DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO
SVILUPPO UMANO INTEGRALE

INTRODUZIONE GENERALE

Sussidio QUARESIMA 2026

Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Un cammino quaresimale per imparare ad ascoltare

Questo sussidio desidera accompagnare le comunità nel cammino della Quaresima 2026 (Anno A), proponendo un itinerario semplice e allo stesso tempo esigente: **tornare a imparare ad ascoltare**.

Viviamo immersi nel rumore, nella fretta e nelle parole vuote. Anche nella vita cristiana corriamo il rischio di parlare molto e ascoltare poco: Dio, gli altri e noi stessi. Per questo, il cammino quaresimale invita a **disarmare il linguaggio** ed **educare il cuore**, affinché la conversione non sia solo uno sforzo morale, ma un'esperienza di incontro.

Il percorso si ispira a un movimento progressivo:

- dal deserto all'ascolto,
- dall'ascolto alla luce,
- dalla luce alla vita nuova.

Ogni domenica propone un'esperienza umana e spirituale illuminata dalla Parola di Dio, accompagnata da gesti, domande e proposte concrete per la vita quotidiana.

Come utilizzare questo sussidio pastorale

Questo materiale non è pensato per essere utilizzato in modo integrale o letterale, ma come un aiuto pastorale flessibile. Si invitano i celebranti, le équipe liturgiche e gli animatori a discernere, selezionare e adattare i contenuti in base al contesto di ogni comunità.

In particolare:

- Le introduzioni e i suggerimenti liturgici possono essere abbreviati o riformulati.
- Le idee per l'omelia offrono spunti e linguaggi possibili, non testi da leggere così come sono.
- Le preghiere dei fedeli possono essere semplificate, curando sempre la chiarezza e il ritmo orante.
- Le proposte per bambini, giovani e adulti condividono uno stesso asse, ma non è necessario utilizzarle tutte.

Si raccomanda di curare la sobrietà dei segni, l'accessibilità del linguaggio e un clima di silenzio e di ascolto, evitando il sovraccarico di parole.

Per le omelie

La Quaresima non è una corsa verso la Pasqua, ma un **cammino di ascolto.** Non ci chiede di fare di più, ma di togliere ciò che ingombra perché la Parola possa tornare a risuonare nel cuore.

Il ciclo delle domeniche di Quaresima 2026 (Anno A) ci accompagna attraverso immagini evangeliche forti e progressive: il deserto, il monte, il pozzo, la luce, la tomba, la croce. Non sono tappe morali, ma luoghi interiori che tutti, prima o poi, attraversiamo.

Gesù non ci precede come un maestro che spiega, ma come un compagno che abita con noi questi luoghi e li trasforma:

- entra nel **deserto** della confusione,
- sale sul **monte** della fiducia,
- si siede al **pozzo** della nostra sete,
- ridona **luce** agli sguardi stanchi,
- chiama fuori dalla **tomba** ciò che sembrava perduto,
- e infine tace sulla **croce**, affidandosi totalmente al Padre.

Le omelie di questo cammino non vogliono offrire risposte immediate, ma aprire spazi. Spazi di silenzio, di ascolto, di verità. Perché la conversione cristiana non nasce dalla paura o dallo sforzo, ma dall'**incontro con una Voce** che non accusa e non forza, ma chiama per nome.

Ogni domenica propone una parola-chiave e una chiamata semplice, possibile, concreta. Non eroismi, ma passi reali: ascoltare, fidarsi, riconoscere la sete, cambiare sguardo, tornare alla vita, imparare il silenzio dell'amore.

Questo percorso conduce lentamente al cuore della fede: scoprire che la libertà non è fare ciò che vogliamo, ma lasciarci amare fino in fondo.

L'obiettivo di questo cammino non è "fare di più", ma vivere più profondamente.

Se al termine della Quaresima avremo imparato ad ascoltare meglio, a giudicare di meno e a farci prossimi degli altri, questo sussidio avrà compiuto la sua missione.

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della Fondazione Hilton, nelll'ambitto del *Sister's Project*

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO
SVILUPPO UMANO INTEGRALE

PRIMA DOMENICA

Sussidio QUARESIMA 2026

22 Febbraio

Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

SPUNTI DI MEDITAZIONE PER LA CELEBRAZIONE DELLA SANTA MESSA

Introduzione

Abbiamo iniziato il cammino della Quaresima, un tempo per tornare all'essenziale. Lasciamoci condurre oggi nel deserto dell'ascolto. In questo silenzio, Dio ci ricorda chi siamo: figli amati. In mezzo a tante parole e rumori, la Quaresima ci apre uno spazio per lasciar parlare il cuore e scegliere la libertà.

Canti suggeriti

- Guidati nel deserto, Francesco Buttazzo
- Salmo 50, Rns
- O Dio Tu sei il mio Dio, Marco Frisina
- Purificami o Signore, Gelineau - Martorelli
- Non di solo pane, Marco Frisina

Preghiera dei fedeli

1. Per la Chiesa: Perché impari ad ascoltare la voce di Dio e il grido del mondo. Preghiamo.
2. Per la pace e i governanti: Perché davanti alle tante guerre odierne, il Signore smuova le coscienze per costruire ponti dove oggi ci sono muri, rifiutando la rassegnazione fatalista. Preghiamo.
3. Per i giovani e gli adolescenti: Perché non si sentano schiacciati dalle aspettative degli adulti o dal vuoto esistenziale, ma trovino nella comunità testimoni autentici che li aiutino a scoprire il senso della loro vita. Preghiamo.
4. Per chi vive nel "deserto": Per chi sperimenta la solitudine, il fallimento o l'isolamento; perché la nostra carità si faccia vicinanza e condivisione reale della loro prova. Preghiamo.
5. Per la nostra comunità parrocchiale: Perché questa Quaresima ci aiuti a togliere le maschere dell'ipocrisia e a vivere la fede come un "incontro con una Persona", rendendoci cristiani semplici e veri. Preghiamo.

Orazione sul tema del giorno

Signore, vieni ad abitare nella mia casa
e guida il mio cammino.
Sii Tu la strada, la bussola e il vento forte sulle vele.
Dammi tutto ciò che mi porta a Te
toglimi ciò che mi allontana da Te,
affinché possa servirti con cuore autentico
in ogni fratello che incontro.

IDEE PER LE OMELIE

Approccio pastorale

Il Vangelo oggi ci conduce nel deserto. Il deserto non è una punizione: è un luogo senza distrazioni. Lì non possiamo più fingere. Gesù non va nel deserto per dimostrare di essere forte, ma per ricordare chi è: Figlio amato del Padre. Ed è proprio questo che il tentatore cerca di spezzare: "Se sei Figlio di Dio...". Non mette in dubbio Dio, ma l'identità. Non attacca la fede, ma la fiducia.

Anche noi viviamo circondati da voci: la voce del successo, del consumo, del confronto, della paura. Sono voci che promettono molto, ma che non sanno dirci chi siamo.

La Quaresima è questo dono: imparare ad ascoltare una voce diversa, quella che non ci accusa, ma ci chiama per nome.

Per questo il vero digiuno non comincia dal piatto, ma dalla lingua e dalle orecchie:

- meno parole vuote, più ascolto;
- meno giudizio, più attenzione;
- meno rumore, più verità.

Questa settimana non ci viene chiesto nulla di eroico. Solo una cosa semplice: creare un piccolo deserto, un momento di silenzio in cui Dio possa tornare a parlarci al cuore. Lì scopriremo che non viviamo di solo pane, ma di una Parola che ci rende liberi.

Approccio biblico

Il deserto, per Gesù, non è solo luogo di prova, ma spazio di ascolto profondo della Parola ricevuta nel Battesimo: "Tu sei il mio Figlio amato". La tentazione di Satana è sempre la stessa: distogliere l'uomo da questa identità filiale, proponendo scorciatoie di possesso, potere e apparenza.
Gesù non risponde discutendo, ma ritornando alla Parola. Rifiuta il falso centro dell'ego per rimettere Dio al centro della vita. Vincere la tentazione non significa essere forti, ma fidarsi. È il salto della fede nelle mani di Dio, che sostiene senza offrire altre sicurezze.

Materiale per i bambini

Riflessione: Il deserto è un posto silenzioso dove Gesù è andato a parlare con il Suo Papà (Dio). Anche noi, a volte, abbiamo paura del silenzio perché ci annoiamo e non sappiamo cosa fare. Ma per parlare con qualcuno, per ascoltarlo bisogna far silenzio (se no... ci si parla sopra). Gesù è andato nel deserto per ascoltare suo Padre, che aveva tante cose da dirgli.

Attività:

- **L'angolo della preghiera** (che ogni settimana "abbelliremo" con qualche nuovo oggetto): Collocare un vasetto di terra. Spiegare che è un terreno arido che aspetta l'acqua (l'amore di Gesù) per fiorire.
- **Il gioco del silenzio:** Fare un minuto di silenzio totale per provare a "sentire" Dio nel cuore, scrivendo poi su un foglietto una parola di gentilezza da dire a qualcuno durante la settimana.

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della Fondazione Hilton, nelll'ambitto del Sister's Project

MATERIALE PER I GRUPPI GIOVANILI

Riflessione: Siamo circondati da modelli "light" e contenuti TikTok o Instagram che durano pochi secondi e fatichiamo a soffermarci su idee e contenuti, a fare una riflessione profonda. La Quaresima ci propone 40 giorni di ascolto e preparazione verso la Pasqua. È un invito al deserto, al silenzio affinché la nostra vita abbia uno spessore più profondo. Gesù si prepara per la sua missione. Anche noi abbiamo una missione da scoprire e realizzare. Abbiamo dei momenti di silenzio? Cosa provocano in noi?

Attività *"Digital detox":* Fare un "digiuno dai social" per mezz'ora al giorno, dedicandola all'ascolto di un amico o alla lettura di un brano di Vangelo.

MATERIALE PER GLI ADULTI

Riflessione:

L'idolatria moderna non è solo il denaro, ma la frenesia che ci impedisce di essere "presenti" a noi stessi e agli altri. Siamo invitati a lasciarsi colpire dal dolore degli altri e a trasformarlo in azione. Il vero digiuno che Dio vuole è "sciogliere le catene ingiuste" e praticare l'"elemosina dell'ascolto" gratuito.

Attività:

- **L'incontro informale:** Durante la settimana, "intercettare" una persona del vicinato o un collega, chiedendo sinceramente "come stai?" e ascoltando senza fretta, senza pensare a cosa fare dopo. Questa proposta è parte del silenzio che siamo chiamati ad avere per accogliere l'altro (e l'Altro).

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della Fondazione Hilton, nelll'ambitto del *Sister's Project*

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO
SVILUPPO UMANO INTEGRALE

SECONDA DOMENICA

Sussidio QUARESIMA 2026

1 marzo

Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Spunti di meditazione per la celebrazione della Santa Messa

Introduzione

Fratelli e sorelle, in questa seconda tappa del cammino quaresimale, la Parola di Dio ci invita a metterci in movimento. Ad Abramo viene detto: "Esci dalla tua terra". Ai discepoli, sul monte Tabor, viene chiesto di alzare lo sguardo per contemplare la gloria di Gesù. Questo è il tempo favorevole per un ascolto profondo del Figlio amato e per vivere una comunione che trasfigura la vita.
Lasciamo le valli delle nostre abitudini e saliamo sul monte dell'incontro, perché solo chi si lascia illuminare può tornare nel quotidiano con uno sguardo nuovo.

Canti suggeriti

- La trasfigurazione, Marco Frisina
- Il Signore mia luce, Marco Frisina
- Il Signore è la mia salvezza, Pietro Ferrante

Preghiera dei fedeli

1. **Per la Chiesa:** Perché sia come il monte Tabor, un luogo di luce e di accoglienza dove ogni uomo e ogni donna possano ascoltare la voce del Figlio amato e sentirsi parte di una vera comunione. Preghiamo.
2. **Per i governanti e per la pace:** Perché, sull'esempio di Abramo, abbiano il coraggio di uscire dalle logiche del potere e della guerra per costruire ponti di speranza. Preghiamo.
3. **Per i catecumeni e chi cerca Dio:** Perché nel cammino verso la Pasqua scoprano che Gesù è la sorgente che disseta ogni sete e la luce che vince ogni oscurità. Preghiamo.
4. **Per i giovani:** Perché non temano la fatica della salita e, sostenuti dalla comunità, sappiano rispondere con gioia alla propria vocazione unica e originale. Preghiamo.
5. **Per la nostra comunità:** Perché impariamo a lasciarci trasfigurare da Gesù e a far risplendere, nella vita quotidiana, la bellezza dei cristiani autentici. Preghiamo.

Orazione sul tema del giorno

Signore, vedi come l'anima nostra attende Te, nostro aiuto e nostro scudo. Donaci tutto ciò che ci conduce a Te e toglici ciò che ci allontana da Te. Fa' che, come Abramo, camminiamo con fiducia verso la terra che ci indicherai, e che la luce del Tuo volto risplenda nei nostri occhi, anche nelle valli oscure del dolore.

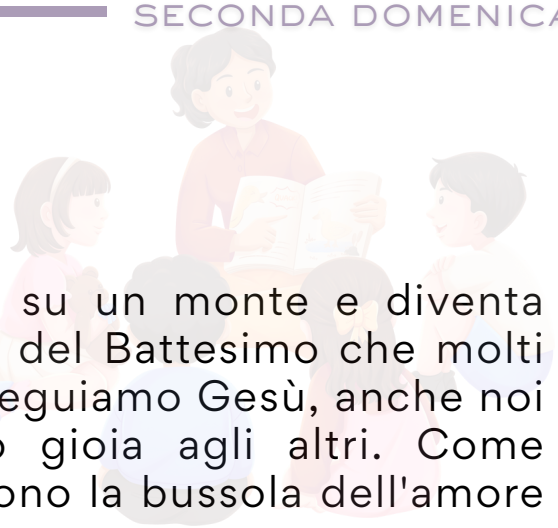
Idee per le omelie

Approccio pastorale

La Quaresima 2026 ci pone davanti all'urgenza del cambiamento. Abramo non sa dove andrà, ma sa con Chi cammina. Anche noi, spesso, siamo pieni di sicurezze materiali e poveri di fiducia in Dio.
La Trasfigurazione non è un'evasione dalla realtà, ma un dono che fortifica la fede per affrontare la strada. C'è una salita da compiere: uscire dalle comodità e dalla nostra zona di comfort per incontrare il Volto luminoso di Gesù. Ma non basta se poi, come i discepoli, vogliamo fermarci, piantare tende e trattenere la bellezza perché la fede non è possesso: è relazione che rimette in cammino. Dopo il monte, c'è la città. Dopo la luce, la strada. È lì che siamo chiamati a tornare, portando negli occhi ciò che abbiamo contemplato.

Approccio biblico

Il monte Tabor è un anticipo della nuova Creazione, un sabato definitivo che rivela il destino dell'uomo. Eppure, questa luce arriva subito dopo l'annuncio della Passione.
Qui emerge il grande paradosso della fede: per guadagnare la vita bisogna avere il coraggio di "perderla". Abramo lascia la sua terra per diventare benedizione universale. Gesù sale sul monte per rivelare che il soffrire non ha l'ultima parola.
La luce della Trasfigurazione ci ricorda che siamo figli amati, chiamati a un salto di fiducia nelle mani del Padre, che ci afferra anche quando il cammino diventa incerto.



Materiale per i bambini

Riflessione: Gesù porta i suoi amici su un monte e diventa luminosissimo, come il sole! È la luce del Battesimo che molti bambini hanno già ricevuto. Quando seguiamo Gesù, anche noi diventiamo piccoli soli che portano gioia agli altri. Come Abramo, siamo "viaggiatori" che seguono la bussola dell'amore di Dio.

Attività:

- **L'angolo della preghiera** Aggiungere una candela accesa, spiegando che la luce di Gesù scaccia ogni paura.

- **Il disegno della luce:** Disegnare un sole grande e scrivere, in ogni raggio, il nome di una persona a cui vogliamo portare un po' di luce durante la settimana.

Materiale per i gruppi giovanili

Riflessione: Sei disposto a lasciare la tua "zona di comfort"? Abramo ha avuto il coraggio di un vero salto di fiducia. Ha lasciato casa, terra e si è messo in cammino.
In un mondo che ci rende superficiali, la Trasfigurazione ci chiama all'autenticità: non essere una fotocopia, ma un originale amato da Dio.

Attività:

- **Revisione di vita:** individuare le "terre" da lasciare (abitudini, dipendenze, pigrizie) per vivere nella libertà.
- **Autovalutazione spirituale:** riflettere sul proprio cammino di preghiera e di vita comunitaria per ritrovare equilibrio e profondità.

Materiale per gli adulti

Riflessione:

La tentazione di Pietro è voler fermare l'istante bello. Anche noi cerchiamo talvolta un cristianesimo senza scosse. Ma la Trasfigurazione ci insegna che il vero culto si vive scendendo dal monte per servire i fratelli, portando luce nelle nostre città e nei luoghi del dolore.

Attività:

- **L'incontro dei volti:** cercare durante la settimana il volto di Gesù in chi è emarginato o solo, offrendo tempo, ascolto e dignità.
- **Lectio divina condivisa:** leggere il brano della Trasfigurazione e chiedersi insieme: "Quale parte della nostra vita ha bisogno di essere illuminata da Gesù?"

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della Fondazione Hilton, nelll'ambitto del *Sister's Project*

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO
SVILUPPO UMANO INTEGRALE

TERZA DOMENICA

Sussidio QUARESIMA 2026

8 marzo

Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

SPUNTI DI MEDITAZIONE PER LA CELEBRAZIONE DELLA SANTA MESSA

Introduzione

Fratelli e sorelle, in questa terza domenica entriamo nel cuore del cammino battesimale. La parola chiave è la Semplicità: spogliarsi delle complicazioni inutili per riconoscere la nostra sete più profonda. Come la Samaritana, siamo invitati a un incontro imprevedibile con Cristo, che rompe i nostri schemi e trasforma il deserto della nostra anima in un giardino fiorito.

Canti suggeriti

- Chi ha sete, Rns
- Gesù e la samaritana, Rns
- Quanta sete nel mio cuore, Stefani
- L'acqua viva, Marco Frisina
- Come una cerva, Cori

Preghiera dei fedeli

1. **Per la Chiesa:** Perché sia un pozzo di Giacobbe moderno, dove ogni uomo e donna, specialmente chi si sente escluso o giudicato, possa trovare ascolto gratuito e l'acqua della speranza. Preghiamo.
2. **2. Per i governanti e la pace:** Perché ascoltando il grido di chi è indifeso e dei più deboli cerchino le vie per la giustizia e la pace. Preghiamo.
3. **3. Per chi è in ricerca:** Per chi ha sete di senso, di amore e di speranza e non sa dove cercare. Preghiamo.
4. **4. Per i giovani e i catecumeni:** Perché sappiano fare silenzio per ascoltare l'unica Voce che non delude e scoprano la gioia di essere "dissetati" dall'Acqua Viva. Preghiamo.
5. **5. Per noi qui riuniti:** Perché impariamo a fermarci ai "pozzi" della nostra città e ascoltare chi ha sete e fame, chi è solo ed emarginato. Preghiamo.
6.

ORAZIONE SUL TEMA DEL GIORNO

Signore Gesù, che ti siedi accanto ai pozzi della nostra vita, donaci la Semplicità di riconoscerci assetati. Toglici le false sicurezze e donaci l'Acqua Viva della Tua grazia, affinché il nostro cuore diventi una sorgente che zampilla per la vita eterna.

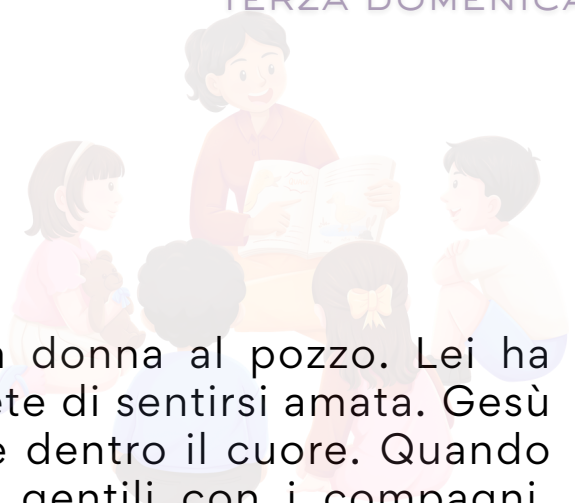
IDEE PER LE OMELIE

Approccio pastorale

Il Vangelo ci presenta Gesù seduto accanto a un pozzo. Non corre, non accusa, non esige: aspetta.
La Samaritana arriva con una sete visibile, ma Gesù la conduce verso una sete più profonda: quella del cuore. Non si spaventa di una vita ferita o incompleta. Non comincia correggendo, ma ascoltando.
Questa Quaresima è un tempo favorevole per riconoscere di che cosa abbiamo davvero sete.
Spesso cerchiamo di placarla con relazioni, impegni, compensazioni che non bastano. Continuiamo a tornare allo stesso pozzo, anche se sappiamo che non ci disseta. Gesù non umilia questa sete, la prende sul serio. E cambimii invita a lasciarci incontrare da Lui, l'unico che può trasformarla in sorgente.

Approccio biblico

L'incontro al pozzo di Sicar rivela un Dio imprevedibile. Dio non aspetta grandi gesti, ma si siede stanco sul bordo della nostra vita e ci chiede: "Dammi da bere".
Gesù diventa ponte tra cielo e terra: porta le cose di Dio nella quotidianità più ordinaria. Ma per ricevere l'acqua viva, la Samaritana deve avere il coraggio di lasciare l'orcio, simbolo delle vecchie sicurezze.
La vera adorazione non è legata a un luogo o a una forma, ma a una vita vissuta in spirito e verità, dove la grazia agisce lentamente, senza rumore, trasformando il deserto in giardino.



MATERIALE PER I BAMBINI

Riflessione: Oggi Gesù incontra una donna al pozzo. Lei ha tanta sete, ma non solo d'acqua: ha sete di sentirsi amata. Gesù le regala un'acqua speciale che nasce dentro il cuore. Quando parliamo con Gesù e quando siamo gentili con i compagni, quella sorgente di acqua viva zampilla dentro di noi.

Attività:

- **L'angolo della preghiera:** Collocare una brocca d'acqua. Ogni settimana i bambini possono aggiungere un po' d'acqua fino all'orlo, per ricordare che l'amore di Gesù riempie la nostra vita.
- **Il gioco della gentilezza:** Far scrivere ai bambini su un cartellone tutte le frasi gentili che vengono loro in mente, le parole che possono dire per far sentire bene gli altri e quelle che fanno sentir bene loro. Possono essere, come impegno settimanale, "missionari di gentilezza" tra i loro amici, a scuola, in famiglia.

MATERIALE PER I GRUPPI GIOVANILI

Riflessione: Sei un giovane "light" o un cercatore di verità? Qual è il tuo "pozzo"? Dove cerchi di calmare la tua sete di felicità? Dio abita i tuoi desideri più profondi, li conosce.
Come la Samaritana sei chiamato a incontrare Gesù (che ti cerca) e a ricevere da Lui una chiamata, la vocazione. La donna al pozzo la scoprì dopo una lunga chiacchierata in cui Gesù la fece sentire "conosciuta e amata" e dopo diventò "missionaria" tra i suoi vicini.

Attività:

- Fare **silenzio** per 10 minuti spegnendo il cellulare. Chiedersi: "Cosa passa per la mia mente quando non sono connesso? Ascolto la voce di Dio o le mie paure?" Cosa mi dice?
- **Revisione di vita:** analizzare personalmente e in gruppo le scelte di studio o lavoro per vedere se sono coerenti con i valori del Vangelo e se sono pensate a favore degli altri o solo per me stesso.

MATERIALE PER GLI ADULTI

Riflessione:

Gesù si siede accanto al pozzo e attende la Samaritana. Le parla, la ascolta con pazienza, fino a farle riconoscere la sete e il bisogno che abita il suo cuore. Anche noi siamo chiamati all'"Apostolato dell'orecchio": l'elemosina più bella è sedersi ad ascoltare qualcuno per mezz'ora senza guardare l'orologio: possono essere i propri figli, i colleghi, un parente che vive solo, un amico, un vicino. Ascoltare la sete altrui può dissetare gli altri e anche noi stessi.

Attività:

- **L'incontro informale:** Intercettare intenzionalmente un vicino di casa o un collega che attraversa un momento di "deserto" e offrirgli tempo, non solo soluzioni.
- **Esame di coscienza:** Qual è oggi il pozzo dove continuo a tornare, pur sapendo che non mi disseta?

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della Fondazione Hilton, nelll'ambitto del *Sister's Project*

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO
SVILUPPO UMANO INTEGRALE

Quarta domenica

Sussidio QUARESIMA 2026

15 marzo

Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Spunti di meditazione per la celebrazione della Santa Messa

Introduzione

Fratelli e sorelle, in questa domenica Laetare, il cammino quaresimale ci regala uno sprazzo di luce. La parola chiave è "gioia". Come il cieco nato, siamo invitati a lasciarci toccare da Cristo per passare dalle tenebre dell'incredulità alla luce della fede. Non siamo qui per giudicare chi ha peccato, ma per permettere che le opere di Dio si manifestino in noi attraverso un ascolto autentico e un digiuno che ci libera dai pregiudizi.

Canti suggeriti

- Quale gioia, Rns
- Quale gioia è star con te, Rns
- Benedici il Signore, Marco Frisina
- Perchè tu sei con me, Gen Verde
- Tu, festa della luce
- Luce di verità, Rns
- Rallegrati Gerusalemme, Marco Frisina

Preghiera dei fedeli

1. **Per la Chiesa:** Perché, guidata dallo Spirito, sappia guardare ogni uomo con gli occhi di Dio, che non si ferma all'apparenza ma legge il cuore. Preghiamo.
2. **Per i perseguitati e gli oppressi:** Perché la luce di Cristo risplenda nelle tenebre della guerra e dell'ingiustizia, e i governanti abbiano il coraggio di compiere opere di pace. Preghiamo.
3. **Per chi vive nel "buio" esistenziale:** Per i giovani che soffrono solitudine o depressione; perché trovino nella nostra comunità testimoni credibili e una mano tesa che li rialzi; e che possano tornare a vedere la bellezza della vita. Preghiamo.
4. **Per noi qui riuniti:** Perché questo tempo di grazia ci aiuti a digiunare dal pessimismo e dalla scontentezza, riempiendoci di speranza e di gentilezza verso il prossimo. Preghiamo.
5. **Per i catecumeni:** Perché nel ricevere la luce di Cristo, scoprano la gioia di una vita nuova e diventino coraggiosi testimoni del Vangelo nelle strade del mondo. Preghiamo**.**

Orazione sul tema del giorno

Signore Gesù, luce del mondo, accostati alla nostra vita così com'è. Quando la stanchezza pesa e il senso sembra spegnersi, ricordaci che non siamo soli e che la tua vita nuova continua a germogliare. Entra nelle nostre cecità e insegnaci a guardare con speranza oltre ogni muro.

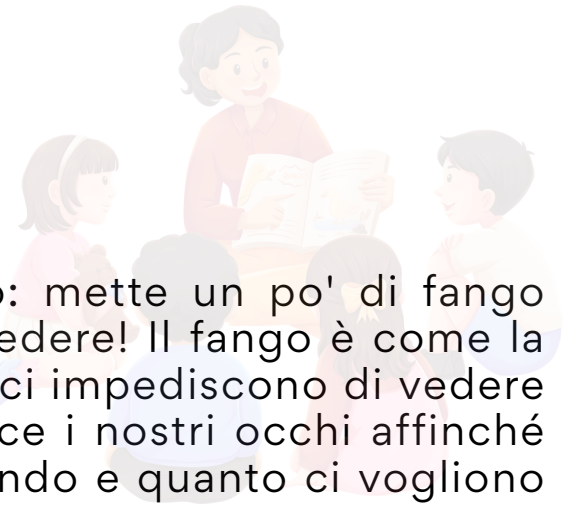
IDEE PER LE OMELIE

Approccio pastorale

Il Vangelo di oggi ci mette davanti a un paradosso: un uomo che non ha mai visto comincia a vedere, mentre molti che si ritengono illuminati restano prigionieri della loro cecità.
Davanti al cieco nato, la prima reazione non è la compassione, ma la domanda: "Chi ha peccato?" È una domanda che conosciamo bene. Quando incontriamo il dolore, spesso cerchiamo una spiegazione prima ancora di una presenza. Gesù rifiuta questo modo di guardare. Non cerca colpe, non analizza il passato, non pronuncia sentenze. Compie un gesto semplice, umile, quasi scomodo: si china, impasta fango, tocca gli occhi dell'uomo. È come se dicesse: la sofferenza non va spiegata, va abitata. La persona non va giudicata, va incontrata.
La Quaresima ci chiede proprio questo cambiamento di sguardo. Ci invita a un digiuno esigente: il digiuno del giudizio, delle etichette, delle parole che feriscono. E ci educa a uno sguardo che sa attendere, accompagnare, rispettare i tempi dell'altro.
Il cieco non vede subito tutto. Fa un cammino. Risponde con semplicità, resta fedele alla sua esperienza, cresce nella verità. Chi invece è convinto di vedere, si chiude sempre di più.
La gioia cristiana nasce qui: quando smettiamo di spiegare il buio degli altri e permettiamo a Dio di illuminarlo con la sua presenza.
Chiediamo oggi la grazia di occhi nuovi, capaci di riconoscere l'opera di Dio anche dove tutto sembra fragile. Perché vedere davvero non significa avere tutte le risposte, ma lasciarsi trasformare dalla luce che viene da Cristo.

Approccio biblico

Il racconto del cieco nato non è solo un miracolo, ma un vero itinerario di fede. È il passaggio dalla cecità alla luce, dalla marginalità alla comunione, dalla paura alla confessione di fede.
Il cieco all'inizio non conosce Gesù. Riceve da Lui un gesto e una parola: *"Va' a lavarti"*. Obbedisce senza comprendere tutto. Ed è proprio nell'obbedienza che inizia la guarigione.
La luce, nel Vangelo, non arriva mai tutta insieme. Cresce passo dopo passo, insieme alla fiducia.
Intorno a quest'uomo guarito, però, si crea resistenza. I farisei vedono il segno, ma non accettano che Dio agisca fuori dai loro schemi. La loro sicurezza diventa cecità.
Il simbolo del fango è decisivo: Dio sceglie ciò che è povero e fragile. La luce nasce dall'incontro tra la grazia e la nostra umanità.
Quando Gesù ritrova l'uomo guarito e gli chiede: *"Credi nel Figlio dell'uomo?"*, non lo interroga per metterlo alla prova, ma per portarlo alla pienezza della fede.
La vera cecità non è non vedere, ma rifiutare di fidarsi. La vera luce non è capire tutto, ma riconoscere Colui che ci ha aperto gli occhi.
In questa Quaresima, la Chiesa ci invita a camminare verso la Pasqua come figli della luce, accettando che Dio illumini la nostra vita anche attraverso ciò che è fragile e imperfetto.
Perché la fede non è possesso, ma relazione. E la luce che salva è sempre un dono da accogliere.



Materiale per i bambini

Riflessione: Gesù fa un gesto strano: mette un po' di fango sugli occhi di un cieco e lui torna a vedere! Il fango è come la nostra tristezza o i nostri capricci che ci impediscono di vedere il bene. Gesù, con il suo amore, pulisce i nostri occhi affinché possiamo vedere quanto è bello il mondo e quanto ci vogliono bene gli altri.

Attività:

- **Il segno della candela:** Accendere una candela nell'angolo della preghiera per ricordare che Gesù è la nostra luce.
- **Disegno "occhi nuovi":** Disegnare un paio di occhiali colorati e, dentro le lenti, scrivere o disegnare una cosa bella che abbiamo "visto" o scoperto in un amico durante la settimana.

Materiale per i gruppi giovanili

Riflessione: Viviamo bombardati da immagini "perfette" sui social, ma spesso siamo ciechi di fronte alla realtà. Siamo esposti a tante informazioni, ma non sempre riusciamo a fermarci per comprenderle. La Quaresima ci sfida ad aprire i nostri occhi per poi portare la luce dove c'è buio. Sei disposto a lasciarti "sporcare" dal fango di Gesù per vedere davvero chi sei e per vedere meglio la realtà che ti circonda?

Attività:

- **Digital detox per la luce:** Dedicare 15 minuti di silenzio senza smartphone per "scavare" sotto la crosta della superficie e trovare la verità di Dio che è in noi.
- **Test:** Confrontarsi in gruppo sull'uso dei social che ognuno fa, cosa facciamo vedere di noi stessi, come agiamo davanti a quello che pubblicano gli altri.

MATERIALE PER GLI ADULTI

Riflessione:

Il rischio dei "vedenti" è credere di non aver bisogno di nulla e di nessuno. A volte anche ci adattiamo a una vita mediocre senza senso profondo. Siamo chiamati a lasciare che il dolore degli altri ci tocchi e trasformi la nostra indifferenza in azione luminosa.

Attività:

- L'Incontro dei volti: Durante questa settimana, prova a "fermarti" davanti a una persona che solitamente incroci con indifferenza (un vicino di casa, il cassiere del supermercato, un collega silenzioso). Cerca di guardarla negli occhi e, se possibile, scambia una parola che non sia solo formale. L'obiettivo è passare dal "vedere" le persone in base al lavoro che fanno o al servizio che offrono al "riconoscere" in loro il volto di Cristo, trasformando la cecità dell'abitudine in luce di accoglienza.
- Revisione di vita: Immedesimandosi con il cieco, chiedersi in coppia o in gruppo: Quali sono le situazioni 'chiuse' o senza uscita che oggi devo affidare a Gesù perché diventino luce? Quali sono le realtà (della mia vita o del mondo) nelle quali “ho perso la speranza”?

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della Fondazione Hilton, nelll’ambitto del *Sister’s Project*

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO
SVILUPPO UMANO INTEGRALE

QUINTA DOMENICA

Sussidio QUARESIMA 2026

22 marzo

Ascoltare e digiunare
LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE
Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Spunti di meditazione per la celebrazione della Santa Messa

Introduzione

Oggi il Vangelo ci presenta un Dio che non fugge dal dolore. Gesù piange, si commuove ed entra nella tomba del suo amico. Non viene a negare la morte, ma a dirci che non ha l'ultima parola. Ci sono momenti in cui anche noi ci sentiamo chiusi, senza via d'uscita. Gesù non ci grida da fuori: entra e ci chiama per nome. La Quaresima arriva qui al suo punto più alto: lasciarci chiamare per nome e tornare alla vita.

Canti suggeriti

- Signore della vita, Ricci
- Un cuore nuovo, Buttazzo
- Vieni al Signor, Rns
- Chi ci separerà?, Marco Frisina
- Dov'è carità e amore

Preghiera dei fedeli

1. **Per la Chiesa:** Perché sia testimone credibile che Gesù è la risurrezione e la vita, portando speranza nelle "periferie della morte" e della disperazione. Preghiamo.
2. **Per i governanti e la pace:** Perché davanti alle ingiustizie e alle disuguaglianze, abbiano il coraggio di scegliere la vita e le strade che conducono alla giustizia e alla pace. Preghiamo.
3. **Per chi è stato o è vicino alla morte:** Per i malati terminali, per chi ha tentato il suicidio e per chi è condannato a morte; perché sentano la carezza del Signore che li chiama per nome. Preghiamo.
4. **Per i catecumeni:** Perché nel ricevere il dono della fede sentano che la loro storia è aperta a un orizzonte di vita eterna e di gioia. Preghiamo.
5. **Per la nostra comunità:** Perché impariamo a digiunare dai giudizi che uccidono e a nutrirci della Parola che risuscita, diventando strumenti di vita per i fratelli. Preghiamo.

Orazione sul tema del giorno

Signore Gesù, le tue lacrime abbracciano il nostro dolore e la tua voce ci chiama alla vita. Dacci tutto ciò che ci porta a Te e toglici ciò che ci allontana da Te, affinché possiamo uscire dalle nostre oscurità e testimoniare con gioia che Tu sei la Risurrezione e la Vita, oggi e sempre.

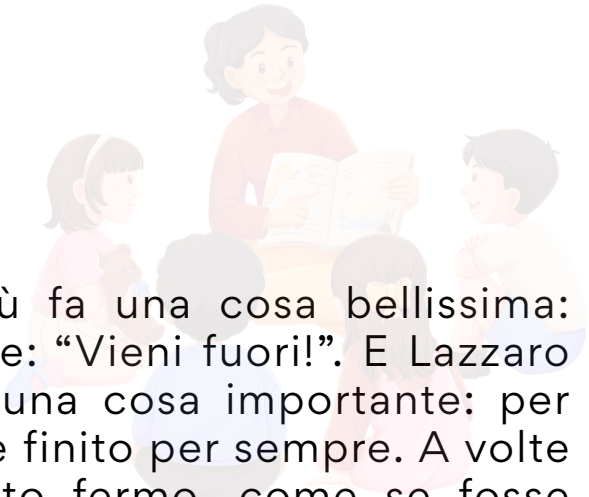
IDEE PER LE OMELIE

Approccio pastorale

Gesù non arriva in tempo. Lazzaro è già morto. E questo ci disorienta, perché tutti, prima o poi, facciamo esperienza di un Dio che sembra arrivare tardi.
Ci sono situazioni chiuse, parole non dette, relazioni spezzate, dolori che non hanno avuto risposta. E il Vangelo non li nega. Gesù non evita il dolore: piange, si commuove, entra nella tomba dell'amico.
La fede cristiana non è credere che il dolore non esista, ma rifiutare di pensare che sia definitivo. Dentro ogni sepolcro, Gesù continua a pronunciare una parola che attraversa i secoli: "Vieni fuori".
La Quaresima arriva qui al suo punto più alto: non con una spiegazione, ma con una chiamata. Lasciarsi chiamare per nome e tornare alla vita, anche quando tutto sembra perduto.

Approccio biblico

Nel racconto di Lazzaro, Gesù rivela insieme la sua umanità e la sua divinità. Piange come uomo, comanda come Signore della vita.
La domanda rivolta a Marta – "Credi tu questo?" – non è una prova teologica, ma un appello alla fiducia. Credere non significa capire tutto, ma affidarsi.
Lazzaro che esce dal sepolcro è icona della nuova creazione: Dio non cancella la morte, ma la attraversa e la trasforma. L'Amore è più forte di ogni pietra e può ancora aprire vie dove noi vediamo solo la fine.



MATERIALE PER I BAMBINI

Riflessione: Oggi nel Vangelo Gesù fa una cosa bellissima: chiama Lazzaro, suo amico, e gli dice: “Vieni fuori!”. E Lazzaro torna alla vita. Questo ci fa capire una cosa importante: per Gesù niente è troppo triste e niente è finito per sempre. A volte anche nel nostro cuore sembra tutto fermo, come se fosse inverno: una tristezza, un capriccio, una rabbia che pesano come un sasso. Gesù viene vicino a noi come con Lazzaro e ci dice: “Vieni fuori, c’è vita per te.” Per questo mettiamo dei fiori vicino all’angolo della preghiera, per ricordarci che con Gesù la vita rifiorisce sempre. E prendiamo un sasso per lasciare lontano ciò che rende il nostro cuore triste o pesante. Così facciamo spazio alla gioia di Gesù che ci vuole vivi, liberi e felici.

Attività:

- **L’Angolo della preghiera:** Collocare un mazzo di fiori freschi per ricordare che la vita rifiorisce sempre dopo l'inverno.
- **Il grido della vita:** Scrivere su un sasso il nome di un "capriccio" o di una tristezza che vogliamo lasciare fuori dal cuore, e poi spostare il sasso lontano dall'angolo della preghiera, facendo spazio alla gioia di Gesù.

MATERIALE PER I GRUPPI GIOVANILI

Riflessione

Nel Vangelo di oggi contempliamo Gesù che arriva quando Lazzaro è già morto. Arriva tardi, almeno secondo i nostri tempi. Marta e Maria non nascondono la loro delusione: “Se tu fossi stato qui…”. È una frase che, a volte, anche noi ripetiamo nel nostro intimo. Quando qualcosa si chiude, quando una preghiera resta senza risposta.
Gesù non corregge questa fatica, non la giudica. Resta, ascolta, e piange. Prima di ogni miracolo, c’è un Dio che accoglie le nostre domande.
Oggi non cerchiamo risposte, ma diciamo la verità. Perché anche quando Dio sembra in ritardo, non smette mai di venire verso di noi.

Attività:

- **“Quando Dio sembra in ritardo”**

Domande guida (a piccoli gruppi):
  - Ti è mai sembrato che Dio arrivasse “in ritardo”?
  - Quale situazione oggi senti chiusa, senza via d’uscita?
  - Chi è per te una “Marta” o una “Maria” (chi spera, chi protesta)?

L’obiettivo dell’attività é quello di ascoltare, senza dare risposte. Alla fine si chiude con la frase: “Gesù non arriva sempre quando vogliamo, ma non manca mai all’appuntamento.”

MATERIALE PER GLI ADULTI

Riflessione

Nel Vangelo di oggi incontriamo due sorelle, Marta e Maria. Amano entrambe Gesù, ma reagiscono in modo diverso davanti al dolore. Marta va incontro a Gesù con parole lucide e ferite: crede, ma porta dentro una domanda che brucia. Maria resta ferma, chiusa nel pianto, senza parole. Gesù non corregge nessuna delle due. Non chiede a Marta di essere meno dura e non chiede a Maria di essere più forte. Resta con entrambe, ascolta entrambe, e chiama alla vita.
Questo Vangelo ci dice che non esiste un modo giusto di soffrire, ma esiste un Dio che entra in ogni forma di dolore. Per questo oggi non cerchiamo spiegazioni, ma riconosciamo chi siamo davanti a Dio e impariamo a fare, con gli altri, ciò che Gesù fa con noi: stare, ascoltare, non fuggire.

Attività

- **“Marta e Maria dentro di noi”.** In piccoli gruppi condividere queste domande:
  - In quali momenti mi riconosco in Marta (lucido, ma ferito)?
  - Quando invece sono Maria (bloccato dal dolore)?
  - Quale parola di Gesù oggi mi raggiunge di più?

- **L’incontro informale:** Questa settimana, "intercettare" intenzionalmente una persona che soffre o che si è allontanata dalla Chiesa, chiedendole sinceramente "come stai?" e ascoltando il suo rapporto con Dio.

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della Fondazione Hilton, nelll’ambitto del *Sister’s Project*

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO
SVILUPPO UMANO INTEGRALE

DOMENICA DELLE PALME

Sussidio QUARESIMA 2026

29 marzo

Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Spunti di meditazione per la celebrazione della Santa Messa

Introduzione

Oggi la liturgia ha una "doppia personalità": accogliamo il Messia con rami di ulivo e palme, ma entriamo subito nel silenzio della Passione. È l'ultimo passo del cammino quaresimale verso il giardino della Pasqua. In questa "settimana delle sesttimane", siamo invitati a metterci in ascolto della voce del Signore che si spoglia di tutto per amore, insegnandoci la vera via della libertà.

Canti suggeriti

- Osanna all'Altissimo, Rns
- Osanna al Filglio di David
- Ti seguirò, Frisina
- Su ali d'aquila, Veronesi

Preghiera dei fedeli

1. **Per la Chiesa:** Perché in questa Settimana Santa sappia "spostare le sedie" per fare spazio a tutti, diventando una comunità in uscita che cerca i lontani con umiltà. Preghiamo.
2. **Per i governanti e la pace:** Perché chi governa le nazioni e chi ha il potere, abbia il coraggio di scegliere la logica del servizio e della riconciliazione. Preghiamo.
3. **Per i sofferenti e gli emarginati:** Per chi vive la solitudine estrema delle carceri o nelle "periferie della morte"; perché trovino in noi testimoni credibili che offrono vicinanza e speranza. Preghiamo.
4. **Per i giovani:** Perché cerchino la Volontà di Dio e la realizzino, scoprendo la gioia che nasce dal dono di sé. Preghiamo.
5. **Per la nostra comunità:** Perché questo tempo di Passione ci insegni a misurare le parole e a coltivare la gentilezza, rendendo il nostro amore "senza misura" come quello di Gesù. Preghiamo.

Orazione sul tema del giorno

Signore Gesù, Re mite e umile, vieni ad abitare nella nostra casa in questa Settimana Santa. Dammi tutto ciò che mi porta a Te e toglimi ciò che mi allontana da Te, affinché, seguendo le Tue orme sulla via della croce, possiamo giungere alla gioia della Risurrezione fiorita nel giardino della vita.

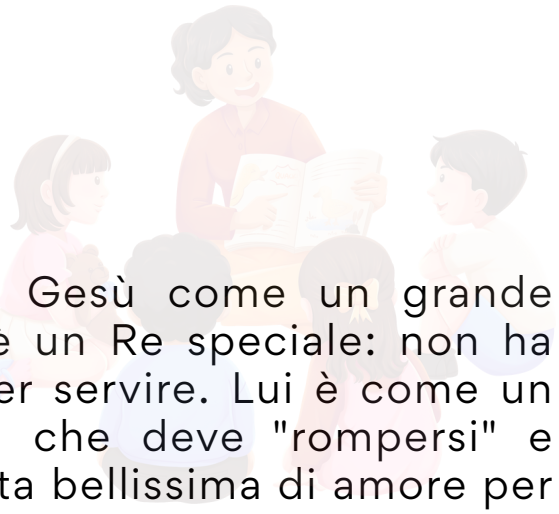
Idee per le omelie

Approccio pastorale

La liturgia di oggi è attraversata da un contrasto forte: dalle grida di gioia all'urlo "Crocifiggilo!". È facile riconoscersi nella folla entusiasta; è più difficile restare quando l'entusiasmo svanisce.
In mezzo a questo rumore, Gesù sceglie una via sorprendente: il silenzio. Non risponde alle provocazioni, non si difende, non usa parole per ferire.
La Quaresima ci conduce qui: al digiuno più difficile, quello della lingua e del giudizio. Seguire Gesù significa imparare l'"elemosina dell'ascolto": restare accanto al dolore senza spiegazioni, senza condanne. Il vero amore non grida, rimane.

Approccio biblico

L'inno di Paolo nella lettera ai Filippesi ci svela la logica di Dio: la vittoria non passa dal possesso, ma dallo svuotamento. Adamo aveva cercato di essere come Dio; Cristo sceglie di scendere per farsi come noi, per diventare servo. La croce è il luogo in cui l'abbassamento diventa esaltazione e la sconfitta apparente diventa salvezza.
Seguire Gesù nella Passione significa accettare la vulnerabilità, fidarsi anche quando tutto sembra fallire. È credere che Dio ci afferra proprio lì dove noi ci sentiamo persi.
Questa Settimana Santa non ci chiede di spiegare la croce, ma di stare sotto di essa, lasciandoci amare fino in fondo.



Materiale per i bambini

Riflessione: Oggi facciamo festa a Gesù come un grande amico che arriva in città! Ma Gesù è un Re speciale: non ha spade, cavalca un asinello e viene per servire. Lui è come un piccolo seme (chicco di grano): sa che deve "rompersi" e donarsi tutto per far nascere una pianta bellissima di amore per noi. Anche noi possiamo essere suoi piccoli aiutanti portando la pace a casa e a scuola.

Attività:

- **La via dei rami:** Disegnare una strada e incollarci sopra dei piccoli rami di carta. Su ogni ramo scrivere un gesto di gentilezza fatto durante la settimana.
- **La preghiera del "buon amico":** Chiedere ai bambini di ripetere: "Gesù, fammi un buon amico di tutti".

Materiale per i gruppi giovanili

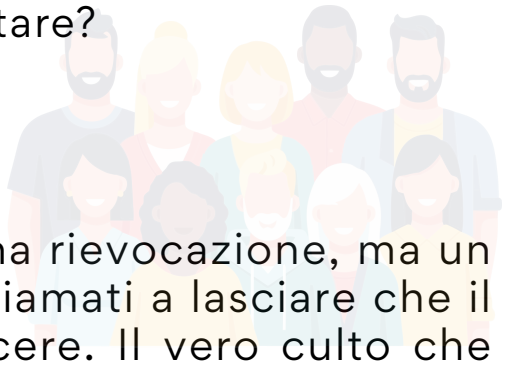
Riflessione: Oggi iniziamo la Settimana Santa con un contrasto forte. Le stesse persone che gridano “Osanna” pochi giorni dopo gridano “Crocifiggilo”. Non è solo una pagina del Vangelo: è qualcosa che ci riguarda.
Seguire Gesù è facile quando entusiasma, quando sembra vincere, quando non costa troppo. È più difficile restare quando tace, quando non si difende, quando non risponde alle provocazioni. Nella Passione, Gesù non grida più. Sceglie il silenzio. Non per debolezza, ma per amore.
Questa domenica non ci chiede di essere coerenti a parole, ma di guardarci dentro: in quali momenti diciamo “Osanna” e in quali, invece, ci allontaniamo?
Non cerchiamo risposte giuste. Cerchiamo verità. E impariamo, passo dopo passo, a restare.

Attività

- "Osanna... crocifiggilo": su 2 cartelloni ognuno scrive:
  - quando è facile seguire Gesù (in quello che ha scritto "Osanna")
  - quando è difficile restare (in quello che ha scritto "crocifiggilo")

Poi si fa un breve silenzio davanti ai due cartelloni. E si risponde alla domanda finale: Dove rischio oggi di passare dall'entusiasmo alla fuga?

- **Attività di confronto** *"Chi sono io nella Passione?"*: Scegliere tra i personaggi della Passione (Pietro, Pilato, un discepolo che fugge, il centurione, Maria sotto la croce) quello con cui mi identifico e rispondere alle domande:
  - Perché mi riconosco in lui/lei?
  - Cosa mi permette/impedisce di restare?



Materiale per gli adulti

Riflessione: La Settimana Santa non è una rievocazione, ma un appello alla **conversione reale**. Siamo chiamati a lasciare che il dolore del mondo entri nelle nostre viscere. Il vero culto che Dio gradisce è saper "perdere tempo". Siamo pronti ad offrire la nostra vita (il nostro tempo) per far nascere una Chiesa che sia davvero "casa del Padre"?

Attività

- **Settimana di ascolto:** Durante il nostro percorso abbiamo provato ad "allenare l'orecchio", a "regalare" il nostro tempo. In questa Settimana Santa siamo chiamati a continuare (e "intensificare") l'elemosina dell'ascolto.
- **Lectio Divina della Passione:** Dedicare un tempo di silenzio prolungato alla lettura del Vangelo di Matteo (capitoli 26-27), chiedendosi: in quale personaggio della Passione mi riconosco oggi? Perché?

Triduo Pasquale

“Dalla croce al giardino”

La Quaresima si chiude nel silenzio. Non con una spiegazione, ma con una consegna. Gesù entra nel Triduo non parlando, ma donandosi.
Nel Giovedì Santo si inginocchia e lava i piedi: l’amore prende la forma del servizio.
Nel Venerdì Santo tace sulla croce: l’amore accetta di non essere compreso.
Nel Sabato Santo scende nel buio della terra: l’amore aspetta, senza fuggire.
La croce non è la sconfitta di Dio, ma il luogo in cui Dio si fida dell’uomo fino all’estremo. È lì che Gesù consegna lo spirito, non come resa, ma come affidamento totale.
E poi, nel silenzio della notte, accade l’imprevedibile. La pietra non viene spiegata: viene rotolata. Il sepolcro non viene decorato: viene svuotato. Il luogo della morte diventa giardino.
La Pasqua non cancella le ferite, ma le trasfigura. Il Risorto porta ancora i segni dei chiodi, ma ora sono ferite che parlano di vita.
Dalla croce al giardino non c’è un salto improvviso, ma una fedeltà d’amore. È il cammino di chi ha osato restare, di chi ha taciuto invece di ferire, di chi ha continuato a sperare anche quando tutto sembrava finito.
Questo è l’annuncio pasquale: non siamo salvati perché forti, ma perché amati fino alla fine.
E il giardino della risurrezione inizia ogni volta che, nella nostra vita, scegliamo di restare, di ascoltare, di fidarci, di amare senza misura.

Tabella riassuntiva del cammino percorso

	Parola chiave	**Immagine**	**Idea principale**	**Domanda da farsi**
I Domenica	Ascolto	Deserto	Dio parla quando smettiamo di difenderci	Quali voci sto ascoltando per dire chi sono?
II Domenica	Fiducia	Monte	Non so dove vado, ma so con Chi cammino	Quale sicurezza mi impedisce di salire?
III Domenica	Sete	Pozzo	Gesù non condanna la sete, la attraversa	Dove continuo a tornare sapendo che non mi disseta?
IV Domenica	Sguardo	Luce	La fede è imparare a vedere come Dio vede	Chi sto guardando con occhi malati di giudizio?
V Domenica	Vita	Tomba	Gesù non evita la morte, le toglie l'ultima parola	Da quale sepolcro il Signore mi sta chiamando fuori?
Domenica delle Palme	**Silenzio**	*Palme – Passione*	L'amore vero non grida, resta	Quando è il momento di tacere per amare?

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della Fondazione Hilton, nelll'ambitto del *Sister's Project*