



Santi Pietro e Paolo
3358220063



San Giacomo
0290002636-3358220063



Santa Maria Assunta



Natività di Maria Vergine
3334157336



Santi Vincenzo e Bernardo
0290002319

sanpietrocusico@chiesadimilano.it zibido@chiesadimilano.it badile@chiesadimilano.it moirago@chiesadimilano.it
www.vatican.va / www.chiesadimilano.it / www.parrocchiedizibidosangiaco.it



LASCIA che ti dica la VERITA'

2^ INONTRO QUARESIMALE

8 Marzo ore 16.45 in oratorio
via Binasco 2 S. Giacomo

"L'Anno liturgico- origine e
organizzazione- Avvento-
Natale-Quaresima-Pasqua..."

Momento di preghiera iniziale
e ascolto.

Relatore Maurizio Valli

PELLEGRINAGGIO AD ASSISI

12-13-14 giugno

Costo 330 in autobus

Zibido-La Verna-Assisi

Per informazioni e iscrizioni

Elena 3356889492 e don

Fabrizio 3358220063

IMPEGNO SETTIMANALE

Ogni sera provo a cogliere i segni
del passaggio di Dio che hanno
trasformato la giornata appena
trascorsa

Anno VI n° 27 **PAROLA e VITA**

III Domenica di Quaresima

Si ricordò della sua alleanza

Abramo: *Lascia che ti dica la verità*

Gesù ci parla e noi possiamo ascoltarlo. Viene a dirci la verità, quella che trasforma la nostra vita. Possiamo farlo tacere oppure possiamo scegliere di seguirlo, lasciando che ci dica la verità su noi stessi e sul mondo. Lui solo può farlo, perché è venuto nel mondo per questo. Lui solo ci conosce meglio di qualsiasi altra persona. Possiamo fidarci. La sua parola è verità per noi e per la nostra vita. Se gli togliamo la possibilità di venirci incontro, potremmo rischiare addirittura di "ucciderlo" cioè di toglierlo dalla nostra vita, di non averne niente a che fare. Sbaglieremmo il bersaglio e perderemmo l'occasione di conoscere Dio e di imparare ad amarlo. Ma se lo seguiamo, se ci facciamo avanti e siamo disponibili a seguirlo, come discepoli, lui ci mostrerà la Via e la nostra vita avrà una direzione che approda nell'eternità.

PREGHIAMO per **ROSSETTI Mariuccia** di anni 92, per **ROSSI Claudio** di anni 60, per **MURATORI Luigi** di anni 78 e per sorella **Natalina Guarnieri** che il Signore Gesù ha accolto nel suo regno di pace. Amen

Delpini: «Marco Gallo incoraggia tutti noi alla santità»

L'Arcivescovo ha aperto la fase diocesana della causa di beatificazione del giovane morto a soli 17 anni: «Una tragedia che provoca dispiacere, ma mostra che questa via di santità è percorribile»

**LIBANO "CUSTODIRE L'INFANZIA
CUSTODIRE LA PACE" raccolta fondi.**

DOMENICA 8 MARZO morello + III DOMENICA DI QUARESIMA DI ABRAMO Liturgia delle ore terza settimana Es 34, 1-10; Sal 105 (106); Gal 3, 6-14; Gv 8, 31-59 Salvaci, Signore, nostro Dio	Ore 8.00 S. Rosario ore 8.30 S. Messa in S. Giacomo Ore 10.00 S. Messa in Badile Ore 10.00 S. Messa in S. Pietro Cusico Ore 11.15 S. Messa a Moirago Ore 11.30 S. Messa per ragazzi/e e famiglie a S. Giacomo DOMENICA SPECIALE per il gruppo di 4^{el}
LUNEDI' 9 MARZO morello Liturgia delle ore terza settimana Gen 17, 9-16; Sal 118, 57-64; Pr 8, 12-21; Mt 6, 7-15 La tua legge, Signore, è la mia gioia	Ore 8.00 rosario e 8.30 S. Messa in S. Giacomo Ore 16.30 S. Messa in Moirago Ore 17.15-18.15 catechismo per la 4^{el} don Fa e Vale
MARTEDI' 10 MARZO morello Liturgia delle ore terza settimana Gen 19,12-29; Sal 118,65-72; Pr 8, 32-36; Mt 6, 16-18 Conservami, Signore, nei tuoi precetti	Ore 8.00 rosario e 8.30 S. Messa in S. Giacomo Ore 16.30 S. Messa in Moirago Ore 17.15-18.15 catechismo per la 4^{el} Laura e Isa
MERCOLEDI' 11 MARZO morello Liturgia delle ore terza settimana Gen 21, 7-21; Sal 118,73-80; Pr 10, 28-32; Mt 6, 19-24 Veri e giusti, Signore, sono i tuoi giudizi	Ore 8.00 rosario e 8.30 S. Messa in S. Giacomo Ore 15.30 rosario ore 16.00 S. Messa a Badile Ore 16.30 S. Messa in Moirago Ore 17.15-18.15 catechismo per la 2^{el} Paola e Carmen
GIOVEDI' 12 MARZO morello Liturgia delle ore terza settimana Gen 25,5-6.8-11; Sal 118; Pr 12,17-22; Mt 6,25-34 Mostrami, Signore, la luce del tuo volto	Ore 8.00 rosario e 8.30 S. Messa in S. Giacomo Ore 15.30 in Moirago ADORAZIONE EUCARISTICA Ore 16.30 S. Messa in Moirago
VENERI' 13 MARZO morello Liturgia delle ore seconda settimana GIORNO ALITURGICO Digiuno e astinenza dalle carni	Ore 8.00 rosario e ore 8.30 VIA CRUCIS in S. Giacomo ore 15.00 VIA CRUCIS a Badile Ore 16.30 VIA CRUCIS in Moirago Ore 17.15-18.15 catechismo per la 3^{el} Laura e Rosy Ore 17.15-18.15 catechismo per la 5^{el} Vale e Angela Ore 20.15 VIA CRUCIS DECANALE A ROZZANO Via Togliatti 107 Cascina Grande con L'arcivescovo Mario
SABATO 14 MARZO morello Liturgia delle ore terza settimana Ez 36,16-17a.22-28; Sal 105; 2Cor 6,14b - 7,1; Mc 6,6b-13 Salvaci, Signore, nostro Dio	Ore 9.30-10.30 catechismo per la 5^{el} Paola e Jolanda Ore 17.30 S. Messa pre-festiva in Moirago Ore 17.30 Rosario ore 18.00 S. Messa pre-festiva S. Giacomo
DOMENICA 15 MARZO morello + IV DOMENICA DI QUARESIMA DEL CIECO Liturgia delle ore quarta settimana Es 34, 27-35,1; Sal 35 (36); 2Cor 3, 7-18; Gv 9,1-38b Signore, nella tua luce vediamo la luce	Ore 8.00 S. Rosario ore 8.30 S. Messa in S. Giacomo Ore 10.00 S. Messa in Badile Ore 10.00 S. Messa in S. Pietro Cusico Ore 11.15 S. Messa a Moirago Ore 11.30 S. Messa per ragazzi/e e famiglie a S. Giacomo DOMENICA SPECIALE per il gruppo di 3^{el}

Chiesa italiana, il 13 marzo giornata di preghiera e digiuno per la pace

«L'escalation di violenza in Medio Oriente rischia di trascinare l'umanità in una guerra di proporzioni planetarie, una nuova inutile strage dalle conseguenze incalcolabili» **L'Arcivescovo: «Sembrano tutti contro tutti, l'unica speranza è il perdono, la riconciliazione e la pace»** **Martinelli: «Continuiamo a pregare per la pace»**



QUARESIMA RAGAZZI 2026

Gesù è il primo a "farsi avanti". La Quaresima parte da qui: non solo da uno sforzo in più da parte nostra, ma dall'accogliere l'iniziativa del Signore che ci viene incontro e ci chiama, per primo. Preparando la Pasqua di resurrezione, **impariamo a riconoscere come Gesù agisce per noi**, per vivere insieme a Lui, affascinati dal suo stile con cui si fa incontro agli altri per amore. **Imitarlo sarà importante**, ma ancora più importante sarà **lasciarlo agire** per lasciarci **cambiare il cuore**. *Lasciamo che sia Lui a fare il primo passo, a guardarci, a dirci la verità, a guidarci, ad amarci fino in fondo.* È così che cresce la nostra vita da discepoli che seguono il Maestro. Le **domeniche** accompagnano, passo dopo passo, questo cammino, **mostrando che è sempre il Signore a prendere l'iniziativa:** dalla Samaritana alla Risurrezione. Il verbo guida è uno solo: **LASCIARE...** Lasciare spazio al Signore Gesù, alla sua azione, alla sua presenza che si rinnova ogni domenica nell'Eucaristia e ogni giorno nell'incontro con i fratelli e le sorelle, con i nostri familiari, amici, compagni. Anche nelle opportunità che ci vengono date per fare il bene il primo a "farsi avanti", ancora oggi, è **Gesù: si mostra nel volto che incontriamo**. *La nostra vita può essere ancora oggi il luogo in cui il suo "farsi avanti" ancora accade e illumina il cammino.*

Mi impegno...

- ✚ A partecipare alla messa domenicale.
- ✚ A catechismo con responsabilità
- ✚ A confessarmi
- ✚ Nella preghiera quotidiana
- ✚ Nel comportamento a casa, a scuola, nelle attività sportive...

PREGA IN FAMIGLIA CON L'ANGOLINO DELLA PREGHIERA un crocifisso, un Vangelo un fiore, in casa o in cameretta e alla sera prega

LA VIA CRUCIS: VENERDI 27 MARZO ORE 17.00 in Chiesa

QUARESIMA DI FRATERNITA' LIBANO CUSTODIRE L'INFANZIA CUSTODIRE LA PACE

Ti è stato dato un SALVADANAIO
metti le tue rinunce e insieme aiuteremo a realizzare questo progetto.

COME FARE???????

Ogni settimana puoi rinunciare a qualcosa e quello che vale lo metti

Le domeniche del "lasciare..."

Le domeniche del tempo di Quaresima ambrosiano dimostrano tutte come davvero a "farsi avanti" per primo sia il Signore Gesù – è Lui a prendere l'iniziativa sempre – e come, insieme a Lui, noi impariamo a vivere quella vita nuova che è venuto a donarci nel Battesimo, il suo farsi avanti per farci suoi discepoli.

Cari genitori a voi è **AFFIDATO IL CAMMINO DEI VOSTRI FIGLI**. La Quaresima è un tempo forte per irrobustire la fede per prendere decisioni importanti per fare un cammino insieme. **Lasciateli andare....** Decidi di camminare insieme partecipando alle Messe domenicali, con costanza **TUTTE** le domeniche per festeggiare la PASQUA...

FATTI AVANTI INSIEME

QUARESIMA 2026 **FATTI AVANTI INSIEME**

<i>Tempo quaresimale</i>	<i>Vangelo</i>	<i>Le domeniche del LASCIARE</i>	<i>protagonisti</i>
22 febbraio I domenica di QUARESIMA Speciale per TUTTI	Le tentazioni di Gesù nel deserto (Mt 4,1-11) LASCIAMOCI CONDURRE		In tutte le domeniche siamo tutti protagonisti, scegliamo di esserci e di non mancare per fare un cammino insieme. FATTI AVANTI INSIEME
1 marzo II domenica di QUARESIMA Speciale per TUTTI 5 ^{el}	Gesù e la Samaritana al pozzo (Gv 4,5-42) LASCIATI GUARDARE		Domenica speciale per i ragazzi/e di 5 ^{el} nel pomeriggio incontro con i genitori e ragazzi/e ore 15.00-16.45 consegna della legge dell'amore
8 marzo III domenica di QUARESIMA Speciale per TUTTI 4 ^{el}	Abramo (Gv 8,31-59) LASCIA CHE TI DICA LA VERITA'		Domenica speciale per i ragazzi/e di 4 ^{el} nel pomeriggio incontro con i genitori e ragazzi/e ore 15.00-16.45 consegna dell'Icona pellegrina
15 marzo IV domenica di QUARESIMA Speciale per TUTTI 3 ^{el}	Guarigione del cieco nato (Gv 9,1-38b) LASCIATI GUIDARE		Domenica speciale per la 3 ^a el con la CONSEGNA del Padre Nostro Incontro pomeridiano con i genitori e i ragazzi/e ore 15.00-16.45
22 marzo V domenica di QUARESIMA Speciale per TUTTI 2 ^{el}	Risurrezione di Lazzaro (Gv 11, 1-53) LASCIATI AMARE		Domenica speciale per i ragazzi/e di 2 ^{el} nel pomeriggio incontro con i genitori e ragazzi/e ore 15.00-16.45 "Pietre vive"
29 marzo DOMENICA DELLA PALME Speciale per TUTTI	Ingresso di Gesù in Gerusalemme (Gv 11, 55-12,11) LASCIA CHE DONI LA MIA VITA PER TE		Domenica speciale per Tutti-pre/ado-Ado e Giovani Per i cresimandi incontro con il Vescovo Mario a San Siro
5 aprile PASQUA Speciale per TUTTI	Risurrezione di Gesù (Gv 20, 11-18) VIVI		Domenica speciale per tutti ore 11.30 ti aspettiamo alla Messa di PASQUA

In questo TEMPO così importante e bello non dimenticarti di GESU' perché LUI non si dimentica mai di TE!

QUARESIMA ADULTI 2026

"IO FACCIO NUOVE TUTTE LE COSE" (Ap 21,5)

Alcune proposte per vivere al meglio questo tempo
di **CONVERSIONE** e di **PENITENZA**
Le colonne portanti della quaresima

PREGHIERA-DIGIUNO-ELESMOSINA-SACRIFICIO

LA PREGHIERA

La parola ogni giorno

Il compagno di viaggio quotidiano per vivere il Rito Ambrosiano: un sussidio agile e profondo che guida i fedeli dal Mercoledì delle Ceneri fino all'Ottava di Pasqua 2026. "Io faccio nuove tutte le cose": questo potente annuncio dell'Apocalisse fa da guida al cammino quaresimale e pasquale del 2026. Questo sussidio è uno strumento prezioso e tascabile, studiato per permettere a chiunque di ritagliare un momento di spiritualità nella frenesia quotidiana, seguendo la ricchezza della liturgia ambrosiana.

In preghiera con l'Arcivescovo

Kyrie, un esercizio di preghiera per ospitare la gioia di

Pasqua Dal 22 febbraio all'1 aprile l'appuntamento quotidiano con le meditazioni dell'Arcivescovo su diversi temi (a partire dalla pace), disponibile in vari orari su web, social, tv e radio

su Radio Marconi alle 20.20; su Telenova (canale 18 del digitale terrestre) da lunedì a venerdì alle

8.45 (dopo la Messa delle 8 e il Vangelo) e alle 19.35, da lunedì a domenica alle 14.25, al sabato alle 11.15 (dopo «La Chiesa nella Città») e alle 20, alla domenica alle 8.45 (dopo «La Chiesa nella Città») alle 20.



UN CAMMINO DI CONVERSIONE QUARESIMALI

**DOMENICA 22 FEBBRAIO-DOMENICA 8 MARZO-DOMENICA 22 MARZO-
DOMENICA 26 APRILE-DOMENICA 10 MAGGIO-DOMENICA 7 GIUGNO
ORE 16.45 NEL SALONE DELL'ORATORIO DI SAN GIACOMO VIA BINASCO 2**

Adorazione Eucaristica

GIOVEDÌ 5 Marzo ore 7.00-8.15 ore 16.00-18.45 in San Giacomo con recita del Vespere ore 18.30 e benedizione eucaristica

IL DIGIUNO - I VENERDI' DI QUARESIMA

DIGIUNO e ASTINENZA DALLE CARNI

Ricordo il digiuno per il primo venerdì di quaresima e il venerdì santo, gli altri sono di astinenza dalle carni. Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i

maggioresi fino al 60° anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14° anno di età

IL SACRIFICIO-LA VIA CRUCIS



Tutti i venerdì di Quaresima
27 Febbraio; 6-13-20-27 Marzo
ore 8.30 San Giacomo; ore 15.00 Badile;
ore 20.30 in S. Pietro

VENERDI' SANTO 3 Aprile Via Crucis itinerante da
SAN PIETRO CUSICO a ZIBIDO

**MARTEDI' 24 MARZO digiuno e preghiera per i
martiri missionari**

CONFESSIONI contattare direttamente don Fabrizio 3358220063 o
don Luciano 333 4157336

LUNEDI' 30 MARZO ORE 21.00
in San Giacomo confessioni
comunitarie con più sacerdoti

L'ELEMOSINA-QUARESIMA DI CARITA' PROPOSTE

LIBANO "CUSTODIRE L'INFANZIA CUSTODIRE LA PACE"

**Venerdì Santo 3 Aprile colletta
nazionale per la Terra Santa**

Le offerte raccolte renderanno
possibile una progettazione
unitaria degli interventi sul campo.

RIEMPIAMO LA GERLA del
povero con generi alimentari
LATTE-FARINA-OLIO-PASTA-RISO-

TONNO-PASSATA DI POMODORO e prodotti per la pulizia della casa e per
l'igiene personale. Col poco di tutti si fanno grandi cose.....



UOVA PASQUALI PER OFTAL

**In queste domeniche QUARESIMALI si
vendono le uova pasquali per sostenere
le varie iniziative dell'OFTAL
Grazie per il vostro aiuto.**

12-14 GIUGNO 2026

Pellegrinaggio Parrocchiale sui luoghi di S. Francesco

Visiteremo il **Santuario di La Verna** e **Assisi**

Pregheremo sui luoghi più significativi della vita di **San Francesco**

Costo indicativo:

300€ comprensivo di **Viaggio A/R** in **Pulman gran turismo**, soggiorno in **Hotel** mezza pensione, pranzo al Santuario de La Verna, visite guidate

Vuoi venire?

Chiama o manda un Whatsapp a:

- **Don Fabrizio: 335 8220063**
- **Elena Rossato: 335 6889492**

Entro il 22 Febbraio!

ORATORIO
PIER GIORGIO
FRASSATI

PARROCCHIA
SAN GIACOMO



Anno Giubilare Francescano



TEMPO di QUARESIMA e PASQUA

Un cammino di conversione per
chi desidera mettersi in gioco
approfittando di questo tempo

che ci invita alla conversione....

"IO FACCIO NUOVE TUTTE LE COSE" (Ap 21,5)

DOMENICA ALL'INIZIO DELLA QUARESIMA

22 Febbraio ore 16.45 "Le Tentazioni"

Sarà con noi don DAVID MARIA RIBOLDI cappellano delle carceri di Busto Arsizio. Ci aiuterà nella preghiera e ascolteremo la sua testimonianza, con la possibilità di interagire con lui.

DOMENICA DI ABRAMO

8 Marzo ore 16.45

"L'Anno liturgico- origine e organizzazione- Avvento-Natale-Quaresima-Pasqua....."

Momento di preghiera iniziale e ascolto. Relatore Maurizio Valli

DOMENICA DI LAZZARO

22 Marzo ore 16.45

"La Domenica-Il giorno del Signore-le origini...."

Momento di preghiera iniziale e ascolto. Relatore Urbani Walter

IV DOMENICA DI PASQUA

26 Aprile ore 16.45

"L'Eucarestia-La celebrazione del Mistero Eucaristico-La Messa"

Momento di preghiera iniziale e ascolto. Relatore don Fabrizio

VI DOMENICA DI PASQUA

10 MAGGIO ore 16.45

"La Riconciliazione-Il Sacramento della Confessione o Penitenza o Riconciliazione"

Momento di preghiera iniziale e ascolto. Relatore Giancarlo Ceschel

II DOMENICA DOPO PENTECOSTE

7 GIUGNO ore 16.45

"La Sindone un mistero affascinante"

Momento di preghiera iniziale e ascolto. Relatore Maurizio Valli

E' una proposta per gli adulti in modo particolare ai consiglieri del CPU (da cui è nata la proposta) ma aperta a tutte le comunità parrocchiali di Zibido, a chi è impegnato nel volontario a chi è interessato a fare un cammino di fede approfondendo quella fede che abbiamo ricevuto in dono.

DOVE?

**Ci troviamo nel SALONE DELL'ORATORIO
DI S. GIACOMO
entrando da Via Binasco 2**

QUANDO?

ALLA DOMENICA POMERIGGIO



ORE?

17.00-18.15

Ritrovo ore 16.45 per incominciare alle ore 17.00 dedicandoci un po' di tempo nella preghiera e nell'ascolto

COSA PORTARE?

**IL DESIDERIO DI CAMMINARE INSIEME APPROFONDENDO LA NOSTRA
FRAGILE FEDE**

VI ASPETTIAMO

II CPU

don Fabrizio-don Luciano-don Luciano



MESSAGGIO DEL SANTO PADRE LEONE XIV PER LA QUARESIMA 2026

Ascoltare e digiunare.

La Quaresima come tempo di conversione

Cari fratelli e sorelle!

La Quaresima è il tempo in cui la Chiesa, con sollecitudine materna, ci invita a rimettere il mistero di Dio al centro della nostra vita, perché la nostra fede ritrovi slancio e il cuore non si disperda tra le inquietudini e le distrazioni di ogni giorno.

Ogni cammino di conversione inizia quando ci lasciamo raggiungere dalla Parola e la accogliamo con docilità di spirito. Vi è un legame, dunque, tra il dono della Parola di Dio, lo spazio di ospitalità che le offriamo e la trasformazione che essa opera. Per questo, l'itinerario quaresimale diventa un'occasione propizia per prestare l'orecchio alla voce del Signore e rinnovare la decisione di seguire Cristo, percorrendo con Lui la via che sale a Gerusalemme, dove si compie il mistero della sua passione, morte e risurrezione.

Ascoltare

Quest'anno vorrei richiamare l'attenzione, in primo luogo, sull'importanza di dare spazio alla Parola attraverso l'*ascolto*, poiché la disponibilità ad ascoltare è il primo segno con cui si manifesta il desiderio di entrare in relazione con l'altro.

Dio stesso, rivelandosi a Mosè dal roveto ardente, mostra che l'ascolto è un tratto distintivo del suo essere: «Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido» (*Es* 3,7). L'ascolto del grido dell'oppresso è l'inizio di una storia di liberazione, nella quale il Signore coinvolge anche Mosè, inviandolo ad aprire una via di salvezza ai suoi figli ridotti in schiavitù.

È un Dio coinvolgente, che oggi raggiunge anche noi coi pensieri che fanno vibrare il suo cuore. Per questo, l'ascolto della Parola nella liturgia ci educa a un ascolto più vero della realtà: tra le molte voci che attraversano la nostra vita personale e sociale, le Sacre Scritture ci rendono capaci di riconoscere quella che sale dalla sofferenza e dall'ingiustizia, perché non resti senza risposta. Entrare in questa disposizione interiore di recettività significa lasciarsi istruire oggi da Dio ad ascoltare *come* Lui, fino a riconoscere che «la condizione dei poveri rappresenta un grido che, nella storia dell'umanità, interpella costantemente la nostra vita, le nostre società, i sistemi politici ed economici e, non da ultimo, anche la Chiesa». [\[1\]](#)

Digiunare

Se la Quaresima è tempo di ascolto, il *digiuno* costituisce una pratica concreta che dispone all'accoglienza della Parola di Dio. L'astensione dal cibo, infatti, è un esercizio ascetico antichissimo e insostituibile nel cammino di conversione. Proprio perché coinvolge il corpo, rende più evidente ciò di cui abbiamo "fame" e ciò che riteniamo essenziale per il nostro sostentamento. Serve quindi a discernere e ordinare gli "appetiti", a mantenere vigile la fame e la sete di giustizia, sottraendola alla rassegnazione, istruendola perché si faccia preghiera e responsabilità verso il prossimo.

Sant'Agostino, con finezza spirituale, lascia intravedere la tensione tra il tempo presente e il compimento futuro che attraversa questa custodia del cuore, quando osserva che: «Nel corso della vita terrena compete agli uomini aver fame e sete di giustizia, ma esserne appagati appartiene all'altra vita. Gli angeli si saziavano di questo pane, di questo cibo. Gli uomini invece ne hanno fame, sono tutti protesi nel desiderio di esso. Questo protendersi nel desiderio dilata l'anima, ne aumenta la capacità». [\[2\]](#) Il digiuno, compreso in questo senso, ci consente non soltanto di disciplinare il desiderio, di purificarlo e

renderlo più libero, ma anche di espanderlo, in modo tale che si rivolga a Dio e si orienti ad agire nel bene.

Tuttavia, affinché il digiuno conservi la sua verità evangelica e rifugga dalla tentazione di inorgoglire il cuore, dev'essere sempre vissuto nella fede e nell'umiltà. Esso domanda di restare radicato nella comunione con il Signore, perché «non digiuna veramente chi non sa nutrirsi della Parola di Dio». [3] In quanto segno visibile del nostro impegno interiore di sottrarci, con il sostegno della grazia, al peccato e al male, il digiuno deve includere anche altre forme di privazione volte a farci acquisire uno stile di vita più sobrio, poiché «solo l'austerità rende forte e autentica la vita cristiana». [4]

Vorrei per questo invitarvi a una forma di astensione molto concreta e spesso poco apprezzata, cioè quella dalle parole che percuotono e feriscono il nostro prossimo. Cominciamo a disarmare il linguaggio, rinunciando alle parole taglienti, al giudizio immediato, al parlar male di chi è assente e non può difendersi, alle calunnie. Sforziamoci invece di imparare a misurare le parole e a coltivare la gentilezza: in famiglia, tra gli amici, nei luoghi di lavoro, nei *social media*, nei dibattiti politici, nei mezzi di comunicazione, nelle comunità cristiane. Allora tante parole di odio lasceranno il posto a parole di speranza e di pace.

Insieme

Infine, la Quaresima mette in evidenza la dimensione comunitaria dell'ascolto della Parola e della pratica del digiuno. Anche la Scrittura sottolinea questo aspetto in molti modi. Ad esempio, quando narra, nel libro di Neemia, che il popolo si radunò per ascoltare la lettura pubblica del libro della Legge e, praticando il digiuno, si dispose alla confessione di fede e all'adorazione, in modo da rinnovare l'alleanza con Dio (cfr *Ne* 9,1-3).

Allo stesso modo, le nostre parrocchie, le famiglie, i gruppi ecclesiali e le comunità religiose sono chiamati a compiere in Quaresima un cammino condiviso, nel quale l'ascolto della Parola di Dio, come pure del grido dei poveri e della terra, diventi forma della vita comune e il digiuno sostenga un pentimento reale. In questo orizzonte, la conversione riguarda, oltre alla coscienza del singolo, anche lo stile delle relazioni, la qualità del dialogo, la capacità di lasciarsi interrogare dalla realtà e di riconoscere ciò che orienta davvero il desiderio, sia nelle nostre comunità ecclesiali, sia nell'umanità assetata di giustizia e riconciliazione.

Carissimi, chiediamo la grazia di una Quaresima che renda più attento il nostro orecchio a Dio e agli ultimi. Chiediamo la forza di un digiuno che attraversi anche la lingua, perché diminuiscano le parole che feriscono e cresca lo spazio per la voce dell'altro. E impegniamoci affinché le nostre comunità diventino luoghi in cui il grido di chi soffre trovi accoglienza e l'ascolto generi cammini di liberazione, rendendoci più pronti e solerti nel contribuire a edificare la civiltà dell'amore.

Di cuore benedico tutti voi e il vostro cammino quaresimale.

Dal Vaticano, 5 febbraio 2026, memoria di Sant'Agata, vergine e martire.

LEONE PP. XIV