

QUARESIMA *tempo* *di* CONVERSIONE

QUARESIMA 2026

Il messaggio di Papa Leone per questa Quaresima ha come titolo: “Ascoltare e digiunare. La Quaresima come tempo di conversione”.

Dice il Papa: *“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”.*

Per vivere bene la Quaresima non è necessario immaginare grandi gesti, bisogna guardare alla propria vita quotidiana, in particolare in questo tempo, e rinverdirne l'autenticità: quando iniziamo la giornata dove si indirizzano i nostri pensieri? Ebbene, dovremmo sempre mettere al centro prima del “per che cosa” il “per chi” decidiamo di spendere il nostro tempo e svolgere le nostre attività.

La libertà è fare della nostra vita un albero che, alimentato dalla Parola, germoglia e porta frutti di vita.

La Quaresima va accolta come tempo opportuno e favorevole per mettere ordine nella propria vita.

Proponiamo alcune attenzioni:

- **Dare più tempo alla preghiera.**

Forse vale la pena di verificare come usiamo il tempo nelle nostre giornate. Possiamo immaginare di concederci meno alla televisione, al cellulare, ai social e di riservare qualche momento al silenzio, alla preghiera e alla lettura del Vangelo? Quest'anno, la prima domenica di Quaresima, distribuiremo a tutti il **Vangelo di Marco**. È il Vangelo che un piccolo gruppo di noi sta leggendo in ogni sua parte. Invitiamo tutti a leggerlo e conoscerlo perché è il primo Vangelo scritto e ci accompagna al riconoscimento di Gesù "Figlio di Dio" e a credere in Lui.

- **Vivere intensamente la liturgia.**

Le domeniche di Quaresima offrono nell'Eucaristia pagine di Vangelo ricchissime e bellissime. Anche la Parola di Dio delle messe feriali è di singolare intensità, soprattutto il Vangelo. Leggeremo infatti il Discorso della montagna di Matteo (Matteo 5 – 7).

- **Riscoprire la grazia del Sacramento della Penitenza (Confessione).**

Incontrare la misericordia di Dio e ritornare a sentire che il Signore continua a fidarsi di noi è una gioia per il nostro cuore. Sentiremo di essere liberi nell'animo, rinascere la speranza, e di essere stimolati a indirizzare i nostri passi sulla strada del bene. La grazia di questo Sacramento è energia che ci fa consapevoli di essere capaci di compiere il bene e che il bene compiuto è come un seme che fruttifica con abbondanza.

Anche come comunità, non solo come singoli, siamo chiamati alla penitenza. Abbiamo bisogno della misericordia di Dio e di convertirci. Per questo proponiamo una celebrazione penitenziale comunitaria che faremo **all'Incoronata martedì 3 marzo alle ore 20,45**. Sarà un momento nel quale insieme chiederemo perdono e la forza di essere testimoni più vivi e

credibili. Sarà un gesto che ci indirizza a vivere il cammino verso la Pasqua mano nella mano, accompagnando anche chi fa fatica, per accogliere insieme l'annuncio di vita del Signore risorto.

- **Sobrietà, digiuno e carità.**

La Quaresima è proposta come tempo di penitenza, di digiuno e soprattutto di carità.

L'invito è di essere più sobri nei consumi, evitando gli sprechi; vivere anche l'esperienza del digiuno come libertà dai propri istinti; avvertire che abbiamo la responsabilità di aiutare chi è nel bisogno. Aiutare chi è nel bisogno significa accompagnare fratelli e sorelle su un sentiero di speranza.

È solo da ricordare il particolare significato dei venerdì di quaresima: sono giorni di "magro", di penitenza, di silenzio e di preghiera. Giorni che ci stimolano ad alzare lo sguardo sulla realtà e vedere l'altro che ha bisogno di qualcuno che gli si faccia prossimo. Non possiamo restare indifferenti.

Come Comunità pastorale siamo invitati a sostenere **l'Orfanotrofio "La Crèche" di Betlemme**. Le offerte per sostenere questa iniziativa possono essere messe nella Cassetta adibita allo scopo nelle nostre Chiese. Insieme, possiamo fare molto per restituire speranza a tanti nostri fratelli.

Anche in questa Quaresima, nelle parrocchie della nostra Comunità Pastorale, potremo vivere alcuni appuntamenti di grande spessore e significato.

- Un'attenzione particolare va riservata ai **Venerdì di Quaresima** nei quali, secondo il Rito Ambrosiano, non si celebra l'Eucaristia. Nelle nostre parrocchie negli orari delle celebrazioni eucaristiche feriali verrà proposto il **cammino della "Via Crucis"**. Ogni domenica di Quaresima nelle nostre chiese, sarà messa a disposizione

un testo per la preghiera che ci accompagni durante la settimana.

- A tutti proponiamo una mattina di ritiro spirituale per **sabato 28 febbraio in San Simpliciano.**
- In San Simpliciano, a partire dal 23 febbraio e per tutti i lunedì di Quaresima, Mons. Angelini ci offrirà una Lectio divina sul tema **“Guai a voi farisei ipocriti”**. Gli incontri inizieranno alle ore 21,00.
- Importanti gli **Esercizi quaresimali per la Città di Milano**. Si terranno nei giorni 24 – 25 – 26 febbraio nella chiesa di S. Carlo al Corso con inizio alle ore 21,00.

Aiutiamoci reciprocamente a vivere questo tempo di Quaresima.

Facciamo un patto: impegniamoci a pregare gli uni per gli altri, con la disponibilità a sostenerci reciprocamente nel cammino verso la Pasqua del Signore.



Comunità Pastorale
Paolo VI
