

LA QUARESIMA

Tempo di Conversione



**Programma
parrocchiale
2026**

*Chiamati ad alzare
lo sguardo
e a convertire il
cuore*

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».

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 saziano 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». 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 inorgogliare 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».

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

**ITINERARIO QUARESIMALE 2026
DELLA COMUNITÀ PARROCCHIALE
CON PAPA LEONE**

*Prepariamo i nostri cuori e apriamoci alla grazia di Dio compiendo questo cammino insieme nell'**ASCOLTO** della Parola, nella pratica del **DIGIUNO** e nell'esercizio della **CARITÀ**.*

Le parole chiave del messaggio del Papa:

Conversione

Parola

ASCOLTO

DIGIUNO

Relazione (con sé stessi e con gli altri)

Dono

Ospitalità

Trasformazione (interiore)

Liturgia

Disposizione interiore

Recettività

Riconoscere (il grido del povero e degli ultimi)

Lasciarsi interpellare dalla voce di Dio

Discernimento

Fame e sete di giustizia

Pregheiera

Custodia del cuore

Disciplina e purificazione del desiderio

Umiltà

Sobrietà e austerità

Linguaggio (rinunciare alle parole taglienti)

Giudizio immediato (parlar male)
Gentilezza
Accoglienza
Social media
Cammino condiviso (INSIEME)

A partire dal bellissimo messaggio donatoci dal Santo Padre, abbiamo individuato 5 esercizi concreti per vivere al meglio questo tempo di grazia, un esercizio per ogni settimana di quaresima.

I DOMENICA DI QUARESIMA

Partendo dalla Parola

Impegno della settimana: leggere il Vangelo del giorno e far risuonare dentro di me le parole che il Signore mi rivolge.

Questa Domenica porteremo **nella cesta della Carità:**
riso, zucchero, legumi secchi.

II DOMENICA DI QUARESIMA

L'ascolto che sana

Impegno della settimana: provare ad ascoltare una persona sola o in difficoltà senza fretta: una visita, una telefonata.

Questa Domenica porteremo **nella cesta della Carità:**
carne in scatola, olio di oliva, olio di semi.

III DOMENICA DI QUARESIMA

Il dono della riconciliazione

Impegno della settimana: astenersi dal parlar male (mormorare) delle persone assenti e praticare gesti di gentilezza soprattutto verso coloro che ci sono più vicini.

Questa Domenica porteremo **nella cesta della Carità:**
fette biscottate, marmellata, biscotti, caffè.

IV DOMENICA DI QUARESIMA

Il digiuno che libera

Impegno della settimana: provare ad astenersi per qualche ora dai Social.

Questa Domenica porteremo **nella cesta della Carità:**
legumi in scatola, pelati in scatola

V DOMENICA DI QUARESIMA

La rinuncia

Impegno della settimana: scelgo di saltare un pasto

Questa Domenica porteremo **nella cesta della Carità:**
tonno in scatola, passata di pomodoro.

AGENDA QUARESIMALE

GIOVEDÌ 19 FEBBRAIO

Ore 19:00 – Sala San Pio X

Scuola della Parola: “Se tu conoscessi il dono di Dio. La grazia che sorprende”.

VENERDÌ 20 FEBBRAIO h 17:15

Via Crucis quaresimale: “Amare come Gesù”

DOMENICA 22 FEBBRAIO

I DI QUARESIMA

*“Non di solo pane vive l'uomo,
ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio” Mt 4,4*

LUNEDÌ 23 FEBBRAIO

Inizio **Benedizioni delle Famiglie** fino al 1 Aprile

VENERDÌ 27 febbraio

“Oggi sono disconnesso”

7^a Giornata di [Digiuno da Internet](#) (iniziativa parrocchiale)

Ore 17:15 Via Crucis quaresimale: *“Via crucis della speranza”*

SABATO 28 FEBBRAIO

Ore 9:30/12:00 **Ritiro spirituale per tutti in parrocchia**

predicato da P. **Pierre Nare MI**, dottorando in Teologia.

DOMENICA 1 MARZO

II DI QUARESIMA

“Signore è bello per noi essere qui” Mt 17,4

MERCOLEDÌ 4 MARZO

Ore 18:30 Liturgia Penitenziale della IV Prefettura e Confessioni.

“Si presentarono davanti a Dio e confessarono i loro peccati e le iniquità dei loro padri” (Ne 9, 2)

VENERDÌ 6 MARZO

Ore 17:15 Via Crucis: *“Via Crucis del malato”*

Ore 18:30 **Adorazione Eucaristica del 1° Venerdì del Mese.**

DOMENICA 8 MARZO

III di QUARESIMA

“Signore dammi quest’acqua” Gv 4,15

GIOVEDÌ 12 MARZO

Ore 19:00 – Sala San Pio X

Scuola della Parola: *“Non hai marito. La verità che guarisce”.*

DOMENICA 15 MARZO

IV DI QUARESIMA “LAETARE”

Ore 11:30 Celebrazione Eucaristica

Presieduta dal Molto Rev. P. **Pedro TRAMONTIN**,
Superiore Generale dei Camilliani.

GIOVEDÌ 19 MARZO

Solennità di **San Giuseppe**

Messe ore 9:00 e ore 18:00

DOMENICA 22 MARZO

V DI QUARESIMA

“Chiunque vive e crede in me non morirà in eterno”.

Gv 11,26

MERCOLEDÌ 25 MARZO

Solennità dell’**Annunciazione del Signore**

Messe ore 9:00 e ore 18:00

GIOVEDÌ 26 MARZO

Ore 19:00 – Sala San Pio X

Scuola della Parola. *“Adorare in Spirito e verità. Il culto rinnovato”.*

VENERDÌ 27 MARZO VIA CRUCIS ECUMENICA ITINERANTE

Ritrovo ore 19:00 presso la Parrocchia San Vitale in Via Nazionale 194/b

SABATO 28 MARZO

(Sabato Notte torna l'ora solare: lancette spostate di un'ora).

Ore 18:00 Messa prefestiva della Domenica delle Palme.

DOMENICA 29 MARZO

LE PALME

Orario Sante Messe 9:00, 11:30, 19:00

**DA LUNEDÌ 30 MARZO tutte le Messe serali
verranno celebrate alle ore 19:00**

LUNEDÌ 30 INIZIO SETTIMANA SANTA

TRIDUO PASQUALE 2/4 APRILE

Giovedì, Venerdì e Sabato Santo

Ore 9:00: **preghiera comunitaria delle lodi**
(*non si celebra la Messa delle ore 9:00*)

Ore 19:00: Celebrazioni del Triduo Pasquale

**IL SIGNORE È VERAMENTE RISORTO
ALLELUIA!**



SABATO 4 APRILE

Ore 22:00 **Veglia Pasquale** Madre di tutte le veglie

DOMENICA 5 APRILE

Risurrezione del Signore

Messe: ore 9:00- ore 11:30 – Ore 19:00

RITORNATE A ME CON TUTTO IL CUORE

Un aiuto per prepararsi bene alla confessione.

Interrogiamoci sul male commesso e il bene omesso: verso Dio, il prossimo e se stessi.

NEI CONFRONTI DI DIO

- *Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno?*
- *Partecipo alla Messa la domenica e le feste di precetto?*
- *Comincio e chiudo la giornata con la preghiera?*
- *Ho nominato invano Dio, la Vergine, i Santi?*
- *Mi sono vergognato di dimostrarmi cristiano?*
- *Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?*
- *Mi ribello davanti ai disegni di Dio?*
- *Pretendo che egli compia la mia volontà?*

NEI CONFRONTI DEL PROSSIMO

- *So perdonare, compatire, aiutare il prossimo?*
- *Ho calunniato, rubato, disprezzato i piccoli e gli indifesi?*
- *Sono invidioso, collerico, parziale?*
- *Ho cura dei poveri e dei malati?*
- *Mi vergogno della carne di mio fratello, della mia sorella?*
- *Sono onesto e giusto con tutti o alimento la “cultura dello scarto”?*
- *Ho istigato altri a fare il male?*
- *Osservo la morale coniugale e familiare insegnata dal Vangelo?*
- *Come vivo le responsabilità educative verso i figli?*
- *Onoro e rispetto i miei genitori?*
- *Ho rifiutato la vita appena concepita?*

- *Ho spento il dono della vita?*
- *Ho aiutato a farlo?*
- *Rispetto l'ambiente?*

NEI CONFRONTI DI SE

- *Sono un po' mondano e un po' credente?*
- *Esagero nel mangiare, bere, fumare, divertirmi?*
- *Mi preoccupo troppo della salute fisica, dei miei beni?*
- *Come uso il mio tempo?*
- *Sono pigro?*
- *Voglio essere servito?*
- *Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?*
- *Medito vendette, nutro rancori?*
- *Sono mite, umile, costruttore di pace?*

BUON CAMMINO QUARESIMALE!
Il Parroco e la comunità dei religiosi

PARROCCHIA SAN CAMILLO DE LELLIS
ROMA

ITINERARIO QUARESIMALE PARROCCHIALE
*Ascoltare e digiunare.
La Quaresima come tempo di conversione!*

1° DOMENICA
PARTENDO DALLA PAROLA
Preparazione del giorno e la meditazione della Parola di Dio. Raccolta di generi alimentari per la Cesta della Solidarietà. (non acquistare nuovi prodotti)

2° DOMENICA
L'ASCOLTO CHE SANNA
Raccolta di generi alimentari per la Cesta della Solidarietà. (non acquistare nuovi prodotti)

3° DOMENICA
IL DONO DELLA RICONCILIAZIONE
Preparazione del giorno e la meditazione della Parola di Dio. Raccolta di generi alimentari per la Cesta della Solidarietà. (non acquistare nuovi prodotti)

4° DOMENICA
IL DIGIUNO CHE LIBERA
Preparazione del giorno e la meditazione della Parola di Dio. Raccolta di generi alimentari per la Cesta della Solidarietà. (non acquistare nuovi prodotti)

5° DOMENICA
LA RINUNCIA
Preparazione del giorno e la meditazione della Parola di Dio. Raccolta di generi alimentari per la Cesta della Solidarietà. (non acquistare nuovi prodotti)

Buon viaggio! →

www.parrocchiasancamillo.net



PARROCCHIA SAN CAMILLO DE LELLIS
ROMA

VIA CRUCIS NEL TEMPO DI QUARESIMA
ogni venerdì alle 17:15
UN CAMMINO CONDIVISO DI LIBERAZIONE

VENERDÌ 20 FEBBRAIO
"Amare come Gesù"

VENERDÌ 27 FEBBRAIO
"Via Crucis della speranza"

VENERDÌ 6 MARZO
"Via Crucis del malato"

VENERDÌ 13 MARZO
"Via Crucis. Cammino di Redenzione"

VENERDÌ 20 MARZO
"Risorgere ogni giorno"

VENERDÌ 27 MARZO
VIA CRUCIS ECUMENICA ITINERANTE
"Per le sue piaghe noi siamo stati guariti"
Ritrovo e partenza dalla Parrocchia di San Vitale, Via Nazionale 194b

www.parrocchiasancamillo.net