



anno 59° numero 2700 domenica 22 febbraio 2026

Don Mauro 3279192980 - Don Franco 3479018771

www.smassunta.it mauroguida@alice.it www.diocesisabina.it

Parrocchia Cattedrale S.Maria Assunta IBAN: IT52J0306973730000000101267

Estratto dal Messaggio di Papa Leone 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 rovetto ardente, mostra che l'ascolto è un tratto distintivo del suo essere [...] 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 [...]

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 [...] 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». 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 coltivarne la gentilezza: in famiglia, tra gli amici, nei luoghi di lavoro, nei *social media*, nei dibattiti po-

litici, 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. [...] 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.

LEONE PP. XIV

SANTE MESSE DELLA SETTIMANA

Domenica 22 febbraio (I di quaresima)

ore 8.00: Francesco
ore 10.00: *pro populo*
ore 11.30: *pro populo*
ore 16.00 (Misericordia):
ore 17.30: XXXXXXXX

Lunedì 23 febbraio

ore 7.30:
ore 17.30:

Martedì 24 febbraio

ore 7.30:
ore 17.30:

Mercoledì 25 febbraio

ore 7.30:
ore 17.30: Enzo, Giuseppina, Giuseppe, Elia

Giovedì 26 febbraio

ore 7.30:
ore 17.00: *adorazione eucaristica*
ore 17.30: Arduino, Antonella, Domenico, Celeste

Venerdì 27 febbraio

ore 7.30:
ore 17.00: *Via Crucis*
ore 17.30: soci defunti sant'Antonio Ab., Ornella, Anna, Fortunato

Sabato 28 febbraio

ore 7.30 (san Giovanni): Augusto
ore 17.30: Amerigo, Fiovina, defunti Vincenti, Ivana

Domenica 1 marzo (II di quaresima)

ore 8.00:
ore 10.00: *pro populo*
ore 11.30: *pro populo*
ore 16.00 (Misericordia):
ore 17.30: Adriano, Stefano, Emilio

CONDOGLIANZE ai familiari di:

- *Pieroncini Silvano*
-

Ogni venerdì di quaresima ore 17.00
Via Crucis in Cattedrale

Chi gradisce la benedizione a casa e famiglia lo chieda pure (3279192980)