



Ascoltare e digiunare. La Quaresima come tempo di conversione.

Pubblichiamo il Messaggio di Papa Leone XIV per la Quaresima 2026

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 rovelto 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 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».[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, Bollettino N. 0124 - 13.02.2026 2 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.

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

ESERCIZI SPIRITUALI

da LUNEDÌ 23 a VENERDÌ 27 FEBBRAIO

- dalle ore 10,00 alle 11,00 in Chiesa di S. Ambrogio, con don Federico
- dalle ore 21,00 alle 22,00 in Chiesa della Sacra Famiglia con Barbara, Ausiliaria Diocesana.

• **VENERDÌ 27** dopo la meditazione, possibilità di confessioni.

SABATO 28 FEBBRAIO: Pellegrinaggio cittadino al Sacro Monte

di Varese: partenza ore 7,30, rientro per le ore 13,00

Vedi locandine esposte.

PREGHIERA IN PREPARAZIONE ALLA NASCITA DELLA COMUNITÀ PASTORALE

Vieni Spirito Santo. Vieni in queste due comunità che camminano insieme per diventare una:

nell'ascolto della Parola sappiano andare nella stessa direzione camminando con lo sguardo rivolto al Padre, meta sicura.

Rendile sagge come Ambrogio e in comunione come la Santa Famiglia di Gesù. Una famiglia dove si impara a volersi bene, a comprendere, a perdonare ed a condividere. **Amen**



Parrocchia S. Ambrogio

QUI CINISELLO

Domenica 22 febbraio

I Domenica di Quaresima

imposizione delle Ceneri

alle S. Messe festive di Domenica e alla prefestiva di Sabato 21 ore 18,00

Giornata Penitenziale **VENERDÌ 27 CONFESSIONI** dalle ore 8,00 alle 12,00 poi dalle ore 15,00 alle 20,00

Ci prepariamo a celebrare il sacramento della Riconciliazione, facendo L'ESAME DI COSCIENZA.

Il vero esame di coscienza si fa quando ci confrontiamo con la PAROLA di DIO. Non si tratta di confrontarci con le nostre vedute umane, o con le opinioni del mondo. Ci confrontiamo con la PAROLA di DIO. Dinanzi alla Parola di Dio, nasce in noi il dolore dei peccati e l'umile proposito del bene. Attraverso la sua Parola, il Signore ci chiama alla conversione.

La Parola di Dio dice: Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze.

- Amo il Signore con tutto me stesso ?
- Prego ogni giorno ?
- La Messa è al centro delle mie domeniche ?
- Testimonio con trasparenza la mia fede davanti agli altri, oppure a volte ho nascosto per viltà il mio rapporto con Dio ?
- Amo il Signore anche nella sofferenza ? Offro a Lui il mio dolore ?

La Parola di Dio dice: Se amate quelli che vi amano, che merito ne avrete ?... Amate i vostri nemici, fate del bene... Siate misericordiosi, come è misericordioso il Padre vostro... Non giudicate e non sarete giudicati...

- Ci sono in me rancori che non voglio superare ?
- Riesco a chiedere perdono per il male che ho potuto fare a qualcuno ?
- Accuso gli altri e scuso sempre me stesso ?
- Ho giudicato senza misericordia ?
- Parlo male degli altri ?

La Parola di Dio dice: Non dire falsa testimonianza.

- Vivo abitualmente nella verità ?
- Le mie parole sono sincere ?
- Ho detto il falso a danno di altre persone ?
- Sono stato ipocrita in qualche circostanza ?
- Ho tradito la fiducia di qualcuno ?

Ricordati. Il sacerdote è uno strumento della misericordia di Dio. Non si meraviglia di nulla. E' tenuto a mantenere il segreto più assoluto. Attraverso di lui, il Signore vuole abbracciarti e perdonarti.



Tempo
di
Quaresima

Rimeditando la Parola della Domenica

Matteo 4,1-11 2Corinti 5,18-6,2 Isaia 58,4-12

Preparando l'ascolto della II Domenica di Quaresima

Giovanni 4,5-42 Efesini 1,15-23 Esodo 20,2-24

Mercoledì 25 ore 15,00 **TERZA ETÀ** *Canti e Balli popolari*

Giovedì 26 Chiesa S. Ambrogio **PREGHIAMO PER LA PACE**

Adorazione Eucaristica ore 8,30 - 10,00 poi 18,30 - 19,30

Venerdì 27 **GIORNATA PENITENZIALE** di magro e digiuno

**Presepi Pasquali nella Chiesa di S.
Ambrogio accanto al Crocifisso ferito**
fatti dall'Associazione Presepi... Grazie!!!!



5 episodi della Passione, Morte
e Risurrezione di Gesù

Al tavolo
della buona
stampa è in
vendita il
libretto per
la preghiera
giornaliera
per il
tempo di
Quaresima



RAMI di ULIVO Quest'anno la Domenica delle Palme sarà il 29 marzo.
Come è tradizione vi chiediamo, per chi ne ha la possibilità, di donarci i
rami di ulivo potati dalle vostre piante. Chi fosse disponibile potrà segnalarlo
in segreteria in modo da poterci organizzare per il ritiro. Grazie

In Sacrestia si possono ritirare le ricevute per i numerosi bonifici
fatti alla parrocchia per il tetto della Chiesa.

RASSEGNA TEA PAX

Martedì 24 febbraio ore 15,30 "LE CITTA' DI PIANURA"

Sabato 28 ore 21,00 *la VITA va così*

CINEMERENDA **DOMENICA 1 MARZO ORE 16,00**

SPONGEBOB Un'avventura coi pirati



Inquadra il QRcode con lo smartphone e iscriviti alla nostra newsletter.



PARROCO SANT'AMBROGIO: don Federico Bareggi ☎ 349.092.0012 📍 Piazza Gramsci, 1 - 20092 Cinisello Balsamo - MI

✉ s.ambrogio.cinisello@gmail.com 🌐 www.decanatocinisellobalsamo.org

SEGRETERIA PARROCCHIALE: ☎ 02 66046032 - da lunedì a venerdì dalle 9,30 alle 11,00



Parrocchia Sacra Famiglia
Camminiamo insieme!

ESERCIZI SPIRITUALI con le Beatitudini

QUARESIMA 2026

23-27 febbraio 2026

Parrocchie Sant'Ambrogio
e Sacra Famiglia
CINISELLO BALSAMO

lunedì 23	Di sabato, dal monte alla pianura
martedì 24	Scelte radicali
mercoledì 25	Un amore (s)confinato
giovedì 26	Vangelo quotidiano
venerdì 27	Riconciliati con le Beatitudini
sabato 28	Pellegrinaggio S. Monte Varese

DALLE 10.00 ALLE 11.00

Chiesa di Sant'Ambrogio - piazza Gramsci 1
con don Federico

DALLE 21.00 ALLE 22.00

Chiesa della Sacra Famiglia - Piazza Sacra Famiglia 1
con Barbara, ausiliaria diocesana



QUARESIMA 2026

OGNI MERCOLEDÌ

Alle 6,45 in cappellina:
S. Messa per studenti e lavoratori.

GIORNATA PENITENZIALE

VENERDÌ 27 FEBBRAIO Orario confessioni
alla Sacra Famiglia: **9,30 - 11,00 e 16,00 - 18,00.**
La sera, **ore 21,00:** celebrazione comunitaria.

LA VIA CRUCIS

OGNI VENERDÌ, in Chiesa Sacra Famiglia **alle ore 9,00**
in Chiesa S. Ambrogio **alle ore 8,00 e 18,00**

LA SERA

MARTEDÌ 10 MARZO ore 20,45 partendo da San Pio X
Via Crucis di Zona con l'Arcivescovo
3 APRILE - VENERDÌ SANTO Via Crucis in Piazza Gramsci.

"KYRIE"

**UN ESERCIZIO DI PREGHIERA PER OSPITARE
LA GIOIA DELLA PASQUA**

DAL 22 FEBBRAIO AL 1 APRILE,

appuntamento quotidiano con l'Arcivescovo Mario,
su diversi temi (a partire dalla pace) disponibile
in diversi orari su web, social, radio e tv
(su www.chesadimilano.it dalle 7 del mattino, su Radio
Marconi alle 20,20, e su Telenova)



SABATO 28 FEBBRAIO 2026

**PELLEGRINAGGIO DECANALE
AL SACRO MONTE DI VARESE**

UN'OCCASIONE PREZIOSA PER RINNOVARE LA PROPRIA
FEDE E CERCARE LA RICONCILIAZIONE CON DIO

COSTO PARTECIPAZIONE: 20,00 EURO
ISCRIZIONI PRESSO LE SEGRETERIE
PARROCCHIALI
ENTRO LUN 23 FEBBRAIO

PARTENZA: ORE 7:30
RIENTRO: ORE 13:00

ABBIAMO APERTO IL CANALE WHATSAPP DELLA PARROCCHIA "PARROCCHIA SACRA FAMIGLIA Cinisello Balsamo"
PER ESSERE SEMPRE AGGIORNATO SULLE ATTIVITÀ E LE INIZIATIVE UNISCITI ANCHE TU, TRAMITE LINK

NUOVO IBAN DELLA PARROCCHIA PRESSO IL BANCO BPM - Filiale di Cinisello Balsamo - IBAN: IT54T0503432934000000002533

PARROCO SACRA FAMIGLIA: don Giovanni Meda 02 6175418 338 7227029 giovannimeda.gm@gmail.com
 www.sacrafamigliacinisello.it Piazza Sacra Famiglia, 1 - 20092 Cinisello Balsamo MI

SEGRETERIA PARROCCHIALE: 02 6175418 segreteria@sacrafamigliacinisello.it - CARITAS 02 66015707

