

F-ORME

di semplicità

cammino verso la Pasqua

CRESCENZO ROTONDI



Arcidiocesi di Benevento
UFFICIO DIOCESANO VOCAZIONI

La Quaresima è un cammino. Non un tempo da attraversare distrattamente, ma una strada da percorrere con passo leggero e cuore attento. È un tempo che ci invita a scegliere quali forme dare alla nostra vita: forme di felicità vera, forme di semplicità liberante, forme di speranza concreta.

Il titolo di questo sussidio custodisce un piccolo gioco di parole: **F-orme di semplicità**.

F-orme è forma + orme.

È la **forma** che scegliamo di dare alla nostra vita, ma sono anche le orme che decidiamo di lasciare e di seguire. La Quaresima diventa così un laboratorio del cuore: impariamo a modellare la nostra esistenza secondo il Vangelo e, nello stesso tempo, a camminare sulle orme giuste.

Accanto a noi, lungo questo itinerario verso la Pasqua, cammina **San Francesco d'Assisi**. Non come un personaggio del passato, ma come un fratello maggiore che ha imparato a vivere il Vangelo nella radicalità della gioia. Francesco ci insegna che la felicità non è possedere, ma appartenere; non è accumulare, ma condividere; non è trattenere, ma affidarsi.

La parola "f-orme" richiama i modi concreti con cui scegliamo di vivere ogni giorno: il modo di parlare, di perdonare, di pregare, di guardare gli altri, di abitare il creato. Sono gesti semplici, ma capaci di modellare il cuore. Sono scelte quotidiane che danno forma al nostro essere discepoli.

Ma dentro la parola forme risuona anche orme. Le orme sono tracce lasciate sulla strada. Sono impronte che raccontano un passaggio, una direzione, una scelta. La Quaresima è tempo di **orme**:

- le orme che desideriamo lasciare nel cuore degli altri,
- le orme che vogliamo imprimere nella nostra comunità,
- le orme che scegliamo di seguire.

San Francesco ha lasciato orme di pace, di fraternità, di custodia del creato, di amore per i poveri. E soprattutto ha scelto di seguire le orme di Cristo, la vera semplicità fatta carne. In Gesù Cristo ha riconosciuto la forma perfetta della felicità: una vita donata per amore.

Questo sussidio vuole accompagnare ragazzi, giovani, adulti e famiglie in un percorso condiviso. Ogni tappa sarà un invito a dare una nuova forma alle nostre giornate e a lasciare orme di bene lungo la strada. Non si tratta di aggiungere pratiche, ma di trasformare lo sguardo; non di moltiplicare impegni, ma di scegliere l'essenziale con semplicità.

Don Crescenzo Rotondi
Direttore Ufficio Diocesano Vocazioni

Teresa Giangregorio

Quaresima 2026 - Giubileo francescano

Il cammino proposto in questo sussidio inizia con il **Mercoledì delle Ceneri** e accompagna la comunità e ogni credente fino alla **Pasqua del Signore**. Ogni settimana si sviluppa di **domenica in domenica**, con le **domeniche** come momento centrale, e i **giorni feriali** come percorso quotidiano di ascolto e pratica della parola. Il **Mercoledì delle Ceneri** segna l'ingresso nel tempo della Quaresima: un tempo favorevole, un tempo di conversione, un tempo per tornare all'essenziale. Con il gesto semplice delle ceneri accettiamo di metterci in cammino, riconoscendo la nostra fragilità e affidando a Dio il desiderio di una vita rinnovata. Da questo primo giorno prende avvio un percorso che, settimana dopo settimana, conduce alla gioia pasquale.

Vivere la Quaresima sulle orme di san Francesco

Nel contesto del **Giubileo francescano**, questo sussidio invita a vivere la Quaresima seguendo l'esperienza umana e spirituale di san Francesco. Francesco non è un eroe lontano, ma un uomo in cammino, che ha imparato poco alla volta a lasciarsi trasformare dal Vangelo, attraverso **scelte semplici e concrete**. La sua conversione è stata un processo graduale, fatto di ascolto, spogliazione, fiducia e dono.

Per guidare il cammino quaresimale, il sussidio distingue due percorsi complementari:

Il percorso festivo – La Domenica

La **Domenica** è il cuore della settimana. Ogni domenica propone:

- il **Vangelo del giorno** come luce e fondamento della settimana
- l'**azione francescana** che illumina e interpreta il Vangelo
- una **riflessione e un messaggio** che orientano la vita quotidiana
- una **parola chiave** da custodire
- un **atteggiamento quaresimale** da coltivare
- un **gesto/ segno concreto** da tradurre nella vita quotidiana
- una **preghiera finale**

Le domeniche mostrano il frutto del cammino feriale e aiutano a leggere la settimana alla luce del Vangelo.

Le **azioni francescane domenicali** guidano la riflessione settimanale, ma non coincidono necessariamente con le tappe feriali: svolgono funzioni complementari.

Domenica	Vangelo	Azione francescana	Nota
1 ^a Quaresima	Mt 4,1-11	Fermarsi	Gesù si ferma nel deserto e resiste alla tentazione; invito a fermarsi nel silenzio e nella preghiera.
2 ^a Quaresima	Mt 17,1-9	Ascoltare	La Trasfigurazione ci invita ad ascoltare la voce di Dio e i segni della Sua presenza.
3 ^a Quaresima	Gv 4,5-42	Spogliarsi	L'incontro con la Samaritana ci chiama a scoprire il cuore e a liberarci dalle maschere.

II

Domenica	Vangelo	Azione francescana	Nota
4 ^a Quaresima	Gv 9,1-41	Fidarsi	La guarigione del cieco nato ci insegna a fidarci di Dio anche nei momenti oscuri.
5 ^a Quaresima	Gv 11,1-45	Donarsi	La risurrezione di Lazzaro ci invita a vivere nella gratuità e nell'amore verso gli altri.
Domenica delle Palme	Mt 26,14-27,66	Rimanere fedeli	Gesù si dona fino alla croce; invito a camminare con fedeltà nella propria vita.
Pasqua	Gv 20,1-9	Gioire e vivere nella speranza	Gesù risorge e dona nuova vita; invito a vivere nella gioia e nella speranza.

percorso feriale – Dal lunedì al sabato

Nei **giorni feriali**, il sussidio propone un cammino quotidiano, guidato dalle **tappe quaresimali**, pensate per far crescere giorno per giorno il cuore del partecipante.

Ogni **settimana** feriale propone:

- **messaggio introduttivo**: un breve testo che orienta la riflessione, invita a guardare la propria vita e a mettersi in cammino;
- **una parola per oggi**: scelta da un testo francescano autentico, con il riferimento dell'opera e della numerazione;
- **cosa fare oggi**: azioni concrete da compiere, come leggere lentamente il testo, sottolineare la parola che colpisce il cuore, custodirla nella giornata e lasciarla orientare pensieri, scelte e relazioni.
- **Preghiera**: breve, semplice, da recitare per accogliere la grazia del giorno e affidare a Dio i desideri di conversione e rinnovamento.

Ogni **giorno** invita a:

- **leggere lentamente** il testo francescano;
- **sottolineare** una parola o una breve espressione che colpisce il cuore, **custodirla** durante la giornata e **lasciarla diventare criterio di vita**, di preghiera e di attenzione agli altri.

In questo modo, la Parola domenicale viene interiorizzata e tradotta in scelte concrete nella vita quotidiana, seguendo l'esperienza e la semplicità di san Francesco.

Le 6 tappe quaresimali

Il percorso feriale è organizzato in **6 tappe**, ciascuna della durata di circa una settimana feriale, fatta eccezione per la sesta tappa che copre due settimane.

Con il **segno delle ceneri** iniziamo il cammino.

Con il **ritmo dei giorni feriali**, custodiamo la parola francescana nella vita quotidiana.

Con le **domeniche**, celebriamo insieme il Vangelo e vediamo il frutto del cammino. Con la **Pasqua**, accogliamo la vita nuova che il Signore dona. Questo è l'invito della Quaresima 2026: **camminare sulle orme della semplicità**, lasciandoci guidare dal Vangelo e dall'esperienza di san Francesco, fino alla gioia della Risurrezione.

Tappa	Giorni feriali	Domenica
1. Iniziare	Mer 18.02 – Sab: 21.02	1 ^a Quaresima: 22.02
2. Ascoltare	Lun 23.02 – Sab: 28.02	2 ^a Quaresima: 01.03
3. Spogliarsi	Lun 02.03 – Sab: 07.03	3 ^a Quaresima: 08.03
4. Convertirsi	Lun 09.03 – Sab: 14.03	4 ^a Quaresima: 15.03
5. Seguire	Lun 16.03 – Sab: 21.03	5 ^a Quaresima: 22.03
6. Restare	Lun 23.03 – Sab: 28.03	Domenica delle Palme: 29.03
6. Restare (continuazione)	Lun 30.03 – Sab: 04.04	Pasqua: 05.04

MERCOLEDÌ 18 FEBBRAIO – Mercoledì delle Ceneri Iniziare dal riconoscere

Messaggio introduttivo

La Quaresima inizia con le ceneri, che ci ricordano chi siamo. Iniziare significa riconoscere la propria fragilità e la propria povertà senza difese, lasciando a Dio la libertà di agire in noi, proprio come Francesco ci invita a fare con l'umiltà.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Beato quel servo il quale non si inorgoglisce per il bene che il Signore dice e opera per mezzo di lui, più che per il bene che dice e opera per mezzo di un altro. Pecca l'uomo che vuol ricevere dal suo prossimo più di quanto non vuole dare di sé al Signore Dio».

Ammonizioni, XVII (166)

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente la frase.
- Sottolinea le parole che più ti colpiscono (beato, servo, Dio).
- Custodiscila durante la giornata.
- Accetta di iniziare questo cammino senza pretese.

Preghiera

Signore, oggi inizio.

Non con le mie forze, ma con la mia verità.

Accogli ciò che sono e insegnami l'umiltà del cuore.

Amen.

GIOVEDÌ 19 FEBBRAIO - Giovedì dopo le Ceneri Iniziare con un desiderio

Messaggio introduttivo

Ogni cammino nasce da un desiderio profondo. Francesco ci ricorda che la vera gioia del cuore si trova **solo in Dio**. La Quaresima inizia dal desiderio autentico di amare e seguire Dio, liberandoci da ciò che distrae il cuore.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Nient'altro dunque si desideri, nient'altro si voglia, nient'altro ci piaccia e ci soddisfi se non il Creatore e Redentore e Salvatore nostro, solo vero Dio».

Regola non bollata, 1221 (70)

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente la frase.
- Sottolinea "desideri / Dio".
- Chiediti: che cosa desidero veramente?
- Lascia che questo desiderio orienti almeno una scelta concreta oggi.

Preghiera

Signore, rendi puro il mio desiderio.

Insegnami a cercare ciò che Tu solo puoi dare,

e a lasciare ciò che mi distrae.

Amen.

VENERDÌ 20 FEBBRAIO

Iniziare lasciando spazio

Messaggio introduttivo

Iniziare significa anche fare spazio nel cuore. Francesco ci invita a restituire a Dio tutto ciò che ci è stato affidato: non solo i beni materiali, ma anche le sicurezze e le abitudini che ci trattengono. Liberare il cuore da ciò che trattiene fa spazio alla presenza di Dio e alla grazia nella nostra vita.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Beato il servo che restituisce tutti i suoi beni al Signore Iddio, perché chi riterrà qualche cosa per sé, nasconde dentro di sé il denaro del Signore suo Dio, e gli sarà tolto ciò che credeva di possedere».

Ammonizioni, XVIII, n.168

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente la frase di Francesco.
- Sottolinea le parole **restituisce / Signore Iddio / nasconde dentro di sé il denaro del Signore**.
- Scegli un gesto concreto: un'attenzione diversa verso gli altri, un piccolo distacco da ciò che trattiene il cuore, un silenzio o una rinuncia. Consideralo uno **spazio aperto per Dio** e per gli altri.

Preghiera

Signore, tutto ciò che ho viene da Te.
Insegnami a restituire con gioia e fiducia
ciò che mi hai dato,
e a lasciare andare ciò che mi trattiene.
Amen.

SABATO 21 FEBBRAIO

Iniziare camminando

Messaggio introduttivo

Il primo passo non è mai perfetto, ma è reale. Francesco invita i fedeli ad amare Dio con tutto il cuore, perché l'amore per Dio è la guida di ogni cammino autentico. Non conta ciò che abbiamo fatto, ma **il passo deciso verso Dio**.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Tutti coloro che amano il Signore con tutto il cuore, con tutta l'anima e la mente e con tutta la forza e amano i loro prossimi come se stessi...».

Lettera ai Fedeli, Prima recensione, FF 178/1

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente questa frase.
- Sottolinea "amare il Signore con tutto il cuore".
- Rileggi interiormente i giorni trascorsi.
- Chiediti: come posso amare Dio oggi?

Preghiera

Signore, insegnami ad amarti
con tutto il mio essere.
Fa' che ogni passo che compio
sia orientato a Te.
Amen.



Il Vangelo della Domenica

Matteo 4,1-11 – Le tentazioni di Gesù

«Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto»

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"».

Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"».

Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vàttene, satana! Sta scritto infatti: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"».

Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

Gesù, all'inizio della sua missione, si ferma. Lo Spirito lo conduce nel deserto, luogo di silenzio, di prova e di verità. Lì Gesù affronta le tentazioni che toccano il cuore dell'uomo: il bisogno di possesso, il desiderio di potere, la ricerca di sicurezza. Gesù non fugge la prova, ma la attraversa restando saldo nella Parola del Padre.

L'azione francescana: FERMARSI

Anche Francesco, nei momenti decisivi della sua vita, ha imparato a fermarsi: davanti al crocifisso di San Damiano, nei tempi di solitudine, nella preghiera silenziosa. Fermarsi non è perdere tempo, ma dare spazio a Dio perché possa parlare. È il primo gesto della conversione.

Riflessione – Fermarsi per scegliere l'essenziale

La Quaresima inizia con un invito chiaro: fermarsi.

In un mondo che corre, fermarsi è un atto controcorrente. Gesù si ferma nel deserto per ascoltare il Padre e per scegliere la via dell'obbedienza. Anche noi siamo chiamati a rallentare, a sospendere il rumore, a prendere distanza da ciò che ci distrae.

Fermarsi ci permette di riconoscere le tentazioni che abitano il cuore e di riscoprire ciò che è essenziale. Senza questa sosta interiore, il cammino rischia di diventare solo un insieme di buone pratiche. La Quaresima, invece, inizia nel silenzio e nella verità.

Messaggio per la vita

Non avere paura di fermarti. Il deserto non è un luogo di morte, ma di incontro. Dio parla a chi accetta di rallentare e di ascoltare.

Parola chiave da custodire
FERMARSI

Atteggiamento quaresimale da coltivare

Il **silenzio interiore**: scegliere momenti di quiete per ascoltare Dio e se stessi.

Gesto / segno concreto

Durante questa settimana:

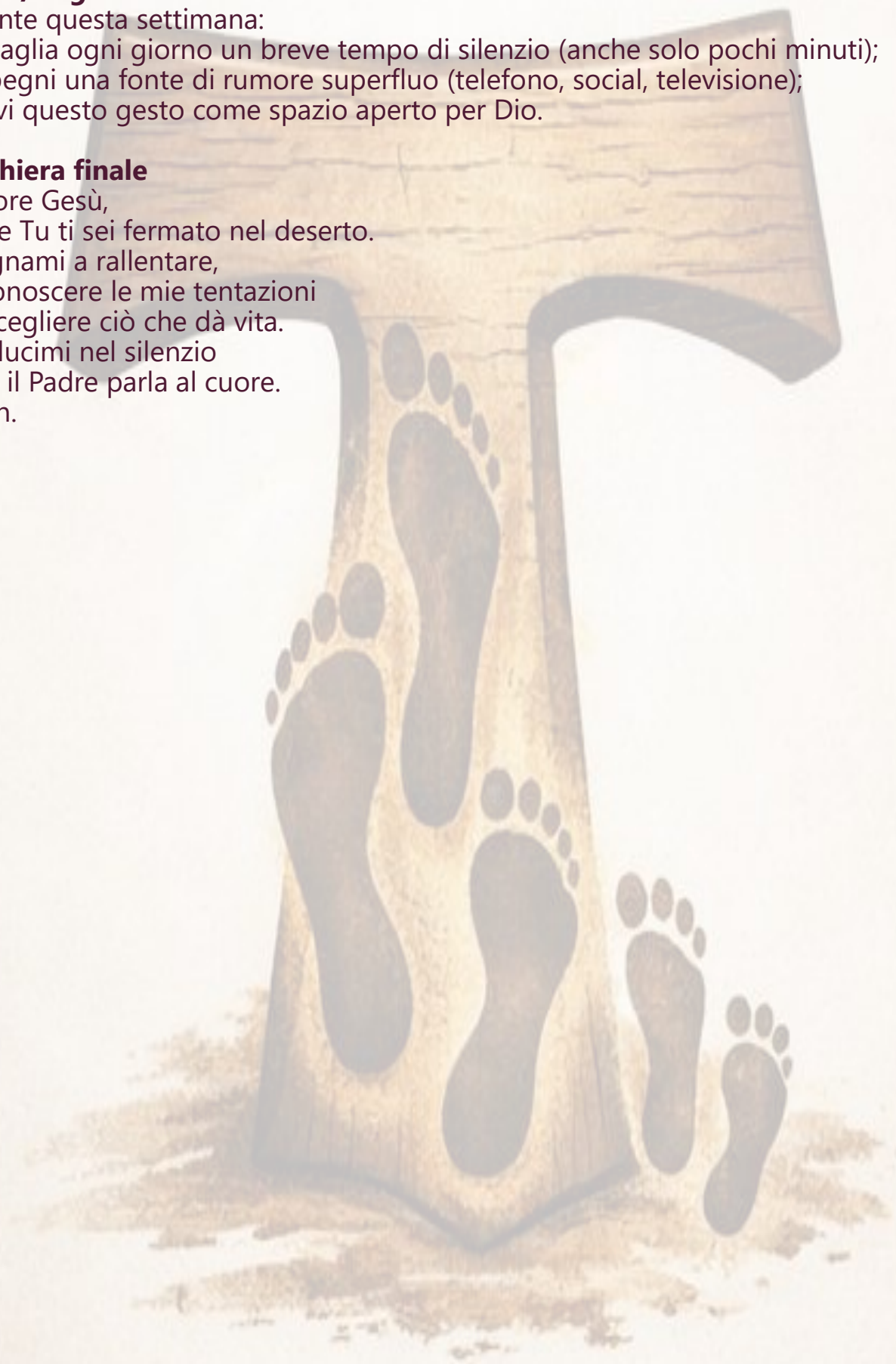
- ritaglia ogni giorno un breve tempo di silenzio (anche solo pochi minuti);
- spegni una fonte di rumore superfluo (telefono, social, televisione);
- vivi questo gesto come spazio aperto per Dio.

Preghiera finale

Signore Gesù,
anche Tu ti sei fermato nel deserto.

Insegnami a rallentare,
a riconoscere le mie tentazioni
e a scegliere ciò che dà vita.

Conducimi nel silenzio
dove il Padre parla al cuore.
Amen.



Lunedì 23 febbraio Ascoltare nel silenzio

Messaggio introduttivo

Per ascoltare davvero è necessario fare silenzio. Il rumore esterno e interiore spesso ci impedisce di cogliere la voce di Dio. Francesco custodiva spazi di solitudine per ascoltare e lasciarsi guidare. Anche per noi, l'ascolto inizia dal silenzio del cuore.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Beato il servo che, quando parla, non manifesta tutte le sue cose, con la speranza di una mercede, e non è veloce a parlare, ma sapientemente pondera di che parlare e come rispondere. Guai a quel religioso che non custodisce nel suo cuore i beni che il Signore gli mostra e non li manifesta agli altri nelle opere, ma piuttosto, con la speranza di una mercede, brama manifestarli agli uomini a parole. Questi riceve già la sua mercede e chi ascolta ne riporta poco frutto». *Ammonizioni, XXI – FF 171*

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **custodisce**.
- Dedica qualche minuto al silenzio interiore.
- Accogli ciò che emerge senza giudicarlo.

Preghiera

Signore, insegnami il silenzio che ascolta.
Allontana il rumore che mi distrae
e apri il mio cuore alla tua voce.
Amen.

Martedì 24 febbraio Ascoltare il Vangelo

Messaggio introduttivo

L'ascolto vero nasce dall'incontro con il Vangelo. Francesco ha costruito la sua vita sull'ascolto semplice e concreto della Parola di Gesù. Anche noi siamo chiamati a ricevere la Parola come guida quotidiana.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«E dopo che il Signore mi dette dei fratelli, nessuno mi mostrava che cosa dovessi fare, ma lo stesso Altissimo mi rivelò che dovevo vivere secondo la forma del santo Vangelo». *Testamento – FF 116*

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **rivelò**.
- Rifletti su dove il Signore ti guida oggi attraverso persone o eventi.
- Accogli il Vangelo come norma concreta della tua vita.

Preghiera

Signore Gesù,
donami un cuore docile al Vangelo.
Fa' che la tua Parola
orienti i miei passi.
Amen.

Mercoledì 25 febbraio
Ascoltare il cuore

Messaggio introduttivo

Dio parla anche attraverso ciò che abita nel nostro cuore: gioie, paure, desideri e fatiche. Francesco non ignorava il proprio cuore, ma lo consegnava a Dio. L'ascolto interiore è via di verità e di libertà.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Beato quel servo che viene trovato così umile
tra i suoi sudditi come quando fosse tra i suoi padroni.
Beato il servo che si mantiene sempre sotto la verga della correzione.
È servo fedele e prudente colui che di tutti i suoi peccati
non tarda a punirsi interiormente per mezzo della contrizione
ed esteriormente con la confessione e con opere di riparazione».
Ammonizioni, XXIV – FF 173

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **umile**.
- Durante la giornata presta attenzione ai movimenti del tuo cuore.
- Accogli l'invito a guardare con verità ciò che il Signore ti mostra.

Preghiera

Signore, entra nel mio cuore.
Illumina ciò che è confuso
e rafforza ciò che è vero.
Amen.

Giovedì 26 febbraio
Ascoltare attraverso gli altri

Messaggio introduttivo

Dio parla anche attraverso le persone che incontriamo. Francesco riconosceva il Signore nei fratelli, soprattutto nei più poveri e sofferenti. Ascoltare gli altri è un modo concreto di ascoltare Dio.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Il Signore mi dette a me, frate Francesco,
di incominciare a fare penitenza così:
quando ero nei peccati mi sembrava cosa troppo amara vedere i lebbrosi,
e il Signore stesso mi condusse tra loro
e usai con essi misericordia».
Testamento – FF 110

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **misericordia**.
- Ascolta oggi una persona senza interrompere né giudicare.
- Riconosci ciò che Dio ti dice attraverso di lei.

Preghiera

Signore, rendimi attento agli altri.
Apri le mie orecchie
alla voce che mi raggiunge attraverso i fratelli.
Amen.

Venerdì 27 febbraio
Ascoltare nella prova

Messaggio introduttivo

Ci sono momenti in cui l'ascolto diventa faticoso: quando la vita pesa, quando la prova sembra togliere chiarezza e forza. Anche Francesco ha imparato che proprio nelle difficoltà si può custodire una pace profonda. È lì, nella fragilità accolta, che l'ascolto di Dio diventa più vero.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«I veri pacifici sono coloro che, di tutte le cose che sopportano in questo mondo per amore del Signore nostro Gesù Cristo, conservano la pace nell'anima e nel corpo».
Ammonizioni, XV – FF 165

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Soffermati sulla parola **sopportano**.
- Nelle difficoltà di oggi, cerca un segno della pace che viene da Dio.
- Affidati con fiducia alla sua guida.

Preghiera

Signore, aiutami ad ascoltarti
anche quando faccio fatica.
Custodisci la mia pace
nelle prove della vita
e rendimi fiducioso in Te.
Amen.

Sabato 28 febbraio Ascoltare per scegliere

Messaggio introduttivo

L'ascolto conduce sempre a una scelta. Francesco ascoltò e poi decise di seguire il Vangelo senza riserve. Al termine della settimana, siamo invitati a chiederci: quale scelta concreta nasce dall'ascolto di questi giorni?

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«La Regola e vita dei frati minori è questa:
cioè osservare il santo Vangelo del Signore nostro Gesù Cristo».
Regola bollata, I,1 – FF 75

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **vita**.
- Raccogli ciò che hai ascoltato durante la settimana.
- Affida al Signore la scelta che ti chiede di compiere.

Preghiera

Signore, rendimi disponibile
a scegliere secondo il Vangelo.
Fa' che l'ascolto diventi vita
e la vita diventi dono.
Amen.

Il Vangelo della Domenica

Matteo 17,1-9 – La Trasfigurazione

«Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo»

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui.

Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo».

All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo.

Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

Gesù conduce Pietro, Giacomo e Giovanni sul monte e lì si trasfigura davanti a loro. Il volto si fa luminoso, le vesti splendenti. È un momento di rivelazione e di intimità profonda. Nel cuore di questa esperienza risuona una voce: «Ascoltatelo». Non è solo uno sguardo da contemplare, ma una Parola da accogliere e seguire.

L'azione francescana: ASCOLTARE

Francesco ha costruito tutta la sua vita sull'ascolto del Vangelo. Non ha cercato visioni straordinarie, ma ha accolto una Parola che lo chiamava a vivere in modo nuovo. Anche per lui, ascoltare è stato il passaggio decisivo: dal rumore alla voce, dalla dispersione all'obbedienza del cuore.

Riflessione – Ascoltare per scendere dal monte

La Trasfigurazione non è un punto di arrivo, ma una forza per il cammino. I discepoli vorrebbero fermarsi sul monte, ma Gesù li riporta a valle. L'ascolto autentico non trattiene, ma rimette in cammino.

Ascoltare significa fidarsi della Parola anche quando la luce si spegne e la strada diventa più esigente. La Quaresima ci educa a un ascolto che non cerca solo consolazioni, ma che accetta di seguire Gesù nella vita quotidiana.

Messaggio per la vita

Ascolta Gesù anche quando non tutto è chiaro. La sua Parola è luce sufficiente per il passo di oggi.

Parola chiave da custodire ASCOLTARE

Atteggiamento quaresimale da coltivare

La **docilità**: un cuore aperto, capace di accogliere e di lasciarsi guidare.

Gesto / segno concreto

Durante questa settimana:

- dedica ogni giorno qualche minuto alla lettura del Vangelo;
- ascolta senza interrompere una persona;
- chiediti: *che cosa mi sta dicendo il Signore oggi?*

Preghiera finale

Signore Gesù,
tu sei la Parola del Padre.
Rendi il mio cuore attento,
libero dalle distrazioni
e docile alla tua voce.
Insegnami ad ascoltarti
per seguirti nella vita.
Amen.



Lunedì 2 marzo Spogliarsi delle sicurezze

Messaggio introduttivo

Le sicurezze umane spesso ci proteggono, ma talvolta ci imprigionano. Francesco ha imparato a non appoggiarsi su ciò che possedeva o controllava, ma su Dio solo. Spogliarsi delle sicurezze significa affidarsi, anche quando non tutto è chiaro.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Beato il servo che restituisce tutti i suoi beni al Signore Iddio; perché chi riterrà qualche cosa per sé, nasconde dentro di sé il denaro del Signore suo Dio, e ciò che crede di avere gli sarà tolto».

Ammonizioni, XIX – FF 168

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **restituisce**.
- Riflettere su ciò che trattiene e che può imprigionare il tuo cuore.
- Affidalo al Signore, anche solo interiormente.

Preghiera

Signore, insegnami a non trattenere nulla per me.
Liberami dalle sicurezze che mi imprigionano
e fa' che io Ti cerchi con cuore libero.
Amen.

Martedì 3 marzo Spogliarsi delle maschere

Messaggio introduttivo

Davanti a Dio non servono maschere. Francesco ha scelto la verità di sé, senza nascondere fragilità e limiti. Spogliarsi delle maschere significa accettare di essere guardati e amati così come siamo.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Al servo di Dio nessuna cosa deve dispiacere eccetto il peccato.

E in qualunque modo una persona peccasse e, a motivo di tale peccato, il servo di Dio, non più guidato dalla carità, ne prendesse turbamento e ira, accumula per sé come un tesoro quella colpa.

Quel servo di Dio che non si adira né si turba per alcunché, davvero vive senza nulla di proprio».

Ammonizioni, XI – FF 160

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **nessuna cosa**.
- Osserva se oggi indossi qualche maschera interiore o artificio.
- Scegli un gesto di verità semplice e discreto, in casa, al lavoro o tra amici.

Preghiera

Signore, liberami dal bisogno di apparire.
Donami un cuore vero, semplice e trasparente davanti a Te.
Amen.

Mercoledì 4 marzo **Spogliarsi del giudizio**

Messaggio introduttivo

Il giudizio sugli altri e su noi stessi appesantisce il cuore e annebbia lo sguardo. Francesco invitava i fratelli a esercitare il giudizio con misericordia e a lasciarsi guidare dalla pazienza. Spogliarsi del giudizio significa aprire il cuore alla compassione, liberarsi del peso della critica e imparare a vedere gli altri come Dio li vede.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Coloro poi che hanno ricevuto la potestà di giudicare gli altri, esercitino il giudizio con misericordia, così come essi stessi vogliono ottenere misericordia dal Signore; infatti il giudizio sarà senza misericordia per coloro che non hanno usato misericordia».

Lettera ai fedeli – FF 191

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Soffermati sulla parola *misericordia*.
- Quando nasce un giudizio, fermati un istante e prega.
- Affidati quella persona al Signore, lasciando spazio alla compassione.

Preghiera

Signore, purifica il mio sguardo.
Insegnami a vedere gli altri
con misericordia e rispetto.
Amen.

Giovedì 5 marzo **Spogliarsi dell'orgoglio**

Messaggio introduttivo

L'orgoglio impedisce l'incontro vero. Francesco ha scelto la via dell'umiltà, non come disprezzo di sé, ma come verità davanti a Dio. Spogliarsi dell'orgoglio rende il cuore leggero e disponibile.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Beato quel servo il quale non si inorgoglisce
per il bene che il Signore dice e opera per mezzo di lui,
più che per il bene che dice e opera per mezzo di un altro.
Pecca l'uomo che vuol ricevere dal suo prossimo
più di quanto non vuole dare di sé al Signore Dio».

Ammonizioni XVII – FF 166

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **non si inorgoglisce**.
- Riconosci il bene ricevuto come dono.
- Ringrazia senza vantarti.

Preghiera

Signore, donami un cuore umile.
Liberami dal bisogno di primeggiare
e insegnami la gioia della semplicità.
Amen.

Venerdì 6 marzo

Spogliarsi per amare (cioè per donarsi)

Messaggio introduttivo

Spogliarsi non è fine a se stesso: rende possibile il dono gratuito. Francesco mostra che il vero spogliarsi consiste nel non trattenere nulla per sé, nemmeno quando l'altro non può restituire. È uno spogliarsi del calcolo, dell'attesa, del possesso.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Beato il servo che ama tanto il suo fratello
quando è infermo e non può ricambiargli il servizio,
quanto quando è sano e può ricambiarglielo».

Ammonizioni, XXV – FF 174

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **ricambiargli**.
- Riconosci dove oggi fai fatica a donare senza ritorno.
- Compi un gesto senza attendere risposta.

Preghiera

Signore, spogliami dal bisogno di essere ricambiato.
Rendimi libero di donare
senza contare, senza trattenere.
Amen.

Sabato 7 marzo

Spogliarsi per restare essenziali

Messaggio introduttivo

Alla fine di questa settimana, siamo invitati a guardare ciò che resta dopo lo spogliarsi. Francesco ha scoperto che l'essenziale è semplice: Dio, i fratelli, il Vangelo. Spogliarsi è un cammino continuo verso ciò che dà vita.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Beato il servo che è capace di amare e temere il suo fratello
quando è lontano da lui, allo stesso modo di quando si trova insieme con lui,
e non direbbe dietro le sue spalle cosa alcuna che non possa dire con carità in sua
presenza».

Ammonizioni, XXVI – FF 175

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la frase **non direbbe dietro le sue spalle**.
- Raccogli ciò che hai lasciato cadere in questa settimana.
- Chiedi un cuore semplice, unificato, essenziale.

Preghiera

Signore, spogliami di ogni doppiezza.
Rendimi vero nelle parole,
semplice nel cuore,
essenziale nella vita.
Amen.



Il Vangelo della Domenica

Giovanni 4,5-42 – Gesù e la Samaritana

«Dammi da bere»

In quel tempo, Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù:

«Dammi da bere». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi.

Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani.

Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice:

"Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?».

Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna».

«Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù:

«Hai detto bene: "Io non ho marito". Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero».

Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te».

In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliavano che parlasse con una donna. Nessuno tuttavia disse: «Che cosa cerchi?», o: «Di che cosa parli con lei?». La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente:

«Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». Uscirono dalla città e andavano da lui.

Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbì, mangia». Ma egli rispose loro: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno gli ha forse portato da mangiare?». Gesù disse loro: «Il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera. Voi non dite forse: ancora quattro mesi e poi viene la mietitura? Ecco, io vi dico: alzate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura. Chi miete riceve il salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché chi semina gioisca insieme a chi miete. In questo infatti si dimostra vero il proverbio: uno semina e l'altro miete. Io vi ho mandati a mietere ciò per cui non avete faticato; altri hanno faticato e voi siete subentrati nella loro fatica».

Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». E quando i Samaritani

giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. Molti di più credettero per la sua parola e alla donna dicevano: «Non è più per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo».

Gesù incontra una donna presso il pozzo, nel tempo più caldo della giornata. Le chiede da bere e apre un dialogo che scende in profondità. Gesù non si ferma alle apparenze, ma conduce la donna a riconoscere la propria sete più vera. Nell'incontro, la Samaritana è invitata a lasciare ciò che la trattiene per aprirsi alla vita nuova.

L'azione francescana: SPOGLIARSI

Francesco ha vissuto lo spogliarsi come gesto decisivo della sua conversione: lasciare ciò che non è essenziale per ritrovare la libertà dei figli di Dio. Spogliarsi, per lui, non è perdita, ma verità. È togliere le maschere per restare davanti a Dio così come si è.

Riflessione – Spogliarsi per incontrare la verità

Gesù incontra la Samaritana lì dove lei è, senza giudicarla. Ma non la lascia dove si trova: la conduce alla verità del suo cuore. Spogliarsi significa accettare questo passaggio: riconoscere le proprie fragilità, le false sicurezze, le sete che non dissetano. La Quaresima è tempo favorevole per lasciare la brocca al pozzo, come fa la donna, e correre verso una vita nuova. Solo un cuore spoglio può diventare testimone.

Messaggio per la vita

Non temere la verità di te stesso.

Dio non ti chiede di essere perfetto, ma di essere vero.

Parola chiave da custodire SPOGLIARSI

Atteggiamento quaresimale da coltivare

La **verità del cuore**: vivere senza maschere davanti a Dio e agli altri.

Gesto / segno concreto

Durante questa settimana:

- dedica un tempo all'esame del cuore;
- riconosci ciò che ti appesantisce o ti divide interiormente;
- affida al Signore ciò che hai bisogno di lasciare.

Preghiera finale

Signore Gesù,
Tu conosci la mia sete.
Donami l'acqua viva
che libera il cuore
e rinnova la vita.
Aiutami a spogliarmi
di ciò che non viene da Te.
Amen.

Lunedì 9 marzo Convertirsi tornando al cuore

Messaggio introduttivo

La conversione inizia dal cuore. Francesco invita a guardare dentro di sé, riconoscere ciò che è amato da Dio e ciò che va cambiato. Tornare al cuore è il primo passo per cambiare vita.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Tutte le creature che sono sotto il cielo ... conoscono e obbediscono al loro Creatore meglio di te».

Ammonizioni, FF 154

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **conoscono**.
- Concediti un momento di silenzio per guardare dentro di te.
- Ascolta ciò che il cuore ti suggerisce.

Preghiera

Signore, rendi il mio cuore umile
e sempre rivolto a Te.
Amen.

Martedì 10 marzo Convertirsi cambiando sguardo

Messaggio introduttivo

La conversione trasforma lo sguardo verso i fratelli. Francesco invita a non lasciarsi turbare dai peccati degli altri, ma a osservare con misericordia e amore.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Al servo di Dio nessuna cosa deve dispiacere eccetto il peccato. E in qualunque modo una persona peccasse... se prende turbamento o ira accumula per sé come un tesoro quella colpa».

Ammonizioni, FF 160

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **servo di Dio**.
- Oggi prova a non giudicare chi sbaglia.
- Lascia che questo sguardo trasformi il tuo modo di relazionarti.

Preghiera

Signore, purifica il mio sguardo
e rendilo sereno nel Tuo amore.
Amen.

Mercoledì 11 marzo Convertirsi con umiltà

Messaggio introduttivo

L'umiltà è la via della conversione. Francesco la considera una forza, non una debolezza. Accettare di essere creature amate ma limitate apre alla grazia e alla libertà.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Beati i poveri in spirito... veramente povero in spirito è colui che odia sé stesso e ama quelli che lo percuotono sulla guancia».

Ammonizioni, FF 163

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **povero**.
- Accetta oggi un limite senza lamentarti.
- Offrilo al Signore come luogo di incontro.

Preghiera

Signore, donami un cuore povero di sé
e ricco del Tuo amore.
Amen.

Giovedì 12 marzo Convertirsi scegliendo il bene

Messaggio introduttivo

La conversione si manifesta nelle scelte quotidiane. San Francesco ci ricorda che l'amore vero non è fatto di parole, ma di gesti concreti, capaci di accogliere l'altro così com'è. Ogni scelta semplice e buona, vissuta nel nascondimento, è un passo verso la vita nuova secondo il Vangelo.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Beato il servo che tanto è disposto ad amare il suo fratello quando è infermo e perciò non può ricambiargli il servizio, quanto l'ama quando è sano e può ricambiarglielo».

Ammonizioni, FF 174

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Soffermati sulla parola **ama**.
- Compi oggi una scelta buona e concreta verso qualcuno.
- Falle con semplicità e discrezione.

Preghiera

Signore,
insegnami a scegliere il bene
amando senza condizioni,
con cuore sincero.
Amen.

Venerdì 13 marzo Convertirsi nella prova

Messaggio introduttivo

La prova è spesso luogo di conversione. Francesco ha vissuto la sofferenza come spazio di affidamento e purificazione. Nella prova, la conversione diventa fiducia rinnovata.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Beati i pacifici, perché saranno chiamati figli di Dio».
Ammonizioni, FF 162

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **pacifici**.
- Nella difficoltà di oggi, scegli di non fuggire.
- Rimani davanti a Dio con fiducia.

Preghiera

Signore, donami la pace
nella prova e nella perseveranza.
Amen.

Sabato 14 marzo Convertirsi ogni giorno

Messaggio introduttivo

La conversione non si conclude, si rinnova. Francesco invitava a ricominciare ogni giorno, senza scoraggiarsi. Siamo chiamati a rinnovare il desiderio di conversione con pazienza e fedeltà.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«Beato l'uomo che offre un sostegno al prossimo per la sua fragilità....».
Ammonizioni, FF 167

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **sostegno**.
- Rileggi il cammino di questi giorni.
- Affidati al Signore il desiderio di continuare.

Preghiera

Signore, ogni giorno insegnami ad amare
con cuore aperto e fedele.
Amen.

Giovanni 9,1-41 – La guarigione del cieco nato

«Credi tu nel Figlio dell'uomo?»

In quel tempo, Gesù passando vide un uomo cieco dalla nascita e i suoi discepoli lo interrogarono: «Rabbì, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?». Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio. Bisogna che noi compiamo le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può agire. Finché io sono nel mondo, sono la luce del mondo».

Detto questo, sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe», che significa "Inviato". Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva.

Allora i vicini e quelli che lo avevano visto prima, perché era un mendicante, dicevano: «Non è lui quello che stava seduto a chiedere l'elemosina?». Alcuni dicevano: «È lui»; altri dicevano: «No, ma è uno che gli assomiglia». Ed egli diceva: «Sono io!». Allora gli domandarono: «In che modo ti sono stati aperti gli occhi?».

Egli rispose: «L'uomo che si chiama Gesù ha fatto del fango, me lo ha spalmato sugli occhi e mi ha detto: "Va' a Siloe e làvati!". Io sono andato, mi sono lavato e ho acquistato la vista». Gli dissero: «Dov'è costui?». Rispose: «Non lo so».

Condussero dai farisei quello che era stato cieco: era un sabato, il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi. Anche i farisei dunque gli chiesero di nuovo come aveva acquistato la vista. Ed egli disse loro: «Mi ha messo del fango sugli occhi, mi sono lavato e ci vedo». Allora alcuni dei farisei dicevano: «Quest'uomo non viene da Dio, perché non osserva il sabato». Altri invece dicevano: «Come può un peccatore compiere segni di questo genere?». E c'era dissenso tra loro. Allora dissero di nuovo al cieco: «Tu, che cosa dici di lui, dal momento che ti ha aperto gli occhi?». Egli rispose: «È un profeta!». Ma i Giudei non credettero di lui che fosse stato cieco e che avesse acquistato la vista, finché non chiamarono i genitori di colui che aveva recuperato la vista. E li interrogarono: «È questo il vostro figlio, che voi dite essere nato cieco? Come mai ora ci vede?». I genitori di lui risposero: «Sappiamo che questo è nostro figlio e che è nato cieco; ma come ora ci veda non lo sappiamo, e chi gli abbia aperto gli occhi, noi non lo sappiamo. Chiedetelo a lui: ha l'età, parlerà lui di sé». Questo dissero i suoi genitori, perché avevano paura dei Giudei; infatti i Giudei avevano già stabilito che, se uno lo avesse riconosciuto come il Cristo, venisse espulso dalla sinagoga. Per questo i suoi genitori dissero: «Ha l'età: chiedetelo a lui!».

Allora chiamarono di nuovo l'uomo che era stato cieco e gli dissero: «Da' gloria a Dio! Noi sappiamo che quest'uomo è un peccatore». Quello rispose: «Se sia un peccatore, non lo so. Una cosa io so: ero cieco e ora ci vedo». Allora gli dissero: «Che cosa ti ha fatto? Come ti ha aperto gli occhi?». Rispose loro: «Ve l'ho già detto e non avete ascoltato; perché volete udirlo di nuovo? Volete forse diventare anche voi suoi discepoli?». Lo insultarono e dissero: «Suo discepolo sei tu! Noi siamo discepoli di Mosè! Noi sappiamo che a Mosè ha parlato Dio; ma costui non sappiamo di dove sia». Rispose loro quell'uomo: «Proprio questo stupisce: che voi non sapete di dove sia, eppure mi ha aperto gli occhi. Sappiamo che Dio non ascolta i peccatori, ma che, se uno onora Dio e fa la sua volontà, egli lo ascolta. Da che mondo è mondo, non si è mai sentito dire che uno abbia aperto gli occhi a un cieco nato. Se costui non venisse da Dio, non avrebbe potuto far nulla». Gli replicarono: «Sei nato tutto nei peccati e insegni a noi?». E lo cacciarono fuori. Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori; quando lo trovò, gli disse: «Tu, credi nel Figlio dell'uomo?». Egli rispose: «E chi è, Signore, perché io creda in lui?». Gli disse

Gesù: «Lo hai visto: è colui che parla con te». Ed egli disse: «Credo, Signore!». E si prostrò dinanzi a lui. Gesù allora disse: «È per un giudizio che io sono venuto in questo mondo, perché coloro che non vedono, vedano e quelli che vedono, diventino ciechi». Alcuni dei farisei che erano con lui udirono queste parole e gli dissero: «Siamo ciechi anche noi?». Gesù rispose loro: «Se foste ciechi, non avreste alcun peccato; ma siccome dite: "Noi vediamo", il vostro peccato rimane».

Gesù incontra un uomo cieco dalla nascita. Non cerca colpe, ma apre una strada di vita. Con un gesto semplice, Gesù ridona la vista e avvia un cammino che non è solo fisico, ma spirituale. Il cieco guarito passa gradualmente dalla luce degli occhi alla luce della fede, mentre chi si crede sicuro rimane nel buio.

L'azione francescana: FIDARSI

Francesco ha imparato a fidarsi di Dio anche quando non vedeva chiaramente il futuro. La sua vita è stata un affidamento continuo: senza garanzie, senza certezze umane, ma con una fiducia radicale nella bontà del Signore. Fidarsi è camminare nella luce, anche quando è parziale.

Riflessione – Fidarsi per vedere davvero

Il cieco nato si affida a Gesù senza comprendere tutto. Obbedisce a una parola semplice e si lascia condurre. La fede nasce così: non dal controllo, ma dall'affidamento.

La Quaresima ci invita a riconoscere le nostre cecità e a fidarci della luce che Gesù accende lungo il cammino. Chi si fida vede; chi pretende di sapere tutto, spesso rimane chiuso.

Messaggio per la vita

Non aspettare di vedere tutto per fidarti.
La fiducia apre gli occhi del cuore.

Parola chiave da custodire

Fidarsi

Atteggiamento quaresimale da coltivare

L'abbandono fiducioso: consegnare a Dio ciò che non comprendiamo.

Gesto / segno concreto

Durante questa settimana:

- affida al Signore una situazione che ti preoccupa;
- compi un atto di fiducia concreto;
- scegli di non controllare tutto.

Pregghiera finale

Signore Gesù,
apri i miei occhi interiori.
Donami la luce della fede
e insegnami a fidarmi di Te,
anche quando il cammino è incerto.
Amen.

Lunedì 16 marzo

Seguire Gesù

Messaggio introduttivo

Seguire è una scelta personale e quotidiana. Francesco ha riconosciuto in Gesù il senso della sua vita e ha deciso di camminare dietro a Lui senza riserve. Anche per noi, seguire Gesù non è un'idea, ma una relazione viva. Francesco ci invita a fare della sequela di Cristo **la via della nostra vita quotidiana**

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«La regola e vita dei frati è questa, cioè vivere in obbedienza..... e seguire l'insegnamento e le orme del Signore nostro Gesù Cristo...».

Regola non bollata (1221), Capitolo I

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **seguire**.
- Chiediti: dove mi sta conducendo oggi il Signore?
- Affidagli i tuoi passi.

Preghiera

Signore Gesù,
sii Tu la mia via.
Guidami nei passi di oggi
e rendimi docile alla tua presenza.
Amen.

Martedì 17 marzo

Seguire nella croce

Messaggio introduttivo

Seguire Gesù significa anche accettare la croce. Francesco ha abbracciato la croce come luogo di amore e di comunione con Cristo. Nella fatica, il discepolo non è mai solo. La croce diventa luogo di sequela, di accoglienza e di fiducia in Dio.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«...il quale dice:” se vuoi essere perfetto, va’ e vendi tutto quello che hai e dallo ai poveri.....Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso e prenda la sua croce e mi segue”».

Regola non bollata (1221), Capitolo I

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **croce**.
- Accogli una difficoltà senza ribellarti.
- Uniscila alla croce di Cristo.

Preghiera

Signore,
resta con me nella prova.
Donami la forza di seguirti
anche sulla via della croce.
Amen.

Mercoledì 18 marzo
Seguire nella semplicità

Messaggio introduttivo

La via del Vangelo è semplice, ma non superficiale. Francesco ha scelto la povertà e l'umiltà come stile di vita per restare libero e disponibile. Seguire Gesù nella semplicità significa **camminare senza attaccamenti**, con cuore leggero e fiducioso nella provvidenza del Signore.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«E quelli che venivano per intraprendere questa vita, distribuivano ai poveri tutto quello che potevano avere, ed erano contenti di una sola tonaca, rappezzata dentro e fuori, del cingolo e delle brache. E non volevano avere di più».

Testamento FF 117

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la frase **e non volevano avere di più.**
- Rifletti su una scelta concreta di semplicità da vivere oggi.
- Vivi con gratitudine verso Dio e verso chi ti sta accanto.

Preghiera

Signore,
insegnami a vivere con semplicità e povertà di cuore.
Liberami dall'attaccamento alle cose superflue
e rendimi umile e fiducioso nel cammino di sequela.
Amen.

Giovedì 19 marzo
Seguire nel servizio (San Giuseppe)

Messaggio introduttivo

Seguire Gesù significa servire. Francesco ha riconosciuto nel servizio la forma più vera dell'amore. San Giuseppe, uomo giusto e silenzioso, ci accompagna oggi come esempio di servizio fedele.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

Nessuno sia chiamato priore, ma tutti nello stesso modo siano chiamati frati minori. E l'uno lavi i piedi dell'altro.

Regola non bollata (1221), Capitolo VI (FF 23)

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la frase “ **E l'uno lavi i piedi dell'altro** ”.
- Compì un servizio nascosto e gratuito.
- Offrilo al Signore.

Preghiera

Signore,
insegnami a servire.
Fa' che il mio amore
si esprima nei fatti e nella fedeltà.
Amen.

Venerdì 20 marzo
Seguire con fiducia

Messaggio introduttivo

Seguire significa fidarsi. San Francesco ha lasciato certezze e progetti per affidarsi totalmente a Dio. La fiducia permette di camminare anche quando non si vede tutta la strada, sostenuti dalla Provvidenza e guidati dal Vangelo. San Francesco ci insegna a camminare nella fiducia, affidando al Signore ogni timore e difficoltà.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«E come pellegrini e forestieri in questo mondo, servendo il Signore in povertà e umiltà, vadano per l'elemosina con fiducia».

Regola bollata, VI

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **fiducia**.
- Affidati al Signore una preoccupazione concreta.
- Cammina nella fiducia.

Preghiera

Signore,
mi affido a Te.
Sostienimi quando ho paura
e rafforza la mia fiducia.
Amen.

Sabato 21 marzo
Seguire con gioia

Messaggio introduttivo

La sequela non è tristezza, ma gioia profonda. Francesco ha vissuto una gioia semplice e contagiosa, nata dall'essere con Cristo. Al termine di questa tappa, siamo invitati a riconoscere la gioia che nasce dal seguire il Signore.

Una parola per oggi (San Francesco d'Assisi)

«E si guardino i frati dal mostrarsi tristi all'esterno e rannuvolati come gli ipocriti, ma

si mostrino gioiosi nel Signore e lieti e cortesi come si conviene.
Regola non bollata (1221), Capitolo VII

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola **gioiosi**.
- Riconosci un segno di gioia nel tuo cammino.
- Ringrazia il Signore.

Preghiera

Signore,
donami la gioia del Vangelo.
Fa' che seguirti
sia per me fonte di vita e di pace.
Amen.



Giovanni 11,1-45 – La risurrezione di Lazzaro

«Io sono la risurrezione e la vita»

In quel tempo, un certo Lazzaro di Betània, il villaggio di Maria e di Marta sua sorella, era malato. Maria era quella che cospargesse di profumo il Signore e gli asciugò i piedi con i suoi capelli; suo fratello Lazzaro era malato. Le sorelle mandarono dunque a dire a Gesù: «Signore, ecco, colui che tu ami è malato».

All'udire questo, Gesù disse: «Questa malattia non porterà alla morte, ma è per la gloria di Dio, affinché per mezzo di essa il Figlio di Dio venga glorificato». Gesù amava Marta e sua sorella e Lazzaro. Quando sentì che era malato, rimase per due giorni nel luogo dove si trovava. Poi disse ai discepoli: «Andiamo di nuovo in Giudea!». I discepoli gli dissero: «Rabbì, poco fa i Giudei cercavano di lapidarti e tu ci vai di nuovo?». Gesù rispose: «Non sono forse dodici le ore del giorno? Se uno cammina di giorno, non inciampa, perché vede la luce di questo mondo; ma se cammina di notte, inciampa, perché la luce non è in lui».

Disse queste cose e poi soggiunse loro: «Lazzaro, il nostro amico, s'è addormentato; ma io vado a svegliarlo». Gli dissero allora i discepoli: «Signore, se si è addormentato, si salverà». Gesù aveva parlato della morte di lui; essi invece pensarono che parlasse del riposo del sonno. Allora Gesù disse loro apertamente:

«Lazzaro è morto e io sono contento per voi di non essere stato là, affinché voi crediate; ma andiamo da lui!». Allora Tommaso, chiamato Dìdimò, disse agli altri discepoli: «Andiamo anche noi a morire con lui!».

Quando Gesù arrivò, trovò Lazzaro che già da quattro giorni era nel sepolcro. Betània distava da Gerusalemme meno di tre chilometri e molti Giudei erano venuti da Marta e Maria a consolarle per il fratello. Marta dunque, come udì che veniva Gesù, gli andò incontro; Maria invece stava seduta in casa. Marta disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto! Ma anche ora so che qualunque cosa tu chiederai a Dio, Dio te la concederà». Gesù le disse:

«Tuo fratello risorgerà». Gli rispose Marta: «So che risorgerà nella risurrezione dell'ultimo giorno». Gesù le disse: «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno.

Credi questo?». Gli rispose: «Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio, colui che viene nel mondo».

Dette queste parole, andò a chiamare Maria, sua sorella, e di nascosto le disse: «Il Maestro è qui e ti chiama». Udito questo, ella si alzò subito e andò da lui. Gesù non era entrato nel villaggio, ma si trovava ancora là dove Marta gli era andata incontro. Allora i Giudei, che erano in casa con lei a consolarla, vedendo Maria alzarsi in fretta e uscire, la seguirono, pensando che andasse a piangere al sepolcro. Quando Maria giunse dove si trovava Gesù, appena lo vide si gettò ai suoi piedi dicendogli: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto!». Gesù allora, quando la vide piangere, e piangere anche i Giudei che erano venuti con lei, si commosse profondamente e, molto turbato, domandò: «Dove lo avete posto?». Gli dissero: «Signore, vieni a vedere!». Gesù scoppiò in pianto. Dissero allora i Giudei: «Guarda come lo amava!». Ma alcuni di loro dissero: «Lui, che ha aperto gli occhi al cieco, non poteva anche far sì che costui non morisse?».

Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro: era una grotta e contro di essa era posta una pietra. Disse Gesù: «Togliete la pietra!».

Gli rispose Marta, la sorella del morto: «Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni». Le disse Gesù: «Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?». Tolsero dunque la pietra. Gesù allora alzò gli occhi e disse: «Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto, ma l'ho detto

per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario. Gesù disse loro: «Liberatelo e lasciatelo andare».

Molti dei Giudei che erano venuti da Maria, alla vista di ciò che egli aveva compiuto, credettero in lui.

Gesù arriva a Betania e trova Lazzaro già morto da quattro giorni. Di fronte al dolore di Marta, Maria e degli amici, Gesù non evita la sofferenza: si commuove, piange e poi compie il miracolo. La risurrezione di Lazzaro mostra la potenza della vita di Dio che si dona completamente. Non è un gesto spettacolare, ma un dono che trasforma il dolore in speranza.

L'azione francescana: DONARSI

Francesco ha incarnato il dono totale di sé: alle creature, ai fratelli e alla Chiesa. Donarsi significa vivere non per sé stessi, ma per gli altri, aprendo le mani e il cuore alla gratuità. La sua vita è stata testimonianza che il vero possesso si trova nel dare.

Riflessione – Donarsi per ricevere vita

Dare se stessi non è impoverirsi, ma partecipare alla vita di Dio. La Quaresima ci invita a sperimentare gesti concreti di dono: tempo, attenzione, ascolto, solidarietà. Come Lazzaro torna alla vita, chi dona trova una vita più piena e vera.

Messaggio per la vita

La vita si riceve quando si dona.

Dio si fa presente nelle mani che si aprono e nei cuori che si lasciano guidare dall'amore.

Parola chiave da custodire DONARSI

Atteggiamento quaresimale da coltivare

La **gratuità**: offrire a chi incontriamo ciò che possiamo senza aspettarci nulla in cambio.

Gesto / segno concreto

Durante questa settimana:

- compi un gesto concreto di generosità o servizio gratuito;
- dedica tempo a qualcuno che ha bisogno di attenzione;
- condividi ciò che hai con semplicità.

Preghiera finale

Signore Gesù,
insegnami a donarmi come Tu ti doni.
Aiutami a vivere la gratuità
e a diventare presenza d'amore
per chi mi sta accanto.
Amen.

Lunedì 23 marzo

Restare con Gesù

Messaggio introduttivo

Seguire Gesù conduce naturalmente al restare con Lui. Non basta camminargli dietro o compiere gesti generosi: il cuore della sequela è il dimorare. Francesco d'Assisi desiderava anzitutto *stare con il Signore*, più che fare grandi cose per Lui. Restare è una scelta semplice e silenziosa, fatta di fedeltà quotidiana e di presenza amorevole. È il luogo in cui la vita si lascia trasformare.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Io, frate Francesco, il più piccolo servo vostro, vi prego e vi scongiuro, nella carità che è Dio e con il desiderio di baciervi i piedi, che queste parole e le altre del Signore nostro Gesù Cristo le accogliate con umiltà e amore, le attuiate e le osserviate. E coloro che non sanno leggere, se le facciano leggere spesso, le imparino a memoria e le mettano in pratica santamente sino alla fine, perché sono spirito e vita».

Lettera ai Fedeli (seconda recensione), FF 206

Cosa fare oggi

- Oggi scegli di rallentare.
- Prenditi un momento di silenzio e leggi lentamente il testo di Francesco, senza fretta.
- Fermati sulle parole **accogliere, attuare, osservare**: chiediti quale di esse senti più vicina, quale più difficile, quale ti viene affidata oggi.
- Dedica un tempo breve ma fedele alla preghiera, anche solo pochi minuti.
- Non cercare parole speciali: resta semplicemente alla presenza di Dio, come un amico che sceglie di stare. Lascia che sia Lui a parlare al tuo cuore.

Preghiera

Signore, insegnami a stare con Te.
Liberami dalla fretta di fare
e donami la grazia di dimorare.
Fa' che la mia vita
sia casa della tua presenza.
Amen.

Martedì 24 marzo

Restare quando è difficile

Messaggio introduttivo

Ci sono momenti in cui restare costa. Francesco non è fuggito davanti alla fatica, ma ha imparato a rimanere nella fiducia. Restare quando è difficile è una forma alta di amore.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Beato il servo, che non si ritiene migliore, quando viene lodato e esaltato dagli uomini, di quando è ritenuto vile, semplice e spregevole, poiché quanto l'uomo vale davanti a Dio, tanto vale e non di più».

Ammonizioni, XIX, FF169

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo.
- Sottolinea la parola *beato*.
- Accetta una difficoltà senza fuggire. Offrila al Signore.

Preghiera

Signore, sostienimi nella fatica.
Donami la grazia di restare
anche quando non comprendo.
Amen.

Mercoledì 25 marzo - Annunciazione **Restare nella fiducia**

Messaggio introduttivo

Maria ha detto il suo "sì" e ha continuato a restare nella fiducia, accogliendo il progetto di Dio anche quando non lo comprendeva completamente. Anche Francesco ha imparato ad affidarsi totalmente a Dio, perseverando con cuore fermo e fiducioso. Restare è credere che Dio opera anche quando non vediamo.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Perseverate nella disciplina e nella santa obbedienza, e adempite con proposito buono e fermo quelle cose che gli avete promesso».

Lettera a tutto l'Ordine, FF 214-233, paragrafo FF 216

Questa frase ci ricorda che **restare nella fiducia significa perseverare nel bene e affidarsi a Dio anche quando è difficile**, come Maria e come Francesco.

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo della citazione e lascia che le parole entrino nel cuore.
- Rifletti sul significato di **perseveranza** e di **proposito buono e fermo** nella tua vita quotidiana.
- Affidati a Dio ciò che ti trattiene.
- Rinnova interiormente il tuo "sì" alla volontà di Dio.

Preghiera

Signore, mi affido a Te.
Rendimi libero di restare nella tua volontà,
fedele e perseverante anche quando non comprendo tutto.
Amen.

Giovedì 26 marzo **Restare nel silenzio**

Messaggio introduttivo

Quando le parole finiscono, resta il silenzio. Francesco amava il silenzio come spazio di comunione profonda con Dio. Restare nel silenzio significa **permettere a Dio di parlare al cuore** e custodire le parole con saggezza, senza cercare vantaggi personali.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Beato il servo di Dio che, quando parla, non manifesta tutte le sue cose in vista di una mercede, e non è veloce a parlare, ma sapientemente valuta che cosa deve dire e rispondere».

Ammonizione 21, FF 171

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo della citazione e lascia che le parole entrino nel cuore.
- Rifletti sul significato di **sapienza e misura nel parlare**.
- Custodisci un tempo di **silenzio vero**, senza distrazioni.
- Ascolta ciò che nasce dentro di te e permetti a Dio di guidarti.

Preghiera

Signore, educami al silenzio e alla saggezza.

Fa' che le mie parole nascano dal cuore e non dalla fretta,
e che io sappia ascoltarti più di quanto parlo.

Amen.

Venerdì 27 marzo
Restare sotto la croce

Messaggio introduttivo

Restare sotto la croce è il gesto dell'amore fedele. Francesco ha contemplato a lungo Cristo crocifisso, imparando a restare con Lui nel dolore del mondo. Stare sotto la croce significa affidare a Dio le nostre sofferenze e condividere con Lui la fede che non abbandona.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«...possiamo seguire le orme del tuo Figlio diletto, il Signor nostro Gesù Cristo...».

Lettera a tutto l'Ordine, FF 233

Questa preghiera finale ci richiama **a rimanere fedeli a Cristo fino alla fine**, a guardare verso di Lui come Colui che ci ha amati fino alla croce.

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente il testo della citazione e lascia che le sue parole entrino nel cuore.
- Rifletti su cosa significa **seguire le orme di Gesù** nel vivere le difficoltà della tua vita.
- Fissa oggi lo sguardo su Cristo crocifisso e riconosci la sua presenza accanto a te.
- Rimani con Lui in preghiera e silenzio.

Preghiera

Signore Gesù,

resto ai piedi della Tua croce.

Insegnami l'amore che non fugge,
la fedeltà che resta anche nel dolore
e la forza di seguirTi sempre.

Amen.

Sabato 28 marzo

Restare nell'attesa

Messaggio introduttivo

Il sabato è il giorno dell'attesa silenziosa. Francesco ha imparato ad attendere Dio **senza fretta**, affidandosi completamente alla Sua volontà. Restare nell'attesa è un atto di **speranza fiduciosa**, perché Dio opera nel tempo giusto e prepara la via per la salvezza.

Questo giorno ci invita a fermarci e a riposare nel Signore, fiduciosi che ogni attesa sarà colmata dal Suo amore.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«...Ti adoriamo, Signore Gesù Cristo, anche in tutte le tue chiese che sono nel mondo intero e ti benediciamo, perché con la tua santa croce hai redento il mondo».

Testamento di san Francesco d'Assisi, FF 111

Questa invocazione ci ricorda che la nostra attesa non è vuota: **Dio ha già compiuto l'opera della salvezza nella croce**, e noi attendiamo con cuore aperto e fiducioso la pienezza del suo amore.

Cosa fare oggi

- Leggi lentamente la citazione e lascia che le parole entrino nel cuore.
- Sottolinea termini come **adoriamo, santa croce, redento**, e rifletti sul loro significato.
- Accogli il silenzio e la pazienza dell'attesa come un tempo di preparazione.
- Affidati al Signore ciò che non è ancora compiuto nella tua vita.

Preghiera

Signore, insegnami ad attendere con cuore aperto.

Rafforza la mia speranza e la mia fiducia in Te.

Aiutami a rimanere sereno nel Tuo tempo,
e a lodarti sempre, anche nel silenzio dell'attesa.

Amen.

Il Vangelo della Domenica

Matteo 21,1-11 - L'ingresso di Gesù a Gerusalemme

Benedetto colui che viene nel nome del Signore.

Quando furono vicini a Gerusalemme e giunsero presso Bètfrage, verso il monte degli Ulivi, Gesù mandò due discepoli, dicendo loro: «Andate nel villaggio di fronte a voi e subito troverete un'asina, legata, e con essa un puledro. Slegateli e conduceteli da me. E se qualcuno vi dirà qualcosa, rispondete: "Il Signore ne ha bisogno, ma li rimanderà indietro subito"». Ora questo avvenne perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo del profeta: «Dite alla figlia di Sion: "Ecco, a te viene il tuo re, mite, seduto su un'asina e su un puledro, figlio di una bestia da soma"».

I discepoli andarono e fecero quello che aveva ordinato loro Gesù: condussero l'asina e il puledro, misero su di essi i mantelli ed egli vi si pose a sedere. La folla, numerosissima, stese i propri mantelli sulla strada, mentre altri tagliavano rami dagli alberi e li stendevano sulla strada. La folla che lo precedeva e quella che lo seguiva, gridava: «Osanna al figlio di Davide! Benedetto colui che viene nel nome del Signore! Osanna nel più alto dei cieli!».

Mentre egli entrava in Gerusalemme, tutta la città fu presa da agitazione e diceva: «Chi è costui?». E la folla rispondeva: «Questi è il profeta Gesù, da Nàzaret di Galilea».

L'azione francescana: RIMANERE FEDELI

Francesco ha vissuto la fedeltà anche nei momenti di prova e incomprensione. Ha imparato a non rinnegare la chiamata del Signore, anche quando la strada era difficile o impopolare. La fedeltà non è una semplice costanza, ma un amore che persevera nel bene, seguendo Cristo crocifisso.

Riflessione – Rimanere fedeli nella prova

La Quaresima culmina in questa domenica con un invito a imitare Gesù: rimanere fedeli nonostante le difficoltà. La vita cristiana non è esente dalle tentazioni, dagli ostacoli o dalla sofferenza, ma nella fedeltà si sperimenta la presenza di Dio e la forza della sua grazia.

Rimanere fedeli significa continuare a camminare con Dio anche quando tutto sembra contrario, mettendo in pratica le azioni quaresimali: fermarsi, ascoltare, spogliarsi, fidarsi e donarsi.

Messaggio per la vita

Rimani fedele anche quando è difficile. La croce non è fine, ma passaggio verso la vita nuova.

Parola chiave da custodire RIMANERE FEDELI

Atteggiamento quaresimale da coltivare

La **perseveranza nell'amore**: amare e servire Dio e i fratelli anche nei momenti oscuri.

Gesto / segno concreto

Durante questa settimana:

- scegli un impegno da portare avanti senza arrenderti.
- Accompagna una persona o una situazione difficile con la tua preghiera costante.
- Vivi le difficoltà come opportunità di fedeltà concreta.

Preghiera finale

Signore Gesù,
Tu sei rimasto fedele fino alla croce.
Insegnami a non ritirarmi davanti alle prove,
ma a perseverare nell'amore e nel bene.
Fa' che la mia vita sia segno della Tua fedeltà.
Amen.



Lunedì Santo 30 marzo

Restare nella fedeltà

Messaggio introduttivo

La fedeltà quotidiana prepara la Pasqua. Francesco ha riconosciuto la voce di Dio nelle cose semplici e vi è rimasto fedele. Anche a noi il Signore continua a rivelare la sua volontà, passo dopo passo: restare fedeli è il modo più concreto di rispondere al suo amore.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Il Signore mi rivelò che dicessimo questo saluto: *Il Signore ti dia la pace*».
Testamento, FF 121

Cosa fare oggi

- Sottolinea la parola *rivelò*.
- Riconosci come Dio ti ha guidato finora.

Preghiera

Signore, rendimi fedele.
Fa' che non venga meno
nel mio cammino con Te.
Amen.

Martedì Santo 31 marzo

Restare nella consegna

Messaggio introduttivo

Avvicinandosi la Pasqua, impariamo a consegnare tutto a Dio. Francesco invita a non trattenere nulla per sé, ma a offrire ogni bene al Signore con fiducia e libertà.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Beato il servo che restituisce tutti i suoi beni al Signore Iddio, perché chi riterrà qualche cosa per sé, nasconde dentro di sé il denaro del Signore suo Dio...».
Ammonizioni XVIII, verso 168

Cosa fare oggi

- Sottolinea la parola **restituisce**.
- Rifletti su ciò che fai fatica a consegnare a Dio.
- Offri a Lui, con fiducia, anche quelle resistenze interiori.

Preghiera

Signore, mi consegno a Te.
Accogli la mia vita
nelle tue mani.
Amen.

Mercoledì Santo 1 aprile

Restare nell'amore

Messaggio introduttivo

L'amore è ciò che resta. Francesco ha amato fino alla fine con cuore libero e sincero. Nel suo inno a Dio, egli riconosce che Dio è **amore e sapienza**, e invita anche noi a lasciare che il Signore trasformi il nostro cuore nell'amore che viene da Lui.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Tu sei **amore** e carità... Tu sei sapienza... Tu sei la nostra carità».

Lodi di Dio Altissimo, FF 261

Cosa fare oggi

- Sottolinea la parola **amore**.
- Pensa a una persona o a un gesto d'amore semplice che puoi compiere oggi.
- Offri a Dio i tuoi pensieri, parole e azioni di oggi, chiedendo che siano illuminati dal Suo amore.

Preghiera

Signore, rimani nel mio cuore.

Insegnami ad amare

come Tu ami.

Amen.

Giovedì Santo 2 aprile

Restare nel dono

Messaggio introduttivo

Il dono totale prepara la vita nuova. San Francesco ha vissuto la sua sequela di Cristo rinunciando alle ricchezze e alle sicurezze del mondo, scegliendo di amare Dio con letizia. Anche noi siamo chiamati a offrire a Dio non solo ciò che possediamo, ma tutto il nostro cuore e la nostra libertà, affinché la nostra vita sia un vero dono.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Dove è povertà con letizia, ivi non è cupidigia né avarizia».

Ammonizioni, FF 177

Cosa fare oggi

- Sottolinea la parola **"letizia."**
- Rifletti su un attaccamento che puoi lasciare andare con serenità, offrendo a Dio ciò che ti trattiene da Lui.
- Compie almeno **un gesto concreto di generosità o servizio** verso un altro, come segno del tuo dono di te stesso.

Preghiera

Signore, fa' della mia vita un dono.

Accogli ciò che sono e ciò che faccio

come offerta al Tuo amore.

Amen.

Venerdì Santo 3 aprile

Restare nella croce

Messaggio introduttivo

La croce è il luogo dell'amore più grande. Oggi ricordiamo Gesù Crocifisso, che ha dato la Sua vita per noi. San Francesco, seguendo il Vangelo, invitava i suoi frati a contemplare il Signore che ha sostenuto la croce per amore delle sue pecore, e a seguirLo con fedeltà anche nelle prove e nei sacrifici.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«Guardiamo con attenzione, fratelli tutti, il buon Pastore che per salvare le sue pecore sostenne la passione della croce...e ne hanno ricevuto in cambio dal Signore la vita eterna».

Ammonizioni VI, FF 155

Cosa fare oggi

- Sottolinea la parola **passione**.
- Medita sulla croce di Cristo: rifletti su come Gesù ha abbracciato il dolore per amore nostro e come puoi unirti a Lui nelle difficoltà della tua giornata.
- Fai un **gesto concreto di perdono o di misericordia** verso qualcuno, vivendo così l'amore di Cristo Crocifisso nella tua vita.

Preghiera

Signore Gesù,
resto con Te nella croce.
Accogli le mie prove e le mie sofferenze
e fa' che le possa offrire con amore a Te e per il bene dei fratelli.
Amen.

Sabato Santo 4 aprile

Restare nella speranza

Messaggio introduttivo

Oggi nel silenzio del Sabato Santo attendiamo la Risurrezione del Signore. San Francesco ci invita a guardare il mistero della croce in profondità: non solo come evento storico, ma come realtà che continua nella nostra vita quando ci allontaniamo da Dio. Questa considerazione ci spinge ad affidare a Lui le nostre fragilità e a cercare la Sua luce nei momenti di dolore e di attesa.

Una parola per oggi (Francesco d'Assisi)

«...e neppure i demoni lo crocifissero, ma tu insieme con loro lo crocifiggi, e ancora lo crocifiggi quando ti diletta nei vizi e nei peccati».

Ammonizioni V, FF 154)

Cosa fare oggi

- Sottolinea la parola **crocifiggi**, ricordando quanto il peccato possa allontanarci da Dio.
- Medita il mistero pasquale: chiedi al Signore la grazia di riconoscere i modi in cui anche tu, con le tue scelte, partecipi alla Sua sofferenza e come questo possa diventare occasione di conversione.
- Fai un **gesto concreto di penitenza o di riconciliazione**, offrendo al Signore ciò che desidera guarire in te.

Preghiera

Signore Gesù,
nel silenzio di questo Sabato Santo
ti affido tutte le mie fragilità e i miei limiti.
Fa' che la Tua croce sia luce nella mia vita,
e che l'attesa della Tua Risurrezione
diventi per me speranza viva e fiduciosa.
Amen.



Il Vangelo della Domenica

Giovanni 20, 1-9 - Al sepolcro di Gesù

«Non è qui, è risorto!»

Il primo giorno della settimana, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di mattino, quando era ancora buio, e vide che la pietra era stata tolta dal sepolcro.

Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: «Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!».

Pietro allora uscì insieme all'altro discepolo e si recarono al sepolcro. Correano insieme tutti e due, ma l'altro discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. Si chinò, vide i teli posati là, ma non entrò.

Giunse intanto anche Simon Pietro, che lo seguiva, ed entrò nel sepolcro e osservò i teli posati là, e il sudario – che era stato sul suo capo – non posato là con i teli, ma avvolto in un luogo a parte.

Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per primo al sepolcro, e vide e credette. Infatti non avevano ancora compreso la Scrittura, che cioè egli doveva risorgere dai morti.

All'alba del primo giorno della settimana, le donne trovano il sepolcro vuoto. L'angelo annuncia: «Non è qui, è risorto!» La tomba vuota rivela che la morte non ha l'ultima parola. Gesù appare in tutta la sua vita nuova: la Pasqua è il compimento della promessa di Dio, la vittoria dell'amore e della vita sulla morte.

L'azione francescana: GIOIRE E VIVERE NELLA SPERANZA

Francesco ha vissuto la gioia della Risurrezione nel cuore della sua vita, non come semplice sentimento, ma come forza che trasforma ogni giorno. La speranza che nasce dalla Pasqua è concreta: dona coraggio, illumina le difficoltà e fa vedere la vita con occhi nuovi.

Riflessione – Gioire perché Cristo è vivo

La Pasqua è l'invito a risorgere con Gesù. Tutto ciò che abbiamo lasciato, sperimentato e vissuto in Quaresima trova compimento nella luce del Risorto. La gioia non è superficiale, ma nasce dalla certezza che Dio è fedele e trasforma ogni oscurità in vita nuova.

La Quaresima si conclude così: con un cuore liberato, occhi pieni di speranza e mani pronte a donarsi nella vita quotidiana.

Messaggio per la vita

Cristo è risorto: ogni giorno può rinascere con Lui. La speranza non delude, la gioia si fa testimonianza.

Parola chiave da custodire GIOIRE

Atteggiamento pasquale da coltivare

La **speranza attiva**: vivere con fiducia e coraggio, testimoniando la vita nuova ricevuta in Cristo.

Gesto / segno concreto

Durante questa settimana e oltre:

- celebra ogni giorno un piccolo segno di vita nuova;
- condividi un sorriso, un gesto d'amore, una parola di speranza;
- lascia che la luce del Risorto illumini le tue scelte.

Preghiera finale

Signore Gesù,
sei risorto e vivi per sempre.

Apri il mio cuore alla gioia della Pasqua,
rafforza la mia speranza
e rendimi testimone del Tuo amore
nella vita di ogni giorno.

Amen.



La Quaresima 2026 si conclude, ma il cammino non termina qui. Abbiamo camminato insieme sulle orme dell'essenziale, seguendo il ritmo dei giorni feriali e la luce delle domeniche, guidati dall'esperienza di san Francesco e dal Vangelo.

Abbiamo imparato a fermarci nel silenzio, ad ascoltare la voce di Dio, a spogliarci delle maschere che nascondono il cuore, a fidarci anche nelle prove, a donarci con gratuità e, infine, a rimanere fedeli fino alla Pasqua. Ogni gesto, ogni parola custodita, ogni scelta quotidiana ha aperto il nostro cuore alla vita nuova che Cristo risorto ci dona.

San Francesco ci ha mostrato che la conversione non è un atto straordinario, ma un cammino quotidiano di semplicità, ascolto e fiducia. La sua vita è testimonianza di come il piccolo, il concreto e il quotidiano possano diventare strumenti di santità.

Ora, con la gioia della Risurrezione, siamo invitati a vivere ciò che abbiamo coltivato: la speranza che illumina le difficoltà, la gioia che trasforma il quotidiano, l'amore che si dona senza misura. La Quaresima si fa Pasqua ogni volta che lasciamo che Dio trasformi il nostro cuore e le nostre scelte.

Questo cammino continui ogni giorno:

- nel silenzio della preghiera,
- nell'ascolto della Parola,
- nella libertà del cuore spogliato,
- nella fiducia e nell'abbandono,
- nella gratuità del dono,
- nella fedeltà costante,
- nella gioia della speranza.

Camminiamo, dunque, sulle orme dell'essenziale, portando con noi la luce del Vangelo e la testimonianza di san Francesco, per essere segno di vita nuova e di amore nella nostra famiglia, nella comunità e nel mondo.

Alleluia, Cristo è risorto!

Preghiera finale con il Cantico delle Creature

Come Francesco, eleviamo il nostro cuore a Dio in lode e gratitudine per ogni creatura, riconoscendo la Sua presenza nella vita quotidiana:

**«Altissimo, onnipotente, buon Signore,
tue sono le lodi, la gloria e l'onore e ogni benedizione.**

**A te solo, Altissimo, si addicono,
e nessun uomo è degno di nominarti.**

**Laudato sii, mio Signore, con tutte le tue creature,
specialmente messer frate Sole,
per il quale ci dai il giorno e illumini noi per mezzo di lui.**

**Laudato sii, mio Signore, per sora Luna e le stelle,
in cielo le hai formate chiare e preziose e belle.**

**Laudato sii, mio Signore, per frate Vento e per l'aria e le nubi e il
cielo sereno e ogni tempo,
per i quali alle creature dai sostentamento.**

**Laudato sii, mio Signore, per sora Acqua,
la quale è molto utile e umile e preziosa e casta.**

**Laudato sii, mio Signore, per frate Fuoco,
per il quale illumini la notte; ed egli è bello e allegro e robusto e
forte.**

**Laudato sii, mio Signore, per sora nostra Morte corporale,
dalla quale nullu homo vivente può scappare;**

**guai a quelli che moriranno nel peccato mortale!
Beati quelli che troveranno la morte nella tua santissima volontà,
perché la seconda morte non gli farà male.
Laudate e benedicete il mio Signore e ringraziate e servite lui con
grande umiltà».**

