



## ECCO IL TEMPO FAVOREVOLE

**L**a Quaresima non è solo tempo di penitenza, ma un grande «esercizio spirituale», sorgente delle gioie più belle perché permette di entrare in sé stessi per decidere di fare la scelta migliore: quella di camminare verso Dio. La Parola di Dio di questo primo giorno di Quaresima è una grande pista per farci decollare e volare alto. «Laceratevi il cuore e non le vesti» (*I Lettura*): la vera penitenza si fa con il cuore, non cambiando l'abito. È il cuore che deve sentirsi lacerato dal peccato e desiderare il ritorno a Dio: «Ecco il momento favorevole. Lasciatevi riconciliare con Dio» (*II Lettura*).

La Quaresima è il momento favorevole per accogliere l'invito di Dio a convertirci e cambiare vita: Dio è il primo che vuole la nostra riconciliazione. Il *Vangelo* si sofferma sulle pratiche dell'elemosina, della preghiera e del digiuno. Esse non vanno ostentate per l'ammirazione altrui, ma fatte nel nascondimento e nel silenzio, con lo sguardo fisso al Padre che vede nel segreto del cuore, attendendo solo da lui la ricompensa. Le ceneri che oggi si ricevono ci ricordano che siamo polvere: polvere plasmata e amata da Dio, e destinata alla salvezza.

don Donato Allegretti

■ *La religiosità autentica è nel segreto: pregare, digiunare e agire per amore di Dio, e non per essere ammirati dagli altri.*

**ANTIFONA D'INGRESSO** (Cf. Sap 11,24.23.26) in piedi  
Tu ami tutte le creature, o Signore, e nulla disprezzi di ciò che hai creato; tu chiudi gli occhi sui peccati degli uomini, aspettando il loro pentimento, e li perdoni, perché tu sei il Signore nostro Dio.

Celebrante - Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Assemblea - Amen.

C - Il Signore sia con voi. A - E con il tuo spirito.

*Si omette l'atto penitenziale. Non si dice il Gloria.*

### ORAZIONE COLLETTA

C - O Dio, nostro Padre, concedi al popolo cristiano di iniziare con questo digiuno un cammino di vera conversione, per affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

A - Amen.

### LITURGIA DELLA PAROLA

#### PRIMA LETTURA

Gli 2,12-18

seduti

*Laceratevi il cuore e non le vesti.*

#### Dal libro del profeta Gioele

Così dice il Signore: <sup>12</sup>«Ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti. <sup>13</sup>Lacera-

tevi il cuore e non le vesti, ritornate al Signore, vostro Dio, perché egli è misericordioso e pietoso, lento all'ira, di grande amore, pronto a ravedersi riguardo al male». <sup>14</sup>Chi sa che non cambi e si ravveda e lasci dietro a sé una benedizione? Offerta e libagione per il Signore, vostro Dio. <sup>15</sup>Suonate il corno in Sion, proclamate un solenne digiuno, convocate una riunione sacra. <sup>16</sup>Radunate il popolo, indite un'assemblea solenne, chiamate i vecchi, riunite i fanciulli, i bambini lattanti; esca lo sposo dalla sua camera e la sposa dal suo talamo. <sup>17</sup>Tra il vestibolo e l'altare piangano i sacerdoti, ministri del Signore, e dicano: «Perdonate, Signore, al tuo popolo e non esporre la tua eredità al ludibrio e alla derisione delle genti». Perché si dovrebbe dire fra i popoli: «Dov'è il loro Dio?». <sup>18</sup>Il Signore si mostra geloso per la sua terra e si muove a compassione del suo popolo.

Parola di Dio. A - Rendiamo grazie a Dio.

#### SALMO RESPONSORIALE

Dai Salmo 50/51

R - Perdonaci, Signore: abbiamo peccato.

Mi-  
Per - don - na - ci, Si - gno - re.  
Do -  
ab - bia - mo pec - ca - to.

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore; / nella tua grande misericordia / cancella la mia iniquità. / Lavami tutto dalla mia colpa, / dal mio peccato rendimi puro. R

Si, le mie iniquità io le riconosco, / il mio peccato mi sta sempre dinanzi. / Contro di te, contro te solo ho peccato, / quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto. R

Crea in me, o Dio, un cuore puro, / rinnova in me uno spirito saldo. / Non scacciarmi dalla tua presenza / e non privarmi del tuo santo spirito. R

Rendimi la gioia della tua salvezza, / sostienimi con uno spirito generoso. / Signore, apri le mie labbra / e la mia bocca proclami la tua lode. R

## SECONDA LETTURA

2Cor 5,20-6,2

*Riconciliatevi con Dio. Ecco ora il momento favorevole. Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi*

Fratelli, noi, <sup>20</sup>in nome di Cristo, siamo ambasciatori: per mezzo nostro è Dio stesso che esorta. Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio. <sup>21</sup>Colui che non aveva conosciuto peccato, Dio lo fece peccato in nostro favore, perché in lui noi potessimo diventare giustizia di Dio.

<sup>6,1</sup>Poiché siamo suoi collaboratori, vi esortiamo a non accogliere invano la grazia di Dio. <sup>2</sup>Egli dice infatti: «Al momento favorevole ti ho esaudito e nel giorno della salvezza ti ho soccorso».

Ecco ora il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza!

Parola di Dio. A - Rendiamo grazie a Dio.

## CANTO AL VANGELO

*(Cf. Sal 94/95,8ab) in piedi*

**Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!** Oggi non indurite il vostro cuore, ma ascoltate la voce del Signore. **Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!**

## VANGELO

Mt 6,1-6.16-18

*Il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.*



**Dal Vangelo secondo Matteo**

A - Gloria a te, o Signore.

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: <sup>1</sup>«State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli.

<sup>2</sup>Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. <sup>3</sup>Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, <sup>4</sup>perché la tua

elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

<sup>5</sup>E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. <sup>6</sup>Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

<sup>16</sup>E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. <sup>17</sup>Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, <sup>18</sup>perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

Parola del Signore. A - Lode a te, o Cristo.

## Benedizione e imposizione delle ceneri

*Dopo l'omelia, il sacerdote, stando in piedi, dice a mani giunte:*

C - Fratelli e sorelle, supplichiamo Dio nostro Padre perché con l'abbondanza della sua grazia benedica queste ceneri, che poniamo sul nostro capo in segno di penitenza. A - Amen.

*Dopo un breve momento di preghiera silenziosa, prosegue con le braccia allargate:*

C - O Dio, che hai pietà di chi si pente e doni la tua pace a chi si converte, ascolta con paterna bontà le preghiere del tuo popolo e benedici + questi tuoi figli che riceveranno l'austero simbolo delle ceneri, perché, attraverso l'itinerario spirituale della Quaresima, giungano completamente rinnovati a celebrare la Pasqua del tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. A - Amen.

*Oppure:*

C - O Dio, che non vuoi la morte dei peccatori ma la conversione, ascolta benigno la nostra preghiera e benedici + queste ceneri, che stiamo per imporre sul nostro capo riconoscendo che noi siamo polvere e in polvere ritorneremo: l'esercizio della penitenza quaresimale ci ottenga il perdono dei peccati e una vita rinnovata a immagine del tuo Figlio risorto. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. A - Amen.

*E, senza nulla dire, asperge le ceneri con l'acqua benedetta. I fedeli si presentano al sacerdote ed egli impone a ciascuno le ceneri, dicendo:*

Convertitevi e credete nel Vangelo.

*Oppure:*

Ricordati, uomo, che polvere tu sei e in polvere ritornerai.

*Intanto si esegue un canto adatto.*

## Antifona

Ritorniamo al Signore con tutto il cuore, in spirito di umiltà e di penitenza: egli è pietà e misericordia, pronto a perdonare ogni peccato. *Cf. Gl 2,13*

*Oppure:*

Tra il vestibolo e l'altare piangano i sacerdoti, ministri del Signore, e dicano: «Perdona, Signore! Perdona il tuo popolo, e non far scomparire coloro che ti lodano». *Cf. Gl 2,17; Est 4,17*

*Oppure:*

Nella tua grande misericordia, o Dio, cancella il mio peccato. *Cf. Sal 50,3*

*Queste antifone si possono ripetere dopo ogni singolo versetto del Salmo 50: Pietà di me, o Dio (vedi il testo del Salmo responsoriale).*

## Responsorio

*Cf. Sal 78,9*

Rinnoviamoci e ripariamo il male che, incoscienti, abbiamo commesso, perché non ci sorprenda la morte e non ci manchi il tempo di convertirci. \* Sii paziente con noi, o Signore, e perdonaci perché abbiamo peccato contro di te. Aiutaci, o Dio, nostra salvezza, liberaci e perdonaci i nostri peccati, per la gloria del tuo nome. \* Sii paziente con noi, o Signore, e perdonaci perché abbiamo peccato contro di te.

*Non si dice il Credo.*

## PREGHIERA DEI FEDELI

*si può adattare*

C - La Quaresima ci invita a lavorare per una conversione sincera e profonda. Chiediamo il coraggio di rispondere generosamente al Signore e ravvivare in noi la sua amicizia.

Lettore - Preghiamo insieme e diciamo:

**R Ascoltaci, o Signore.**

**1.** Per la Chiesa: in questo tempo di Quaresima sappia camminare più speditamente per eliminare ogni divisione e testimoniare con gioia il Vangelo della misericordia. Preghiamo:

**2.** Per tutti i governanti: non dimentichino le responsabilità verso il popolo loro affidato e agiscano con coraggio e umanità per il bene comune. Preghiamo:

**3.** Per ognuno di noi: la Quaresima ci aiuti a vincere egoismi e rancori per creare una vera comunione fraterna. Preghiamo:

**4.** Per la nostra comunità: sperimenti un vero rinnovamento spirituale e partecipi più attivamente alle celebrazioni liturgiche e alle opere di carità. Preghiamo:

*Intenzioni della comunità locale.*

C - Donaci, o Padre, di essere coraggiosi nella lotta contro il nostro orgoglio, il nostro egoismo e la nostra pigrizia per poter camminare gioio-

samente sulle orme del tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

**A - Amen.**

## LITURGIA EUCHARISTICA

### ORAZIONE SULLE OFFERTE

*in piedi*

C - Con questo sacrificio, o Padre, iniziamo solennemente la Quaresima e invochiamo la forza di astenerci dai nostri vizi con le opere di carità e di penitenza per giungere, liberati dal peccato, a celebrare devotamente la Pasqua del tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. **A - Amen.**

*Si suggerisce il Prefazio di Quaresima III: I frutti dell'astinenza. Messale 3a ed., pag. 343.*

### ANTIFONA ALLA COMUNIONE

*(Mt 6,6)*

**Prega il Padre tuo, che è nel segreto, e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.**

### ORAZIONE DOPO LA COMUNIONE

*in piedi*

C - Questo sacramento che abbiamo ricevuto, o Padre, ci sostenga nel cammino quaresimale, santifichi il nostro digiuno e lo renda efficace per la guarigione del nostro spirito. Per Cristo nostro Signore. **A - Amen.**

*La santa Messa si conclude con la seguente preghiera di benedizione.*

### ORAZIONE SUL POPOLO

*tutti chinano il capo*

C - A questo popolo che riconosce la tua grandezza dona con bontà, o Dio, lo spirito di penitenza, perché nella tua misericordia ottenga di giungere all'eredità promessa a chi si converte. Per Cristo nostro Signore. **A - Amen.**

C - E la benedizione di Dio onnipotente, Padre e Figlio **+** e Spirito Santo, discenda su di voi e con voi rimanga sempre. **A - Amen.**

**PROPOSTE PER I CANTI:** da *Nella casa del Padre*, ElleDiCi, 5a ed. - *Inizio*: Soccorri i tuoi figli (500); Padre, perdona (499). *Salmo responsoriale*: P. Bottini; *oppure*: Perdonaci, Signore (430). *Processione offertoriale*: Signore fa' di me (726). *Comunione*: Ascolta le mie parole, Signore (491); Come un padre (492). *Congedo*: La madre col pianto nel cuore (580).

### PER ME VIVERE È CRISTO

Il digiuno dei cristiani si ordina a tre cose: primo, a reprimere la concupiscenza della carne; secondo, a elevare la mente alle cose celesti; terzo, a fare sì che l'uomo si dia tutto all'orazione, offrendo a Dio sacrifici di lode. Per questo il Signore ha detto che il digiuno deve essere fatto in segreto, perché non sia per la gloria umana, ma per la ricompensa del Padre celeste.

– San Tommaso d'Aquino

Un padre che spera contro ogni speranza,  
un Dio che desidera perdonare

## «Ritornate a me con tutto il cuore»

Iniziamo il tempo liturgico quaresimale con queste parole: «Così dice il Signore: "Ritornate a me con tutto il cuore"» (Gl 2,12a). Esse ci ricordano che la Quaresima è un cammino di *conversione* e di *ritorno* a Dio, guidato dalla sapienza della Chiesa, in preparazione della Pasqua. È esemplare, sotto questo punto di vista, la splendida parola "del figlio prodigo", meglio chiamata, "del Padre misericordioso" (Lc 15,11-32); quel padre che, rispettando la libertà del figlio minore, ne asseconda il desiderio di ricevere la sua parte di eredità e di abbandonare la casa paterna, per dirigersi verso un "paese lontano". Questo allontanamento volontario rappresenta l'intima rottura della relazione con Dio, la ribellione all'autorità paterna, l'illusione della libertà radicale nella vana ricerca del piacere egoistico. Il figlio, conducendo una vita dissoluta, rapidamente dilapida tutte le sue sostanze e, per non morire di fame, si riduce a impiegarsi come guardiano dei porci.

Per gli ebrei il maiale è un animale impuro: il guardiano di porci è dunque l'espressione dell'estrema alienazione e del totale immiserimento dell'uomo che, svincolato dal Creatore, perde la dignità di figlio di Dio e si riduce a un misero schiavo. In questo abisso di desolazione, in cui si vede persino negare le carriere destinate alle bestie, il giovane rientra in sé stesso, ricorda con rammarico il ruolo privilegiato di cui godeva nella casa paterna e decide di farvi ritorno per implorare il perdono del padre e chiedere di essere accolto come uno dei suoi servi. È l'inizio di un pellegrinaggio interiore verso l'autentica libertà, che rappresenta il cammino di conversione di ogni uomo, di ritorno a casa, a sé stesso e a Dio.

Il padre vede il figlio «quando è ancora lontano», si muove a compassione, gli va incontro, lo



«Allora ritornò in sé e disse: "Mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te". Si alzò e tornò da suo padre» (Lc 15,17a.18.20).

abbraccia, lo bacia e, con infinito amore, ne ascolta la confessione dei peccati e la richiesta di essere perdonato. I Padri della Chiesa hanno visto nel figlio l'immagine dell'uomo in generale, quell'Adamo a cui Dio ora è andato incontro e lo ha accolto di nuovo nella sua casa. Nella parola il padre dà ordine ai servitori di portare in fretta la veste preziosa, che rappresenta l'abito perduto della grazia, con cui all'origine era rivestito l'uomo e che poi ha perso con il peccato. Ora questa veste preziosa viene nuovamente donata al figlio.

Nel banchetto che il padre ordina ai servi per festeggiare il ritorno del peccatore pentito, i Padri della Chiesa vedono un'immagine della festa della fede: l'Eucaristia domenicale, nella quale si anticipa il banchetto eterno. Il figlio maggiore, rientrato in casa, invidioso e amareggiato, rimprovera il padre per la grande misericordia mostrata nei confronti del fratello minore e protesta per la disparità di trattamento nei suoi confronti, considerato che egli non ha mai trasgredito un comando del genitore. Per lui, Dio è soprattutto Legge; si vede in rapporto giuridico con Dio e sotto questo aspetto si ritiene alla pari con lui. Ma Dio è più grande: anche il figlio maggiore necessita di convertirsi al Dio amore e solo allora la sua obbedienza sarà più sincera e pura, ma soprattutto più umile.

È questo il cammino di conversione che tutti noi cristiani dobbiamo intraprendere per vivere pienamente la Pasqua del Signore.

Maria Pamela Barsotti

### scintille

Dedicatevi alla mortificazione e alla penitenza, cercando che Cristo vi costi qualcosa, evitando di essere come quelli che cercano il proprio comodo e conforto.

– San Giovanni della Croce

## Parola e preghiera

Mensile tascabile per chi vuole meditare e pregare con le letture della Messa del giorno. Lo trovi nelle librerie San Paolo e Paoline.

**Info e abbonamenti:** numero verde **800 509645**  
e-mail **servizio.clienti@stpauls.it**

**LA DOMENICA.** Periodico religioso n. 1/2026 - Anno 104 - Dir. responsabile: Pietro Roberto Minoli - Reg. Tribunale di Alba n. 412 del 28/12/1983. Piazza S. Paolo 14, 12051 Alba CN. Tel. 800 509645 - E-mail: [clienti.ladomenica@stpauls.it](mailto:clienti.ladomenica@stpauls.it) CCP 19729201 - Editore Periodici San Paolo S.r.l. - Dir. editoriale Gruppo San Paolo: Vincenzo Vitale - © Periodici San Paolo S.r.l. - Abbonamento annuo € 14 (minimo 5 copie). Stampa LENGLER IMPRIMEURS - Per i testi liturgici: 2020 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena; per i testi biblici: © 2007 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena. Nullaosta per i testi biblici e liturgici © Marco Brunetti. Vescovo, Alba CN. R.D. M. Lauritano.

