



ARCIDIOCESI DI ROSSANO - CARIATI
Ufficio Catechistico Diocesano

Quaresima: un cammino di conversione



Prima Domenica di Quaresima

22 febbraio 2026
Prima Domenica di Quaresima

Parola di Dio

«Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio».

Matteo 4,4

Riflessione

In questa prima domenica di Quaresima, siamo condotti dal Vangelo nel deserto, dove Gesù per quaranta giorni digiuna e prega. In questo luogo, in cui viene provata la Sua vita, possiamo riconoscere la “quaresima” del Signore. Tempo di silenzio e prova che diventa sotto l'azione dello Spirito il tempo di Dio. Proprio lì, nel deserto, Dio fatto uomo viene tentato. Il pane, bisogno primario dell'uomo, si trasforma nella prima tentazione da respingere.

Gesù rimette al centro la priorità della Parola di Dio. Anche noi, in questo tempo di grazia, siamo chiamati ad accogliere la Parola di Dio che nutre, illumina e trasforma la vita. Attingendo a questo cibo spirituale, ciascuno riconosca la centralità della Parola che salva e riconoscere in essa la forza che sostiene il nostro cammino.

Francesco parla

“Tutti [...] cerchino di seguire l'umiltà e la povertà del Signore nostro Gesù Cristo, e si ricordino che nient'altro ci è consentito di avere, di tutto il mondo, come dice l'apostolo, *se non il cibo e le vesti, e di questi ci dobbiamo accontentare*”.

Regole ed esortazioni 29

Impegno

In questa prima settimana di Quaresima dedicherò più tempo e maggiore attenzione alla Parola di Dio, accogliendola come vero nutrimento della mia vita.

Preghiera

O Dio, accompagnaci con la tua amorevole paternità in questo cammino quaresimale; sostienici con la tua grazia e liberaci da ogni rapporto disordinato e ossessivo con il cibo. Amen.

Preghiera di Papa Leone XIV a San Francesco d'Assisi

San Francesco, fratello nostro, tu che ottocento anni or sono andavi incontro a sorella morte come un uomo pacificato, intercedi per noi presso il Signore.

Tu nel Crocifisso di San Damiano hai riconosciuto la pace vera,
insegnaci a cercare in Lui la sorgente di ogni riconciliazione che abbatte ogni muro.

Tu che, disarmato, hai attraversato le linee di guerra e di incomprendione,
donaci il coraggio di costruire ponti dove il mondo erige confini,

In questo tempo afflitto da conflitti e divisioni,
intercedi perché diventiamo operatori di pace:
testimoni disarmati e disarmanti della pace che viene da Cristo. Amen¹

¹ La preghiera di Papa Leone XIV è stata consegnata ai Ministri generali della Conferenza della Famiglia francescana in occasione dell'apertura dell'VIII Centenario del Transito di San Francesco. Una preghiera "affinché San Francesco di Assisi continui a infondere in tutti noi la perfetta letizia e la concordia", si legge nella sua Lettera.











