

## SABATO 21 FEBBRAIO

### L'elemosina dura per sempre

Un atto di bontà è come un giardino di benedizioni,  
l'elemosina dura per sempre. (Sir 40, 17)

#### Commento



La tradizione della Chiesa ci consegna un terzo aspetto tipicamente quaresimale: l'elemosina. Anche in questo caso l'attenzione della Scrittura non è dedicata a "ciò che facciamo" quanto piuttosto allo sguardo con il quale lo facciamo. Elemosina è soprattutto "eleèò", cioè "provare compassione". L'elemosina che proviamo a praticare è un atto di bontà, è lo sguardo verso i bisogni di chi ha poco o nulla oppure il destinare qualcosa di nostro per le necessità di chi è povero.

#### Preghiera



Signore Gesù che sei venuto soprattutto per i poveri,  
i miseri, i sofferenti e i deboli,  
insegnaci a non evitare i nostri compagni e i nostri amici in difficoltà.  
Guarda anche noi con amore,  
noi che, a volte, ci sentiamo forti e giusti  
ma sappiamo di aver bisogno della tua misericordia. Amen.



**Signore, tu mi scruti  
e mi conosci.**

**MERCOLEDÌ DELLE CENERI**  
**18 FEBBRAIO 2026**

### Lo sguardo del Signore

Signore, tu mi scruti e mi conosci, tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri, osservi il mio cammino e il mio riposo, ti sono note tutte le mie  
vie. La mia parola non è ancora sulla lingua ed ecco, Signore, già la conosci tutta. (Sal 139, 1-4)

#### Commento



Quante volte ci capita di pensare che quello che facciamo, dopotutto riguarda solo noi stessi.  
Oppure, al contrario, abbiamo in mente l'immagine dell' "occhio di Dio", che ricorda quello di un  
curioso che cerca di coglierci in errore. Il Salmo 139, che con alcuni suoi versetti accompagnerà  
il nostro cammino quaresimale, ci propone un'altra prospettiva. Dio ci conosce, da sempre – per sempre.  
Conosce il nostro cuore. In questa quaresima proviamo a guardare noi stessi e gli altri con uno sguardo  
simile a quello del Signore.

#### Preghiera



Aiutaci, Signore ad iniziare questo cammino di quaresima  
come un cammino di maggiore amicizia e conoscenza di te.  
Tu ci hai fatti, tu ci conosci, ci hai intessuti di speranza.  
Donaci la capacità di sentire il tuo sguardo buono sulla nostra vita.

## GIOVEDÌ 19 FEBBRAIO

### Cos'è il digiuno?

Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza trascurare i tuoi parenti? (Is. 58, 6-7)

### Commento



Il digiuno – cioè il rinunciare al cibo per un periodo di tempo – è uno dei “pilastri” della quaresima. La Scrittura approfondisce il senso di questa pratica, che non vuole essere un gesto fine a sé stesso, ma rimanda precisamente alla necessità di sentirsi bisognosi, mancanti di qualcosa che normalmente abbiamo, perché impariamo a condividere con chi è nel bisogno. Se non impariamo a sentirci “bisognosi” davanti a Dio, difficilmente faremo l'esperienza dell'incontro con Lui!

### Preghiera



Signore, quanto è difficile rinunciare a ciò che abbiamo!  
Aiutaci Tu, in questo cammino quaresimale,  
a saper ritagliare il nostro tempo, trovare spazi tra le nostre abitudini,  
perché possiamo ascoltare la tua parola  
e lodare il tuo amore per noi. Amen.

## VENERDÌ 20 FEBBRAIO

### Starsene lassù, in preghiera

Subito dopo costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla. Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo. (Mt 14, 22-23)

### Commento



In quaresima siamo incoraggiati a pregare in modo più intenso e regolare. Non è solo una questione di tempi. Non ci è richiesto di pregare “di più”. Il Signore vorrebbe incontrarci, lassù, da soli, nella preghiera. C'è bisogno di silenzio, di mettere da parte – almeno per qualche minuto – la folla dei pensieri, delle richieste, dei contatti...

### Preghiera



Voglio pregarti, Padre buono,  
voglio trascorrere un po' di tempo con te.  
Come Gesù, il tuo figlio amato,  
voglio mettermi in disparte e ascoltare la tua voce nel silenzio.  
Signore, rafforza in me questo desiderio!