



Parrocchia "S. Ambrogio ad Fontes" - Segrate
Missionari Clarettiani

QUARESIMA 2026

Ascoltare e digiunare.
Un cammino condiviso di conversione

Ogni cammino di conversione inizia quando ci lasciamo raggiungere dalla Parola e la accogliamo con docilità di spirito. Vi è un legame, dunque, tra il dono della Parola di Dio, lo spazio di ospitalità che le offriamo e la trasformazione che essa opera.

Quest'anno vorrei richiamare l'attenzione, in primo luogo, sull'importanza di dare spazio alla Parola attraverso l'*ascolto*, poiché la disponibilità ad ascoltare è il primo segno con cui si manifesta il desiderio di entrare in relazione con l'altro.

Dio stesso, rivelandosi a Mosè dal roveto ardente, mostra che l'ascolto è un tratto distintivo del suo essere: «Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido» (*Es 3,7*).

Tra le molte voci che attraversano la nostra vita personale e sociale, le Sacre Scritture ci rendono capaci di riconoscere quella che sale dalla sofferenza e dall'ingiustizia, perché non resti senza risposta.

Se la Quaresima è tempo di ascolto, il *digiuno* costituisce una pratica concreta che dispone all'accoglienza della Parola di Dio. Proprio perché coinvolge il corpo, rende più evidente ciò di cui abbiamo "fame" e ciò che riteniamo essenziale per il nostro sostentamento. Serve quindi a discernere e ordinare gli "appetiti", a mantenere vigile la fame e la sete di giustizia, sottraendola alla rassegnazione, istruendola perché si faccia preghiera e responsabilità verso il prossimo.

Vorrei per questo invitarvi a una forma di astensione molto concreta e spesso poco apprezzata, cioè quella dalle parole che percuotono e feriscono il nostro prossimo. Cominciamo a disarmare il linguaggio, rinunciando alle parole taglienti, al giudizio immediato, al parlar male di chi è assente e non può difendersi, alle calunnie. Sforziamoci invece di imparare a misurare le parole e a coltivare la gentilezza: in famiglia, tra gli amici, nei luoghi di lavoro, nei *social media*, nei dibattiti politici, nei mezzi di comunicazione, nelle comunità cristiane. Allora tante parole di odio lasceranno il posto a parole di speranza e di pace.

Infine, la Quaresima mette in evidenza la *dimensione comunitaria* dell'ascolto della Parola e della pratica del digiuno. Le nostre parrocchie, le

famiglie, i gruppi ecclesiali e le comunità religiose sono chiamati a compiere in Quaresima un cammino condiviso, nel quale l'ascolto della Parola di Dio, come pure del grido dei poveri e della terra, diventi forma della vita comune e il digiuno sostenga un pentimento reale.

dal Messaggio di Papa Leone per la Quaresima

PROGETTO QUARESIMA di CARITÀ

Questo nuovo progetto ci porta nello Sri Lanka dove i Missionari Claretiani, nel distretto di Vavuniya, hanno creato nel 2009 VAROD, un'organizzazione di riabilitazione e promozione umana per accompagnare persone con disabilità fisiche, intellettive o psicosociali, che vivono in contesti rurali impoveriti. A loro vogliono fornire le competenze e le conoscenze necessarie per svolgere attività nel settore della sartoria, promuovendo autonomia, autosufficienza e inclusione sociale. Il progetto comprende: la costruzione di un edificio polifunzionale, l'acquisto di macchine per cucire, l'approvvigionamento di materie prime, il salario del personale e la formazione degli operatori. Alla nostra comunità viene richiesto un contributo di €14.000 per coprire i costi dell'allestimento del laboratorio e i materiali formativi necessari per l'avvio delle attività.

Sappiamo che è un obiettivo difficile, ma siamo convinti che davvero debba esserci **un 'posto' per tutti!** e faremo il possibile!

OGNI GIORNO

Per un momento di riflessione e preghiera personale o in famiglia, a partire dalla Parola di Dio di ogni giorno, è disponibile il libretto ***"Io faccio nuove tutte le cose"***, che propone un impegno per ogni settimana di Quaresima e ci accompagnerà anche nel Tempo di Pasqua (costo € 2,00).

Il "Disco rotante" per bambini e ragazzi

È un simpatico oggetto, pensato per accompagnare i piccoli in ogni giorno della Quaresima; girandolo si scopre una frase, come se fosse Gesù a parlare, per aiutarli a vivere la giornata in modo nuovo (costo € 2,00).

In preghiera con l'Arcivescovo

«Kyrie, un esercizio di preghiera per ospitare la gioia della Pasqua»: è il titolo della nuova serie di meditazioni quotidiane che l'Arcivescovo proporrà in questa Quaresima; si inizia domenica 22 febbraio con brevi riflessioni e preghiere sul tema della pace, trasmesse dal portale diocesano e da You Tube a partire dalle 7:00 (dove saranno sempre disponibili anche successivamente) e da radio Marconi e Telenova (canale 18).

I passi del nostro cammino quaresimale

Domenica 22 febbraio	I ^A Domenica di Quaresima – a tutte le Messe: Imposizione delle Ceneri ore 11:00 – S. Messa animata dai Cresimandi
Martedì 23 febbraio	ore 10:00 – a Milano nel Duomo: Celebrazione Penitenziale per Sacerdoti, Diaconi e consacrati ore 21:00 – Incontro di preghiera nella Cappella in Casa Parrocchiale
Giovedì 26 febbraio	a Lecco. Ritiro mensile Missionari Clarettiani
Venerdì 27 febbraio	I Venerdì di Quaresima: giorno di magro e di digiuno ore 8:30 – Recita delle Lodi ore 18:00 – Via Crucis ore 20:45 – Via Crucis cittadina dalla chiesetta di S. Vittore
Sabato 28 febbraio	alla Messa delle 18:00 – Banco libri usati per il progetto quaresimale
Domenica 1° marzo	II ^A Domenica di Quaresima – della Samaritana ore 11:00 – S. Messa animata dal 2° anno di catechismo a tutte le Messe: Banco libri usati per il progetto quaresimale
Martedì 3 marzo	ore 21:00 – Incontro di preghiera online (JitsiMeet, digitando: PREGHIERACLARET)
Venerdì 6 marzo	ore 8:30 – Recita delle Lodi ore 18:00 – Via Crucis
Sabato 7 marzo	Al termine della Messa delle 8:30: Esposizione dell'Eucaristia e Adorazione ore 15:00 – Prime Confessioni
Domenica 8 marzo	III ^A Domenica di Quaresima – di Abramo ore 11:00 – S. Messa animata dal 3° anno di catechismo
Martedì 10 marzo	ore 20:45 – a Cinisello Balsamo: Via Crucis Zona VII con l'Arcivescovo ore 21:00 – Incontro di preghiera nella Cappella in Casa Parrocchiale
Mercoledì 11 marzo	A Milano2 – per il ciclo Credere? Parliamone!” Conferenza del prof. Alfredo Anzani “ <i>Prendersi cura, sempre</i> ”
Venerdì 13 marzo	ore 8:30 – Recita delle Lodi ore 18:00 – Via Crucis
Sabato 14 marzo	Alla Messa delle ore 18:00: Banco di solidarietà di Ric-Amare per il progetto quaresimale
Domenica 15 marzo	IV ^A Domenica di Quaresima – del Cieco nato ore 11:00 S. Messa con celebrazione del 50° di Ordinazione sacerdotale di Padre Elia, animata dal 1° anno di catechismo – al termine: Aperitivo insieme

	Banco di solidarietà di Ric-Amare per il progetto quaresimale
Martedì 17 marzo	ore 21:00 – Incontro di preghiera online (JitsiMeet, digitando: PREGHIERACLARET)
Giovedì 19 marzo	Festa di S. Giuseppe
Venerdì 20 marzo	ore 8:30 – Recita delle Lodi ore 18:00 – Via Crucis ore 19:30 – Cena povera e solidale ore 21:00 Lectio divina
Sabato 21 marzo	Alla Messa delle 18:00 – Banco di solidarietà dell’UNITALSI
Domenica 22 marzo	V^ Domenica di Quaresima – di Lazzaro A tutte le Messe: Banco di solidarietà dell’UNITALSI ore 11:00 – S. Messa animata dai pre-Ado ore 21:00 – Concerto-meditazione con il Coro A. Borsari
Martedì 24 marzo	Giornata Mondiale di digiuno e preghiera per i Missionari Martiri ore 21:00 – Veglia cittadina nella Chiesa “M. Immacolata” a Lavanderie
Mercoledì 25 marzo	Solennità dell’Annunciazione del Signore ore 20:45 – S. Messa con i catechisti
Giovedì 26 marzo	A Lecco: Ritiro mensile dei Missionari Claretiani
Sabato 28 marzo	ore 15:00 – Via Crucis dei bambini e dei ragazzi (preparata dal 2° anno di Catechismo)
Domenica 29 marzo	Domenica delle Palme – ore 11:00 – S. Messa animata dagli Ado Per Ministranti e Cerimonieri: Domenica insieme con pranzo ore 16:00 – Cresimandi a San Siro
Lunedì 30 marzo	ore 21:00 – Celebrazione Penitenziale Comunitaria
Martedì 31 marzo	ore 21:00 – Incontro di preghiera online (JitsiMeet, digitando: PREGHIERACLARET)
Giovedì 2 aprile	Giovedì Santo - ore 9:00 – In Duomo: Messa Crismale ore 21:00 – S. Messa in Coena Domini e Lavanda dei piedi
Venerdì 3 aprile	Venerdì Santo – ore 8:30 – Lodi ore 15:00 – Via Crucis ore 21:00 – Passione del Signore
Sabato 4 aprile	Sabato Santo – ore 8:30 – Lodi ore 9:00/13:00 – Visita ai Sepolcri ore 22:00 – Veglia Pasquale