



Decanato di Luino  
Parrocchie Valtravaglia

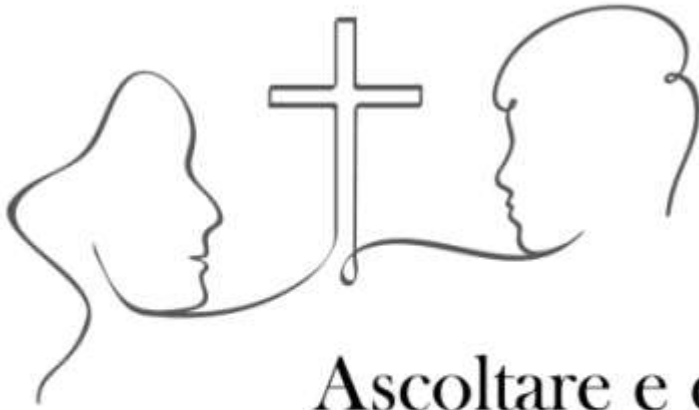
# 2026 Quaresima

Il tempo di quaresima è una nuova occasione per camminare da discepoli. Ci guidano, come ogni anno le parole chiave della **preghiera**, del **digiuno** e dell'**elemosina**.

Ritroviamo gli stessi brani di vangelo, dalle tentazioni agli incontri di Gesù fino ad arrivare all'ingresso in Gerusalemme. E nella liturgia, ai piedi dell'altare i segni che accompagneranno le domeniche sono già conosciuti ... la brocca, le catene, la luce ... ancora una volta un **itinerario battesimale**. E più di ogni altro periodo dell'anno la centralità della **croce**, la centralità di un amore che ama fino a dare la vita.

Insomma, nulla di nuovo sotto il sole! Eppure, tutto nella possibilità di una **vita nuova**: attraverso la Parola, i segni, la Passione, ci è data una nuova possibilità di **conversione**.

A noi il compito di metterci nuovamente in cammino scegliendo non tutto ma qualcosa che ci permetta di vivere in pienezza la Pasqua di Gesù, il suo passaggio nella nostra vita così da **diventare uomini e donne della Pasqua**, uomini e donne resi vitali dall'incontro con il Signore risorto.



## Ascoltare e digiunare

### LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

---

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

*Cari fratelli e sorelle!*

La Quaresima è il tempo in cui la Chiesa, con sollecitudine materna, ci invita a rimettere il mistero di Dio al centro della nostra vita, perché la nostra fede ritrovi slancio e il cuore non si disperda tra le inquietudini e le distrazioni di ogni giorno.

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. Per questo, l'itinerario quaresimale diventa un'occasione propizia per prestare l'orecchio alla voce del Signore e rinnovare la decisione di seguire Cristo, percorrendo con Lui la via che sale a Gerusalemme, dove si compie il mistero della sua passione, morte e risurrezione.

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 rovelto 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). L'ascolto del grido dell'oppresso è l'inizio di una storia di liberazione, nella quale il Signore coinvolge anche Mosè, inviandolo ad aprire una via di salvezza ai suoi figli ridotti in schiavitù. È un Dio coinvolgente, che oggi raggiunge anche noi coi pensieri che fanno vibrare il suo cuore. Per questo, l'ascolto della Parola nella liturgia ci educa a un ascolto più

vero della realtà: 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. Entrare in questa disposizione interiore di recettività significa lasciarsi istruire oggi da Dio ad ascoltare *come* Lui, fino a riconoscere che «la condizione dei poveri rappresenta un grido che, nella storia dell'umanità, interpella costantemente la nostra vita, le nostre società, i sistemi politici ed economici e, non da ultimo, anche la Chiesa».

### ***Digiunare***

Se la Quaresima è tempo di ascolto, il *digiuno* costituisce una pratica concreta che dispone all'accoglienza della Parola di Dio. L'astensione dal cibo, infatti, è un esercizio ascetico antichissimo e insostituibile nel cammino di conversione. 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.

Sant'Agostino, con finezza spirituale, lascia intravedere la tensione tra il tempo presente e il compimento futuro che attraversa questa custodia del cuore, quando osserva che: «Nel corso della vita terrena compete agli uomini aver fame e sete di giustizia, ma esserne appagati appartiene all'altra vita. Gli angeli si saziano di questo pane, di questo cibo. Gli uomini invece ne hanno fame, sono tutti protesi nel desiderio di esso. Questo protendersi nel desiderio dilata l'anima, ne aumenta la capacità». Il digiuno, compreso in questo senso, ci consente non soltanto di disciplinare il desiderio, di purificarlo e renderlo più libero, ma anche di espanderlo, in modo tale che si rivolga a Dio e si orienti ad agire nel bene. Tuttavia, affinché il digiuno conservi la sua verità evangelica e rifugga dalla tentazione di inorgoglire il cuore, dev'essere sempre vissuto nella fede e nell'umiltà. Esso domanda di restare radicato nella comunione con il Signore, perché «non digiuna veramente chi non sa nutrirsi della Parola di Dio». In quanto segno visibile del nostro impegno interiore di sottrarci, con il sostegno della grazia, al peccato e al male, il digiuno deve includere anche altre forme di privazione volte a farci acquisire uno stile di vita più sobrio, poiché «solo l'austerità rende forte e autentica la vita cristiana». 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.

### ***Insieme***

Infine, la Quaresima mette in evidenza la dimensione comunitaria dell'ascolto della Parola e della pratica del digiuno. Anche la Scrittura sottolinea questo aspetto in molti modi. Ad esempio, quando narra, nel libro di Neemia, che il popolo si radunò per ascoltare la lettura pubblica del libro della Legge e, praticando il digiuno, si dispose alla confessione di fede e all'adorazione, in modo da rinnovare l'alleanza con Dio (cfr *Ne 9,1-3*).

Allo stesso modo, 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. In questo orizzonte, la conversione riguarda, oltre alla coscienza del singolo, anche lo stile delle relazioni, la qualità del dialogo, la capacità di lasciarsi interrogare dalla realtà e di riconoscere ciò che orienta davvero il desiderio, sia nelle nostre comunità ecclesiali, sia nell'umanità assetata di giustizia e riconciliazione. Carissimi, chiediamo la grazia di una Quaresima che renda più attento il nostro orecchio a Dio e agli ultimi. Chiediamo la forza di un digiuno che attraversi anche la lingua, perché diminuiscano le parole che feriscono e cresca lo spazio per la voce dell'altro. E impegniamoci affinché le nostre comunità diventino luoghi in cui il grido di chi soffre trovi accoglienza e l'ascolto generi cammini di liberazione, rendendoci più pronti e solerti nel contribuire a edificare la civiltà dell'amore. Di cuore benedico tutti voi e il vostro cammino quaresimale.

Leo P.P. XIV

# INIZIATIVE QUARESIMALI

<b>Esercizi Spirituali</b>	Luino Chiesa del Carmine	<b>Lunedì 23 - Martedì 24 e Mercoledì 25 Febbraio</b> <b>VOGLIAMO RINASCERE DALL'ALTO</b> predicatore: don Isacco Pagani ore 8.00: Lodi Mattutine ore 8.45: S.Messa ore 18.00: S. Messa secondo orario settimanale ore 21.00: Meditazione
<b>Catechesi Quaresimale per gli Adulti</b>	Germignaga Chiesa Parrocchiale	<b>I POVERI CI EVANGELIZZANO</b> <b>Lunedì 2 Marzo, ore 20.45</b> Don Paolo Alliaia Etty Hillesum: UNA POVERA VOCE IN CAMPO DI CONCENTRAMENTO <b>Lunedì 9 Marzo, ore 20.45:</b> Miriam Ambrosini (ONG Terres des hommes) on line dall'Iraq Sergio Malacrida (Caritas Ambrosiana) IMPARARE A PROGETTARE INTERVENTI PER I POVERI ... A PARTIRE DA LORO <b>Lunedì 16 Marzo, ore 20.45:</b> don Matteo Rivolta (cappellano casa circondariale di Varese) Un amico ex detenuto DI COSA AVREI AVUTO BISOGNO? <b>Lunedì 23 Marzo, ore 20.45:</b> Elisabetta Di Troia (Caritas ambrosiana) LO SGUARDO E LE PAROLE DI DONNE MALTRATTATE Gli incontri potranno essere seguiti in diretta sul canale YouTube - GBInsieme <b>Lunedì 30 Marzo, ore 20.45</b> Celebrazione Penitenziale e confessioni
	Luino Chiesa del Carmine	<b>RIPARA LA MIA CHIESA</b> <b>Ogni domenica, ore 17.00</b> Preghiera del Vespero e Meditazione
	Grantola oratorio	<b>18 marzo ore 21.00 – IL SACRAMENTO DELL'ORDINE</b>
<b>Giornata di Ritiro Spirituale</b>	Caravate – Casa dei Passionisti	<b>Sabato 7 marzo, dalle ore 9.30 alle ore 16.30</b> <b>LA PAROLA DI DIO NELLA VEGLIA DI PASQUA</b> Iscrizioni presso la Segreteria di Germignaga – orari e contatti: <a href="http://www.parcocchiagemignaga.it">www.parcocchiagemignaga.it</a>
<b>Meditazione sulla Passione</b>	Porto Valtravaglia Chiesa Parrocchiale	<b>Ogni Venerdì, alle ore 6.00</b> <b>IL MISERERE</b> (Salmo 50) La meditazione sarà preceduta dalla recita delle Lodi Mattutine e sarà possibile riascoltarla sul sito: <a href="http://www.parcocchiagemignaga.it">www.parcocchiagemignaga.it</a>
<b>Via Crucis</b>	<b>Venerdì - Nelle diverse parrocchie (riferirsi ai notiziari parrocchiali)</b>	
<b>Via Crucis con l'Arcivescovo</b>	Varese	<b>Venerdì 6 Marzo, ore 20.45</b>
<b>Quaresima di Carità</b>	"Caritas Ambrosiana" in favore del "PROGETTO TERRA SANTA"	L'obiettivo è quello di portare cure mediche attraverso <b>una clinica</b> fissa e diverse unità mobili, sostegno psicologico per bambini e adulti
<b>Veglia</b>	Luino Chiesa del Carmine	<b>Lunedì 23 Febbraio, ore 21.00:</b> Veglia di Inizio Quaresima
	Gallarate - basilica	<b>Giovedì 26 Marzo, ore 20.45:</b> veglia Missionari Martiri (sarà presente l'Arcivescovo)
<b>Proposta Culturale</b>	Luino Chiesa del Carmine	<b>Venerdì 20 marzo, ore 20.45</b> <b>QUESTA E' LA NOSTRA FEDE</b> il Credo nell'anniversario del concilio di Nicea Relatore: don Alberto Cozzi

## **i venerdì**



**Venerdì, ore 6.00**

**Chiesa Parrocchiale di Porto Valtravaglia**

**Lodi Mattutine**

**Lettura e meditazione sul salmo 50 (Miserere)**

La meditazione sarà registrata e sarà possibile ascoltarla dal sito di:  
[www.parrocchiagermignaga.it](http://www.parrocchiagermignaga.it)

---

## **Via Crucis**

Venerdì alle ore **8.30**: presso la **Chiesa di S.Pietro a Castelvecchana**

Venerdì alle ore **17.00**: presso la **Chiesa Parr. di Germignaga**

---

## **Adorazione della Croce**

tempo di preghiera silenziosa e possibilità di confessarsi

dalle ore **18.00** alle **19.00**

presso la **Chiesa Parrocchiale di Germignaga**

e presso la **Chiesa Parrocchiale di Domo**

**preghiera del Vespero**

possibilità di rileggere la meditazione proposta al mattino

**possibilità di confessarsi**

# Le catechesi del lunedì

Parrocchie della Valtravaglia

Brezzo di Bedero • Domo • Castelveciana  
• Germignaga • Nasca • Porto Valtravaglia

## i poveri ci evangelizzano

Itinerario di catechesi quaresimale

### Chiesa Parrocchiale di Germignaga

**Lunedì 2 Marzo – ore 20,45**

Intervento di don Paolo Alliata, dando "voce" a Etty Hillesum  
**UNA POVERA VOCE NEL CAMPO DI CONCENTRAMENTO**

**Lunedì 9 Marzo 2026 – ore 20,45**

testimonianze di Miriam Ambrosini (*ONG Terres des hommes*) on line dall'Iraq  
e di Sergio Malacrida (*Caritas Ambrosiana*)

**IMPARARE A PROGETTARE INTERVENTI PER I POVERI  
...A PARTIRE DA LORO**

**Lunedì 16 Marzo 2026 – ore 20,45**

testimonianze di don Matteo Rivolta (*cappellano della Casa Circondariale di Varese*)  
e di un amico ex detenuto

**DI COSA AVREI AVUTO BISOGNO?**

**Lunedì 23 Marzo 2026 – ore 20,45**

testimonianza di Elisabetta Di Troia (*Caritas Ambrosiana*)  
**LO SGUARDO E LE PAROLE DI DONNE MALTRATTATE**

**Lunedì 30 Marzo 2026 – ore 20,45**

Celebrazione Penitenziale e confessioni  
in preparazione della Santa Pasqua.

# **Giornata di Ritiro Spirituale**

## **Caravate – Casa dei Passionisti**



**Sabato 7 marzo**  
**dalle ore 9.30 alle ore 16.30**

**LA PAROLA DI DIO**  
**NELLA VEGLIA DI PASQUA**

Iscrizioni presso la Segreteria di Germignaga  
orari e contatti: [www.parrocchiagermignaga](http://www.parrocchiagermignaga)

  **389 593 1317** -  [info@parrocchiagermignaga.it](mailto:info@parrocchiagermignaga.it)

# Gli esercizi spirituali a Luino

## Quaresima 2026

*Vogliamo rinascere  
dall'alto...*



23 - 24 - 25 Febbraio 2026  
Chiesa del Carmine - Luino

## Esercizi Spirituali

all'inizio del tempo di Quaresima

8.30 ✦ **Lodi**

8.45 ✦ **S. Messa**

18.00 ✦ **S. Messa secondo orario settimanale**

21.00 ✦ **Meditazione**  
Chiesa del Carmine - Luino

*Predicatore*

## don Isacco Pagani

*Pro-rettore del Seminario Arcivescovile di Milano  
e insegnante di Sacra Scrittura*

# Carità: progetto terra santa

*L'obiettivo del progetto delle parrocchie del Decanato di Luino è di aiutare Caritas Gerusalemme attivare una nuova unità medica materno infantile a Gaza per donne in gravidanza, neo mamme e bambini.*

## SERVIZI OFFERTI



### PER I BAMBINI

Assistenza medica di base e specialistica, fornitura di trattamenti, terapie farmacologiche e integratori alimentari adeguati

### PER LE DONNE

Visite ginecologiche, terapie mirate, percorsi di formazione pre e post-natali e supporto psicologico individuale



### PER MAMME E BAMBINI

Attività di riabilitazione psicologica di gruppo e interventi di rielaborazione del trauma, per favorire il benessere emotivo della madre e del bambino

## CLINICA MATERNO INFANTILE

I progetti di Caritas Gerusalemme sostengono interventi per i più poveri tra i poveri indipendentemente dall'origine, etnia, religione e senza distinzioni di fede.

**Dona affinché Caritas Gerusalemme possa continuare ad aiutare la comunità fornendo assistenza sanitaria nella Striscia di Gaza a donne in gravidanza neo mamme e bambini.**

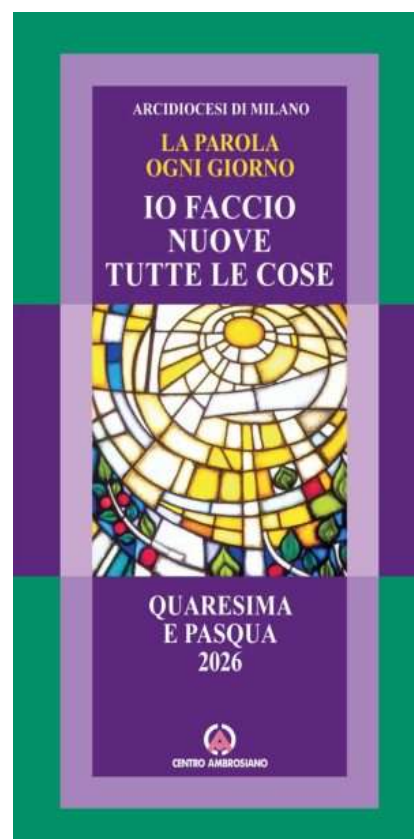


# ALCUNE PROPOSTE

## Libretto preghiera personale

La **Quaresima**, con la sua liturgia austera e il suo invito al deserto, ci è data proprio come un'opportunità di **"fare spazio"** a questa novità. Siamo onesti: spesso siamo stanchi non per le cose che facciamo, ma per le cose vecchie che ci portiamo dietro. Il peso dei nostri errori passati, i rancori non risolti, l'abitudine al peccato che ci fa dire: «Tanto non cambierà nulla». Il Signore ci dice: **«Affidami quel peso, io lo faccio nuovo»**. Il digiuno, in questo senso, non è fare la dieta, ma **lasciare che la fame delle cose terrene si trasformi in fame di Dio**, permettendo al nostro cuore di non essere più schiavo del superfluo. **La preghiera quaresimale è il tempo per farci interrogare dal Signore**, per permettergli di toccare quelle zone d'ombra della nostra vita che teniamo nascoste, **quelle aree che hanno bisogno di essere "ricreate"**.

*(trovi il sussidio nelle nostre chiese)*



**«Kyrie, un esercizio di preghiera per ospitare la gioia di Pasqua»:** è il titolo della nuova serie di meditazioni quotidiane che l'Arcivescovo proporrà nella Quaresima ambrosiana.

In ognuna delle sei settimane del tempo quaresimale monsignor

Delpini si soffermerà su un tema portante: si comincia domenica 22 febbraio con una serie di brevi riflessioni e preghiere sulla pace, a partire dal Messaggio del Santo Padre pubblicato il 1° gennaio.

Su [www.chiesadimilano.it](http://www.chiesadimilano.it), [YouTube](https://www.youtube.com/) e [pagina Facebook della Diocesi](https://www.facebook.com/) alle 7 del mattino (fino al 1° aprile)

**Nelle nostre celebrazioni cureremo in modo particolare il momento dell'offertorio.** Avverrà la raccolta delle offerte mentre saremo tutti seduti e potremo accompagnare con il canto. Sarà questo il tempo in cui ripensare a come abbiamo offerto la nostra vita durante la settimana: che cosa portiamo in offerta al Signore?



## **VEGLIA PASQUALE: DOMO 4 APRILE 2026 ORE 20.45**



Quest'anno celebriamo la veglia pasquale con tutta la comunità riunita. Nella chiesa e nel battistero (VIII - IX sec.) della parrocchia di Domo ci riuniremo la sera del 4 aprile alle ore 20.45, ripercorrendo la catechesi battesimale e vivendo insieme l'annuncio della Pasqua.

*Il Battistero di Domo prima dei restauri in corso*