

Conferenza Episcopale Italiana



# GUIDA AL TEMPO DI QUARESIMA

“Nella speranza siamo stati salvati”



SUSSIDIO QUARESIMA | PASQUA 2025



L'Anno giubilare che stiamo vivendo ci aiuta a riscoprire la profondità e l'autenticità della speranza, come capacità di sostare, con sguardo stupito e commosso, dinanzi all'opera di Dio che visita la complessità e la frammentarietà della storia. Questa tensione spirituale connota anche il Tempo di Quaresima, «itinerario verso la luce pasquale sulle orme di Cristo, maestro e modello dell'umanità riconciliata nell'amore» (*prefazio di Quaresima V*).

Nei quaranta giorni del cammino battesimale e penitenziale che ci attendono, la Chiesa, popolo dell'esodo, compie un pellegrinaggio che culmina nell'incontro pasquale con Cristo, morto e risorto. In quest'ottica, la Quaresima non è un tempo triste, ma un tempo favorevole di rinnovamento spirituale che con il digiuno, la carità e la preghiera ci sprona a non fondare la nostra speranza nelle illusioni effimere e fugaci, ma a radicarla nella pienezza e densità dell'amore di Dio, che «ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna» (Gv 3, 16).

Il deserto quaresimale orienta i nostri passi al sepolcro vuoto, testimone eloquente della gioia della Pasqua e grembo fecondo di un mondo nuovo. A questo mistero la liturgia della Chiesa dedica cinquanta giorni che profumano della vita che non muore, della speranza che non delude e dell'amore che non ha confini. In questo unico giorno di festa, come per i primi discepoli e discepole di Gesù, il Risorto si fa viandante delle nostre storie: Egli accoglie le nostre delusioni e le nostre fatiche e, attraversandole con la luce della Pasqua, le apre a un nuovo orizzonte di senso.

Nella grande Domenica riecheggia anche un canto di gioia che si imprime profondamente anche in noi: «Lodiamo dunque il Signore che è nei cieli, o carissimi. Lodiamo Dio; diciamo: Alleluia! Con questi giorni significhiamo il giorno senza fine. Significhiamo nel luogo della mortalità il tempo dell'immortalità. Camminiamo spediti verso la casa eterna. [...] Lassù non loderemo Dio per cinquanta giorni ma, come sta scritto, nei secoli dei secoli. Vedremo, ameremo, loderemo. Non si logorerà quel che vedremo, non verrà meno ciò che ameremo, non ci sarà silenzio nel nostro lodare. Tutto sarà perpetuo, nulla avrà termine» (Sant'Agostino, *Discorso 254*).

Per meditare i misteri centrali della nostra fede e celebrare in modo efficace e consapevole Cristo nostra Pasqua, anche quest'anno gli Uffici della Segreteria Generale della Conferenza Episcopale Italiana ci offrono alcuni strumenti. Questo sussidio, infatti, vuole essere un aiuto perché le nostre comunità cristiane celebrino con arte i divini misteri e ogni credente possa ritrovare la forza per porre nel mondo segni di speranza.

+ Giuseppe Baturi  
Segretario Generale della CEI





## Dalla Pasqua scaturiscono tutti i giorni santi

La storia ci mostra la consapevolezza delle prime comunità cristiane: dal mistero della passione, morte, risurrezione, ascensione al cielo del Signore e dal dono dello Spirito nasce la Chiesa, primizia dell'umanità nuova, e si inaugura un tempo nuovo, plasmato dalla presenza operante dello Spirito.

Anche l'Anno liturgico trova la sua sorgente nel mistero pasquale del Signore: se vogliamo comprendere la Quaresima che ci accingiamo ad iniziare, dobbiamo collocare la Pasqua del Signore non solo al termine del cammino, ma anche al suo inizio. È dal mistero pasquale, per mezzo dello Spirito, che la Chiesa riceve in dono gioiosa penitenza, vero digiuno e confidente preghiera; intensifica l'ascolto della Parola perché vi riconosce la voce del Signore risorto, suo pastore; desidera convertirsi per celebrare con spirito rinnovato e unirsi ancor più perfettamente al suo Signore e offrire se stessa al Padre, nell'esercizio della carità.

## Un cammino di divinizzazione

Guardando al mistero pasquale, comprendiamo che tutta l'economia della salvezza è orientata a questo dono, a questa volontà del Padre: "Egli ci ha donato i beni grandissimi e preziosi a noi promessi, affinché per loro mezzo diventiate partecipi della natura divina" (2Pt 1,4).

L'amore di Dio ha disposto per l'uomo un cammino di divinizzazione.

Comprendiamo così il senso ultimo dell'uomo, il fine per il quale è stato creato: comunicare alla vita di Dio.

Il Verbo di Dio si è fatto carne per rendere l'uomo partecipe della vita di Dio: in questo senso tutta l'opera della salvezza compiuta dal Cristo, come strumento del Padre, è dono e via di divinizzazione per l'uomo. A ragione possiamo affermare che il mistero della nostra divinizzazione è un mistero di cristificazione: il cammino di conversione, tipico della Quaresima, è lo strumento mediante il quale lo Spirito plasma continuamente l'uomo a immagine di Gesù Cristo mediante i sacramenti, che appaiono in questa luce come le potenze che trasformano l'uomo unendolo all'umanità divina del Cristo, Verbo fatto uomo. [...] Lo spazio della divinizzazione coincide così con quello sacramentale della cristificazione, cioè con la Chiesa (B. Petrà).

Questa conversione/divinizzazione non è resa possibile dallo sforzo dell'uomo, ma dalla possibilità che Dio ci ha dato di accogliere e prendere parte alla sua vita divina, formando la Chiesa, corpo di Cristo. Nella Quaresima il cammino è un'esperienza di popolo dove cammino personale e comunitario si compenetrano.



In questa prospettiva comprendiamo il duplice scopo della Quaresima, espresso anche nel suo sviluppo storico: preparare quanti desiderano ricevere il battesimo e ringiovanire e ravvivare la fede dei battezzati, talvolta rendere la vita ai battezzati vinti dal peccato (A. Nocent).

In questo anno giubilare possiamo fare memoria delle parole di San Giovanni Paolo II nell'enciclica "Tertio millennio adveniente", che preparava al Grande Giubileo del 2000: "L'impegno di attualizzazione sacramentale [...] potrà far leva, nel corso dell'anno, sulla riscoperta del Battesimo come fondamento dell'esistenza cristiana" (n° 41).

## Quaresima come esercizio sacramentale

Questo cammino di divinizzazione, tuttavia, non può avvenire senza di noi; ciascuno è coinvolto con la propria libertà e con l'intelligenza della fede a prendere parte all'opera dello Spirito. Per questo la preghiera, nella Quaresima, è intrisa della domanda di conversione.

Tutta la Chiesa si sente coinvolta nell'"annuale esercizio del sacramento quaresimale" (I domenica di Quaresima, colletta) concepito come tempo di salvezza donata, anticipo della grazia e della gioia pasquale quale aurora che riceve la luce del sole della risurrezione.

La Quaresima è tempo per un ascolto più frequente della Parola di Dio, di più intensa preghiera e di digiuno, per favorire l'incontro con Dio e l'intimo rapporto con lui: "Il Signore ti coprirà con la sua protezione, sotto le sue ali troverai rifugio" (I domenica di Quaresima, antifona alla comunione). È anche l'occasione attraverso la quale la partecipazione ai divini misteri alimenta maggiormente la fede, accresce la speranza, rafforza la carità e insegna ad aver fame di Cristo, pane vivo e vero, e a nutrirsi di ogni parola che proviene da Dio, perché "celebrando con spirito rinnovato il mistero pasquale giungiamo alla Pasqua eterna nella Gerusalemme celeste" (I domenica di Quaresima, prefazio).

Il Concilio Vaticano II raccomanda che la penitenza di questo Tempo «non sia soltanto interiore e individuale, ma anche esterna e sociale» (SC 106), affinché dall'incontro personale con Dio e dalla conversione del cuore fioriscano le opere della carità del Regno.

In questo tempo, potranno trovare particolare risonanza gli appelli del Santo Padre per i segni di speranza da porre nel corso del Giubileo: l'impegno per la pace, l'apertura alla vita, l'unità della Chiesa, l'attenzione per ravvivare con gesti concreti la speranza di giovani, carcerati, ammalati, migranti, profughi, esuli, rifugiati, anziani, poveri (cfr. "Spes non confundit", nn. 7-17).

Nella duplice luce della Quaresima e del Giubileo, si potranno curare anche cammini penitenziali che aiutino a riscoprire la dimensione ecclesiale del peccato e della conversione, favorire celebrazioni comunitarie del sacramento della penitenza e promuovere la celebrazione comunitaria della Liturgia delle Ore come segno del tempo santificato, della preghiera comune di tutta la Chiesa resa partecipe della liturgia del cielo e del suo ministero di intercessione a favore di tutto il mondo.



## Indicazioni liturgiche

L'ars celebrandi permette di evidenziare e vivere i vari aspetti della Quaresima: il legame con la Pasqua e la costante celebrazione del mistero pasquale, il cammino di iniziazione, l'indole penitenziale (personale e comunitaria), la centralità dell'ascolto della Parola e la carità. La sobrietà di questo Tempo potrà aiutare a rendere maggiormente espressivi alcuni gesti o momenti propri di ogni celebrazione eucaristica.

Volendo adottare, in tutto o in parte, le seguenti indicazioni rituali, si consiglia di applicarle a tutte le domeniche per educare le nostre assemblee e renderle familiari con i segni propri della liturgia.

- Per valorizzare lo spazio liturgico e il ruolo dell'assemblea celebrante si curino la processione di ingresso, a cui prendono parte anche i vari ministri, e quella offertoriale.
- La Quaresima è tempo di rinnovato ascolto del Figlio. Per sottolineare che nella celebrazione è Egli stesso a parlare (cfr. SC 7), si utilizzi l'Evangelario accompagnato dai ceri accesi.
- Il segno della preghiera potrà essere espresso anche dall'uso dell'incenso.
- L'ascolto è reso possibile dal silenzio che dispone il cuore ad accogliere la Parola che chiama a conversione: si curi il sacro silenzio soprattutto prima dell'inizio della celebrazione, all'atto penitenziale, all'invito alla preghiera, prima della Liturgia della Parola, dopo l'omelia e nel ringraziamento dopo la Comunione.
- La partecipazione all'offerta che Cristo fa di sé al Padre, sorgente di ogni carità, è espresso nella celebrazione anche dalla processione offertoriale nella quale è bene che i fedeli portino pane e vino, accolti dal sacerdote o dal diacono e portati all'altare. Si possono portare anche offerte in denaro o altri doni per i poveri (OGMR 73). Si evitino altri segni che non appartengono alla celebrazione eucaristica.
- L'indole battesimale può essere sottolineata dall'utilizzo del simbolo detto "degli apostoli" che richiama alla professione di fede fatta nella celebrazione del Battesimo nella tradizione romana e si inserisce opportunamente nel contesto catecumenale della Quaresima (MR, Precisazioni n° 3).
- La sobrietà del Tempo quaresimale suggerisce di vivere in modo diverso la Preghiera universale. Al posto dell'acclamazione dell'assemblea al termine di ogni invocazione si faccia seguire un momento di silenzio orante comunitario (OLM 31).
- Si potranno opportunamente cantare: Kyrie eleison, Salmo responsoriale, acclamazione al Vangelo (il versetto proposto dal Lezionario sostituisce l'alleluia, OGMR 62), acclamazione al mistero della fede (dove si può suggerire la formula: Tu ci hai redenti), Padre nostro e Agnello di Dio.
- Si raccomanda l'utilizzo delle Orazioni sul popolo, proprie di ogni giorno: le orazioni contribuiscono ad arricchire il contenuto eucologico e quindi anche teologico, spirituale e pastorale di questo particolare Tempo liturgico e possono essere un utile sostegno al cammino quaresimale. Con queste orazioni, quotidianamente, la Chiesa accompagna il cammino di conversione e penitenza dei fedeli ed esprime la sua cura materna, implorando da Dio il bene di cui ha bisogno.





I canti per il Tempo di Quaresima devono esprimere le caratteristiche proprie di questo Tempo liturgico, che precede e dispone alla celebrazione della Pasqua. La Quaresima è tempo di ascolto della Parola di Dio e di conversione, di preparazione e di memoria del Battesimo, di riconciliazione con Dio e con i fratelli, di ricorso più frequente alle «armi della penitenza cristiana», cioè, la preghiera, il digiuno, l'elemosina (cfr. Direttorio su pietà popolare e liturgia 124). Alla luce di ciò è necessaria una particolare cura nella scelta dei testi dei canti pertinenti teologicamente e degni da un punto di vista letterario, e allo stesso tempo comprensibili dalle assemblee a cui sono destinati. È opportuno che le melodie siano semplici ed essenziali rispetto agli altri Tempi liturgici, proprio per aiutare i fedeli a immergersi nel «digiuno» quaresimale, espresso anche dalla essenzialità della liturgia di questo Tempo.

Alcune indicazioni magisteriali:

- Non viene cantato l'Inno di Gloria, tranne che nelle solennità e nelle feste (cfr. OGMR 53);
- al posto dell'Alleluia si canta il versetto posto nel Lezionario prima del Vangelo. È possibile anche cantare un altro salmo o tratto, come riportato nel Graduale (cfr. OGMR 62 b);
- il suono dell'organo e di altri strumenti musicali è permesso solamente per sostenere e accompagnare il canto. Nella Domenica Laetare (IV di Quaresima), nelle solennità e le feste è possibile il suono dell'organo da solo, naturalmente utilizzato con moderazione, rispettando la spiritualità di questo Tempo liturgico, evitando di anticipare la gioia della Pasqua (OGMR 313).

## La scelta dei canti

- Potrebbe essere utile adattare il medesimo canto d'Ingresso per tutte le domeniche di Quaresima, o due canti differenti: uno per le prime due domeniche, visto il loro legame (tentazioni/trasfigurazione), e uno per le altre tre domeniche di Quaresima, con una particolare attenzione alle tematiche proprie del ciclo di letture dell'anno C.
- È opportuno valorizzare il canto dell'Atto penitenziale, vista l'assenza del canto del Gloria, ricorrendo alla seconda formula del Messale Romano, la prima parte del quale riprende il v. 1 del Salmo 50, salmo penitenziale per eccellenza, oppure scegliendo la III formula con i tropi per il Tempo di Quaresima.
- Per i canti alla Preghiera eucaristica e la litania alla frazione del pane, potrebbe rivelarsi efficace utilizzare la medesima melodia per un certo numero di anni, riservandola a questo Tempo liturgico, in modo che la ciclica ricomparsa possa rappresentare una certa memoria sonora del Tempo di Quaresima per i fedeli.



- Per il canto di Comunione è bene fare riferimento alle Antifone di Comunione proprie del Messale Romano per l'anno C, mettendo in luce come la Liturgia della Parola e la Liturgia eucaristica costituiscano un unico atto di culto.
- Preparando opportunamente l'assemblea, potrebbe rivelarsi significativo omettere il canto per la presentazione dei doni, in modo particolare nella V Domenica di Quaresima, proprio per immergere i fedeli, tramite il silenzio, nel clima penitenziale e di digiuno di questo Tempo liturgico.
- È bene congedare l'assemblea in silenzio.





*«La speranza è come un vulcano dentro di noi, come una sorgente segreta che zampilla nel cuore, come una primavera che scoppia nell'intimo dell'anima; essa ci coinvolge come un vortice divino nel quale veniamo inseriti, per grazia di Dio, ed è appunto difficilmente descrivibile». (Carlo Maria Martini)*

Questo *vulcano*, così come lo descrive il cardinal Martini, è racchiuso in ciascuno di noi, anche se spesso viene soffocato dallo sconforto e dall'incertezza del futuro. Le esperienze della nostra vita possono condurci su sentieri in cui le nostre scelte sono influenzate dall'esterno, portandoci a commettere errori significativi che, a loro volta, condizionano l'intera esistenza. Ci si abitua quasi a uno stile di vita che ci rende schiavi del ruolo, degli schemi sociali e del passato, impedendoci di essere autentici e di vivere in pienezza.

Come il popolo d'Israele, assuefatto dalla schiavitù degli egiziani, resta loro sottomesso correndo il rischio di dimenticare la propria identità, anche noi possiamo abituarci ad alcune schiavitù personali e sociali, non scandalizzandoci più per esse, anzi coprendole di etichette e pregiudizi.

Tra le schiavitù del nostro presente ricordiamo le tante persone che arrivano in Europa con la speranza di migliorare la propria vita e quella dei propri cari, ma poi si ritrovano a essere sfruttati in lavori gravosi e sottopagati, in condizioni di vita indegne.

*“La mia famiglia è molto povera, per questo, quando ho compiuto 18 anni, ho deciso di partire per l'Italia con l'obiettivo di guadagnare per aiutare i miei genitori e dare la possibilità ai miei fratelli di studiare”.*

Adrian, così come molti giovani, è arrivato in Italia con tante speranze nel cuore. Mentre racconta la sua storia, ha tra le mani la sua “busta paga”: un'agendina in pelle marrone, piena di annotazioni che si affollano fitte e sgrammaticate tra le righe.

*“Nell'agendina ci sono le spese che vanno sottratte al mio salario. La paga è di venticinque euro al giorno per dodici ore di lavoro. Se devo lavorare mezza giornata, allora la paga si riduce a metà, quindi dodici euro e cinquanta centesimi. Non tredici euro, ma dodici e cinquanta. È un tipo preciso il mio padrone: il 6 novembre mi ha tolto dal salario tre euro per il pane, il 7 novembre quindici euro di ricarica telefonica, il 12 novembre venti euro per il pane e il costo di medicinali consegnati a domicilio. Il mio padrone ci tiene ai suoi braccianti. Preferisce non farli andare in giro; il mio padrone pensa a tutto.*

*A volte mi sento invisibile al mondo, nascosto dietro quei teli di plastica infinita. Vesto in modo trasandato, in casa non c'è acqua calda, non sempre riesco a lavarmi. Le poche volte che sono andato in paese, la gente mi ha guardato con*





*diffidenza, e avevo l'impressione che avessero paura di me. Mi tenevano lontano, come se fossi un estraneo”.*

Adrian è quasi sempre solo; in alcuni periodi dell'anno lavora insieme ad altri braccianti, ma non ci sono molte occasioni per parlare. Adrian è e deve rimanere un lavoratore: le sue braccia possenti devono garantire, sulle nostre tavole, pomodori tutto l'anno, a qualsiasi costo.

*“Io non sono uno schiavo, sono pagato e con i soldi mantengo la mia famiglia in Romania. Il padrone potrebbe essere un po' più generoso con me, ma meglio il poco sicuro. Vivo presso l'azienda in cui lavoro e faccio anche il custode. È l'unico modo che ho per non pagare l'affitto”.*

Non è facile incontrare Adrian, così come tutti gli stranieri braccianti. I luoghi in cui vivono sono ruderi immersi nelle campagne, con condizioni igieniche intollerabili. Gli operatori Caritas, offrendo kit igienici e qualcosa da mangiare, riescono a creare occasioni di dialogo, ristabilendo la dimensione relazionale e qualche volta la possibilità di riscatto.

Dopo pochi incontri, Adrian inizia a fidarsi degli operatori che lo visitano. Racconta la sua storia e le condizioni di lavoro: è rassegnato e si è convinto che la sua vita non potrà mai cambiare.

*“Avevo sempre gli occhi rossi e problemi alla pelle, ma non ero mai stato visitato da un medico. Il mio padrone mi diceva di mettere la crema che comprava in farmacia, ma la pelle non guariva. Poi ho cominciato a star male e non riesco più a lavorare. Minacciato di perdere il lavoro, ho avuto paura, ma non potevo semplicemente scappare: la mia famiglia contava su di me”.*

Oltre alla fatica delle tante ore di lavoro, i braccianti sono messi a dura prova dal contatto diretto con i pesticidi, usati senza dispositivi di sicurezza.

Adrian, colpito dalla malattia, decide di affidare agli operatori Caritas il suo tesoro più prezioso: l'agenda marrone di pelle, piena di nomi, contatti, date di carico e scarico, e tracce della sua “busta paga”. Questo, oltre a essere il suo tesoro, rappresenterà lo strumento del suo riscatto.

La speranza come *sorgente segreta* torna a zampillare nel cuore del giovane, dissetando non solo il suo deserto interiore, ma anche le operatrici e gli operatori che si sono presi cura di lui.

In Quaresima, la Chiesa ricorda il passaggio dalla schiavitù alla libertà, poiché Dio desidera per noi la vita e non la morte, la gioia e non il dolore. Gesù ci presenta l'immagine di Dio come Padre Misericordioso, che offre speranza a chi incontra, donando il perdono e la possibilità di ricominciare. Accogliamo questa grazia che ci è donata in maniera straordinaria in questo Anno Santo, facendoci noi stessi seminatori di speranza, strumenti nelle mani di Dio, così come ci ha invitato a fare Papa Francesco in occasione dell'omelia del Santo Natale 2024:

*A noi, tutti, il dono e l'impegno di portare speranza là dove è stata perduta: dove*



*la vita è ferita, nelle attese tradite, nei sogni infranti, nei fallimenti che frantumano il cuore; nella stanchezza di chi non ce la fa più, nella solitudine amara di chi si sente sconfitto, nella sofferenza che scava l'anima; nei giorni lunghi e vuoti dei carcerati, nelle stanze strette e fredde dei poveri, nei luoghi profanati dalla guerra e dalla violenza. Portare speranza lì, seminare speranza lì. Il Giubileo si apre perché a tutti sia donata la speranza, la speranza del Vangelo, la speranza dell'amore, la speranza del perdono.*

Lo sfruttamento lavorativo e il lavoro forzato, nonostante le normative, resta ancora una piaga nazionale che opprime uomini e donne spesso appartenenti alle fasce sociali più vulnerabili. Come cristiani, non possiamo permetterci di essere assuefatti dalla logica distorta del mercato. Non possiamo rincorrere lavoro e impegni dimenticando di volgere lo sguardo a chi ci cammina accanto. I nostri gesti concreti, personali e comunitari, sono segno tangibile della misericordia di Dio che continua a illuminare il buio della vita e ad accendere la luce della speranza.





**A cura dell'UFFICIO LITURGICO NAZIONALE della Conferenza Episcopale Italiana  
e con la collaborazione del Settore per l'Apostolato Biblico dell'Ufficio Catechistico Nazionale,  
del Servizio per la Pastorale delle Persone con Disabilità e di Caritas Italiana**