

# SBILANCIAMOCI a favore della pace

LE CONTROPROPOSTE DI **SBILANCIAMOCI!** della RETE ITALIANA PACE E DISARMO

<https://retepacedisarmo.org/>

## **Riduzione del personale della Difesa**

*Sbilanciamoci!* propone di fermare la tendenza recente di continuo aumento dei totali degli effettivi militari (con conseguente aumento dei bilanci propri delle singole Forze Armate, nell'ambito del budget complessivo della Difesa), ritornando invece ad avere come obiettivo l'organico previsto nella "Riforma Di Paola" di 150.000 effettivi, con riequilibrio della distribuzione interna dei gradi nelle gerarchie militari (diminuzione di costo a parità di arruolati). Maggiori entrate: 500 milioni di euro

## **Taglio dei programmi militari finanziati dal Ministero delle Imprese e del Made in Italy**

Si propone di ridurre gli stanziamenti diretti e i finanziamenti pluriennali per l'acquisizione di nuovi sistemi d'arma in capo al Ministero delle Imprese e del Made in Italy (ex Ministero dello Sviluppo Economico), in modo particolare relativamente ai programmi navali e aeronautici. Maggiori entrate: 1.600 milioni di euro

## **Taglio delle acquisizioni di nuovi sistemi d'arma**

Ridurre gli stanziamenti diretti e i finanziamenti pluriennali per l'acquisizione di nuovi sistemi d'arma in capo al Ministero della Difesa, sia per il mantenimento di dotazioni e capacità (previsto con fondi del Segretariato Generale della Difesa) sia per i cospicui fondi previsti anche per la ricerca militare nell'ambito dei capitoli della Direzione Nazionale Armamenti. Maggiori entrate: 4.000 milioni di euro

## **Drastica riduzione delle missioni militari**

Terminare con effetto immediato le missioni militari all'estero con proiezione armata in aree di conflitto e/o che hanno come obiettivo principale la protezione degli interessi fossili, mantenendo attive solo reali missioni di pace promosse dalle Nazioni Unite. Maggiori entrate: 700 milioni di euro

## **Riconversione dell'industria a produzione militare**

Si propone l'approvazione e il finanziamento di una legge nazionale per la riconversione al civile di aziende e distretti a produzione militare. Costo: 300 milioni di euro

## **Tassazione degli extraprofitti delle imprese militari**

Dal 2021 al 2024, le prime 15 imprese produttrici di armi italiane hanno raddoppiato i loro utili grazie al perdurare di numerosi fronti di guerra, arrivando a un totale di 876 milioni di euro di maggiori profitti. Nello stesso periodo, anche il fatturato dell'industria militare è cresciuto molto, con ricavi totali aumentati del 28% ed extraricavi pari a 7,06 miliardi di euro. Il 2025 si preannuncia persino più redditizio: la sola Leonardo nei primi nove mesi dell'anno ha fatto registrare ricavi pari a 13,4 miliardi di euro (+12,4% rispetto al 2024) e un risultato netto ordinario che passa da 364 a 466 milioni di euro in un anno (+28%). Greenpeace prevede che nel 2025 il settore farà registrare extraprofitti pari a circa 1,5 miliardi di euro. *Sbilanciamoci!* propone di applicare una tassazione al 50% degli extraprofitti del settore. Maggiori entrate: 750 milioni di euro

## **Valorizzazione territoriale liberata da servitù militare**

Selezione di 20 servitù militari da riconvertire per progetti di sviluppo locale in territori colpiti da crisi con l'obiettivo di creazione di reddito, occupazione e sviluppo sostenibile in settori strategici. Costo: 200 milioni di euro

## **Programmi di disarmo umanitario internazionale**

Potenziamento del sostegno alle strutture multilaterali che si occupano di Disarmo umanitario (in particolare in ambito ONU: UNODA e UNIDIR) oltre che la compartecipazione ai fondi di implementazione dei Trattati internazionali di disarmo e sostegno alla società civile del settore. Costo: 50 milioni di euro

## **Incremento dei fondi per il Servizio civile**

Il Servizio civile - un'occasione di servizio di pace per tanti ragazzi e ragazze che vorrebbero accedervi - deve essere ulteriormente rafforzato e sviluppato, anche grazie a politiche di promozione ad hoc, tra cui l'accesso ordinario e programmato dei soggetti del sistema SCU nelle scuole per presentare i valori e le esperienze del Servizio civile e seminare la consapevolezza nei giovani che sceglieranno di fare domanda. Per sostenere il Servizio civile, *Sbilanciamoci!* propone uno stanziamento aggiuntivo di 100 milioni di euro l'anno a partire dal 2026. Nell'ambito di tale stanziamento, si destinano 6 milioni di euro alla sperimentazione (e all'avvio strutturale nel 2028) del sostegno all'ospitalità di giovani non residenti nel

luogo di servizio e 12 milioni di euro all'individuazione e messa in trasparenza delle competenze trasversali acquisite dai giovani che svolgono il SCU. Costo: 100 milioni di euro

### **Difesa non armata e nonviolenta e stabilizzazione dei Corpi civili di Pace**

Implementazione del "Dipartimento della Difesa civile non armata e nonviolenta" proposto dalla campagna "Un'altra difesa è possibile" che preveda una struttura professionale di Corpi Civili di Pace (almeno per 1.000 effettivi potenziali) e la fondazione di un Istituto di ricerca su pace e disarmo. Costo: 100 milioni di euro

### **Incremento degli stanziamenti per la Cooperazione allo Sviluppo**

Per ripristinare i tagli alla cooperazione avvenuti e al fine di raggiungere l'obiettivo dello 0,7% del Pil di fondi per la cooperazione allo sviluppo - impegno che da anni l'Italia ha preso in numerose sedi internazionali - si propone di stanziare per il 2026 almeno 700 milioni di euro per sostenere progetti di sviluppo, dando particolare importanza ai progetti della società civile e delle organizzazioni governative, anche nei paesi in via di sviluppo. Costo: 700 milioni di euro

Si libereranno **1,6 miliardi di euro** di risorse pubbliche oggi destinate alla produzione bellica.

---

# **SOBRIETA'** **Lilia Sebastiani**

## **SOBRIETA'**

*Lilia Sebastiani (ROCCA 01/11/07)*

Virtù desueta, riportata in auge talvolta (mai però definitivamente) da fasi difficili dell'economia pubblica. La negatività delle circostanze non aiuta, è chiaro, una sua comprensione positiva. La sobrietà non è comunque sinonimo di povertà o qualcosa del genere, anzi la riflessione sulla sobrietà come valore ha senso e diviene possibile solo in un contesto sociale 'ricco', evoluto, complesso. È sinonimo di rinuncia? In parte sì - perlomeno in quanto implica anche una libera e consapevole rinuncia allo spreco -, ma non ha nulla di punitivo; in ogni caso, l'eventuale rinuncia è il risultato di un processo interiore di discernimento, di armonizzazione.

### **Sobrietà, virtù creativa.**

Si tratta soprattutto di una scelta, un fatto di stile. E significa dare la priorità alle scelte importanti e di valore. Questo può avvenire quando si pianifica il proprio budget, ma anche quando si riflette in un ordine più vasto: essere sobri significa infatti saper discernere i veri valori - economici, umani, spirituali - e stabilire delle priorità che rispettino in ogni caso il primato della persona umana. Non si possono offrire descrizioni, modelli standard, 'ricette' di sobrietà; non è possibile misurarla, ancor meno possibile poi misurarne il merito. Forse una volta parlare di queste cose, in particolare dei peccati e delle virtù, era più semplice, più lineare, solo perché più semplice (non diciamo più facile!) era la vita, e poteva meglio esprimersi in riflessioni 'in bianco e nero' che oggi ci sembrano semplicistiche. Nel nostro tempo è diventato difficile: perché bene e male sono infinitamente complessi e non possiamo non scorgere talvolta qualcosa di bene nel male quanto a intenzioni ed esigenze - e qualcosa di male nel bene quanto ai mezzi scelti o al fine con cui si agisce. Possiamo solo richiamare alcune linee di riferimento: coscienza, intelligenza e creatività personale restano al centro e non potrebbe essere diverso. A volte fare delle cose secondo uno stile esemplarmente 'sobrio' non è interamente buono, anche se la cosa in sé fosse molto buona; perché talvolta quell'agire sobrio può essere ostentazione, che è tutto il contrario della sobrietà. La sobrietà deve essere ... sobria, quindi evitare gli eccessi, gli orpelli, le cadute di gusto, *anche a proposito di se stessa*. La sobrietà esagerata non è più sobrietà, ma pauperismo, squallore, fanatismo: tutti fenomeni sottilmente esibizionistici, che una volta fecero dire a qualcuno di cui non ricordiamo il nome che vi è più sobrietà (forse la parola era diversa, ma analogo il pensiero) in chi mangia solo caviale perché ne è ghiotto, che in chi mangia solo pane rafferma per partito preso. E talvolta, qui le cose cominciano a complicarsi seriamente, cose e atteggiamenti che in apparenza non potrebbero dirsi tanto sobri, possono esprimere scelte essenziali, semplici, rispettose degli altri e del mondo ...Il fatto è che la sobrietà non può esistere senza amore, senza discernimento. Come non può esistere senza bellezza.

### **Sobrietà, bellezza, eleganza.**

Bellezza ed eleganza non sono escluse da uno stile di sobrietà, anzi oseremmo dire che vi sono irrinunciabili. La sobrietà è un valore, umanizza la convivenza umana, deve essere bella. Se informe e grigia, non è un valore e non può trasmettere il suo messaggio: un messaggio di vita intensificata nei fondamenti e nel senso, non certo di vita impoverita. Perciò non è

separabile dalla bellezza – anzi dall' eleganza. E sappiamo che questo termine può dar fastidio a qualcuno perché è troppo compromesso con i sistemi commerciali e manipolatori della moda e della pubblicità, che notoriamente devono far leva sul senso di inadeguatezza degli utenti, e crearlo se non ce n'è abbastanza, non già allo scopo di rendere il mondo più elegante e più bello, bensì allo scopo di vendere quanto più è possibile un certo prodotto.

La vera eleganza, come in teoria sanno tutti o quasi, non è appariscente, non deriva da un accumulo di accessori, di gioielli, o di firme; anzi, per sua natura, non può essere limitata a quanto si porta addosso. È fatta anche di gusto, di classe, di cortesia, di cultura, tutte cose senza le quali si potrà al massimo essere ben vestiti e/o modaioli, rispettare tutti i dettami in vigore in una certa epoca e in un certo ambiente per quanto riguarda il modo di vestire, ma forse eleganti no. E l'eleganza non si limita alle apparenze, anche se le coinvolge nell'insieme del messaggio. Se tutto il nostro modo di essere, e di apparire – sì, perché il nostro 'fuori' dovrebbe essere sacramento della nostra interiorità, nonostante il limite e la perenne inadeguatezza; anzi proprio per quello – non testimonia che scegliere la sobrietà significa scegliere il meglio, in tutti i sensi, non abbiamo reso un bel servizio alla sobrietà, non ne siamo buoni testimoni..., o vogliamo dire *testimonial*, per usare un termine del linguaggio pubblicitario? Etimologicamente l'aggettivo *sobrius* si oppone a *ebrius*, 'inebriato' – di vino o d'altro -, quindi senza controllo, eccessivo, sregolato, agitato... Da un certo punto di vista viviamo in una società 'ebbra', o che cerca di esserlo per sfuggire al grigiore e all'accidia (che cos'altro è la cultura dello 'sballo', dopotutto?). Una società protesa verso l'apparire e il consumare sempre di più, malata di apparenza, di narcisismo, di edonismo senza piacere, di efficientismo vuoto. Così potrebbe interessarci l'idea della sobrietà come declinazione nuova e più accettabile della 'temperanza' (altra virtù desueta benché illustre, che sta nel *quadrivium* delle virtù cardinali). Ma sobrietà e temperanza non sono la stessa cosa. La sobrietà parla soprattutto di cose, di beni e del modo di usarle, la temperanza coincide solo in parte e si riferisce anche e soprattutto al dominio delle passioni. La riflessione sulla sobrietà nell'uso dei beni è un tema molto classico, le cui argomentazioni di fondo sono note a tutti; ma oggi appare come un 'lavoro in corso', perché la situazione è cambiata, le nostre conoscenze ed esigenze, le istanze espresse e inesprese del mondo sono cambiate. Un esempio prosaico ma eloquente, dalla vita di ogni giorno: un caso, almeno nelle sue manifestazioni estreme, molto indagato dagli psicologi e anche da quei manuali di auto-aiuto che nei nostri tempi spuntano veramente come funghi, offrendo talvolta un'utile nocciolina di saggezza nascosta dentro un guscio di ovvietà così spesso e resistente che talvolta si vede solo quello. Il caso, diciamo, di una persona 'sobria', o che comunque si considera o vorrebbe essere tale, che non getta mai via un oggetto vecchio (di qualsiasi genere; il caso degli indumenti è particolarmente istruttivo) perché – dice – «è ancora in buone condizioni», «potrebbe ancora essere utile» e via dicendo. Spesso le condizioni non sono affatto buone, le linee sono assolutamente fuori moda, il colore sbiadito; oppure l'indumento stesso si riferisce a un'età e una conformazione fisica che non sono più quelle attuali. Spesso si accumulano così vere e proprie fatiscenti collezioni di roba vecchia che non può né 'vivere' né essere eliminata e neppure venire riciclata. È sobrietà questa? O forse è quasi il suo contrario, una forma di intasamento non solo dei propri spazi ma dell'esistenza?

### **Sobrietà e solidarietà.**

La sobrietà è virtù relazionale: del resto crediamo che nessuna virtù, se vissuta in modo individualistico, sarebbe una virtù. Relazionale soprattutto in quanto pone l'accento sul valore dell'essere, del dare, sull'importanza dei legami veri e delle vere soddisfazioni, che presuppongono un contesto di amore e di rapporti. Soprattutto dice uno stile di vita sostenibile e fraterno, libero dalla schiavitù del possedere, del consumare, dell'esibire; è recupero di un atteggiamento disinteressato, gratuito, estetico, stupore per la bellezza vera. La sobrietà è ricerca di qualità della vita, qualità dei rapporti, qualità dell'amore. Implica e richiede uno stile di vita personale e collettivo meno 'dissipato' (notiamo la doppia valenza!), più pulito, più solidale, più rispettoso dei poveri e della natura e delle stagioni, anche più 'lento' talvolta ma più intenso, più libero e liberante. Potrebbe significare un po' meno illuminazione delle strade – la necessità di vederci bene è fuori discussione, ed è anche necessaria alla sicurezza, ma certe luminarie folli e disturbanti non servono a nulla, non sono nemmeno belle da vedere; gli addobbi natalizi in città ai primi di novembre non hanno senso, servono solo a svuotare di senso la festa inflazionandone i segni nel tempo non festivo. Potrebbe voler dire un uso più saggio del riscaldamento e del condizionamento d'aria; la ricerca del benessere è giusta, migliora la qualità della vita, del lavoro e anche la vita interiore, ma perché negli interni si dovrebbe giungere ad annullare il clima di fuori e a dimenticare la stagione? Soffocare dal caldo in inverno o aver freddo d'estate, non è nemmeno più un comfort, ma un'irragionevole schiavitù: implica un grande dispendio di denaro e di energia, e fa tutt'altro che bene alla salute. È giusto e doveroso partire dall'attenzione ai propri consumi privati, ma guai a fermarsi lì, alla micro-sobrietà che ci fa sentire così 'a posto', lasciando però indisturbata la cultura dello spreco, dell'inquinamento e della follia auto distruttiva intorno. Siamo sempre più consapevoli della complessità dell'economia, della ricaduta sociale e planetaria di ogni nostra scelta. E non è sempre un alibi di comodo, se subito ci chiediamo: consumare di meno non potrebbe significare contrazione di posti di lavoro? Consumare di meno, quindi produrre di meno, ergo guadagnare di meno, potrebbe essere una scelta legittima e sostenibile per alcuni di noi, singolarmente; ma non significherebbe anche riduzione delle imposte, quindi meno denaro disponibile per i servizi pubblici? Passare dall'economia della crescita all'economia del limite sarebbe conciliabile con una vita più autentica e sicura per tutti oppure

aprirebbe problemi più gravi, oppure resterebbe pascolo riservato – anche se rigorosamente biologico! – di alcune pochissime anime belle, senza alcuna ricaduta sullo stile di vita complessivo? Non abbiamo una risposta pronta per l'uso, ma è importante sottolineare che sobrietà è discernimento, consapevolezza e impegno per la condivisione: è un modo di essere prima che una riduzione dell' avere. Un vivere sobrio significa anche libertà dal bisogno di superfluo che intasa la nostra vita e i nostri spazi non meno del nostro spirito. Ma certo 'rinunciare' al superfluo non basta, e non amiamo questa espressione perché declinata in negativo. Occorre un supplemento di riflessione sul nostro quotidiano, in tutte le sue dimensioni. E forse questo a qualcuno potrebbe sembrare complicato, artificioso, mentre è ricerca di senso e un modo di dare maggior sapore alla vita. Significa anche acquisire progressivamente la capacità di distinguere tra i bisogni autentici e quelli imposti. Significa dare valore e importanza al proprio corpo, non solo in modo teorico ma nel quotidiano; significa anche trattarsi bene, insomma, ma senza ridurre tutto alla superficie e senza trascurare le esigenze, affettive, spirituali, intellettuali. .. Anche il nostro corpo del resto si ribella, quando viene ridotto alla superficie, all'esteriorità. Negli anni Settanta per un certo tempo si parlò molto di 'austerità', per rispondere a un momento difficile dell'economia connesso con una crisi energetica. Poi non se ne parlò più, anzi con gli anni Ottanta l'ostentazione, il lusso vero o apparente tornarono a 'fare tendenza', come si dice. L'austerità è sinonimo di sobrietà? Anche se l'uso delle parole non è univoco, crediamo di no: l'austerità si configura soprattutto in negativo, come rinuncia e ristrettezza, mentre la sobrietà è un valore positivo. Evolvendosi in sobrietà l'austerità si converte, si affina e diventa più sorridente e convincente. La sobrietà riguarda il rapporto con le cose, spesso fiorisce a partire dalla riflessione sulle cose, ma va oltre: coinvolge il rapporto con se stessi e con gli altri, con il tempo, con la propria corporeità e anche con Dio. Significa edificare un modo di vivere non competitivo, non affannoso e caratterizzato da cronica mancanza di tempo, come troppo spesso è il nostro, anche quando sia povero di frutti o magari vuoto; un modo di vivere che non sia caratterizzato dall'effimero. Sì, il tempo è centrale nella riscoperta della sobrietà. Proporsi semplicemente di consumare di meno o di ridurre i propri bisogni non condurrebbe molto lontano. La sobrietà implica scoprire o riscoprire il gusto del tempo che passa, la riscoperta degli scambi amichevoli, della relazione e insieme del silenzio. La capacità di lavorare con amore, senza diventare auto-forzati del lavoro, e insieme di vivere profondamente il riposo e la festa, di ricercare l'autentico nutrimento per lo spirito.

---

## 22 febbraio 2026. Domenica 1a Quaresima MA...

Oggi molti di noi, me compreso, non si sentono né santi né peccatori. Dall'ossessione del peccato si è passati alla presunzione di innocenza.

---

## Le tentazioni di Cristo sono anche le nostre P. Ermes Ronchi

**Le tentazioni di Cristo sono anche le nostre.**

di Ermes Ronchi (Avvenire 10/03/2011)

I Domenica di Quaresima Anno A

Il racconto delle tentazioni ci chiama al lavoro mai finito di mettere ordine nelle nostre scelte, a scegliere come vivere. Le tentazioni di Gesù sono anche le nostre: investono l'intero mondo delle relazioni quotidiane.

La prima tentazione concerne il rapporto con noi stessi e con le cose (l'illusione che i beni riempiano la vita).

La seconda è una sfida aperta alla nostra relazione con Dio (un Dio magico a nostro servizio).

La terza infine riguarda la relazione con gli altri (la fame di potere, l'amore per la forza).

«*Dì che queste pietre diventino pane*». Il pane è un bene, un valore indubitabile, ma Gesù risponde giocando al rialzo, offrendo più vita: «*Non di solo pane vivrà l'uomo*». Il pane è buono ma più buona è la parola di Dio, il pane dà vita ma più vita viene dalla bocca di Dio. Parola di Dio è il Vangelo, ma anche l'intero creato. Se l'uomo vive di ciò che viene da Dio, io vivo della luce, del cosmo, ma anche di te: fratello, amico, amore, che sei parola pronunciata dalla bocca di Dio per me.

«*Buttati e credi in un miracolo*». La seconda tentazione è una sfida aperta a Dio. Quello che sembrerebbe il più alto atto di

fede – gettati con fiducia! – ne è, invece, la caricatura, pura ricerca del proprio vantaggio. Gesù ci mette in guardia dal volere un Dio magico a nostra disposizione, dal cercare non Dio ma i suoi benefici, non il Donatore ma i suoi doni. «*Non tentare il Signore*»: io so che sarà con me, ma come lui vorrà, non come io vorrei. Forse non mi darà tutto ciò che chiedo, eppure avrò tutto ciò che mi serve, tutto ciò di cui ho bisogno.

«*Adorami e ti darò tutto il potere del mondo*». Nella terza tentazione il diavolo alza ancora la posta:.. Il diavolo fa un mercato, esattamente il contrario di Dio, che non fa mai mercato dei suoi doni. È come se dicesse: Gesù, vuoi cambiare il corso della storia con la croce? non funzionerà. Il mondo è già tutto una selva di croci. Cosa se ne fa di un crocifisso in più? Il mondo ha dei problemi, tu devi risolverli. Prendi il potere, occupa i posti chiave, cambia le leggi. Così risolverai i problemi: con rapporti di forza e d'inganno, non con l'amore.

«*Ed ecco angeli si avvicinarono e lo servivano*». Avvicinarsi e servire, verbi da angeli. Se in questa Quaresima ognuno di noi volesse avvicinarsi e prendersi cura di una persona che ha bisogno, perché malata o sola o povera, regalando un po' di tempo e un po' di cuore, allora per lei sarebbe come se si avvicinasse un angelo, come se fiorissero angeli nel nostro deserto.

(Lecture: Genesi 2,7-9;3,1-7; Salmo 50; Romani 5,12-19; Matteo 4, 1-11).

---

## Ascoltare e digiunare. La Quaresima come tempo di conversione

### Papa Leone

Pubblichiamo di seguito il testo del Messaggio del Santo Padre Leone XIV per la Quaresima 2026 sul tema

#### **Ascoltare e digiunare. La Quaresima come tempo di conversione**

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.

#### **Ascoltare**

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 rovelo 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».<sup>[1]</sup>

#### **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».<sup>[2]</sup> 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».<sup>[3]</sup> 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».<sup>[4]</sup>

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.

*Dal Vaticano, 5 febbraio 2026, memoria di Sant'Agata, vergine e martire.*

LEONE PP. XIV

---

<sup>[1]</sup> Esort. ap. *Dilexi te* (4 ottobre 2025), 9.

<sup>[2]</sup> S. Agostino, *L'utilità del digiuno*, 1, 1.

<sup>[3]</sup> Benedetto XVI, *Catechesi* (9 marzo 2011).

<sup>[4]</sup> S. Paolo VI, *Catechesi* (8 febbraio 1978).

# Quaresima 2026 / La CEI lancia l'iniziativa "Parola e parole per risorgere", un cammino digitale aperto a tutti



Dal 22 febbraio, ogni domenica: personaggi biblici sulla dinamica della conversione e commenti audio ai Vangeli di Mons. Castellucci

12 Febbraio 2026

La CEI propone un originale **percorso sul web** che invita i fedeli a **vivere la Quaresima non come privazione, ma come esperienza di libertà e risurrezione interiore**. Titolo dell'iniziativa **Parola e parole per risorgere**.

L'invito è aperto a tutti. Qui il link per l'iscrizione.

A partire **dal 22 febbraio**, ogni domenica diventerà una tappa di incontro e riflessione. Al centro, un personaggio biblico che, attraverso la propria storia, illumina le dinamiche della conversione, del dubbio, della caduta e della rinascita. A guidare il percorso, i commenti audio ai Vangeli domenicali di **Mons. Erio Castellucci**, Vicepresidente della CEI.

La conversione è uno sguardo nuovo sulla realtà, un cambiamento che coinvolgerà tutta la vita. Ma che cosa significa davvero?

**"Convertirsi durante la Quaresima non significa privarsi, ma liberarsi"**. Con queste parole il **Cardinale Matteo Maria Zuppi**, Presidente della Conferenza Episcopale Italiana, sintetizza l'essenza di uno dei periodi più intensi dell'anno liturgico: **non una stagione di rinunce, dunque, ma un'opportunità per alleggerire il cuore**, ritrovare il senso delle scelte quotidiane e riaprire lo sguardo alla speranza.

In un tempo segnato da incertezze, stanchezze e polarizzazioni, questa proposta si presenta, dunque, come un invito a rallentare, ad ascoltare, a lasciarsi cambiare.

**Parola e parole per risorgere** si rivolge a tutti coloro che vivono già un cammino di fede, a chi cerca nuovi significati, a chi sente il bisogno di una pausa che non sia evasione ma profondità.

Domenica dopo domenica, la Parola entra così nella vita quotidiana. Non come messaggio distante, ma come voce che interpella, consola e orienta. È la stessa domanda posta da Gesù ai discepoli "Voi chi dite che io sia?" a risuonare ancora oggi.

Chi si incontrerà durante il **percorso**? Il **Vangelo domenicale**, bussola che orienta il nostro cammino settimanale; il **commento audio al Vangelo** a cura del Vescovo, Mons. Erio **Castellucci**; un **racconto originale in prima persona**, dove si potrà leggere il punto di vista di uno dei personaggi biblici a cura del giornalista **Marco Barsani**; la storia di un sacerdote e della sua comunità legata a un verbo rappresentativo del Vangelo domenicale, un verbo che traccia il percorso settimanale come indicato da Gesù nel Vangelo.

Un'opportunità da non perdere! Iscriviti al percorso **Parola e parole per risorgere** realizzato anche per te.

Ricordiamo che il cammino è aperto a tutti, qui il link per l'iscrizione, **vivi la Quaresima con noi! Scopri e iscriviti al percorso**.



---

## A 85 secondi dal baratro Tonio Dell'Olio

### A 85 secondi dal baratro

Tonio Dell'Olio 28/01/2026, 09:29

Nella sua rubrica "Mosaico dei giorni" sulla rivista Mosaico di pace, Tonio Dell'Olio scrive:

Riporto il comunicato stampa diffuso ieri dal *Bulletin of the Atomic Scientists' Science and Security Board (SASB)*, ovvero il team di scienziati che regola l'orologio del rischio dell'annientamento globale, Doomsday Clock: «Un anno fa, avevamo avvertito che il mondo era pericolosamente vicino al disastro globale e che qualsiasi ritardo nell'inversione di rotta aumentava la probabilità di catastrofe. Piuttosto che prestare attenzione a questo avvertimento, la Russia, la Cina, gli Stati Uniti e altri grandi Paesi sono invece diventati sempre più aggressivi, contraddittori e nazionalisti. Le intese globali duramente conquistate stanno crollando, accelerando una competizione per il grande potere vincente e minando la cooperazione internazionale fondamentale per ridurre i rischi di guerra nucleare, cambiamenti climatici, un uso improprio della biotecnologia, la potenziale minaccia dell'intelligenza artificiale e altri pericoli apocalittici. Troppi leader sono diventati compiacenti e indifferenti, in molti casi adottando retorica e politiche che accelerano piuttosto che mitigare questi rischi esistenziali. A causa di questo fallimento della leadership, il *Bulletin of the Atomic Scientists Science and Security Board* oggi fissa l'orologio del giorno del giudizio a 85 secondi a mezzanotte, il più vicino che sia mai stato alla catastrofe... Anche se le lancette dell'orologio del giorno del giudizio si avvicinano a mezzanotte, ci sono molte azioni che potrebbero far indietreggiare l'umanità dall'orlo» ([www.thebulletin.org](http://www.thebulletin.org)).

---

## PREGARE I SALMI con Israele, con Gesù, con la chiesa e il mondo. SCHEDE D. Fontana

Centro Pastorale Diocesano . Viale Solferino. Parma 2025-2026

Puoi consultare la **1a scheda** se clicchi sul seguente link [Incontro 1 WEB](#)

Puoi consultare la **2a scheda** se clicchi sul seguente link [Incontro 2 WEB](#)

Puoi consultare la **3a scheda** se clicchi sul seguente link [Incontro 3 WEB \(2\)](#)

Puoi consultare la **4 e 5a scheda** se clicchi sul seguente link [Amore di Dio nei salmi\\_Mazzinghi \(1\)](#)

Puoi consultare la **6a scheda** se clicchi sul seguente link [salmi imprecatori\\_web1](#)

Puoi consultare la **7a scheda** se clicchi [sul seguente link salmi imprecatori\\_web02](#)

Puoi consultare la **8a scheda** se clicchi [sul seguente link Incontro 8\\_Padre nostro WEB](#)

Puoi consultare la **9a scheda** se clicchi [sul seguente link Incontro 9\\_Padre nostro\\_WEB](#)



*La citazione dei Salmi seguirà sempre la numerazione ebraica. Esempio: salmo 121 (120)*

Pregare per capire i salmi. Capire i Salmi perregarli. I Salmi sono usati da secoli come preghiera della Chiesa; pur riconoscendo onore alla fede dei semplici che li hanno pregati senza porsi troppe domande, bisogna ammettere, con fedeltà alla logica della incarnazione, che sono preghiere composte in altri tempi, in circostanze e culture diverse dalle nostre.

#### **PREGARE CON ISRAELE.**

I Salmi sono preghiere lontane nel tempo, nella lingua, nella cultura, nella ritualità religiosa. I Salmi ci vengono da una cultura orientale, composti circa 2000 anni fa (dal 1000 al 300 a.C.).Prima di essere Parola di Dio i Salmi sono parole di uomini, canti, poesie, preghiere. Occorre dunque capire il testo, vibrare con i problemi della vita personale e collettiva di chi li ha scritti o celebrati.

#### **PREGARE IN CRISTO E CON CRISTO.**

La preghiera è fatta IN CRISTO. Si dice questo soprattutto della preghiera liturgica, ma anche ogni preghiera personale è fatta IN CRISTO. Noi preghiamo in Lui e con Lui. Lutero disse: " *Noi possiamo rivolgerci al cielo di Dio solo salendo sulle spalle di Cristo*". Gesù ha pregato i salmi; quando prego un salmo, sono certo che anche Gesù lo ha pregato raccogliendo in esso tutta la storia del suo popolo e tutti i gemiti e le lodi che sarebbero venute dopo di Lui.

#### **PREGARE COL MONDO E CON LA CHIESA.**

Bisogna imparare a pregare i Salmi non con una immediata proiezione dei nostri stati d'animo, ma allargando la nostra visione al Cristo totale, a tutta la Chiesa, al mondo. Quando preghiamo siamo in comunione con tutti: nessuna lode ci è estranea anche se noi siamo nella sofferenza; nessun lamento ci è indifferente pur trovandoci nella gioia, perché la nostra preghiera sarà in comunione con tutti gli uomini vicini e lontani, dobbiamo vivere in quel momento di preghiera questa solidarietà universale, questa comunione con tutto il corpo sociale ed ecclesiale.

---

## **15 febbraio 2026. Domenica 6a L'ECCEDENZIA DEL VANGELO**

Sono venuto a dare compimento, far traboccare, dilatare, aumentare, aggiungere in senso qualitativo.

---

## **8 febbraio 2026. Domenica 5a SALE E LUCE VOI SIETE**

Vorrei prendere sul serio i paradossi evangelici, smettere di essere insignificante, timido, rassicurante, decorativo. Vorrei

essere evangelicamente irregolare. Dio ha bisogno del nostro cuore impazzito. E anche gli altri che stanno al buio e stanno trangugiando cibi insipidi, ne hanno bisogno. Hanno bisogno di incontrare non un'immagine sbiadita e innocua di Dio presentata da una comunità di imbalsamatori di Dio.