

MERCOLEDÌ DELLE CENERI  
18 FEBBRAIO 2026

Il vero ritorno a Dio passa dalla rinuncia all'apparenza e dal distacco radicale dai beni: Francesco vive pubblicamente ciò che il Vangelo chiede nel segreto del cuore, affidandosi totalmente al Padre.



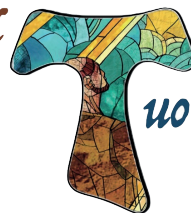
Le immagini che raccontano il brano evangelico e l'episodio francescano, una accanto all'altra, accompagnano nella riflessione di questa settimana.



Con umiltà e semplicità

Seguire le orme

del



tu Figlio

## Vangelo

**Dal Vangelo secondo Matteo**

Mt 6,1-6.16-18

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Equando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

## Episodio francescano

**La spogliazione (FF 344-345)**

Comparso davanti al vescovo, Francesco non esita né indugia sotto nessun pretesto, anzi, senza dire o aspettare parole, si toglie tutte le vesti e le getta a terra, rendendole al padre. Non ritiene nemmeno le mutande, restando nudo di fronte a tutti. Il vescovo, compresa la sua intenzione e ammirandone il fervore e la risolutezza d'animo, immediatamente si alza, lo abbraccia e lo copre con il suo stesso manto. Compreso chiaramente di essere testimone di un atto ispirato da Dio al suo servo, carico di un significato misterioso. Perciò da quel momento egli si costituì suo aiuto, protettore e conforto, abbracciandolo con sentimento di grande amore.

Ed eccolo ormai lanciarsi nudo contro il nemico nudo e, deposte tutte le cose

## LA PREGHIERA DEI FEDELI

Signore tu vedi e conosci tutto di noi: aiutaci in questo tempo quaresimale perché sull'esempio di san Francesco e sostenuti dalla preghiera, ci disponiamo a cambiare il nostro stile di vita per seguire il vangelo.

Noi ti preghiamo.

## IL SEGNO

Reset delle Impostazioni  
per ricominciare dall'essenziale



del mondo, ricordarsi solo della giustizia divina! Si addestra così al disprezzo della propria vita, abbandonando ogni cura di se stesso, per ottenere, nella sua povertà, la pace nel cammino infestato da insidie, e perché il solo velo della carne lo separi ormai dalla visione di Dio.

## Messaggio

Nel gesto pubblico e radicale della spogliazione, Francesco abbandona ogni sicurezza esteriore per consegnarsi totalmente al Padre. Come il Vangelo invita a non confidare nelle apparenze ma nel cuore, Francesco vive una conversione visibile che nasce da una scelta profondamente interiore: tornare a Dio con tutto se stesso.

Non siamo chiamati a copiare il gesto di Francesco – i santi non vanno copiati – ma a lasciarci ispirare dal messaggio che esso comunica: seguire le orme del Figlio con umiltà e semplicità. L'umiltà non è scarsa autostima né sminuirsi, ma vivere nella verità su se stessi, accettando limiti e imperfezioni senza ostentarli. Non implica paragoni, vittimismo o il bisogno di apparire "umili", che sono spesso forme mascherate di orgoglio.

La vera umiltà è silenziosa: non si proclama e non cerca riconoscimento. È vicina all'autenticità, a un modo di essere maturo e libero, fondato sull'onestà verso sé e verso gli altri. Nella tradizione cristiana significa decentrarsi da sé e riconoscere il proprio posto davanti a Dio; non è rassegnazione, ma il fondamento di una crescita vera, perché nasce dal riconoscimento sincero dei propri limiti.

Le persone umili sono libere dal bisogno di lode, gioiscono del bene altrui, sanno sorridere di se stesse, accettano le critiche e non dipendono dall'opinione degli altri. Hanno un effetto positivo su chi incontrano: sono empatiche, grate, capaci di chiedere perdono e di costruire relazioni serene. In sintesi, la vera umiltà rende più umani, più liberi e più maturi, alla maniera di Cristo e di Francesco.

## Il Fioretto

Questa settimana ci impegniamo a spegnere il cellulare per qualche ora al giorno e a dedicare del tempo alla preghiera, invece che ai social e ai messaggi (per i bambini: spegnere la TV o altri dispositivi). Proviamo a fare qualche minuto di silenzio insieme con gli occhi chiusi prima della preghiera della tavola.



Sul sito della Diocesi di Novara  
[www.diocesisnovara.it](http://www.diocesisnovara.it)  
si possono trovare tutti i materiali  
e gli strumenti che accompagnano  
questo sussidio.



Su [www.sdnews.it](http://www.sdnews.it) si trovano, invece,  
tutti i riferimenti per ascoltare il Podcast  
quotidiano, con il commento alla Parola del  
giorno.