

# 12 frasi di santi e del Papa sulla Quaresima

Ecco alcune frasi di santi e del Papa che possono accompagnarci durante la Quaresima, il viaggio di 40 giorni verso la Pasqua.

24/03/2022

1. C'è un invito che nasce dal cuore di Dio, che con le braccia spalancate e gli occhi pieni di nostalgia ci supplica: «Ritornate a me con tutto il cuore». **Papa Francesco**

2. La Quaresima è un viaggio di ritorno a Dio. **Papa Francesco**

3. Proviamo a chiederci: dove mi porta il navigatore della mia vita, verso Dio o verso il mio io? **Papa Francesco**

4. Il viaggio della Quaresima è un esodo, è un esodo dalla schiavitù alla libertà. **Papa Francesco**

5. Quanto sarebbe religioso il digiuno, se quello che spendi per il tuo banchetto lo inviassi ai poveri. **Sant'Ambrogio**

6. Chi prega, digiuni. Chi digiuna abbia misericordia. **San Pietro Crisologo**

7. Digiunare per Dio, non per se stessi. **San Paolo VI**

8. La rinuncia ai piaceri e anche al cibo o alle bevande, non è fine a se stessa. Essa deve soltanto spianare la

strada per contenuti più profondi, di cui “si alimenta” l’uomo interiore.

**San Giovanni Paolo II**

9. Sappiate sopportare qualche noia allegramente e discretamente per rendere gradevole la vita agli altri.

**San Josemaría Escrivá**

10. La Chiesa ci ricorda che nel tempo di quaresima c'è posto anche per la gioia. Perché la Quaresima è anche tempo di fortezza e di gaudio.

**San Josemaría Escrivá**

11. La testimonianza della nostra vita donata finisce per diventare un magnete che attrae coloro che desiderano fare cose grandi. **Beato Álvaro del Portillo**

12. La Chiesa non conduce i suoi figli a semplice esercizio di pratiche esteriori, ma ad impegno serio di amore e di generosità per il bene dei fratelli. **San Giovanni XXIII**

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/article/12-frasi-di-santi-  
sulla-quaresima-2/](https://opusdei.org/it/article/12-frasi-di-santi-sulla-quaresima-2/) (31/01/2026)