



Ai membri delle famiglie religiose,

nel cuore del nostro cammino diocesano, mentre continuiamo a cercare insieme vie di comunione e corresponsabilità nella Chiesa di Albano, la Quaresima 2026 ci è consegnata come un tempo di grazia, di purificazione e di rinnovato ardore evangelico. Direbbe Romano Guardini che «la quaresima richiama la direzione fondamentale della vita cristiana»<sup>1</sup>.

Pertanto, desidero rivolgervi una parola semplice e fraterna, che nasce dalla gratitudine per la vostra presenza nella nostra Chiesa particolare e dal desiderio di camminare insieme verso la Pasqua del Signore.

Nel *Messaggio per la Quaresima 2026*, Papa Leone XIV affida alla Chiesa tre parole: *ascoltare*, *digiunare* e *insieme*. Non sono indicazioni generiche o semplici consigli spirituali, ma degli orientamenti per scelte consapevoli, teologicamente dense e pastoralmente applicabili.

Tra queste tre parole esiste una profonda dinamica unitaria: non sono azioni parallele, ma esprimono un unico movimento di conversione. **Ascoltare** significa fare spazio dentro di sé: tacitare il rumore interiore, sospendere l'autoreferenzialità, permettere alla Parola di Dio di trovare dimora nel cuore. È un atto di disponibilità radicale, che rimette Dio al centro e riconosce che la verità non nasce da noi, ma ci precede e ci interpella.

**Digiunare**, a sua volta, significa fare spazio fuori di sé: alleggerire il rapporto con le cose, con il possesso, con ciò che tende a occupare il cuore. Non è solo rinuncia materiale, ma esercizio di libertà. È la scelta di sottrarre ciò che appesantisce per restituire priorità all'essenziale.

**Insieme**, è tipico del cammino ecclesiale e comunitario. La quaresima non è mai solo un fatto individuale. Nella nostra Diocesi stiamo imparando, con pazienza, a declinare la sinodalità come stile. Anche la vita consacrata è chiamata a questo esercizio: ascoltarsi reciprocamente, lasciarsi interrogare, cercare insieme.

L'ascolto purifica l'interiorità, liberandola dal rumore e dall'illusione di autosufficienza. Il digiuno purifica la relazione con il mondo, liberandola dall'idolatria del consumo e dall'accumulo. Insieme, aiuta a ricomporre l'unità del cuore: la donna e l'uomo tornano ad essere unificati, orientati, centrati su Dio. La Quaresima diventa

---

<sup>1</sup> Cf. GUARDINI R., *Il Signore*, Vita e pensiero, Milano 2005.

così un tempo di *ricentramento profondo*, in cui l'interiorità e la concretezza della vita consacrata si armonizzano nella sequela del Signore.

## Ascoltare

La Quaresima nasce come tempo di ritorno alla *Parola*. «Ascolta, Israele»<sup>2</sup> è l'atto fondativo dell'Alleanza. Sul Tabor il Padre dice: «Questi è il Figlio mio... ascoltatelo»<sup>3</sup>. Il Santo Padre ci ricorda che Dio è Colui che ascolta: «Ho osservato la miseria del mio popolo... ho udito il suo grido»<sup>4</sup>. L'ascolto di Dio è coinvolgente, non è distaccato: genera liberazione, suscita missione, apre cammini.

Un primo invito, per questi quaranta giorni: rimettere la *lectio divina comunitaria* al centro della vita fraterna; inoltre custodire tempi reali di silenzio; ascoltare non solo la Scrittura, ma anche il *grido dei poveri*, delle fragilità, delle fatiche presenti nelle nostre comunità e nel territorio diocesano.

Non si cambia vita se prima non si lascia spazio alla voce di Dio. Chi ogni giorno si mette in ascolto della Parola del Signore non può non educarsi anche all'ascolto dell'altra/o. «È nell'ascolto quotidiano, personale e comunitario, della Parola, che possiamo acquisire quello sguardo «altro» che ci permette di leggere la nostra vita personale e comunitaria con gli occhi della fede e non in una prospettiva meramente «mondana»<sup>5</sup>.

Ci interroghiamo sulla nostra capacità di ascolto reciproco in comunità? Dovremmo promuovere percorsi di ascolto e dialogo in ogni comunità, per imparare sempre più ad ascoltarci reciprocamente e a camminare insieme in uno stile autenticamente sinodale<sup>6</sup>.

Un grande Maestro di spiritualità e amico dom Benedetto Calati di Camaldoli, sosteneva che la qualità e la verità della vita delle nostre comunità dipenda essenzialmente dalla *centralità della lectio* e della *liturgia*, in una prospettiva non slegata dall'esistenza, ma nella convinzione che solo a partire da questi elementi essenziali della vita cristiana le nostre comunità possano vivere nella comunione e nel continuo discernimento dalla volontà di Dio<sup>7</sup>.

La Quaresima è anzitutto tempo di ascolto. Non di parole moltiplicate, ma di Parola accolta. Inoltre *ascoltare* significa: sospendere il proprio giudizio; riconoscere che la verità non nasce da me ma mi precede.

In un tempo ecclesiale segnato dalla parola «sinodalità», l'ascolto non è solo una pratica spirituale individuale, ma una *forma ecclesiale*: la Chiesa si rinnova quando torna a mettersi in ascolto dello Spirito. Per la vita consacrata questo è decisivo: l'ascolto è la radice dell'obbedienza evangelica. Non è prima una norma, ma una relazione.

---

<sup>2</sup> Dt 6, 4.

<sup>3</sup> Mc 9, 7.

<sup>4</sup> Es 3,7.

<sup>5</sup> FERRARI M., *Centralità della Scrittura e vita comunitaria*, in «Testimoni», 2 (2026), p. 27.

<sup>6</sup> *Idem*.

<sup>7</sup> *Idem*

In una cultura rumorosa, iperconnessa, reattiva, Papa Leone XIV sembra dire: la Quaresima non è prima di tutto “fare di più”, ma *fare silenzio per ascoltare meglio*. L’ascolto diventa: guarigione dell’attivismo, purificazione delle parole, spazio per la conversione comunitaria.

Certo ascoltare e rendere possibile farsi ascoltare; è una grande sfida poiché indica l’atto di aprirsi e accogliere la sofferenza dell’altra/o e purtroppo anche nelle case religiose «la maggior parte degli orecchi si chiude alle parole che cercano di dire una sofferenza»<sup>8</sup>.

Distribuiamo farmaci per contenere la depressione, ma mezz’ora di tempo per ascoltare il silenzio, la tristezza della depressa/o non la troviamo mai. Con i farmaci, utili senz’altro, interveniamo sull’organismo, sul meccanismo biochimico, ma la parola strozzata dal silenzio e resa inespressiva da un volto che sembra di pietra, ci interpella per trovare il tempo e la voglia, la pazienza, la disposizione ad ascoltare<sup>9</sup>. Non c’è vera conversione senza ascolto. E non c’è vera profezia senza un orecchio attento alla realtà.

## Digiunare

Il digiuno nella Scrittura non è mai solo pratica ascetica: Mosè digiuna prima di ricevere la Legge<sup>10</sup>. Gesù digiuna nel deserto prima della missione<sup>11</sup>. Isaia ricorda: «Non è piuttosto questo il digiuno che voglio?»<sup>12</sup> (Is 58). Il digiuno prepara una rivelazione. Digiunare significa: riconoscere che non tutto mi è necessario; fare spazio; creare vuoto perché Dio possa riempirlo. Teologicamente è un gesto *escatologico*: ricorda che l’uomo non vive di solo pane<sup>13</sup> e che il suo desiderio ultimo è Dio.

In un tempo segnato da consumo, velocità e saturazione, il digiuno diventa: atto profetico contro l’idolatria del possesso; esercizio di libertà; gesto solidale verso chi manca del necessario. Per la vita consacrata è ritorno alla radicalità evangelica: non rinuncia sterile, ma libertà per amare.

Papa Leone XIV sembra indicare che la Quaresima 2026 non è tempo di moltiplicare pratiche, ma di tornare all’essenziale: una Chiesa che digiuna prima di pretendere. Il digiuno non è una pratica accessoria, ma un esercizio che educa il desiderio. Ci aiuta a discernere ciò che è essenziale.

Il Papa ci invita a una forma concreta e spesso trascurata di digiuno: quello dalle parole che feriscono. Quanto è necessario anche nelle nostre comunità! Digiunare dalle parole taglienti. Digiunare dal giudizio immediato. Digiunare dal mormorio e dalle divisioni sottili.

La vita fraterna è uno dei luoghi più delicati e preziosi della nostra testimonianza. In un tempo segnato da polarizzazioni e linguaggi aggressivi, le nostre case religiose

---

<sup>8</sup> CHALIER C., *Sagesse des sens*. Le regard et l’écoute dans la tradition hébraïque, Albin Michel, Paris 1995, p. 91.

<sup>9</sup> Cf. GALIMBERTI U., *Pantani nel deserto dei depressi*, in “La Repubblica”, 18 febbraio 2004.

<sup>10</sup> Cf. Es 34,28.

<sup>11</sup> Cf. Mt 4,2.

<sup>12</sup> Cf. Is 58.

<sup>13</sup> Cf. Mt 4, 4.

possono diventare laboratori di linguaggio riconciliato, spazi in cui la parola è misurata, gentile, capace di edificare.

Vi incoraggio a vivere un digiuno che sia: sobrietà nello stile di vita; vigilanza nel parlare; attenzione concreta verso chi è nel bisogno; rinnovato impegno per la giustizia e la carità. Il digiuno autentico non chiude, ma apre. Non irrigidisce, ma dilata il cuore.

## Insieme

Il salmo 133, 1: ci ricorda: «Ecco, com'è bello e com'è dolce che i fratelli vivano insieme!»; l'insieme è benedizione, armonia, spazio della presenza di Dio. In quest'ottica, la terza parola del Messaggio di Papa Leone XIV, tocca un nodo particolarmente significativo per la vita consacrata: *la conversione come cammino comunitario*. Non si tratta soltanto di un itinerario interiore, personale – pur necessario – ma di una trasformazione che investe la forma concreta della nostra vita insieme.

Il Papa parla di parrocchie, famiglie, gruppi ecclesiali e comunità religiose. È un richiamo chiaro: la Quaresima non è un tempo di “perfezionamento individuale”, ma di *rinnovamento delle relazioni*. Una comunità religiosa non nasce per organizzare servizi, ma per rendere visibile l'unità dei cuori in Dio. Se manca questo, tutto il resto diventa funzionale ma non evangelico.

Agostino suggerisce che la vera riforma comunitaria non passa prima dalle strutture, ma dalla purificazione dell'amore, scrivendo: «Ama e fa' ciò che vuoi»<sup>14</sup>; inoltre: «Il motivo principale per cui vi siete riuniti insieme è questo: vivere unanimi nella casa, e avere un'anima sola e un cuore solo in Dio»<sup>15</sup>.

Molte crisi comunitarie nascono dall'attaccamento all'idea di comunità più che alle persone reali. Avverte Bonhoeffer: «Chi ama il proprio sogno di comunità distruggerà la comunità; chi ama invece le persone che fanno parte della comunità costruisce la comunità»<sup>16</sup>.

Per noi consacrati questo significa chiederci: la nostra vita fraterna è realmente un cammino condiviso? Le nostre comunità sono luoghi di ascolto reciproco o semplicemente spazi di convivenza? Le decisioni nascono dal discernimento comune o da dinamiche implicite e non esplicitate? La conversione quaresimale, allora, non riguarda solo ciò che facciamo, ma *come viviamo insieme*.

Il Papa è molto concreto: la conversione riguarda lo stile delle relazioni, la capacità di lasciarsi interrogare dalla realtà. Una comunità può osservare regole perfette e tuttavia vivere relazioni fredde o formali. Papa Francesco ci offre due buone pratiche quaresimali per declinare “insieme”: «la fraternità non nasce spontaneamente.

---

<sup>14</sup> *Commento alla prima lettera di San Giovanni*, Città Nuova, Roma 2013, VII, 8.

<sup>15</sup> *La Regola*, Città Nuova, Roma 1996, I, 2.

<sup>16</sup> BONHOEFFER D., *Vita Comune*, Queriniana, Brescia 2020, Cap. I.

è un cammino»<sup>17</sup>; «meglio una Chiesa accidentata che una Chiesa malata di autoreferenzialità»<sup>18</sup>.

In ultimo, prendiamo atto che la Quaresima è un cammino verso Gerusalemme. È un cammino pasquale. Seguire Cristo sulla via della Croce significa accettare che anche le nostre fragilità, le nostre fatiche istituzionali, le nostre stanchezze possano diventare luogo di purificazione e di fecondità.

Non scoraggiamoci davanti ai numeri che diminuiscono, alle complessità organizzative, alle difficoltà generazionali. Se restiamo radicati nella Parola e nella comunione, il Signore continuerà a generare vita. La Pasqua non è il frutto delle nostre strategie, ma dell'obbedienza fiduciosa al Padre.

Carissime/i, chiediamo insieme la grazia: di un orecchio più attento a Dio e agli ultimi; di un digiuno che purifichi il cuore e il linguaggio; di comunità capaci di ascolto e di misericordia; di una vita consacrata sempre più inserita e corresponsabile nella Chiesa di Albano.

Vi accompagno con la preghiera e vi porto uno ad uno nel cuore, grato per il dono della vostra vocazione e del vostro servizio silenzioso e fedele. La Vergine Maria, donna dell'ascolto e del silenzio fecondo, ci conduca verso la gioia della Pasqua. Con affetto grande.

Don Gian Franco Poli  
*Vicario Episcopale*

Albano Laziale, 18 febbraio 2026 – Le Ceneri

---

<sup>17</sup> FRANCESCO, Lettera Enciclica *Fratelli tutti*, 3 ottobre 2020, n. 103.

<sup>18</sup> ID., Esortazione Apostolica *Evangelii gaudium*, 24 novembre 2013, n. 49.