



**Diocesi di Massa Carrara-Pontremoli**

*Messaggio per la Quaresima 2026*

## **LASCIARSI CAMBIARE: LA PROVOCAZIONE DI FRANCESCO D'ASSISI**

**Carissimi fratelli e sorelle della Chiesa di Massa Carrara-Pontremoli,**

Vi scrivo in questo tempo di grazia che la liturgia ci offre come dono prezioso. La Quaresima non è una parentesi devota nel calendario: è un *kairós*, un tempo opportuno che Dio stesso apre nella nostra esistenza per permetterci di cambiare, di tornare a Lui con tutto il cuore. Il titolo che ho scelto per questo messaggio — «*Lasciarsi cambiare: la provocazione di Francesco d'Assisi*» — è una proposta 'a caro prezzo' e impegnativa. È, appunto, una *provocazione*. Francesco d'Assisi, di cui quest'anno celebriamo l'VIII Centenario della Morte (1226-2026), non invitava semplicemente a fare qualcosa di buono: chiamava a una trasformazione radicale del cuore. E come frate minore che ha scelto di seguire il suo carisma, sento risuonare in me questa sfida con particolare forza. La condivido con voi.

*\*Immagine di copertina di Piero Casentini*

## I. Dalla superficie alla profondità

*Tu eri dentro di me e io fuori ... Tu eri con me, e io non ero con te* (cfr. *Le Confessioni* di S. Agostino di Ippona). È proprio questa anche la nostra quotidiana esperienza: noi siamo spesso all'esterno di noi stessi, distratti, instabili, e dunque indisponibili al Signore, il sempre Presente. In base alla mia esperienza mi sento di condividere alcuni strumenti per tornare a essere pienamente presenti e consapevolmente attenti a noi stessi, così da poter essere sensibilmente presenti e docilmente aperti al “sussurro di una brezza leggera” come la voce di Dio (1Re 19,12). Viviamo in un tempo che corre sempre verso l'esterno. Le nostre giornate sono piene di voci, di schermi di smartphone e PC, di impegni. Rischiamo di diventare estranei a noi stessi, di vivere — come diceva sant'Agostino — dispersi fuori, incapaci di rientrare là dove Dio abita: nel profondo del cuore. Agostino stesso aveva percorso questa strada a lungo, cercando fuori di sé una pace che solo dentro avrebbe trovato. Alla fine confessò: *«Ci hai fatti per te, e il nostro cuore è senza pace finché non riposa in te»*. Il primo gesto quaresimale è dunque un gesto di *rientro*: tornare dentro. Non per fuggire dal mondo, ma per incontrarlo con occhi nuovi, a partire da una profondità ritrovata.

Vi chiedo: in queste settimane, trovate ogni giorno un momento di silenzio vero. Spegnete qualcosa. Chiudete una porta. State davanti a Dio? Anche pochi minuti. Anche in modo imperfetto. L'importante è scendere.

## II. «Dal profondo a te grido»

Il Salmo 130 è la preghiera di chi non riesce a farcela da solo. Non nasce da un momento di serenità, ma da un abisso, da una bassezza: *De profundis clamavi ad te, Domine*. Dal profondo a te grido. È questa la preghiera che la Quaresima ci insegna: non quella composta e ordinata delle ore tranquille, ma quella strappata dall'intimo, quella che non si può fingere. E questo grido della preghiera è la radicale alternativa alla situazione del peccatore che in sé è condizione di totale sconfitta: *“Se consideri le colpe, Signore, Signore, chi ti può resistere?”* (ver.3). Il salmista, però, dice un *“Sì!, perché presso di te è il perdono”*, che pone un arresto e una radicale alternativa a quell'impossibilità di “resistere” davanti alla giustizia divina, che invece è possibile e reale perché, dice, *“con te è il perdono: così avremo il tuo timore”*.

Carissimi, non abbiate paura della vostra profondità. Non abbiate paura di portare davanti a Dio la vostra “versione peggiore”, ma offrite la vostra realtà più vera: le stanchezze, i fallimenti, i pesi che non dite a nessuno, le ferite che non guariscono. Dio non disprezza il cuore contrito. Scende a incontrarlo esattamente là, nell'abisso che non sappiamo abitare da soli. La preghiera quaresimale non è una recita: è un grido. E il Signore ascolta.

### III. Lasciarsi cambiare: la provocazione di Francesco

Eccoci al cuore di tutto. Francesco d'Assisi non è diventato il Santo di Assisi moltiplicando le pratiche religiose o affinando la sua intelligenza spirituale. Si è lasciato *cambiare*. Ha lasciato che l'incontro con il lebbroso lo spiazzasse. Ha lasciato che la voce del Crocifisso di San Damiano lo riplasmasse. Ha lasciato che i conflitti e le contraddizioni dei fratelli mettessero alla prova la sua pazienza. Ha lasciato, insomma, che la povertà radicale del Vangelo diventasse per lui non una regola da osservare, ma una vita da vivere. Il *lasciarsi cambiare* è qualcosa di diverso dal *cambiare*: non è un atto di volontà, non è una conquista. È una resa coraggiosa.

Anche noi siamo chiamati a toccare le nostre "lebbre" interiori: le zone di noi stessi che evitiamo, le relazioni che congeliamo, le verità scomode che rimandiamo. Il Signore non ci chiede di essere perfetti prima di affidarci a Lui. Ci chiede di smettere di resistere. Offrite a Dio non solo la vostra buona volontà, ma la vostra resistenza. È lì che può lavorare davvero.

Come frate minore, ho imparato da Francesco che la conversione non è un punto di arrivo, ma un cammino permanente. Ottocento anni dopo di lui, anche io sono in cammino con voi. Insieme, lasciamoci cambiare.

### IV. La lotta interiore

Non illudiamoci: questo cammino è una *lotta*. Gesù stesso, nei quaranta giorni del deserto, fu tentato. E la tradizione spirituale — dai Padri del deserto fino a Francesco, fino a noi — ha sempre riconosciuto che la vita cristiana autentica comporta un combattimento interiore. Non per renderla angosciante, ma per prenderla sul serio. Gli otto ‘pensieri malvagi’ (in greco *loghismói*), codificati nel IV secolo dal monaco **Evagrio Pontico**, ridotti a sette da san Gregorio Magno come ‘i sette vizi capitali’, prima di diventare veri e propri peccati sono forze, suggestioni che entrano nei nostri cuori e attraverso di essi il male tenta di rubare la pace all'uomo.

Vorrei riportare alla memoria di tutti noi quell'elenco che ci aiuta a dare i giusti nomi a quello che si muove nei nostri cuori. Ecco l'elenco in ordine classico:

1. **Gola** (*Gastrimargia*): Non solo eccesso di cibo, ma l'ossessione per il proprio bisogno e la ricerca di una gratificazione immediata.
2. **Lussuria** (*Porneia*): L'oggettivazione dell'altro e la ricerca di un piacere che isola invece di unire.
3. **Avarizia** (*Philargyria*): La paura del futuro che spinge ad accumulare beni per sentirsi sicuri.
4. **Ira** (*Orgē*): Il desiderio di vendetta o il moto violento contro la realtà quando questa non risponde ai nostri desideri.
5. **Tristezza** (*Lypē*): Il dolore per ciò che manca o per un desiderio non realizzato; una forma di ripiegamento su se stessi.

6. **Accidia** (*Akēdia*): è la noia spirituale, la stanchezza di esistere e l'incapacità di stare fermi nel proprio dovere, l'essere pigri, il procrastinare...
7. **Invidia - Vanagloria** (*Kenodoxia*): Il bisogno di apparire e di ricevere l'approvazione degli altri, nutrendo un'immagine falsa di sé.
8. **Superbia** (*Hyperēphania*): Il vizio più pericoloso; il credersi origine del proprio bene, rifiutando l'aiuto di Dio e degli altri.

Occorre quella vigilanza che i Padri chiamavano *nepsis*: sobrietà e attenzione al cuore. Restare desti per dare il nome ai nostri 'pensieri, sentimenti, emozioni'. Non lasciarsi addormentare dall'abitudine, dalla routine, dalla tiepidezza. La lotta quaresimale è lotta contro la pigrizia spirituale, contro quella parte di noi che trova mille ragioni per non cambiare, per rimandare, per accontentarsi. È un disarmo: della lingua che ferisce, dello sguardo che giudica, del cuore che si chiude. Un esercizio che comincia dentro e poi, necessariamente, si espande verso gli altri.

## V. 'praticare la giustizia': preghiera, digiuno, elemosina

Il Vangelo di questa Quaresima (Mt 6) ci consegna tre pratiche concrete, tre strumenti antichi e sempre urgenti. Non sono esercizi da devoti: sono il modo in cui la giustizia del Vangelo prende forma nella vita di tutti i giorni.

La **preghiera** ci riposiziona come figli, ci insegna a ricevere prima di dare. Il **digiuno** spezza la schiavitù del bisogno e ci rende capaci di solidarietà. L'**elemosina** — il dono concreto — rompe l'illusione che ciò che abbiamo ci appartenga davvero. Per tutte e tre, il Signore nel Vangelo insiste su una sola parola: *nel segreto*. Non per essere visti, ma per essere trasformati. L'opera quaresimale più importante non è quella che gli altri vedono, ma quella che lo Spirito compie nell'intimo, lontano dagli sguardi.

Vi invito quest'anno a fare della Quaresima un'occasione concreta di giustizia: verso i più poveri della nostra diocesi, verso chi vive situazioni di fragilità nelle nostre comunità.

Una giustizia che è forma di rispetto dell'altro: 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.

San Francesco diceva in una sua ammonizione: *"Beato il servo che tanto amerebbe e temerebbe un suo fratello quando fosse lontano da lui, quanto se fosse accanto a lui, e non direbbe dietro le sue spalle niente che con carità non possa dire in sua presenza"*.



## VI. L'opera dello Spirito: verso la Trasfigurazione e la Pasqua

C'è una meta in questo cammino. Non siamo nel deserto per restare nel deserto. Al centro della Quaresima la liturgia pone davanti a noi la *Trasfigurazione*: il volto di Gesù che diventa luminoso come il sole, le vesti bianche abbaglianti. È una promessa, come un'anticipazione. Lo Spirito che opera in questo tempo nascosto — in quel lavoro silenzioso, spesso faticoso, della conversione — non sta semplicemente correggendo qualcosa: sta trasfigurando. Sta portando alla luce ciò che siamo chiamati ad essere.

La Quaresima è un'anticamera della Pasqua. E la Pasqua non è un appuntamento liturgico: è l'evento che cambia tutto, che dà senso a ogni sforzo, a ogni lotta, a ogni umile passo compiuto nel segreto del cuore. Come Francesco, che ottocento anni fa morì cantando il Cantico delle Creature — segno che la gioia pasquale aveva già vinto in lui — anche noi siamo chiamati a credere che la luce è più forte del buio, che la vita ha l'ultima parola, che la grazia può trasformare anche noi.

La Trasfigurazione non è riservata ai santi. È la promessa che Dio fa a ogni cuore che accetta di lasciarsi cambiare.



### Per concludere

Carissimi, vi accompagno in questo cammino quaresimale con tutto l'affetto del pastore e la fraternità del frate minore. Non vi chiedo di essere perfetti. Vi chiedo di essere *disponibili*: a scendere in profondità, a gridare dal profondo, a lasciarvi cambiare, a combattere con fedeltà, a fare la giustizia nel segreto, a tenere lo sguardo fisso sulla Pasqua che viene.

Francesco d'Assisi, di cui portiamo il carisma nel nostro cuore diocesano, ci precede e ci incoraggia. Maria, che ha custodito in silenzio l'opera dello Spirito dentro di lei, ci accompagna. E il Signore, che «dal profondo» non si spaventa, ci aspetta.

**Buon cammino di Quaresima.**

*Massa, 22 febbraio 2026*

*I Domenica del Tempo di Quaresima*