

Carissime Sorelle e carissimi Laici nel Piccolo Disegno,

All'inizio della Santa Quaresima, la Chiesa ci invita ad avanzare insieme nella preghiera, nella penitenza e nella conversione, un cammino che ci conduce al cuore ardente della nostra fede, la solennità della Pasqua. Questo tempo di grazia ci offre la preziosa opportunità di *purificare* il nostro cuore, *rafforzare* la nostra fede e *riorientare* la nostra vita verso Dio.

Non è solo un tempo di privazioni, ma un invito a riscoprire il senso profondo della nostra esistenza, a tornare al primo amore che ci ha infiammato il giorno del nostro battesimo.

Nel nostro Istituto Suore di San Giuseppe, e in particolare nelle nostre rispettive comunità, questo cammino spirituale assume un significato unico e profondamente commovente. Nei nostri ambienti di vita, dove il Verbo si è fatto carne e ha dimorato tra noi, siamo chiamate a seguire i passi del Salvatore per entrare pienamente nel mistero del suo amore redentore e rispondere al suo invito di camminare al suo seguito.

### **La Passione di Cristo: cammino di conversione e di misericordia**

La Quaresima è un tempo propizio per contemplare il sacrificio supremo di Gesù, che ha dato la sua vita per la nostra salvezza. Come riporta il Vangelo secondo Giovanni: «*Avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine*» (Gv 13, 1). Questo amore, spinto fino al dono totale di sé, è il fondamento della nostra speranza.

Durante questo tempo, siamo invitati a misurare la grandezza di questo amore senza misura, ritornando nel nostro vivere alle parole di Papa Leone “*non serve una giustizia minima, serve un amore grande, che è possibile grazie alla forza di Dio*”.

In questa prospettiva, siamo vivamente invitati a ricevere il *sacramento della Riconciliazione*, dove si rivela il volto misericordioso del Padre. È un incontro di guarigione e di amore. Prepariamoci con un sincero esame di coscienza e chiediamo a Cristo di illuminare il nostro cuore. Che la grazia ricevuta ai piedi della sua Croce rinnovi in noi la bellezza del nostro battesimo e ci renda più *liberi* e più *gioiosi* per diventare sempre più *testimoni visibili* di comunione, di pace e di speranza.

### **La preghiera: soffio dell'anima**

La preghiera è l'anima del cammino quaresimale. È in essa che, come Gesù nel deserto (Mt 4, 1-11), troviamo la forza di vincere la tentazione e di rimanere fedeli al Padre.

In questo tempo di grazia, rinnoviamo con maggiore fedeltà la nostra preghiera personale e comunitaria. Troviamo momenti di silenzio, sull'esempio di Gesù nel Getsemani, per affidare a Dio le nostre pene, le nostre speranze e il nostro desiderio di fare sempre del bene agli altri.

La preghiera diventi allora la nostra bussola quotidiana, espressione del nostro ardente desiderio del cielo: «*Pregate incessantemente*» (1 Ts 5, 17), ci ricorda l'Apostolo - e noi rispondiamo con tutto il cuore e con le nostre scelte di vita.

## **Il digiuno e la carità: due pilastri dello stesso sacrificio**

Il digiuno, pratica antica e feconda, ci purifica interiormente. Ci aiuta a distaccarci dal superfluo per *cercare l'essenziale*: Dio e il suo Regno.

Tuttavia, il digiuno che piace a Dio va oltre l'astinenza dal cibo. Il profeta Isaia lo proclama: consiste nello «spezzare le catene ingiuste, sciogliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi» (Is 58, 6).

Che la nostra penitenza non rimanga sterile, ma si trasformi in amore che si fa vicinanza, soprattutto verso i più vulnerabili che si trovano anche nelle nostre comunità. In loro incontriamo il volto di Cristo, che ci dice: «Lo avete fatto a me» (Mt 25, 40). A questo proposito desidero riportare e fare mie le richieste del Papa che per questa quaresima propone forme di “astensione concreta” come “disarmare il linguaggio” e coltivare la gentilezza, ma anche di ascoltare la Parola di Dio e il grido degli ultimi, e di farlo insieme, nelle nostre comunità, aperte all'accoglienza di chi soffre. (Messaggio: La Quaresima tempo di digiuno da parole che feriscono gli altri...)

La nostra testimonianza cristiana si esprima nel rispetto, nel dialogo sincero, nella gentilezza, e nella ricerca instancabile della Comunione, nostra principale eredità! «*Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio*» (Mt 5, 9). La nostra preghiera e le nostre opere di carità, offerte a tutti senza distinzione, diventino i segni più eloquenti del nostro impegno per la riconciliazione e la pace.

Sì, siamo chiamati a diventare e rimanere operatori di pace.

## **Lo sguardo rivolto alla Resurrezione**

Infine, la Quaresima non è un cammino senza meta. È un pellegrinaggio verso la Pasqua, verso la luce vittoriosa del mattino della Resurrezione. Ogni nostro passo, ogni nostro sacrificio, ogni nostro gesto di carità è illuminato dalla speranza della Resurrezione. Perché se Cristo non fosse risorto, la nostra fede sarebbe vana (1 Cor 15, 14).

Ma egli è veramente risorto! E questa certezza ci dà la forza di andare avanti, di convertire il nostro cuore e di amare senza riserve, guardando verso la gioia che ci è stata promessa.

Vi accompagno con la mia preghiera in questo cammino sacro. Viviamo questa Quaresima come un vero *kairos*, un tempo favorevole di grazia. Con una preghiera perseverante e una carità generosa, rinnoviamo il nostro battesimo, la nostra alleanza con Dio e il nostro impegno fraterno all'interno del nostro amato Istituto.

Buon cammino quaresimale a tutti e a tutte!

*Torino, 18 febbraio 2026*

*Suor Anna Alfreda KUMBI KUMBI SONA*