

# LA PREGHIERA

per esercitarci nella preghiera e nella meditazione ci vengono offerte molteplici occasioni:

- 📖 la lettura quotidiana del Discorso della Montagna e del testo Ti chiedo perdono
- 📖 gli incontri della 1<sup>a</sup> settimana (i dettagli nella colonna a fianco)
- 📖 la celebrazione dell'Eucaristia nei giorni feriali
- 📖 la preghiera serale in famiglia
- 📖 la preghiera per gli adolescenti al venerdì alle ore 7.00 *si tratta di un appuntamento settimanale in più per sottolineare che la quaresima è una stagione dello spirito speciale dove si deve trovare qualche occasione speciale – anche faticosa - per passare un po' di tempo insieme a Gesù*
- 📖 il rosario comunitario al mercoledì
- 📖 l'adorazione dell'Eucaristia al giovedì
- 📖 la via Crucis ogni venerdì alle 15:00
- 📖 la via Crucis cittadina dalla chiesa dei santi Apostoli e san Nazaro con l'arcivescovo venerdì 9 marzo alle 20:45
- 📖 la via Crucis di decanato al venerdì 23 marzo alle 15:00
- 📖 la meditazione dei vangeli della Passione alle Lodi del venerdì
- 📖 la lettura spirituale ai Vespri del venerdì
- 📖 la celebrazione individuale del sacramento della Penitenza
- 📖 i ritiri spirituali
  - ✂ per gli adolescenti sabato 24 febbraio (a santa Giustina)
  - ✂ per i 18-19enni e i giovani dal pomeriggio di sabato 10 al pomeriggio di domenica 11 marzo (a Capiago)
  - ✂ per gli adulti e la 3<sup>a</sup> età martedì 20 marzo (a Bose)
- 📖 il quaresimale al venerdì (i dettagli nella colonna a fianco)

## speciale prima settimana

per sottolineare l'avvio della grande occasione di grazia che è la stagione dello spirito della quaresima, la prima settimana ci saranno momenti di preghiera particolari

- ✂ per i bambini e i ragazzi (*elementari e medie*) a partire dalle ore 16:50 di lunedì / martedì / mercoledì / giovedì / venerdì ci sarà la lettura articolata della parabola del padre misericordioso
- ✂ per i giovani e gli adulti dalle ore 21:00 alle ore 22:00 di lunedì / martedì / mercoledì ci sarà una lectio divina sui tre momenti della celebrazione del sacramento della Penitenza: confessio laudis, confessio vitae, confessio fidei

## circa il quaresimale

l'obiettivo del quaresimale è di aiutarci a verificare quanto il nostro comportamento quotidiano e la nostra prassi in genere siano di fatto ispirati e misurati dal comportamento e dagli insegnamenti di Gesù, come ci chiede anche il papa. "fare quello che farebbe Gesù se al nostro posto ci fosse lui"

anche quest'anno la proposta è ispirata al Decalogo (precisamente al 3° comandamento) ma – secondo lo stile di Gesù – non ci si vuole fermare alla lettera del precetto, si tratta piuttosto di scoprirne l'esigenza radicale; da qui il tema:

## “AVETE INTESO CHE FU DETTO

### RICORDATI DEL GIORNO DI SABATO PER SANTIFICARLO

### MA IO VI DICO...”

- |                     |  |
|---------------------|--|
| venerdì 23 febbraio | IVAN VITALI<br>della scuola di economia civile   |
| venerdì 02 marzo    | Chocolat, basta un assaggio (film)   |
| venerdì 16 marzo    | Santificare la festa: accordare al ritmo del vangelo ogni danza dell'ospitalità (a cura dei giovani) |

# IL DIGIUNO

Si sa il digiuno cristiano non ha nulla a che fare con la dieta (*nel senso di mangiare meno per dimagrire*) piuttosto la pratica del digiuno e del “magro” sono esercizi spirituali, gesti cioè che mirano a convertire la nostra interiorità e in particolare a ricordarci che:

- ❖ ogni essere umano non vive solo di cibo materiale, perché ha fame di parola di Dio
- ❖ il cibo, come ogni altro bene che possediamo, ci è dato per essere condiviso: serve perciò a creare comunione e solidarietà non privilegio o separazione

Per questo la pratica del digiuno, oltre ad essere fatta in segreto e a richiedere l'uso del profumo (*come dice Gesù nel vangelo di Matteo*) deve essere qualcosa che ha delle ricadute anche sul nostro modo di stare al mondo e di essere consapevoli delle conseguenze planetarie della nostra alimentazione.

Il digiuno è richiesto il primo venerdì di quaresima e il venerdì santo e consiste (*in relazione alle capacità individuali e alla fatica richiesta dagli impegni lavorativi e scolastici*) nel mangiare meno ad ogni pasto oppure nel saltare completamente uno dei pasti. Al digiuno si accompagna la pratica del magro (*astinenza dal mangiare carne richiesta per i cristiani ogni venerdì*) che nei venerdì di quaresima non può essere sostituita (*come invece è possibile negli altri venerdì dell'anno*) da una penitenza equivalente

## LO SCAMBIO DELLA CENA

anche quest'anno per una pratica concreta del digiuno proponiamo lo scambio della propria cena con il pasto di un povero del sud del mondo si tratta cioè di cenare con solo 100 grammi di riso - cioè più o meno quanto mangia in un giorno un povero del sud del mondo – acquistati la domenica in chiesa e pagati con l'equivalente di quanto spenderemmo per una normale cena o per una pizza



# L'ELEMOSINA

il ricavato dello scambio della cena o di altre rinunce sarà utilizzato per

- ☺ finanziare gli interventi della San Vincenzo parrocchiale a favore delle famiglie più povere del quartiere
- ☺ sostenere le opere missionarie di p. Giovanni Martelli in Guinea Bissau

un'ulteriore occasione di vivere l'elemosina  
(parola che ha la stessa radice dell'invocazione  
ELEISON che aggiungiamo al KYRIE per dire SIGNORE  
ABBI MISERICORDIA)

è quella di partecipare alla Via Crucis con  
l'Arcivescovo venerdì 9 marzo pensata in relazione  
al cammino sinodale CHIESA DALLE GENTI.

per riunire insieme  
i figli di Dio  
che erano dispersi

# gli appuntamenti di Ogni settimana

## DOMENICA

- acquisto del riso per lo scambio della cena  
(il ricavato sarà devoluto a favore delle attività  
della san Vincenzo parrocchiale e per le opere di p.  
Giovanni Martelli nella missione di Bula in Guinea  
Bissau)

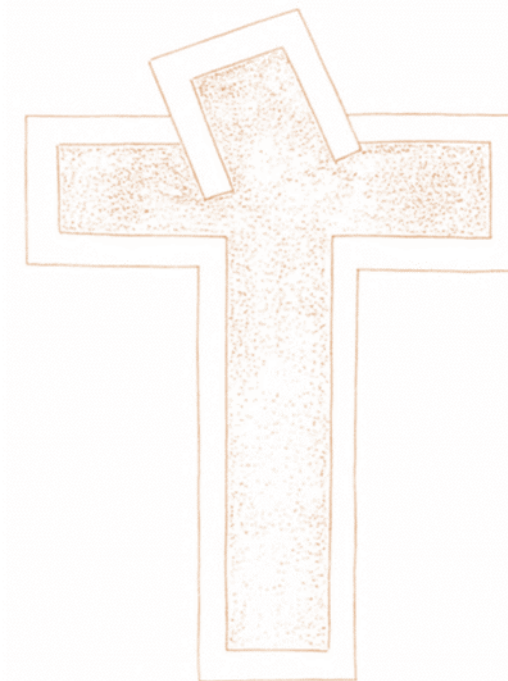
## GIOVEDÌ

- ore 18.00 tempo di adorazione dell'Eucaristia con  
possibilità di confessioni (fino alle 19.45)

## VENERDÌ

- ore 7.00 Preghiera per gli adolescenti (in chiesa)
- ore 8.30 Lodi e lectio divina sulla Passione (in chiesa)
- ore 15.00 Via Crucis (in chiesa)
- ore 18.00 Vesperi e lettura spirituale (in chiesa)
- ore 21.00 Quaresimale (nel salone blu sotto la chiesa)

# QUARESIMA 2018



la quaresima c'è per praticare  
insieme e con maggiore intensità  
tre esercizi dello spirito

### LA PREGHIERA

perché "vedere" la nostra vita con gli occhi di Dio  
ci libera dall'ansia e dalla paura

### IL DIGIUNO

perché "avere fame" di Dio  
è la strada verso la libertà

### L'ELEMOSINA

perché ogni briciola di libertà che regaliamo  
a chi è più povero di noi  
ci viene restituita cento volte tanto