



IL FOGLIO DELLA QUARESIMA

Quarta settimana



Lo stile di Gesù...

Lungo questa settimana di quaresima **scegli di vivere uno stile, un modo di fare, un atteggiamento** tra quelli che ti sono proposti qui di seguito: sono suggerimenti che prendono spunto da quanto Gesù ci propone; **ogni sabato**, poi, ti prenderai **qualche minuto per verificare** se lungo la settimana hai effettivamente vissuto quanto da te scelto.



Scegli, quindi, **una tra queste** azioni:

- Mi impegno a tenere ordinata la mia camera dando così il mio contributo all'ordine della casa nella quale viviamo: la mamma e il papà non sono i miei servi, siamo una famiglia e ciascuno è bello che faccia la sua parte.
- Mi impegno meglio che posso a scuola.
- Mi impegno ad essere leale e sincero con gli altri.
- Mi impegno ad usare con criterio e senza esagerare smartphone, tablet, tv, videogiochi.

L'angolo della quaresima

Nella tua cameretta predisponi un piccolo spazio dove mettere un crocifisso e dove, **ogni domenica, aggiungere un segno** che ti diremo noi e che ti aiuterà a ricordare il brano di vangelo ascoltato a messa.



La preghiera ogni giorno...

(se vissuta con tutta la famiglia è più bello)

Quest'anno per il momento di preghiera dal lunedì al venerdì ti proponiamo di leggere poco alla volta il racconto della passione, morte e risurrezione di Gesù così come ci viene raccontata dal vangelo secondo Marco.

Per il **sabato** ti proponiamo la verifica della settimana e per la **domenica** la partecipazione alla messa e l'aggiornamento dell'angolo della quaresima.



Domenica 27 marzo

Partecipa alla **messa domenicale**.

Nel vangelo letto a messa **Gesù ridona la vista** ad un uomo cieco dalla nascita.

Questa domenica, allora, **aggiungi al tuo angolo della quaresima** un cero o una candela a ricordo della luce che Gesù dona al cieco e a ricordo che Gesù è luce per la nostra vita.

Lunedì 28 marzo

Inizia facendo il segno della croce e poi leggi questo pezzetto del vangelo secondo Marco:

²⁹Quelli che passavano di là lo insultavano, scuotendo il capo e dicendo: «Ehi, tu che distruggi il tempio e lo ricostruisci in tre giorni, ³⁰salva te stesso scendendo dalla croce!». ³¹Così anche i capi dei sacerdoti, con gli scribi, fra loro si facevano beffe di lui e dicevano: «Ha salvato altri e non può salvare se stesso! ³²Il Cristo, il re d'Israele, scenda ora dalla croce, perché vediamo e crediamo!». E anche quelli che erano stati crocifissi con lui lo insultavano.

Termina questo momento con Gesù recitando il "Padre nostro" e facendo nuovamente il segno della croce.

Martedì 29 marzo

Inizia facendo il segno della croce e poi leggi questo pezzetto del vangelo secondo Marco:

³³Quando fu mezzogiorno, si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio. ³⁴Alle tre, Gesù gridò a gran voce: «*Eloi, Eloi, lemà sabactàni?*», che significa: «*Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?*». ³⁵Udendo questo, alcuni dei presenti dicevano: «Ecco, chiama Elia!». ³⁶Uno corse a inzuppare di aceto una spugna, la fissò su una canna e gli dava da bere, dicendo: «Aspettate, vediamo se viene Elia a farlo scendere». ³⁷Ma Gesù, dando un forte grido, spirò.

³⁸Il velo del tempio si squarciò in due, da cima a fondo. ³⁹Il centurione, che si trovava di fronte a lui, avendolo visto spirare in quel modo, disse: «Davvero quest'uomo era Figlio di Dio!».

Termina questo momento con Gesù recitando il “Padre nostro” e facendo nuovamente il segno della croce.

Mercoledì 30 marzo

Inizia facendo il segno della croce e poi leggi questo pezzetto del vangelo secondo Marco:

⁴⁰Vi erano anche alcune donne, che osservavano da lontano, tra le quali Maria di Màgdala, Maria madre di Giacomo il minore e di Ioses, e Salome, ⁴¹le quali, quando era in Galilea, lo seguivano e lo servivano, e molte altre che erano salite con lui a Gerusalemme.

Termina questo momento con Gesù recitando il “Padre nostro” e facendo nuovamente il segno della croce.

Giovedì 31 marzo

Inizia facendo il segno della croce e poi leggi questo pezzetto del vangelo secondo Marco:

⁴²Venuta ormai la sera, poiché era la Parasceve, cioè la vigilia del sabato, ⁴³Giuseppe d'Arimatea, membro autorevole del sinedrio, che aspettava anch'egli il regno di Dio, con coraggio andò da Pilato e chiese il corpo di Gesù. ⁴⁴Pilato si meravigliò che fosse già morto e, chiamato il centurione, gli domandò se era morto da tempo. ⁴⁵Informato dal centurione, concesse la salma a Giuseppe. ⁴⁶Egli allora, comprato un lenzuolo, lo depose dalla croce, lo avvolse con il lenzuolo e lo mise in un sepolcro scavato nella roccia. Poi fece rotolare una pietra all'entrata del sepolcro. ⁴⁷Maria di Màgdala e Maria madre di Ioses stavano a osservare dove veniva posto.

Termina questo momento con Gesù recitando il “Padre nostro” e facendo nuovamente il segno della croce.

Venerdì 1 aprile

Inizia facendo il segno della croce e poi leggi questo pezzetto del vangelo secondo Marco:

¹Passato il sabato, Maria di Màgdala, Maria madre di Giacomo e Salome comprarono oli aromatici per andare a ungerlo. ²Di buon mattino, il primo giorno della settimana, vennero al sepolcro al levare del sole. ³Dicevano tra loro: «Chi ci farà rotolare via la pietra dall'ingresso del sepolcro?». ⁴Alzando lo sguardo, osservarono che la pietra era già stata fatta rotolare, benché fosse molto grande. ⁵Entrate nel sepolcro, videro un giovane, seduto sulla destra, vestito d'una veste bianca, ed ebbero paura.

Termina questo momento con Gesù recitando il “Padre nostro” e facendo nuovamente il segno della croce.

Sabato 2 aprile

Inizia facendo un segno della croce poi fermati a pensare se lungo la settimana hai vissuto lo stile che hai scelto tra quelli proposti e concludi recitando la seguente preghiera:

Signore, in questa settimana tra tante difficoltà ma anche tra molti momenti felici, ho provato a vivere meglio; qualcosa, Signore, sono riuscito a combinare.

Ma una settimana è breve e la prossima avrò il tempo per continuare.

Signore, fammi vivere la prossima settimana con il desiderio di dare il meglio.

Ti chiedo lo stesso aiuto anche per i miei amici e per tutti coloro che la prossima settimana incontrerò.

Fai nuovamente il segno della croce.

Gli appuntamenti della settimana...

Qui di seguito ti ricordiamo gli **appuntamenti della settimana** per stare in modo bello insieme tra noi e con Gesù.



VENERDI' 1 APRILE: via **crucis** alle **16.45** in chiesa a **san Leonardo** oppure alle **17** in chiesa a **san Teodoro**.

DOMENICA 3 APRILE: vi aspettiamo tutti a **mess**a, in modo particolare questa domenica **animeranno la celebrazione** i ragazzi del **2 anno (3 elementare)**.



MasterChef

La ricetta della settimana...

Per la **cena dei venerdì di quaresima** vi proporremo **ogni settimana una ricetta di magro** in uso tra gli antichi pellegrini che si recavano nei diversi santuari dell'Europa cristiana.

Sempre in questa cena proponiamo di **tenere spenta la televisione** per dedicare più tempo e attenzione al dialogo familiare.

Le ricette sono tratte dal libro di *Marina Cepeda Fuentes: "La cucina dei pellegrini, da Compostella a Roma"* – ed. San Paolo

"FARINETAS DE BACALAO" **POLENTA CON BACCALÀ'**

Per 3 persone:

250g di farina di grano o di mais; 100g di baccalà ammollato; 1 testa d'aglio; 2 pomodori piccoli; 100g di funghi; 1 peperone piccante; olio d'oliva; sale.



Togliere al baccalà la pelle e le spine sminuzzandolo. In una padella con poco olio soffriggere il baccalà, i funghi affettati e il peperone a pezzetti. Poi aggiungervi i pomodori pelati e senza semi; rimestare bene e bagnare con 1 litro d'acqua lasciando cuocere per 10 minuti. Alzare il bollore e versare a poco a poco la farina rimestando sempre per evitare i grumi: continuare a rimestare tutto il tempo e dopo circa 15 minuti ritirare; salare poco, far intiepidire e consumare con *picatostes*, che sono bastoncini di pane fritto.