



IL FOGLIO DELLA QUARESIMA

Quinta 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 fra 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 3 aprile

Partecipa alla **messa domenicale**.

Nel vangelo letto a messa **Gesù ridona la vita** all'amico Lazzaro.

Questa domenica, allora, **aggiungi al tuo angolo della quaresima** un fiore o una pianticella simbolo della vita che Gesù ridona a Lazzaro e della vita che, sempre grazie a Gesù, dopo la morte, continua per sempre in Paradiso.

Lunedì 4 aprile

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

⁶Ma egli disse loro: «Non abbiate paura! Voi cercate Gesù Nazareno, il crocifisso. È risorto, non è qui. Ecco il luogo dove l'avevano posto. ⁷Ma andate, dite ai suoi discepoli e a Pietro: «Egli vi precede in Galilea. Là lo vedrete, come vi ha detto». ⁸Esse uscirono e fuggirono via dal sepolcro, perché erano piene di spavento e di stupore. E non dissero niente a nessuno, perché erano impaurite.

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

Martedì 5 aprile

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

⁹Risorto al mattino, il primo giorno dopo il sabato, Gesù apparve prima a Maria di Màgdala, dalla quale aveva scacciato sette demòni. ¹⁰Questa andò ad annunciarlo a quanti erano stati con lui ed erano in lutto e in pianto. ¹¹Ma essi, udito che era vivo e che era stato visto da lei, non credettero.

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

Mercoledì 6 aprile

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

¹²Dopo questo, apparve sotto altro aspetto a due di loro, mentre erano in cammino verso la campagna. ¹³Anch'essi ritornarono ad annunciarlo agli altri; ma non credettero neppure a loro.

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

Giovedì 7 aprile

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

¹⁴Alla fine apparve anche agli Undici, mentre erano a tavola, e li rimproverò per la loro incredulità e durezza di cuore, perché non avevano creduto a quelli che lo avevano visto risorto. ¹⁵E disse loro: «Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura. ¹⁶Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato. ¹⁷Questi saranno i segni che accompagneranno quelli che credono: nel mio nome scacceranno demòni, parleranno lingue nuove, ¹⁸prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno; imporranno le mani ai malati e questi guariranno».

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

Venerdì 8 aprile

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

¹⁹Il Signore Gesù, dopo aver parlato con loro, fu elevato in cielo e sedette alla destra di Dio.

²⁰Allora essi partirono e predicarono dappertutto, mentre il Signore agiva insieme con loro e confermava la Parola con i segni che la accompagnavano.

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

Sabato 9 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.



GIOVEDÌ 7 APRILE: confessioni pasquali per i ragazzi di 5 elementare di san Paolo alle ore 17 in Basilica.

VENERDÌ 8 APRILE: via crucis alle 16.45 in chiesa a san Leonardo oppure alle 17 in chiesa a san Michele.

DOMENICA 10 APRILE: vi aspettiamo tutti a messa, in modo particolare questa domenica animeranno la celebrazione i ragazzi del 1 anno (2 elementare). Essendo la **DOMENICA DELLE PALME** per le parrocchie di san Michele, san Paolo e san Teodoro il ritrovo per la **processione con gli ulivi** è alle ore 9.30 in Largo XX settembre (la messa a san Michele è anticipata alle ore 10); per la parrocchia di san Carlo il ritrovo per la **processione con gli ulivi** è alle ore 10 in oratorio, per la parrocchia di san Leonardo il ritrovo per la **processione con gli ulivi** è alle ore 10.15 alla chiesetta di san Pietro.

Nel pomeriggio: proposta di animazione per tutti all'oratorio di san Carlo.



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

"ARROZ CON LECHE" **RISO AL LATTE**

Per 4 persone:

1 litro di latte, 200g di riso tondo del tipo usato per le zuppe, 200g di zucchero, 2 o 3 bastoncini di cannella, 1 scorza di limone, 1 scorza d'arancia.

Coprire appena il riso con acqua fredda e far bollire fino a consumare l'acqua. Sgocciolare e versare di nuovo nel tegame insieme con il latte caldo e lo zucchero, la cannella, e le scorze degli agrumi. Lasciar cuocere lentamente per circa mezz'ora: il riso al latte deve rimanere molto cotto e cremoso. A cottura finita versare in uno stampo di vetro poco profondo oppure in piccoli recipienti individuali. Cospargere con cannella in polvere e lasciar raffreddare a temperatura ambiente.

