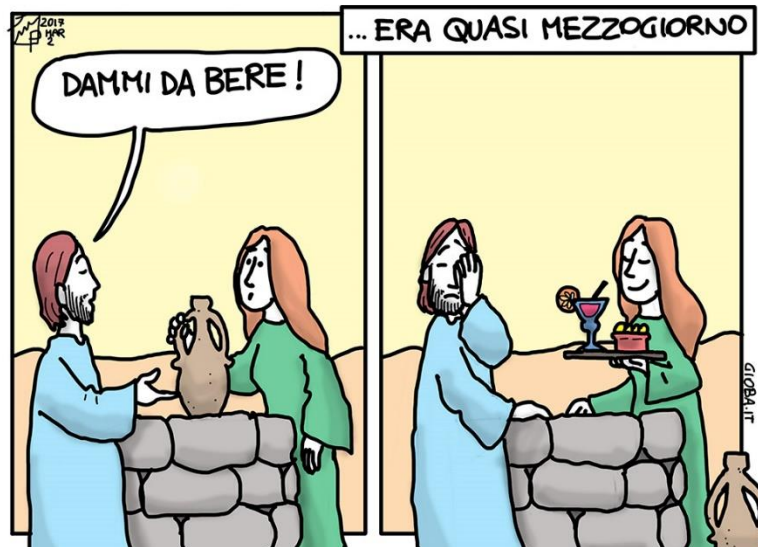




IL FOGLIO DELLA QUARESIMA

Seconda settimana



Un aiuto per il campo profughi di Lipa (Bosnia)

Carissimi ragazzi,

come ho scritto settimana scorsa, questa settimana vi parlo della situazione che vorremmo **aiutare in questa quaresima**.

In Bosnia (nella ex Jugoslavia, non molto lontano dall'Italia) c'è un campo profughi dove è fondamentale **migliorare le condizioni di vita** delle persone che li vivono.

Che cos'è un campo profughi?

È un luogo dove sono raggruppate quelle persone (dette, appunto, profughi) costrette a lasciare la loro nazione, la loro casa, tutto quello che hanno a causa dello scoppio di una guerra o a causa di altre situazioni che hanno reso impossibile continuare a vivere dove hanno sempre vissuto.

In questo video

<https://www.youtube.com/watch?v=VPtdS1-5jVU&feature=youtu.be>

potrai renderti tu stesso conto della situazione a Lipa e dei molti bisogni che ci sono e ai quali possiamo dare una mano.

Come?

Attraverso **un'offerta in denaro** che puoi lasciare nell'apposita cassetta presente in ciascuna delle chiese della nostra comunità.

Sarebbe bello che questa offerta fosse **il frutto di qualche piccola rinuncia**. Se, ad esempio, stai facendo la raccolta delle figurine dei calciatori e ogni settimana compri 10 pacchetti, in queste settimane di quaresima potresti comperare 5 o 6 pacchetti e mettere nella cassetta in chiesa per Lipa l'equivalente in soldi dei 4 o 5 pacchetti cui rinunci. Così diventa davvero **un qualcosa fatto col cuore** a favore di chi è meno fortunato di noi.

Quello delle figurine dei calciatori è solo un esempio che però vi ha fatto capire che **non dovete chiedere dei soldi in più** ai vostri genitori da mettere nella cassetta in chiesa, ciò che metterete in quella cassetta dovrà essere il corrispettivo in denaro di un qualcosa che abitualmente fate e a cui rinunciate per dare una mano alle persone che vivono nel campo profughi di Lipa.

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 sotto: 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: puoi scegliere di continuare a vivere quella scelta settimana scorsa oppure sceglierne un'altra.

- 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.

La preghiera della settimana

(se vissuta insieme da tutta la famiglia è più bello)

Domenica 28 febbraio

Partecipa alla messa domenicale. Se proprio non puoi recarti in chiesa seguila con attenzione alla televisione.



Da lunedì 1 a venerdì 5 marzo

Inizia facendo il segno della croce e poi recita ogni giorno la seguente preghiera:

Gesù, al cenacolo, nell'ultima cena consumata su questa terra, hai preso il pane tra le mani, hai ringraziato Dio, Padre tuo e nostro che trae il pane e il vino dalla terra, e hai pronunciato le parole più potenti, misteriose e generose della tua vita: "Questo pane è il mio corpo, questo vino è il mio sangue. Essi sono dati per voi". E poi hai aggiunto: "Fate questo in memoria di me", ovvero ripetete il mio gesto, rivivete il mio amore, vivete facendo il bene. Amen.

Prosegui leggendo ogni giorno un brano della passione di Gesù secondo Matteo secondo quanto qui indicato:

Lunedì 1 marzo

²⁶Ora, mentre mangiavano, Gesù prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e, mentre lo dava ai discepoli, disse: «Prendete, mangiate: questo è il mio corpo». ²⁷Poi prese il calice, rese grazie e lo diede loro, dicendo: «Bevetene tutti, ²⁸perché questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti per il perdono dei peccati. ²⁹Io vi dico che d'ora in poi non berrò di questo frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo con voi, nel regno del Padre mio». (Matteo 26,26-29)

Martedì 2 marzo

³⁰Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi. ³¹Allora Gesù disse loro: «Questa notte per tutti voi sarò motivo di scandalo. Sta scritto infatti:

Percuoterò il pastore e saranno disperse le pecore del gregge.

³²Ma, dopo che sarò risorto, vi precederò in Galilea». ³³Pietro gli disse: «Se tutti si scandalizzeranno di te, io non mi scandalizzerò mai». ³⁴Gli disse Gesù: «In verità io ti dico: questa notte, prima che il gallo canti, tu mi rinnegherai tre volte». ³⁵Pietro gli rispose: «Anche se dovessi morire con te, io non ti rinnegherò». Lo stesso dissero tutti i discepoli.

(Matteo 26,30-35)

Mercoledì 3 marzo

³⁶Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». ³⁷E, presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia. ³⁸E disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me». ³⁹Andò un poco più avanti, cadde faccia a terra e pregava, dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!». ⁴⁰Poi venne dai discepoli e li trovò addormentati. E disse a Pietro: «Così, non siete stati capaci di vegliare con me una sola ora? ⁴¹Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole». ⁴²Si allontanò una seconda volta e pregò dicendo: «Padre mio, se questo calice non può passare via senza che io lo beva, si compia la tua volontà». ⁴³Poi venne e li trovò di nuovo addormentati, perché i loro occhi si erano fatti pesanti. ⁴⁴Li lasciò, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole. ⁴⁵Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: «Dormite pure e riposatevi! Ecco, l'ora è vicina e il Figlio dell'uomo viene consegnato in mano ai peccatori. ⁴⁶Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino».

(Matteo 26,36-46)

Giovedì 4 marzo

⁴⁷Mentre ancora egli parlava, ecco arrivare Giuda, uno dei Dodici, e con lui una grande folla con spade e bastoni, mandata dai capi dei sacerdoti e dagli anziani del popolo. ⁴⁸Il traditore aveva dato loro un segno, dicendo: «Quello che bacerò, è lui; arrestatelo!». ⁴⁹Subito si avvicinò a Gesù e disse: «Salve, Rabbi!». E lo baciò. ⁵⁰E Gesù gli disse: «Amico, per questo sei qui!». Allora si fecero avanti, misero le mani addosso a Gesù e lo arrestarono. ⁵¹Ed ecco, uno di quelli che erano con Gesù impugnò la spada, la estrasse e colpì il servo del sommo sacerdote, staccandogli un orecchio. ⁵²Allora Gesù gli disse: «Rimetti la tua spada al suo posto, perché tutti quelli che prendono la spada, di spada moriranno. ⁵³O credi che io non possa pregare il Padre mio, che metterebbe subito a mia disposizione più di dodici legioni di angeli? ⁵⁴Ma allora come si compirebbero le Scritture, secondo le quali così deve avvenire?». ⁵⁵In quello stesso momento Gesù disse alla folla: «Come se fossi un ladro siete venuti a prendermi con spade e bastoni. Ogni giorno sedevo nel tempio a insegnare, e non mi avete arrestato. ⁵⁶Ma tutto questo è avvenuto perché si compissero le Scritture dei profeti». Allora tutti i discepoli lo abbandonarono e fuggirono. (Matteo 26,47-56)

Venerdì 5 marzo

⁵⁷Quelli che avevano arrestato Gesù lo condussero dal sommo sacerdote Caifa, presso il quale si erano riuniti gli scribi e gli anziani. ⁵⁸Pietro intanto lo aveva seguito, da lontano, fino al palazzo del sommo sacerdote; entrò e stava seduto fra i servi, per vedere come sarebbe andata a finire. (Matteo 26,57-58)

Ogni giorno concludi la preghiera recitando un "Padre nostro" e facendo nuovamente il segno della croce.

Sabato 6 marzo

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 l'appuntamento della **via crucis**:

VENERDI' 5 MARZO: alle **16.45** nella chiesa di **san Leonardo**,
oppure alle **17** nella chiesa di **san Michele**



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

TORTILLA DE GRELOS – (frittata con le cime di rape)

Si potrebbe affermare che i grelos o cime di rape siano le verdure più tipiche della Galizia: i pellegrini pugliesi che, dopo aver visitato la Sacra Grotta di san Michele, si recavano fino a Compostella vi trovavano sapori molto famigliari. I grelos appaiono infatti in moltissime

ricette della cucina tradizionale gagliega. Fra queste, vi è la frittata qui illustrata, originale di Las Marinas, semplicissima da preparare anche in viaggio.

Per 4 persone:

8 uova, ½ Kg di cime di rape tenerissime, 2 spicchi d'aglio tritati, olio d'oliva, sale.

Cuocere le cime di rape, ben lavate, in pochissima acqua, lasciandole al dente. Scolarle bene e ripassarle in padella con l'aglio e un po' d'olio d'oliva.

Sbattere le uova in una terrina e incorporarvi la verdura già pronta; salare e fare una frittata tonda in una padella antiaderente.

Servire calda, ma anche fredda è molto gustosa.

