



IL FOGLIO DELLA QUARESIMA

Terza 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 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 7 marzo

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



Da lunedì 8 a venerdì 12 marzo

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

Gesù, noi non vogliamo essere come Pilato.

Noi vogliamo essere di quelli che "al dunque" non si tirano indietro.

Di quelli che non trovano scuse per dire "Non sono potuto venire".

Noi vogliamo essere tra quelli che dicono:

"Ormai ci siamo impegnati, non possiamo tirarci indietro".

Perché non siamo soli. Ci sei Tu, Gesù.

Tu non hai mai tagliato la corda.

Aiutaci a stare in tua compagnia:

anche Tu ci sei sempre!

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

Lunedì 8 marzo

⁵⁹I capi dei sacerdoti e tutto il sinedrio cercavano una falsa testimonianza contro Gesù, per metterlo a morte; ⁶⁰ma non la trovarono, sebbene si fossero presentati molti falsi testimoni. Finalmente se ne presentarono due, ⁶¹che affermarono: «Costui ha dichiarato: «Posso distruggere il tempio di Dio e ricostruirlo in tre giorni!». ⁶²Il sommo sacerdote si alzò e gli disse: «Non rispondi nulla? Che cosa testimoniano costoro contro di te?». ⁶³Ma Gesù taceva. Allora il sommo sacerdote gli disse: «Ti scongiuro, per il Dio vivente, di dirci se sei tu il Cristo, il Figlio di Dio». ⁶⁴«Tu l'hai detto - gli rispose Gesù -; anzi io vi dico:

d'ora innanzi vedrete il Figlio dell'uomo seduto alla destra della Potenza e venire sulle nubi del cielo».

⁶⁵Allora il sommo sacerdote si stracciò le vesti dicendo: «Ha bestemmiato! Che bisogno abbiamo ancora di testimoni? Ecco, ora avete udito la bestemmia; ⁶⁶che ve ne pare?». E quelli risposero: «È reo di morte!».

⁶⁷Allora gli sputarono in faccia e lo percossero; altri lo schiaffeggiarono, ⁶⁸dicendo: «Fa' il profeta per noi, Cristo! Chi è che ti ha colpito?».

(Matteo 26,59-68)

Martedì 9 marzo

⁶⁹Pietro intanto se ne stava seduto fuori, nel cortile. Una giovane serva gli si avvicinò e disse: «Anche tu eri con Gesù, il Galileo!». ⁷⁰Ma egli negò davanti a tutti dicendo: «Non capisco che cosa dici». ⁷¹Mentre usciva verso l'atrio, lo vide un'altra serva e disse ai presenti: «Costui era con Gesù,

il Nazareno». ⁷²Ma egli negò di nuovo, giurando: «Non conosco quell'uomo!». ⁷³Dopo un poco, i presenti si avvicinarono e dissero a Pietro: «È vero, anche tu sei uno di loro: infatti il tuo accento ti tradisce!». ⁷⁴Allora egli cominciò a imprecare e a giurare: «Non conosco quell'uomo!». E subito un gallo cantò. ⁷⁵E Pietro si ricordò della parola di Gesù, che aveva detto: «Prima che il gallo canti, tu mi rinnegherai tre volte». E, uscito fuori, pianse amaramente.

(Matteo 26,69-75)

Mercoledì 10 marzo

¹Venuto il mattino, tutti i capi dei sacerdoti e gli anziani del popolo tennero consiglio contro Gesù per farlo morire. ²Poi lo misero in catene, lo condussero via e lo consegnarono al governatore Pilato.

(Matteo 27,1-2)

Giovedì 11 marzo

³Allora Giuda - colui che lo tradì -, vedendo che Gesù era stato condannato, preso dal rimorso, riportò le trenta monete d'argento ai capi dei sacerdoti e agli anziani, ⁴dicendo: «Ho peccato, perché ho tradito sangue innocente». Ma quelli dissero: «A noi che importa? Pensaci tu!». ⁵Egli allora, gettate le monete d'argento nel tempio, si allontanò e andò a impiccarsi. ⁶I capi dei sacerdoti, raccolte le monete, dissero: «Non è lecito metterle nel tesoro, perché sono prezzo di sangue». ⁷Tenuto consiglio, comprarono con esse il «Campo del vasaio» per la sepoltura degli stranieri. ⁸Perciò quel campo fu chiamato «Campo di sangue» fino al giorno d'oggi. ⁹Allora si compì quanto era stato detto per mezzo del profeta Geremia: E presero trenta monete d'argento, il prezzo di colui che a tal prezzo fu valutato dai figli d'Israele, ¹⁰e le diedero per il campo del vasaio, come mi aveva ordinato il Signore.

(Matteo 27,3-10)

Venerdì 12 marzo

¹¹Gesù intanto comparve davanti al governatore, e il governatore lo interrogò dicendo: «Sei tu il re dei Giudei?». Gesù rispose: «Tu lo dici». ¹²E mentre i capi dei sacerdoti e gli anziani lo accusavano, non rispose nulla. ¹³Allora Pilato gli disse: «Non senti quante testimonianze portano contro di te?». ¹⁴Ma non gli rispose neanche una parola, tanto che il governatore rimase assai stupito.

¹⁵A ogni festa, il governatore era solito rimettere in libertà per la folla un carcerato, a loro scelta. ¹⁶In quel momento avevano un carcerato famoso, di nome Barabba. ¹⁷Perciò, alla gente che si era radunata, Pilato disse: «Chi volete che io rimetta in libertà per voi: Barabba o Gesù, chiamato Cristo?». ¹⁸Sapeva bene infatti che glielo avevano consegnato per invidia. ¹⁹Mentre egli sedeva in tribunale, sua moglie gli mandò a dire: «Non avere a che fare con quel giusto, perché oggi, in sogno, sono stata molto turbata per causa sua». ²⁰Ma i capi dei sacerdoti e gli anziani persuasero la folla a chiedere Barabba e a far morire Gesù. ²¹Allora il governatore domandò loro: «Di questi due, chi volete che io rimetta in libertà per voi?». Quelli risposero: «Barabba!». ²²Chiese loro Pilato: «Ma allora, che farò di Gesù, chiamato Cristo?». Tutti risposero: «Sia crocifisso!». ²³Ed egli disse: «Ma che male ha fatto?». Essi allora gridavano più forte: «Sia crocifisso!».

²⁴Pilato, visto che non otteneva nulla, anzi che il tumulto aumentava, prese dell'acqua e si lavò le mani davanti alla folla, dicendo: «Non sono responsabile di questo sangue. Pensateci voi!». ²⁵E tutto il popolo rispose: «Il suo sangue ricada su di noi e sui nostri figli». ²⁶Allora rimise in libertà per loro Barabba e, dopo aver fatto flagellare Gesù, lo consegnò perché fosse crocifisso.

(Matteo 27,11-26)

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

Sabato 13 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' 12 MARZO: alle **16.45** nella chiesa di **san Leonardo**,
oppure alle **17** nella chiesa di **san Teodoro**



RICORDIAMO CHE ANCHE IN ZONA ARANCIONE RAFFORZATA LE CHIESE RESTANO APERTE ED E' POSSIBILE SVOLGERE LE CELEBRAZIONI.

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

CALDO GALLEGO DE MELÒN (Zuppa di zucca)

I gaglioghi chiamano la zucca gialla "melòn" e il melone "melòn de cuchillo", ossia "melone da coltello". Con le grandi zucche che abbondano nella Galizia si prepara una squisita zuppa "di magro", adatta dunque per la quaresima, che è detta popolarmente "caldo gallego de melòn": è molto amata dai ragazzi per il suo sapore dolciastro.



Ingredienti (per 4 persone)

200 g di fagioli bianchi ammollati; ½ Kg di patate; ½ Kg di zucca gialla; 1 cipolla media; 1 cucchiaino di "pimentòn" o paprica dolce; olio d'oliva; sale.

In una pentola con 2 litri d'acqua fredda mettere i fagioli e le patate e la zucca a pezzetti; lasciar cuocere a fuoco lento finchè i legumi saranno teneri.

A parte, in una padella con una tazzina d'olio, soffriggere la cipolla finemente tritata con la paprica e versare nella zuppa appena sarà pronta. Servire sopra fette di pane raffermo.