



IL FOGLIO DELLA QUARESIMA

Prima settimana



PER AIUTARTI AD ESSERE FELICE

Tra **40 giorni** sarà **Pasqua**, la festa nella quale ricordiamo **Gesù che risorge** dopo essere morto sulla croce.

Questi 40 giorni si chiamano **quaresima**.

Questo foglio vuole aiutarti ad essere felice: vi troverai alcune proposte per vivere in modo bello questi 40 giorni, per viverli da amico di Gesù e scoprire che vivere così rende felici.

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 6 marzo

Partecipa alla **messa domenicale**.

Nel vangelo letto a messa Gesù dice al diavolo: **“Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”**.

Questa domenica **aggiungi al tuo angolo della quaresima** il tuo libro dei vangeli: lì è scritta la Parola di Gesù.

Da lunedì 7 marzo

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

¹²Il primo giorno degli Azzimi, quando si immolava la Pasqua, i suoi discepoli gli dissero: «Dove vuoi che andiamo a preparare, perché tu possa mangiare la Pasqua?». ¹³Allora mandò due dei suoi discepoli, dicendo loro: «Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo. ¹⁴Là dove entrerà, dite al padrone di casa: «Il Maestro dice: Dov'è la mia stanza, in cui io possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli?». ¹⁵Egli vi mostrerà al piano superiore una grande sala, arredata e già pronta; lì preparate la cena per noi». ¹⁶I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua.

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

Martedì 8 marzo

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

¹⁷Venuta la sera, egli arrivò con i Dodici. ¹⁸Ora, mentre erano a tavola e mangiavano, Gesù disse: «In verità io vi dico: uno di voi, colui che mangia con me, mi tradirà». ¹⁹Cominciarono a rattristarsi e a dirgli, uno dopo l'altro: «Sono forse io?». ²⁰Egli disse loro: «Uno dei Dodici, colui che mette con me

la mano nel piatto. ²¹Il Figlio dell'uomo se ne va, come sta scritto di lui; ma guai a quell'uomo, dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito! Meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!».

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

Mercoledì 9 marzo

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

²²E, mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: «Prendete, questo è il mio corpo». ²³Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. ²⁴E disse loro: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti. ²⁵In verità io vi dico che non berrò mai più del frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo, nel regno di Dio».

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

Giovedì 10 marzo

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

²⁶Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi. ²⁷Gesù disse loro: «Tutti rimarrete scandalizzati, perché sta scritto:

Percuoterò il pastore e le pecore saranno disperse.

²⁸Ma, dopo che sarò risorto, vi precederò in Galilea». ²⁹Pietro gli disse: «Anche se tutti si scandalizzeranno, io no!». ³⁰Gesù gli disse: «In verità io ti dico: proprio tu, oggi, questa notte, prima che due volte il gallo canti, tre volte mi rinnegherai». ³¹Ma egli, con grande insistenza, diceva: «Anche se dovessi morire con te, io non ti rinnegherò». Lo stesso dicevano pure tutti gli altri.

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

Venerdì 11 marzo

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

³²Giunsero a un podere chiamato Getsèmani ed egli disse ai suoi discepoli: «Sedetevi qui, mentre io prego». ³³Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. ³⁴Disse loro: «*La mia anima è triste* fino alla morte. Restate qui e vegliate». ³⁵Poi, andato un po' innanzi, cadde a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse via da lui quell'ora. ³⁶E diceva: «Abbà! Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu». ³⁷Poi venne, li trovò addormentati e disse a Pietro: «Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare una sola ora? ³⁸Vegliate e pregate per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole».

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

Sabato 12 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 gli **appuntamenti della settimana** per stare in modo bello insieme tra noi e con Gesù.



VENERDI' 11 MARZO: via crucis alle 16.45 in chiesa a **san Leonardo** oppure alle **17** in basilica a **san Paolo**.

DOMENICA 13 MARZO: vi aspettiamo tutti a messa, 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*

GNOCCHI DI ZUCCA

Per 4 persone:

1 kg di zucca gialla; 1 kg di farina; 1 uovo; 50g di parmigiano grattugiato; noce moscata; sugo di pomodoro; latte; sale.

Lessare la zucca a pezzi in abbondante acqua salata con tutta la buccia; quando la polpa sarà morbidissima, sgocciolare bene, sbucciare e impastare la zucca con la farina, il parmigiano, un profumo di noce moscata, l'uovo e il sale; ammorbidire, se necessario, con un po' di latte.

Preparare gli gnocchi con l'aiuto di un cucchiaino e gettarli in una pentola con acqua bollente salata: appena verranno a galla scolarli e condirli con burro e salvia oppure con sugo di pomodoro.

