



# 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:**

<sup>29</sup>Quelli che passavano di là lo insultavano, scuotendo il capo e dicendo: «Ehi, tu che distruggi il tempio e lo ricostruisci in tre giorni, <sup>30</sup>salva te stesso scendendo dalla croce!». <sup>31</sup>Così 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! <sup>32</sup>Il 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:**

<sup>33</sup>Quando fu mezzogiorno, si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio. <sup>34</sup>Alle tre, Gesù gridò a gran voce: «*Eloi, Eloi, lemà sabactàni?*», che significa: «*Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?*». <sup>35</sup>Udendo questo, alcuni dei presenti dicevano: «Ecco, chiama Elia!». <sup>36</sup>Uno 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». <sup>37</sup>Ma Gesù, dando un forte grido, spirò.

<sup>38</sup>Il velo del tempio si squarciò in due, da cima a fondo. <sup>39</sup>Il 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:***

<sup>40</sup>Vi 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, <sup>41</sup>le 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:***

<sup>42</sup>Venuta ormai la sera, poiché era la Parasceve, cioè la vigilia del sabato, <sup>43</sup>Giuseppe 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. <sup>44</sup>Pilato si meravigliò che fosse già morto e, chiamato il centurione, gli domandò se era morto da tempo. <sup>45</sup>Informato dal centurione, concesse la salma a Giuseppe. <sup>46</sup>Egli 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. <sup>47</sup>Maria 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:***

<sup>1</sup>Passato il sabato, Maria di Màgdala, Maria madre di Giacomo e Salome comprarono oli aromatici per andare a ungerlo. <sup>2</sup>Di buon mattino, il primo giorno della settimana, vennero al sepolcro al levare del sole. <sup>3</sup>Dicevano tra loro: «Chi ci farà rotolare via la pietra dall'ingresso del sepolcro?». <sup>4</sup>Alzando lo sguardo, osservarono che la pietra era già stata fatta rotolare, benché fosse molto grande. <sup>5</sup>Entrate 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.