

LA QUARESIMA STA ARRIVANDO

LA QUARESIMA è la stagione di preghiera e penitenza con cui la Chiesa ci prepara alla solenne festa di Pasqua. Per far fruttificare questa preparazione, Ella ci fa percorrere la via di Nostro Signore, cioè digiunando e facendo penitenza nel deserto per quaranta giorni (cfr. Matteo 4, 1-11, Luca 4, 1-13). La Quaresima è un momento per imparare ad amare le nostre anime più dei nostri corpi. Così, ogni cristiano dovrebbe fare uno sforzo particolare per praticare la mortificazione e lottare per la santità durante questi quaranta giorni. Il miglior modo di prepararci è quello di cercare di santificarci con un volontario cambiamento di vita, atti di penitenza e opere di carità..

Non lasciamoci sfuggire questa occasione per crescere in santità!!

*Ecco gli ambiti in cui dovremmo operare per la
Quaresima di quest'anno:*



1. VOLONTARIO CAMBIAMENTO DI VITA: rinunciare a quelle cose che prima o poi dovremmo abbandonare, cioè le cattive abitudini. Il nostro obiettivo qui è imparare ad amare le nostre anime più dei nostri corpi: vogliamo troncare una cattiva abitudine per sempre e la Quaresima è un buon momento per farlo. Esempi: maldicenze, uso del web senza necessità, guardare la TV, mangiare troppo, mangiare e bere cibi "spazzatura" (ad es. bibite gassate), bere smodatamente, lamentele, parole volgari, non alzarsi in orario o posticipare la sveglia, perdere tempo ai videogiochi, andare al cinema, ascoltare musica moderna, chattare inutilmente su *Facebook*, blog e simili, ecc.

Intendo cambiare vita in questo ambito. _____

2. ATTI DI PENITENZA: Imporsi una qualche penitenza. Il nostro obiettivo qui è allenarci a dire "no" nelle piccole cose, al fine di poter dire "NO" alle grandi tentazioni in seguito. Potremo riprendere a fare le cose interrotte una volta che la Quaresima è finita. Esempi: evitare di mangiare o bere qualcosa che ci piace, come il dolce. Rinunciare a mangiare fuori, bere alcolici, fare docce non del tutto calde, ecc ...

Intendo cambiare vita in questo ambito. _____

3. OPERE DI CARITÀ: Compi azioni buone e sante. Il nostro obiettivo qui è rafforzare la nostra relazione con Cristo e la sua Chiesa. Idealmente, ciò che iniziamo qui dovrebbe continuare in qualche modo anche dopo la fine della Quaresima. Ama Dio più di te stesso! Esempi: recita il Rosario ogni giorno, partecipa il più possibile alla Messa quotidiana, leggi nel Vangelo per tot minuti al giorno, dedica ogni giorno più tempo (tot minuti/ore) alla famiglia, leggi qualche vita di santi, aumenta le letture spirituali al posto dei media elettronici, fai una visita quotidiana al Santissimo Sacramento o a un Santuario mariano, fai l'elemosine.

Intendo fare in questo ambito. _____

LETTURE

Durante la Quaresima, la Chiesa legge un lungo e ricco ciclo di pericopi bibliche ed evangeliche, che, ripercorrendo tutti gli eventi principali della Storia della Salvezza, occorre all'istruzione dei catecumeni e alla meditazione dei fedeli. Una delle pratiche 'penitenziali' più utili alla nostra crescita spirituale è proprio la lettura e la meditazione quotidiana di questi brani.

Chi non possedesse un messalino, può trovare le letture su internet, seguendo alcuni semplici passaggi di seguito ricapitolati:

Digitare l'indirizzo:

<http://divinumofficium.com/cgi-bin/missa/missa.pl>

Scorrere fino al fondo della pagina web, ove si trovano dei riquadri bianchi con degli elenchi. Nel terzo riquadro, premere su "Italiano" o sulla lingua desiderata. A questo punto la pagina si sarà ricaricata e sarà tornata al principio, con la traduzione in lingua desiderata nella colonna di destra. Scorrere un po' in basso finché non si trovano le letture.

DIGIUNO QUARESIMALE

Il digiuno secondo il CJC del 1983

Il Codice di Diritto Canonico attualmente in vigore ha ridotto alquanto le prescrizioni antecedenti. Riportiamo qui dunque quel poco che la Chiesa presentemente obbliga, cui è nostro dovere aggiungere mortificazioni quotidiane durante la Quaresima. Nella colonna a fianco si trovano, a titolo di confronto, le istruzioni contenute nel precedente CJC (1917) e quelle in uso presso le Chiese di tradizione bizantina.

Per **digiuno** s'intende l'assunzione di un solo pasto durante la giornata, con liceità di una piccola colazione al mattino (quantificata in 60g) e una piccola refezione durante il giorno (quantificata in 200g). Il pasto principale può prendersi a pranzo o alla sera, mai prima di mezzogiorno.

Per **astinenza** s'intende il divieto del consumo di carne e derivati (brodo di carne, lardo, etc.)

Si è tenuti al **digiuno** e all'**astinenza** il Mercoledì delle Ceneri, il Venerdì e il Sabato Santi.

Si è tenuti alla **sola astinenza** tutti i venerdì della Quaresima.