



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 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 14 marzo

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



Da lunedì 15 a venerdì 19 marzo

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

Gesù, ti buttano la croce sulle spalle, ma come fanno a non capire che sei innocente?

Noi non ci saremmo mossi dal tuo fianco.

Eppure... alle volte, non aiutiamo qualcuno quando potremmo.

Gesù, cadi sotto la croce. Ma cosa fanno? Perché non ti sorreggono? Noi saremmo intervenuti.

Eppure... alle volte anche noi "facciamo i furbi" e tagliamo la corda.

Gesù, ti inchiodano sulla croce. Perché non ti liberi? Perché non scappi?

Gesù, grazie per tutto l'amore che ci hai donato e ci doni.

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

Lunedì 15 marzo

²⁷Allora i soldati del governatore condussero Gesù nel pretorio e gli radunarono attorno tutta la truppa. ²⁸Lo spogliarono, gli fecero indossare un mantello scarlatto, ²⁹intrecciarono una corona di spine, gliela posero sul capo e gli misero una canna nella mano destra. Poi, inginocchiandosi davanti a lui, lo deridevano: «Salve, re dei Giudei!». ³⁰Sputandogli addosso, gli tolsero di mano la canna e lo percuotevano sul capo. ³¹Dopo averlo deriso, lo spogliarono del mantello e gli rimisero le sue vesti, poi lo condussero via per crocifiggerlo.

(Matteo 27,27-31)

Martedì 16 marzo

³²Mentre uscivano, incontrarono un uomo di Cirene, chiamato Simone, e lo costrinsero a portare la sua croce.

³³Giunti al luogo detto Gòlgota, che significa «Luogo del cranio», ³⁴gli diedero da bere vino mescolato con fiele. Egli lo assaggiò, ma non ne volle bere. ³⁵Dopo averlo crocifisso, si divisero le sue vesti, tirandole a sorte. ³⁶Poi, seduti, gli facevano la guardia. ³⁷Al di sopra del suo capo posero il motivo scritto della sua condanna: «Costui è Gesù, il re dei Giudei». ³⁸Insieme a lui vennero crocifissi due ladroni, uno a destra e uno a sinistra.

(Matteo 27,32-38)

Mercoledì 17 marzo

³⁹Quelli che passavano di lì lo insultavano, scuotendo il capo ⁴⁰e dicendo: «Tu, che distruggi il tempio e in tre giorni lo ricostruisci, salva te stesso, se tu sei Figlio di Dio, e scendi dalla croce!». ⁴¹Così anche i capi dei sacerdoti, con gli scribi e gli anziani, facendosi beffe di lui

dicevano: ⁴²«Ha salvato altri e non può salvare sé stesso! È il re d'Israele; scenda ora dalla croce e crederemo in lui. ⁴³Ha confidato in Dio; lo liberi lui, ora, se gli vuol bene. Ha detto infatti: «Sono Figlio di Dio!»». ⁴⁴Anche i ladroni crocifissi con lui lo insultavano allo stesso modo.

(Matteo 27,39-44)

Giovedì 18 marzo

⁴⁵A mezzogiorno si fece buio su tutta la terra, fino alle tre del pomeriggio. ⁴⁶Verso le tre, Gesù gridò a gran voce: «Eli, Eli, lemà sabactàni?», che significa: «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?». ⁴⁷Udendo questo, alcuni dei presenti dicevano: «Costui chiama Elia». ⁴⁸E subito uno di loro corse a prendere una spugna, la inzuppò di aceto, la fissò su una canna e gli dava da bere. ⁴⁹Gli altri dicevano: «Lascia! Vediamo se viene Elia a salvarlo!». ⁵⁰Ma Gesù di nuovo gridò a gran voce ed emise lo spirito.

⁵¹Ed ecco, il velo del tempio si squarciò in due, da cima a fondo, la terra tremò, le rocce si spezzarono, ⁵²i sepolcri si aprirono e molti corpi di santi, che erano morti, risuscitarono. ⁵³Uscendo dai sepolcri, dopo la sua risurrezione, entrarono nella città santa e apparvero a molti. ⁵⁴Il centurione, e quelli che con lui facevano la guardia a Gesù, alla vista del terremoto e di quello che succedeva, furono presi da grande timore e dicevano: «Davvero costui era Figlio di Dio!». ⁵⁵Vi erano là anche molte donne, che osservavano da lontano; esse avevano seguito Gesù dalla Galilea per servirlo. ⁵⁶Tra queste c'erano Maria di Màgdala, Maria madre di Giacomo e di Giuseppe, e la madre dei figli di Zebedeo.

(Matteo 27,45-56)

Venerdì 19 marzo

⁵⁷Venuta la sera, giunse un uomo ricco, di Arimatea, chiamato Giuseppe; anche lui era diventato discepolo di Gesù. ⁵⁸Questi si presentò a Pilato e chiese il corpo di Gesù. Pilato allora ordinò che gli fosse consegnato. ⁵⁹Giuseppe prese il corpo, lo avvolse in un lenzuolo pulito ⁶⁰e lo depose nel suo sepolcro nuovo, che si era fatto scavare nella roccia; rotolata poi una grande pietra all'entrata del sepolcro, se ne andò. ⁶¹Lì, sedute di fronte alla tomba, c'erano Maria di Màgdala e l'altra Maria. ⁶²Il giorno seguente, quello dopo la Parasceve, si riunirono presso Pilato i capi dei sacerdoti e i farisei, ⁶³dicendo: «Signore, ci siamo ricordati che quell'impostore, mentre era vivo, disse: «Dopo tre giorni risorgerò». ⁶⁴Ordina dunque che la tomba venga vigilata fino al terzo giorno, perché non arrivino i suoi discepoli, lo rubino e poi dicano al popolo: «È risorto dai morti». Così quest'ultima impostura sarebbe peggiore della prima!». ⁶⁵Pilato disse loro: «Avete le guardie: andate e assicurate la sorveglianza come meglio credete». ⁶⁶Essi andarono e, per rendere sicura la tomba, sigillarono la pietra e vi lasciarono le guardie.

(Matteo 27,57-66)

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

Sabato 20 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...

Questa settimana **NON** ci sarà l'appuntamento della **via crucis** del venerdì perché questo venerdì si celebra la festa di san Giuseppe e quindi il venerdì di quaresima viene "sospeso".

Ti rinnoviamo, pertanto, l'invito a partecipare alla **mesa domenicale**.



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

La ricetta della settimana...

Visto che questa settimana il venerdì di quaresima viene "sostituito" dalla **festa di san Giuseppe** (per cui non si è tenuti né al magro né al digiuno), proponiamo come ricetta un dolce col quale fare **festa a tutti i papà**.

Invitiamo, anche in questa occasione, a **tenere spenta la televisione** per dedicare più tempo e attenzione al dialogo familiare.

La ricetta è sempre tratta dal libro di *Marina Cepeda Fuentes*: "La cucina dei pellegrini, da Compostella a Roma" – ed. San Paolo

TORTA SBRISOLONA

Parma è la cittadina emiliana più importante dopo Bologna. Si trova ad un'ottantina di chilometri dal capoluogo emiliano e a poco più di un centinaio da Milano: i pellegrini, prima di proseguire lungo la via Francigena verso il passo appenninico della Cisa, visitavano il bel duomo romanico e si rifocillavano con un affettato misto locale. Tornando in patria non dimenticavano i sapori e i profumi del prosciutto di Langhirano, del culatello di Zibello e del salame di Collecchio o di Felino.

Alcuni di loro, che vi giungevano dall'Adriatico, portavano "sbriciolata" nella bisaccia un pezzo della popolare



torta mantovana – la “sbrisolona” – che si ritrova però con poche variazioni in altri luoghi fra la Lombardia e l’Emilia Romagna.

Ingredienti

250 g di farina

200 g di mandorle pelate

150 g di farina gialla fine

120 g di burro

100 g di strutto

2 tuorli

1 limone

1 bustina di zucchero vanigliato

Tritare le mandorle non troppo finemente. Sulla spianatoia disporre a fontana la farina bianca e quella gialla (un’aggiunta più recente) e poi unire le mandorle tritate, lo zucchero, la bustina di zucchero vanigliato, la scorza del limone e i due tuorli. Mescolare e infine aggiungere lo strutto e 100 g di burro ammorbidito tagliato a pezzetti.

Lavorare l’impasto senza farlo diventare troppo omogeneo, anzi si dovranno formare dei grumi; poi versare in una tortiera, unta con il restante burro. Cuocere in forno per circa un’ora alla temperatura di 180 gradi e gustare fredda.