

LA QUARESIMA

in famiglia



parrocchia

Gesù Buon Pastore

La cena di ogni venerdì potrebbe farsi con la presenza di un crocifisso in mezzo al tavolo, spiegando ai bambini un po' alla volta cosa significano la Quaresima e i segni che si compiono durante la medesima.

3° venerdì di Quaresima

Cosa sono le pratiche della Quaresima?

Il digiuno, l'elemosina e la preghiera sono "le armi" che ci aiutano a vivere meglio la Quaresima. Papa Francesco dice che la preghiera, la carità, e il digiuno sono "tre investimenti per un tesoro che dura".



Il Digiuno

Cosa significa il digiuno durante la Quaresima e come funziona?

Digiunare è segno del nostro vivere la Parola di Dio. Non digiuna veramente chi non sa nutrirsi della Parola di Dio, sull'esempio di Cristo, che disse: "Mio cibo è fare la volontà del Padre" (Giov 4, 31-34).

I bambini ed i ragazzi sotto i 18 anni non devono fare il digiuno da cibo, ma la pratica del digiuno, anche da qualcosa come la televisione, il cellulare, o i videogiochi, aiuta a vincere la mentalità per la quale i beni materiali sarebbero fonte unica e sicura di felicità. Questo tipo di digiuno ci aiuta a sperimentare la gioia di dedicare il frutto di una rinuncia a colmare la necessità del fratello: "Vi è più gioia nel dare che nel ricevere" (At 20,35).

Il digiuno ci aiuta ad avere un atteggiamento di gratitudine per i doni di Dio.

"La vita vale più del cibo e il corpo più del vestito. ... Non cercate perciò che cosa mangerete e berrete, e non state con l'animo in ansia. ... Cercate piuttosto il regno di Dio, e queste cose vi saranno date in aggiunta" (Lc 12,23.29.31).

Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo

Sono i giorni in cui gli adulti sono tenuti al digiuno e all'astinenza. Le forme sono svariate; l'importante è lo spirito con il quale sono offerte a Dio.

I bambini ed i ragazzi con meno di 18 anni non sono tenuti al digiuno ma possono fare dei gesti di carità e di astinenza