

# Pillole di metodologia

● Anna & Laura Leporati

## Quaresima, un tempo felice!

Proponiamo alcuni spunti, riflessioni, indicazioni per catechisti e genitori per sottolineare un tempo privilegiato dell'anno liturgico in preparazione alla Pasqua.

Quaresima: un tempo per i preparativi del cuore, un dono da accogliere con gioia per mettersi totalmente in gioco - singo-

larmente, come famiglia e come comunità - per prepararci alla festa per eccellenza: la **Pasqua**! La Quaresima è la nostra occasione

per farcela, puntando su una più intensa preghiera, sul digiuno e sulle opere buone.

### Focus sulle Ceneri

La cenere sbianca le lenzuola, lo sanno bene le nostre bisnonne, perché unendosi all'acqua forma un composto simile al sapone.

La cenere rende fertile il terreno, lo sa bene il contadino, perché contiene fosforo, potassio, magnesio e calcio, che sono nutrienti importanti per le piante!

Ma soprattutto la cenere è ciò che resta dopo aver bruciato qualcosa! Si brucia ciò che non serve, e solo così si producono calore, energia e luce! Ogni scelta ti offre alcune strade possibili da percorrere: sei chiamato a privilegiarne una e ad escludere le altre! Ma si sceglie una strada se si ha chiara la meta: qual è la nostra meta? Sembrare uomini e donne di fede oppure esserlo davvero? Sentire altri che parlano di Dio o sentire che Dio parla a noi?



La simbologia della cenere è molto ricca, ma va spiegata bene.

## Elemosina, preghiera, digiuno

Sono le tre parole che, ci aiuteranno a camminare nel tempo della Quaresima: un percorso che ogni anno ci prepara a vivere con Gesù la sua passione, morte e risurrezione, la sua Pasqua!

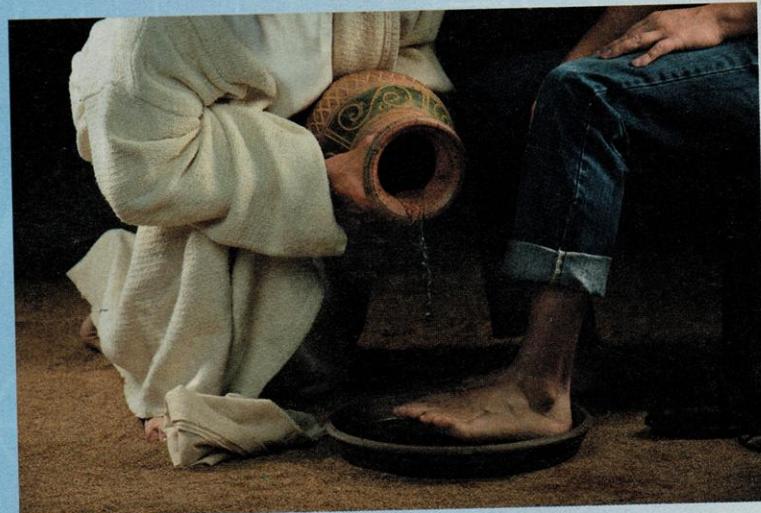
**L'elemosina** è l'occasione per **aprirci all'altro**: scoprendolo come fratello, come amico, come persona amata da Dio. La **preghiera** è l'occasione per **aprirci a Dio**: per metterci in ascolto della sua Parola, per nutrirci di Lui nell'Eucaristia, per stare in relazione di amicizia quotidiana con Lui. Il **digiuno** è l'occasione per **aprirci a un cibo nuovo**: scoprendo in Dio e nel fratello una nuova vita, scoprendo di essere tutti amati, perdonati, accolti. Che bello allora iniziare questo viaggio di 40 giorni lasciandoci guidare da queste tre parole. Lasciamo che esse ci indichino la via e la rotta da seguire per camminare con Gesù e per Gesù verso la sua Pasqua di Risurrezione e di vita!

Vivere la Quaresima **in famiglia** significa vivere insieme questi tre pilastri tradizionali per una maggiore consapevolezza spirituale e comunitaria, rafforzando i legami familiari attraverso la condivisione. Si possono organizzare momenti di preghiera comuni, compiere insieme gesti di carità e digiunare in modo che diventi un'occasione di sobrietà e di condivisione.

### Suggerimenti pratici

- **Preghera**: dedicate uno spazio e un tempo specifici in casa per pregare insieme, magari accendendo una candela o posizionando un'icona. Condividete le letture delle Scritture e pregate l'uno per l'altro.

- **Digiuno**: andate oltre la semplice astensione dal cibo, ma



**La Quaresima vuol essere un viaggio** per rimetterci in cammino con più animo e consapevolezza! In questo viaggio vivremo alcuni riti molto significativi.

**Don Tonino Bello** diceva che "la Quaresima è un percorso di conversione dalla testa propria ai piedi degli altri!"

Si tratta di un concetto profondo che collega simbolicamente la **cenere in testa** (Mercoledì delle Ceneri) e l'**acqua sui piedi** (Giovedì Santo) a una conversione completa.

Con l'imposizione delle ceneri sulla testa ci ricorderemo che il nostro deve essere un **cammino di conversione** che comincia dal rinnovare il nostro modo di pensare, per uno sguardo più profondo e una vita più umana.

Con il rito del Giovedì Santo, la lavanda dei piedi, ricorderemo che dobbiamo lasciarci lavare, **purificare dalla Parola e dallo Spirito di Gesù** per accogliere, come famiglia di Gesù, uniti, quell'esplosione di vita che è la Pasqua e testimoniarla agli uomini e alle donne di oggi con coraggio e amore. La lavanda dei piedi del Giovedì Santo simboleggia il servizio, l'umiltà e la compassione verso il prossimo. La conversione non si ferma a un cambiamento interiore, ma si manifesta concretamente nel prenderci cura degli altri, specialmente dei più deboli.

Il cammino della Quaresima, segno di un viaggio lungo: Questo "viaggio" non dura solo i quaranta giorni della Quaresima, ma si estende per tutta la vita. Il tempo quaresimale serve come un "assaggio" di questo **percorso di trasformazione continua**.

vivetelo come un'opportunità per esercitare la sobrietà e la consapevolezza. Potete scegliere di rinunciare a qualcosa che vi piace per condividere il valore di ciò che è essenziale.

- **Elemosina**: scegliete quali gesti di solidarietà e carità compiere insieme, come un'azione

concreta per aiutare chi è meno fortunato.

- **Condivisione**: dedicate tempo alla condivisione dei vostri stati d'animo e delle esperienze, ascoltandovi a vicenda. Questo può aiutare a creare un legame più forte e a sostennervi nel cammino spirituale.