

## LA TRIPLICE PROPOSTA: DIGIUNO, CONDIVISIONE E PREGHIERA



La Quaresima ci prepara a vivere come cristiani la più grande delle feste, la Pasqua, sorgente e culmine dell'anno liturgico.

La Quaresima dura quaranta giorni, senza contare le domeniche. È un tempo privilegiato per la preghiera, il digiuno e la condivisione, da vivere in famiglia e con la comunità parrocchiale.

### Il digiuno

- Il digiuno è una delle dimensioni tradizionali importanti della Quaresima. Aiuta il cambiamento a cui siamo chiamati in questo tempo forte, anche se con i ragazzi non è sempre qualcosa di facilmente consigliabile e praticabile.
- Bisognerebbe far capire ai ragazzi, in famiglia e a catechismo, che il digiuno è la rinuncia a qualcosa a cui teniamo o che ci piace per dare spazio a

qualcosa di importante per la nostra crescita: ci aiuta a diventare padroni di noi, a sentirci liberi.

- È un modo per comprendere che alcune cose a cui a volte teniamo tantissimo in realtà sono poi meno importanti di quel che pensiamo. Per esempio, passare meno tempo davanti alla televisione, ai videogiochi o al computer, mangiare meno patatine e dolci... E questo per stare di più con gli amici, per fare qualche lavoretto in casa o per pregare.

- I ragazzi sono spesso disponibili a fare qualche piccolo gesto di rinuncia per essere solidali con chi vive in povertà, se si riesce a far capire che la situazione a cui provvisoriamente si dedicano è quella in cui vivono ogni giorno una gran parte delle persone nel mondo.

- Alcune parrocchie e gruppi organizzano tradizionalmente per gli adulti delle cene solo a base di «riso bollito» il Venerdì Santo. È importante però che si spieghi bene il senso di questo gesto. Il denaro raccolto è sempre destinato a qualche iniziativa di solidarietà.

### La condivisione

- I ragazzi d'oggi entrano nell'età adulta incontrando una società ancora più mondializzata della nostra e a noi catechisti, educatori, genitori spetta il compito di prepararli a vivere in un mondo multiculturale, multi-etnico, ad aprirsi al nuovo che si presenta a loro quotidianamente.

- Approfittiamo della Quaresima per entrare in questa dinamica convincendoci che ogni uomo è una storia sacra, che ogni uomo, ogni donna, ogni ragazzo è amato da Dio, che ciascuno ha una storia unica e che il Cristo è morto e risuscitato per tutti.



Il rito delle Ceneri celebrato con i ragazzi della diocesi di Carpi (Modena).

- Anche i più piccoli potrebbero organizzare qualche azione di solidarietà, come la raccolta di viveri e altro materiale utile da donare insieme al gruppo della San Vincenzo, coinvolgendo anche i genitori e la famiglia.

- Una cosa che può essere efficace agli occhi dei ragazzi e che può avere un risvolto effettivamente interessante e utile è favorire in gruppo una raccolta di piccole somme cercate in famiglia, tra parenti vari, conoscenti e amici, per una campagna a favore dei missionari o della Caritas della parrocchia.

- Ci sono organizzazioni che non è difficile conoscere e contattare per avere indicazioni e materiale da distribuire per sostenere una scuola, associazioni che recuperano i ragazzi ex-soldati, e simili. Basta rivolgersi agli uffici diocesani addetti alla Quaresima di fraternità o alle attività missionarie e sociali.

## La preghiera

- Le scelte difficili che si fanno in Quaresima trovano la loro sorgente e la loro motivazione nella preghiera. È la preghiera che dà a ogni scelta la dimensione cristiana. Ci sono dei ragazzi che non sono spontaneamente molto religiosi. Durante le settimane di Quaresima è più facile però coinvolgerli nella preghiera, per esempio leggere con loro il Vangelo della domenica.

- Offriamo al Signore la nostra preghiera per migliorare noi stessi e aprirci agli altri. Gli affidiamo la nostra vita, quella delle persone che cerchiamo di conoscere meglio e amare.

- All'inizio della Quaresima, fissiamo un giorno e un'ora per vivere con regolarità ogni settimana questa dimensione nel gruppo di catechismo. Prepariamo nella stanza di catechismo un pannello sul quale tracciamo un percorso. Un percorso che



Il cero pasquale è il segno del Cristo risorto luce del mondo, segno della vita nuova, del misterioso passaggio dalla morte alla vita.

abbia come prima tappa il Mercoledì delle Ceneri e arrivi alla Domenica dell'Ulivo (cf il poster).

- Ogni settimana rendiamoci conto del cammino percorso e sottolineiamo le nostre riflessioni, le scoperte, le attività compiute.

## Preghiera a cascata

- Simonetta, una catechista di Firenze, racconta questa sua esperienza: «Nella mia comunità da qualche anno si è deciso di mettere al centro della Quaresima la preghiera. Un primo gruppo ha dato il via a un quaderno di preghiere che passa di famiglia in famiglia, dal lunedì al venerdì. Il titolo è «Preghiera a cascata». Nella pagina a sinistra è riportato il brano di Vangelo del giorno, con un breve commento, adatto a tutti. La pagina a destra è bianca ed è a disposizione per scrivere una breve preghiera, un pensiero, un disegno o incollare una foto. Il Mercoledì delle Ceneri le persone interessate si mettono d'accordo, scelgono la loro giornata e a chi devono poi passare il quaderno. Al sa-

bato il quaderno viene portato in parrocchia. Durante la messa della domenica quando è possibile ci si ispira alle preghiere che sono state scritte in questi fascicoli. Alla fine della celebrazione eucaristica viene riconsegnato il quaderno al seguente destinatario e così via. All'inizio i quaderni erano solo due, poi si sono moltiplicati. Alcune persone hanno cominciato a pregare in famiglia, altri si sono fatti aiutare da un vicino per scrivere la preghiera, altri si sono conosciuti meglio, grazie al doversi passare questo quaderno. Un'iniziativa che ha reso più sentita la Quaresima quest'anno».

Per celebrare il Mercoledì delle Ceneri vedere:  
*Ritorniamo a lui con tutto il cuore*, marzo 2012.  
*Rami che fioriscono a Pasqua*, marzo 2014.  
 Gli abbonati li trovano in [www.dossiercatechista.it](http://www.dossiercatechista.it)