

# 1° INCONTRO DI QUARESIMA: INDICAZIONI PRATICHE

Prima domenica di quaresima

SIMBOLO: **IL DIGIUNO**

## a. PER INIZIARE L'INCONTRO

- ✓ È iniziata la Quaresima, tempo che prepara i cristiani alla Pasqua e anche a ricevere i sacramenti del Battesimo, della Cresima e dell'Eucaristia.
- ✓ Per viverlo bene, la Chiesa ci invita a pregare di più e a digiunare, proprio come ha fatto Gesù (Matteo 4, 1-11).

## b. PER COINVOLGERE I RAGAZZI

### ✚ ATTIVITÀ - GIOCO

#### Il test

- C'è differenza tra dieta e digiuno? (*La dieta viene imposta dal dietologo per la salute fisica; il digiuno invece è una scelta libera per il benessere del corpo e dello spirito*)
- Anche noi cristiani, come in altre religioni, abbiamo dei tempi in cui è previsto il digiuno e anche l'astinenza dalle carni. Sapreste indicarli?
- Nella vostra famiglia avete mai praticato il digiuno?

## c. QUALE MESSAGGIO PORTIAMO VIA DA QUESTO INCONTRO

### "Il digiuno prepara alla lotta"

- ✓ Gesù trova proprio nel digiuno e nella preghiera la forza di vincere le tentazioni del diavolo. Perché? Come nello sport, per vincere c'è bisogno di allenamento e di rinunce; così, anche per vincere le tentazioni del male occorre allenarsi.
- ✓ Il digiuno, che ci fa rinunciare alle cose superflue sul piano fisico, ci allena a vincere e superare i comportamenti cattivi, proprio perché ci rende più capaci di ascoltare e di seguire i suggerimenti dello Spirito Santo che, infatti, è chiamato Spirito di consiglio e di forza.

## d. PER SUGGERIRE UN ATTEGGIAMENTO

### "Vinci le tue voglie"

- ✓ Quali sono le tue voglie? Far parlare i ragazzi, indirizzandoli a non fermarsi solo sul cibo ma a considerare tutto il settore dei social, i vestiti, i giochi, ecc.
- ✓ Vincere queste voglie significa non essere schiavi e, quindi, capaci di usare le cose con sobrietà ed equilibrio (Sono io che uso le cose, non le cose che usano me).

## e. PER VIVERE IL RAPPORTO CON IL TERRITORIO

Conoscete persone di altre religioni che praticano il digiuno? Provare a confrontarsi.

# INIZIAZIONE CRISTIANA DEI RAGAZZI - II TAPPA - 3° ANNO

## f. PER SOTTOLINEARE I SEGNI DELLA LITURGIA

- ✓ Nella Bibbia, il digiuno prepara sempre a un evento importante.
- ✓ Per questo la Chiesa, prima di ricevere l'Eucaristia, desidera che siamo digiuni da un'ora; anche per distinguere il cibo eucaristico da ogni altro cibo!
- ✓ Questo significa anche che, durante la messa, non si può tranquillamente masticare la gomma, e a maggior ragione se poi si va a ricevere la Comunione.

## g. PER EDUCARE ALLA CARITÀ

- ✓ Rinunciare, durante la settimana, alle piccole voglie di ogni giorno; e quello che risparmiate portatelo domenica prossima in chiesa.
- ✓ Per questo periodo si propone l'attività della Caritas diocesana (vedi scheda pubblicata separatamente).

## h. PER PREGARE



Pregare con la preghiera:

*Gesù, quante volte siamo chiamati  
a scegliere tra il bene e il male;  
quante volte siamo tentati di pensare  
che preferire quello che ci piace ci rende più contenti;  
quante volte pensiamo che fare quello che è più comodo  
ci rende più liberi.  
Anche tu hai provato tutto questo ma non hai ceduto  
perché ti sei fidato del Padre tuo  
e di quello che lui si aspettava da te.  
Aiutaci allora ad essere liberi da ogni comodità  
e da ogni pretesa di vestiti, di cibo,  
di divertimenti e di giochi,  
di tablet e telefonini...  
Aiutaci ad essere sinceri con tutti,  
desiderosi di cambiare il nostro cuore  
per essere fedeli ai tuoi insegnamenti.  
Aiutaci a non accontentarci della mediocrità  
e delle cose fatte a metà,  
e quindi a non tirarci indietro  
quando dobbiamo impegnarci.  
Aiutaci ad essere ragazzi controcorrente  
come lo sei stato tu che hai tirato dritto  
sulla strada dell'amore fino alla croce.  
Amen.*

**OSSERVAZIONI, SUGGERIMENTI E INTEGRAZIONI DEL CATECHISTA**

---

---

---