

# LA PRIMA SETTIMANA

## gli Esercizi Spirituali predicati da frate Lino Breda

un momento quotidiano di ascolto e meditazione  
per confrontare la propria vita con il vangelo  
e decidere scelte di rinnovamento e conversione

**LU 10 - MA 11 - ME 12 - GI 13 - VE 14 MARZO:**

 **al Sacro Volto**

h 07:45 per adulti e giovani (*segue la messa*)

 **a Santa Maria alla Fontana**

h 18:30 per adulti e giovani (*dopo la messa*)

**MERCOLEDÌ 12 MARZO**

 **al Sacro Volto**

h 10:30 per la 3<sup>a</sup> età (*segue il pranzo insieme*)

## la preghiera per ragazzi e ragazze delle elementari

perché i giorni di quaresima sono giorni speciali,  
utili per imparare da Gesù a stare nelle mani di Dio

**LU 10 - MA 11 - ME 12 MARZO:**

**h 17:00 a Santa Maria alla Fontana**

 **COMUNITÀ PASTORALE MARIA MADRE  
della MISERICORDIA**

# I VENERDÌ

## “LA SPERANZA NON DELUDE”

“Il cammino della Quaresima verso la Pasqua,  
si snoda tra la memoria della nostra fragilità  
e la speranza che, alla fine della strada,  
ad attenderci ci sarà il Risorto.  
(papa Francesco, omelia scritta per il mercoledì delle ceneri 2025)

**VENERDÌ 21 MARZO ore 21.00**

**“Chi ha avuto compassione di lui” (Lc 10,37)**

Insegnami, Signore, una vita ipotecata alla  
compassione, alla misericordia e alla cura degli altri.

**VENERDÌ 28 MARZO ore 21.00**

**“Per questo i Giudei perseguitavano Gesù,  
perché faceva tali cose di sabato” (Gv 5,17)**

Se vogliamo un mondo migliore,  
dobbiamo lavorare insieme  
e assicurarci che nessuno resti indietro.

**VENERDÌ 04 APRILE ore 21.00**

**“Egli ha preso le nostre infermità  
e si è caricato dalla malattia” (Mt 8,17)**

Hai mutato il mio lamento in danza  
la mia veste di sacco in abito di festa

**VENERDÌ 11 APRILE ore 21.00**

**“Chi tra voi governa,  
diventi come colui che serve” (Lc 22,26)**

La più grande disgrazia che ci possa capitare  
è di non essere utili a nessuno;  
è che la nostra vita non serva a niente

**GLI INCONTRI DI CONDIVISIONE DELLA FEDE  
SI TERRANNO NELLA SALA OASI  
DELLA PARROCCHIA SANTA MARIA ALLA FONTANA**

# PROGRAMMA QUARESIMA 2025

la quaresima c'è per praticare  
insieme agli altri discepoli  
e con maggiore intensità  
tre esercizi dello spirito  
che ci spogliano di ogni mondanità  
e ci dispongono ad essere  
**rivestiti di Cristo**

## LA PREGHIERA

per “RICONOSCERE”  
che Dio si prende cura di noi

## IL DIGIUNO

per “SPOGLIARCI”  
dagli strati di comfort e indifferenza  
che ci proteggono e ci isolano  
dal dolore degli altri

## L'ELEMOSINA

per “RESTITUIRE” dignità e splendore  
al volto di Dio nascosto  
in chi ha fame e sete  
è malato e maltrattato

# IL TEMA

LA CURA DI DIO VERSO DI NOI  
CI DONA SPERANZA  
LA NOSTRA CURA PER IL FRATELLO  
SUSCITA SPERANZA IN DIO

Signore, insegnaci  
a non amare noi stessi,  
a non amare soltanto i nostri,  
a non amare soltanto quelli che ci amano.

Insegnaci a pensare agli altri,  
ad amare in primo luogo  
quelli che nessuno ama.

Facci la grazia di capire  
che ad ogni istante,  
mentre noi viviamo una vita troppo felice,  
ci sono milioni di esseri umani,  
tuoi e nostri fratelli,  
che muoiono di fame,  
senza aver meritato di morire di fame,  
che muoiono di freddo,  
senza aver meritato di morire di freddo.

Signore, abbi pietà  
di tutti poveri del mondo.  
E non permettere più, o Signore,  
che noi viviamo felici da soli.

Facci sentire l'angoscia  
della miseria universale  
e liberaci da noi stessi.

*(Raoul Follereau)*

VEGLIA PER I MARTIRI MISSIONARI  
DECANATO ZARA - NIGUARDA

lunedì 24 marzo alle 21:00 chiesa di san Paolo

# LA PREGHIERA

i momenti comuni e fraterni proposti ogni venerdì a tutti:

📖 **al Sacro Volto**

h 08:30 Lodi e Via Crucis

📖 **a Santa Maria alla Fontana**

h 15:00 Via Crucis

h 18:00 Vesperi e meditazione biblica sulla  
Passione di Gesù nel vangelo di Luca

ci sono comunque tante altre possibilità, tra le quali.

📖 la preghiera serale in famiglia utilizzando la  
preghiera riportata a lato

📖 la meditazione personale dei testi della liturgia

📖 la recita del santo rosario

📖 la celebrazione feriale della liturgia

📖 la Via Crucis pregata individualmente

# IL DIGIUNO

è certamente il modo più concreto che abbiamo di  
contestare una falsa pienezza che maschera i tanti vuoti  
della nostra vita

ovvio che si può digiunare da tante cose: dai dolci, dal  
fumo, dalla TV, ma, alla fine, il digiuno più vero è  
quello dal cibo, perché è il digiuno che fa bene a noi,  
agli altri, al pianeta

inoltre, la tradizione della chiesa impegna al digiuno  
giovani e adulti il primo venerdì di quaresima e il  
venerdì santo e all'astinenza dalla carne ogni venerdì  
di quaresima

# L'ELEMOSINA

è la decisione di destinare una parte dei propri soldi  
per prendersi cura di chi è più povero per ubbidire al  
comandamento: "ama il prossimo tuo come te stesso"

tra le tante possibilità, si ricorda:

✘ praticare lo scambio della cena ogni venerdì sera e  
offrire il corrispettivo per i poveri

✘ approvvigionare il magazzino del Centro di Ascolto  
della nostra caritas portando in chiesa i seguenti  
prodotti:

dom. 16 marzo latte a lunga conservazione UHT

dom. 23 marzo detersivo per lavatrice

dom. 30 marzo parmigiano in pezzi o grattugiato  
e dadi per brodo

dom. 06 aprile biscotti e merendine

✘ acquistare i prodotti del banchetto EQUO-SOLIDALE o  
dell'associazione GERMOGLIO o di altri banchetti che  
verranno organizzati

## scambio della cena

si suggerisce un ideale scambio  
della propria cena con il pasto  
giornaliero di un povero del sud  
del mondo cenando con solo  
100 grammi di riso e - in  
cambio - dare in elemosina la  
cifra che si sarebbe spesa se la  
cena fosse stata come quella di  
un altro giorno

