

ALLA COMUNITA' PARROCCHIALE SAN GIORGIO IN PORTO SAN GIORGIO



CLAUSA EST ALLELUJA Si sospende l'Alleluja

Nella Liturgia del Tempo di Quaresima si **riscontra una bellezza molto raffinata** perché non si esprime con le parole o i gesti ma con il silenzio: la *bellezza della sospensione*. Con l'inizio della Quaresima **cessa di risuonare il canto dell'Alleluja**. E' infatti una acclamazione che esalta il Cristo risorto, vivo in mezzo a noi, presente nella sua parola. Sarà sospesa allora fino alla Notte di Pasqua. *Il non canto dell'Alleluja* esprimerà una tensione, una trepida attesa a celebrare le nozze con il Signore risorto. Questo tempo di trepida attesa offre la *bellezza di riscoprire la propria identità battesimale* dichiarando la volontà di non vivere più una esistenza contraddittoria e con un *esercizio ascetico* adeguato ci darà la possibilità di educare ognuno di noi a cogliere la direzione verso cui lo Spirito orienta, cioè *verso quale bellezza* vuole condurre la nostra vita. Ci offrirà anche più occasioni di *ascolto*: allora saranno necessari *il silenzio, la lentezza, un tempo adeguato, un luogo, una stanza*; la stanza che ci farà *ascoltare Dio* non è solo un luogo fisico, ma prima di tutto un luogo simbolico, il proprio cuore. Dentro di noi abbiamo una stanza profonda, nella quale solo noi e Dio possiamo entrare, anzi dove già Dio abita con la scintilla del suo amore. Ci accompagnerà per questo una proposta di *"meditazione profonda"*. E come potrà rivelarsi bella la dimensione del *digiuno* quaresimale? In diversi testi liturgici è costante il richiamo alla disciplina dei sensi: *sobrio sia il cibo, sobria la parola, contro il male l'animo vigili i sensi inquieti, ci sia volere e forza per rendere pronto lo spirito a determinarsi per scelte precise, esigenti e belle*. Ci potranno essere in questo tempo delle rinunce, *rinunce salutari* che guariranno dall'orgoglio, dallo scoraggiamento, dall'egoismo e si trasformeranno *in sostegno ai deboli, ai fragili, ai poveri* imitando la provvidenza divina. **Buona Quaresima!**

MARTEDI 21 FEBBRAIO 2023 IN SAN GIORGIO AL TERMINE DELLA S. MESSA DELLE ORE 17.30:
Rito paraliturgico del Congedo dall'Alleluia

TEMPO DI QUARESIMA

NEL DESERTO UNA VIA



Mercoledì
delle Ceneri

22 Febbraio 2023 ore 18.30 Chiesa di San Giorgio

SOLENNE INIZIO DEL TEMPO DI QUARESIMA S. MESSA ED IMPOSIZIONE DELLE CENERI

Come vivremo il Cammino Quaresimale

1. PREGHERA, SILENZIO, DESERTO

Qualche consiglio di meditazione profonda cristiana

Per meditare non serve nulla... perché già abbiamo tutto quel che serve dentro di noi. Perché dentro abbiamo già la scintilla di Dio, il suo Spirito. La meditazione profonda è una preghiera antica. Già insegnata dagli antichi Padri della Chiesa nei primi secoli del cristianesimo, è stata riscoperta come risposta al desiderio crescente di spiritualità. San Paolo scrive nella sua prima lettera ai cristiani di Corinto: *“Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?”* (1 Corinti 3,15). Ecco che Dio abita già dentro di noi, e noi dobbiamo solo entrare là dove lo Spirito già è presente. Anche Sant’Agostino diceva ai suoi cristiani che non serve cercare fuori quella Verità che già abbiamo dentro. La scintilla di Dio va cercata con attenzione dentro il nostro cuore, superando i rumori e le distrazioni che spesso ci portano a vivere in superficie anche il rapporto con Dio così come spesso viviamo anche il rapporto con gli altri. **La pratica consiste nello stare seduti immobili**, con gli occhi chiusi, **ripetendo mentalmente una parola sacra**, con semplicità, sul ritmo del respiro. Le distrazioni che si presentano alla mente, pensieri, immagini, ricordi, emozioni, vanno lasciati andare riportando dolcemente l’attenzione sul respiro e la parola sacra. La nostra mente tende a distrarsi, a vagare e il lavoro della meditazione consiste nel riportare sempre l’attenzione al respiro e alla parola sacra. Quindi

1. *trovare uno spazio adeguato e il tempo adeguato*
2. *mettersi in una posizione comoda e rilassata che ci permetta di concentrarsi*
3. *ascoltare il proprio corpo e il proprio respiro. Noi siamo fatti di corpo come anche Dio stesso in Gesù è divenuto corpo concreto. Ascoltare la funzione principale della vita che è appunto il respirare, significa anche ascoltare Dio stesso che come soffio entra in noi*
4. *meditare una o due parole della fede, prese dalla Bibbia o da qualche preghiera. Queste parole sono la nostra “parola sacra”. Fare di queste parole semplici una invocazione da ripetere mentre a occhi chiusi ci concentriamo sul nostro respiro e rallentiamo il tempo che ci circonda*
5. *tutto quello che ci può distrarre (rumori, fretta, fastidi, telefono...) impariamo pian piano a ignorarli rimanendo concentrati sul respiro e la “parola sacra” che ripetiamo dentro di noi*
6. *Pian piano entriamo mentalmente dentro quella stanza profonda interiore che tutti abbiamo e nella quale Dio ci parla, ci consola, ci dona gioia e pace...*

NEI MARTEDÌ DI QUARESIMA: 28 FEBBRAIO -7 MARZO -14 MARZO -21 MARZO -28 MARZO AL TERMINE DELLA S. MESSA DELLE 17.30 VIVREMO COMUNITARIAMENTE NELLA CHIESA DI S. GIORGIO LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE PROFONDA.

2 DIGIUNO, SOBRIETA', ESSENZIALITA', CARITA'



QUARESIMA

ISTRUZIONI PER L'USO



1. RICONCILIATI

Approfitta di questo tempo per recuperare il tuo rapporto con Dio attraverso la confessione. Elimina quello che ti allontana da Chi davvero può riempire di luce la tua vita donandoti il Suo perdono.



2. DATI UNA PRIORITÀ

Non occorre fare mille propositi di digiuni e sacrifici, né stravolgere completamente stile di vita e di preghiera da un giorno all'altro: inizia con un piccolo impegno che ti prendi, che sia la messa quotidiana o una piccola rinuncia fatta con il cuore.



3. APRI IL CUORE AGLI ALTRI

Durante la Quaresima cerca di spostare la tua attenzione su Dio e sugli altri, cura la qualità delle tue relazioni. Dona tempo e vicinanza al tuo prossimo, che è la persona più vicina a te, quella che forse solo tu puoi aiutare.



4. CERCA IL DESERTO

Ogni giorno trova del tempo di qualità per stare con Dio. Partecipa a un weekend di ritiro spirituale, o prenditi un giorno di silenzio e meditazione in un posto bello. Nel silenzio il cuore si allena a riconoscere l'unica Voce che parla di eternità.



5. FAI LA VIA CRUCIS

Meditare il racconto della passione è un modo per farsi vicini a Gesù, alla sua sofferenza. È un modo per capire che la nostra vita, di cui spesso ci lamentiamo, vale il sacrificio di Dio stesso.



6. VIVI NELLA GIOIA

La gioia cristiana non è la falsa felicità data dal benessere materiale, ma la certezza che la Vita avrà l'ultima parola. Metti da parte lamentele e malinconie, e vivi nella Gioia per prepararti a testimoniare la speranza della Resurrezione.

IL DIGIUNO CHE PIACE AL SIGNORE!

Digiuna dal giudicare gli altri:
scopri Cristo che vive in loro.

Digiuna dal dire parole che feriscono:
riempiti di frasi che risanano.

Digiuna dall'essere scontento:
riempiti di gratitudine.

Digiuna dalle arrabbiate:
riempiti di pazienza.

Digiuna dal pessimismo:
riempiti di speranza cristiana.

Digiuna dalle preoccupazioni inutili:
riempiti di fiducia in Dio.

Digiuna dal lamentarti:
riempiti di stima per quella meraviglia
che è la vita!

Digiuna dalle pressioni e insistenze:
riempiti di una preghiera incessante.

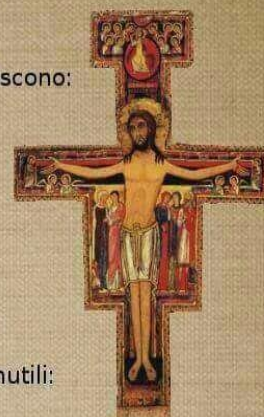
Digiuna dall'amarezza:
riempiti di perdono.

Digiuna dal dare importanza a te stesso:
riempiti di compassione per gli altri.

Digiuna dall'ansia per le tue cose:
compromettiti nella diffusione del Regno.

Digiuna dallo scoraggiamento:
riempiti di entusiasmo nella fede.

Digiuna da tutto ciò che ti separa da Gesù:
riempiti di tutto ciò che a Lui ti avvicina!



La VIA CRUCIS si svolgerà ogni Venerdì di Quaresima (24 Febbraio -3, 10, 17, 24, 31 Marzo) dopo la S. Messa delle ore 17.30 nella Chiesa di San Giorgio

Ognuno di noi è invitato oltre alle forme tradizionali di astinenza e digiuno nei **Venerdì di Quaresima** anche a qualcuno di questi esercizi di **DIGIUNI VIRTUOSI**.

Un diverso stile di vita: prova a superare la filosofia del "cosismo"

Viviamo nell'epoca del "consumismo", dell'usa e getta, della prassi predatoria verso le risorse della terra, dell'emergenza rifiuti, del "prodotto firmato", e chi più ne ha più ne metta. Questo stile di vita sprecone e ingordo non solo altera l'equilibrio della natura, ma aumenta sempre più le "disuguaglianze sociali" tra chi può avere sempre più, anche oltre il superfluo e chi non può avere neppure il necessario. Tutta questa "filosofia del cosismo" falsa anche l'ordine dei valori umani, mettendo al primo posto le cose invece che le persone, il "bene-avere" invece che il "bene-essere", lo sfruttamento della terra invece che il rispetto della "casa comune". Gesù ci ha insegnato a chiedere il pane quotidiano, cioè il necessario per ogni giorno, non l'accumulo per tutta la vita.

INFONDO ALLA CHIESA DI SANGIORGIO

troverai **3 schede quaresimali** da utilizzare personalmente o in famiglia per un confronto tra generazioni durante la Quaresima

1. *Occhio al "cosismo"*
2. *La sobrietà s'impara*
3. *10 cose imperfette che puoi fare anche in Quaresima*

Troverai anche **la busta per condividere i frutti del DIGIUNO QUARESIMALE** con la **Caritas Diocesana** nella realizzazione dei tradizionali **progetti annuali di solidarietà** da riconsegnare possibilmente il **Giovedì Santo** nella **Celebrazione della Messa nella Cena del Signore**.