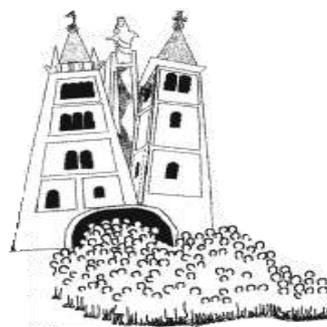


# PARROCCHIE di SUSA e MOMPANTERO



## PER UN BUON CAMMINO QUARESIMALE

All'inizio della Quaresima, ogni mercoledì delle Ceneri, si leggono alcuni versetti del Vangelo di Matteo che ci insegnano come vivere BENE questo tempo particolare, indicandoci tre atteggiamenti che dobbiamo fare nostri.



**PREGHIERA** *Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini [...] Tu, invece, quando preghi entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto, e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. (Mt 6,5-6)*

Gesù ha insegnato ai suoi discepoli (e a noi) che la preghiera deve essere umile davanti a Dio e agli uomini, fatta con il cuore, fiduciosa nella bontà del Padre che sa ciò di cui abbiamo bisogno prima ancora che glielo chiediamo.



**ELEMOSINA** *Quando dunque fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade per essere lodati dagli uomini [...] Quando fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti segreta, e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. (Mt 6,2-4)*

L'elemosina non è tanto dare agli altri qualcosa che per noi è superfluo, ma è uno stile di vita quotidiano, un vedere sempre e in ogni modo i bisogni dell'altro, venendogli incontro con fraterno ed umile spirito di condivisione.



**DIGIUNO** *E quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti che sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano [...] Tu, invece, quando digiuni, non profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. (Mt 6,16-18)*

Il digiuno e l'astinenza dalle carni è un vivere liberamente, nel nostro corpo, ciò che altri sono costretti a patire a causa della fame, fino a morirne. Digiuno è sobrietà nella vita quotidiana, è dominio e dono di sé, è una scelta che diventa vero segno quaresimale se si devolve il corrispettivo della propria rinuncia, favorendo opere di bene e progetti di solidarietà umana.