

“Quaresima come Dio comanda”



Per la vita di preghiera

- * Dare importanza alla **preghiera personale**, iniziando la giornata con il segno di croce
- * Approfittare della **messaggio feriale** e recuperare la Liturgia delle Ore con **lodi e vesperi**
- * Ogni sera unirsi alla preghiera con il vescovo nel momento del **Kaire alle ore 20.32**
- * Sarà utile **il libretto** in vendita dal titolo “per una preghiera e riflessione giornaliera”.
- * Proposti **quattro martedì**, a Santo Stefano, alle ore 15.30, sulla liturgia della domenica “senza il vangelo”

Esercizi spirituali

a San Felice: 2-3-4 marzo con don Luca Castiglioni

Liturgia del venerdì

ore 8.30: meditazioni davanti alla croce a Santo Stefano

ore 15: Via Crucis a Santo Stefano

ore 16.45: Via Crucis, a San Felice con i ragazzi

ore 18.30: Via Crucis, a San Felice

Per il digiuno variegato

Il primo e l'ultimo venerdì di Quaresima si propone un *digiuno stretto*

- il lunedì: un digiuno che coinvolga il linguaggio evitando espressioni negative;
- il martedì: un digiuno con attenzione a programmi evitando quelli litigiosi, volgari;
- il mercoledì: un digiuno che aiuti l'uso dei social evitando il navigare senza criterio;
- il giovedì: un digiuno per ridurre alcune dipendenze - fumo, alcol, caffè...;
- il venerdì: un digiuno, “*a giorno secco*”, per saltare un pasto completo;
- il sabato: un digiuno che diventi controllo nella spesa settimanale;
- la domenica: per dare tempo e spazio alla celebrazione dell'Eucarestia.

Per progetti di carità

Scegliamo uno dei quattro progetti proposti dalla diocesi: in Guinea-Bissau

Momenti cittadini

Via Crucis cittadina: venerdì 27 febbraio, alle ore 20.45,

dalla chiesetta di Rovagnasco (S. Vittore) alla chiesa del Villaggio

Via Crucis di zona: martedì 10 marzo, alle ore 20.45, a Cinisello Balsamo

Incontro a Milano 2 - “Credere? Paliamone!”

mercoledì 11 marzo: “Prendersi cura, sempre” col prof. Alfredo Anzani

Veglia martiri missionari: martedì 24 marzo, alle ore 21, nella chiesa di Lavanderie

Veglia in traditio symboli: sabato 28 marzo, alle ore 21, nel duomo di Milano