

I **sussidi** per la "Quaresima 2023" sono pensati con l'intento di affiancare l'itinerario quaresimale delle comunità parrocchiali e dei singoli fedeli attraverso la riflessione sul Vangelo della domenica, accompagnata da alcuni suggerimenti per la "liturgia" familiare. Al tempo stesso accanto alla proposta spirituale, che può essere coltivata secondo la sensibilità di ciascuno, si vogliono mettere a disposizione dei mezzi prettamente liturgici, come le introduzioni per la Liturgia della Parola, la preghiera dei fedeli e la proposta di canti per la Celebrazione.

Siamo convinti, come già si diceva anni addietro, che questi "mezzi comuni" non debbano uniformarci né tanto meno appiattirci, ma possano essere utili piuttosto per sviluppare la bellezza di essere un unico Corpo (cf. Ef 4,6), che si esprime con un unico linguaggio per esprimere la stessa fede: sentiero che si mostra sempre arduo e minacciato... e che seppur difficile nell'intraprendere e nel proseguire è garanzia di fedeltà, libertà e pienezza. In tutto ciò, manteniamo la convinzione che la prima formazione, la prima pedagogia e catechesi cristiana è la stessa liturgia riconsegnataci nella sua "nobile semplicità" dal Concilio come "fonte e culmine" della vita della Chiesa.

Con questi strumenti l'Ufficio Liturgico non vuole né sostituirsi né imporsi alla vita delle parrocchie ma vuole proporre, a partire dai Tempi forti, un linguaggio -quello liturgico- che ci indirizzi verso un cammino quanto più unitario e che ci permetta di tradurre al meglio, secondo l'antico assioma "*lex orandi - lex vivendi*", gli orientamenti pastorali del nostro Vescovo Domenico.

Prendi nota per ricordare!

Domenica 26 marzo  
STAZIONE QUARESIMALE DIOCESANA  
presieduta da S.E.R. Mons. Domenico Sorrentino, Vescovo di Foligno  
ore 17 Parrocchia San Francesco-Santuario Sant'Angela (Piazza San Francesco)  
Preghiera iniziale e processione penitenziale verso la Pro-Cattedrale-Santuario della Madonna del Pianto (Piazza Garibaldi) dove proseguirà la Celebrazione Eucaristica

"Convertitevi e credete al Vangelo": l'imperativo del mercoledì delle ceneri risuoni nei nostri cuori come il migliore augurio per una buona Quaresima e un cammino di santità.



**UFFICIO LITURGICO  
DIOCESANO**

**Hanno collaborato:** don Cristiano Antonietti, Alessandro Bitocchi, don Diego Casini, Benedetta Fagotti, Giovanni Mariotti, Valeria Rimatori, Maria Vittoria Valentini, Ubaldo Venanzi.



## INTRODUZIONE ALLA QUARESIMA

Entrando nella luminosa Basilica di Vézelay in Francia (XII sec.), lo sguardo viene attratto dai capitelli che decorano le colonne della navata centrale e che conducono i fedeli fino all'Altare maggiore. Tra questi emerge per la sua disarmante semplicità: il "Mulino mistico".



*Il Mulino mistico, capitello, Basilica di Santa Maria Maddalena, Vézelay (XII sec)*

L'opera raffigura due personaggi: il primo indossa una veste corta e sottili calzari, e appare intento a versare del grano in una mola a forma di croce; il secondo, scalzo e vestito di una toga più ampia, ne raccoglie invece la farina. Non sappiamo di preciso chi raffigurino i personaggi, forse l'intento dello scultore era altro. E di fatto oggi a noi permette di poter cogliere l'essenzialità della Quaresima. È necessario che il grano sia macinato. Forse è lo stesso Gesù che lo getta nella macina per offrirlo al Padre. Ci piace pensare che sia così, come ci piace pregare affinché ci sia dato di entrare in questo dinamismo per riscoprirci figli nel Figlio. Spogliarci con la preghiera, l'elemosina e il digiuno. Una vera e profonda spogliazione che ci permetta di lasciarci rivestire nella gloria dall'Altissimo, perché contempla Dio chi si è fatto tanto piccolo da non possedere più nulla. Entrare nel torchio santo della Croce per riscoprirci cenere, terra, polvere amata da Dio, che porta impressa nel DNA l'essenza misericordiosa del Padre, l'alito dello Spirito, l'umanità redenta del Figlio.

Come vivere tutto ciò nelle nostre comunità parrocchiali, nei gruppi, movimenti ed associazioni della Diocesi di Foligno? Ci viene in aiuto l'inno della *liturgia delle ore* del tempo di quaresima: "Sia parca e frugale la mensa, sia sobria la lingua ed il cuore; fratelli, è tempo di ascoltare la voce dello Spirito".

Ecco allora, alcune proposte pratiche per questo tempo di grazia, lungo 40 giorni.

**Quaranta**

nella Bibbia questo numero scandisce gli eventi più importanti della storia di Israele... basta pensare ai giorni del diluvio (Gn 7,12), ai giorni di Mosè sul Sinai (Es 24,18), agli anni di Israele nel deserto (Dt 29,4), ai giorni durante i quali Golia affronta Israele (1Sam 17), ai giorni in cui il profeta Elia cammina a verso il Sinai (1Re 19), ai giorni in cui Giona predicò la conversione a Ninive (Giona); nel Nuovo Testamento ai giorni di Gesù nel deserto e ai giorni del Signore prima dell'Ascensione. Il numero quaranta nella Sacra Scrittura indica la situazione di attesa, di prova, di indigenza, di umiliazione, e di lotta al termine delle quali Dio interviene per mostrare che Lui è presente per ridare fiducia e forza, consolazione e vittoria. Pastoralmente potrebbe essere utile scandire il tempo attraverso dei segni concreti che di domenica in domenica ci dicano che camminiamo verso una metà.

**Quaranta ore**

Pia pratica molto conosciuta nella nostra Diocesi. Visita e adorazione eucaristica in forma prolungata nelle comunità parrocchiali. L'esposizione e la reposizione potranno essere accompagnata dalla preghiera della liturgia delle ore nella forma comunitaria. Le quaranta ore riprendono i quaranta giorni di Gesù nel deserto e il nostro desiderio di vivere nello Spirito ed in preghiera questo tempo di grazia.

**"SIA PARCA E FRUGALE LA MENSA"****Preparazione presbiterio**

Non vi siano piante e fiori in Chiesa. Ad eccezione, di qualche leggero ornamento con il verde che viene raccomandato nei pressi dell'Altare e della Croce, la domenica. Non si usino suppellettili dorate o tovaglie particolarmente ornate.

**Sobrietà celebrativa**

Nella scelta dei canti e nell'uso degli strumenti musicali si mantenga sempre l'indole penitenziale propria del tempo. Si può omettere l'uso dell'incenso, che invece potrebbe essere sostituito durante la processione d'ingresso dall'aspersione.

**Viola (colore liturgico)**

Preferibilmente in una tonalità scura, non pastello, ci ricorda che sono 40 giorni di riflessione, penitenza e conversione spirituale. La Chiesa ha deciso di mantenere il viola non solo come simbolo di penitenza e di lutto (in anticipazione alla Crocifissione), ma anche come promemoria per affrontare i nostri peccati, prepararci spiritualmente e aiutare il prossimo ad essere più vicino a Dio e al Suo regno (mantenendo così il carattere solenne tradizionalmente associato al viola). Non è solo un colore utilizzato nella processione del Nazareno, è il colore di tutta la Quaresima. Non è facile risalire ai motivi per cui al viola è stato attribuito un significato penitenziale; secondo alcuni l'uso avrebbe un'antichissima origine precristiana: sarebbe stato legato a periodi di carestia e alla celebrazione di un rito (*ver sacrum*) che preludeva ad un tempo di rinnovo e cambiamento (migrazioni per cercare cibo). Una curiosità: l'avversione al viola della gente di spettacolo deriva dal Medioevo quando, nei quaranta giorni quaresimali, venivano vietate tutte le rappresentazioni teatrali, causando serie difficoltà economiche agli attori che vivevano solo di questo guadagno.

**"SIA SOBRIA LA LINGUA ED IL CUORE"****Digiuno e astinenza**

Il digiuno è prescritto il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo. È inoltre consigliato nei venerdì di quaresima, insieme all'astinenza dalle carni, a cui si chiede di prestare particolare attenzione per unirsi spiritualmente al mistero della Passione di Cristo.

**Condivisione**

"Ciò che ognuno sottrae ai suoi piaceri, lo dia in favore dei deboli e dei poveri" (da un'omelia quaresimale di san Leone Magno). Durante la processione offertoriale, molto raccomandata nelle domeniche, insieme al pane e al vino per l'Eucarestia, ci siano sempre dei cestini e delle offerte per i poveri, coinvolgendo i diversi gruppi della comunità.

**Sacramento della Riconciliazione**

Nei calendari della quaresima, oltre alla disponibilità consueta prima e dopo le Celebrazioni, si raccomanda la celebrazione comunitaria del sacramento della Riconciliazione, per sottolineare ancora una volta l'indole comunitaria del cammino di penitenza e conversione.

**"FRATELLI, È TEMPO DI ASCOLTARE LA VOCE DELLO SPIRITO"****Parola**

È il tempo dello Spirito. L'evangelario usato per la proclamazione della parola domenicale venga intronizzato nel presbiterio e rimanga durante tutta la settimana. Al termine di ogni celebrazione comunitaria possono essere distribuiti dei biglietti con dei versetti biblici da portare a casa e da meditare in famiglia. Soprattutto il mercoledì e il venerdì, durante l'ora santa (15-16), in chiesa potrà essere letta una delle quattro Passioni propostaci dai Vangeli.

**Via Crucis**

Da farsi preferibilmente nei venerdì, in un orario conveniente per favorire la maggiore partecipazione. Potrebbe essere proposta anche alle classi di catechismo.

**La benedizione annuale delle famiglie nelle loro case.**

È l'incontro annuale del Pastore con i fedeli della parrocchia. È l'occasione opportuna per far risuonare nelle famiglie cristiane il ricordo della costante presenza benedicente di Dio, l'invito a vivere in conformità al Vangelo, l'esortazione a genitori e figli di custodire e promuovere il mistero del loro essere chiesa domestica. Quando ciò non sia possibile, potranno essere predisposte delle bottigliette con l'acqua benedetta da affidare ai capifamiglia per la preghiera in casa.

**Preghiera diocesana**

La preghiera diocesana che il vescovo Domenico ci ha consegnato nella Lettera pastorale "Vangelo, famiglia, giovani. La nuova frontiera della missione" e negli Orientamenti per l'Anno pastorale 2022-2023 "Veni Sancte Spiritus", potrà essere letta in chiesa come preparazione alla Celebrazione o al termine come ringraziamento. Potrà essere consegnata durante la benedizione delle famiglie, consigliandone la preghiera come stile di vita. Potrà accompagnare le nostre riunioni diocesane e le riunioni dei differenti uffici. Tutto questo ci aiuterà a sentirci Chiesa in cammino, unita al suo Pastore, per esplorare i luoghi dello Spirito e lasciarci sorprendere dalla grazia del Padre: "In tal modo nell'accordo dei vostri sentimenti e nella perfetta armonia del vostro amore fraterno, s'innalzerà un concerto di lodi a Gesù Cristo" («Lettera agli Efesini» di sant'Ignazio di Antiochia, vescovo e martire).