

DIZIONARIO DELLA QUARESIMA

IL DIGIUNO



Gesù nel deserto

Dal Vangelo di Luca (4,1-13)

«Gesù, pieno di Spirito Santo, ritornò dal Giordano e, sotto l'azione dello Spirito Santo, andò nel deserto, dove rimase per quaranta giorni tentato dal diavolo. Per tutti quei giorni non mangiò nulla: alla fine ebbe fame.



Dai quaranta giorni di Gesù nel deserto e dal suo conseguente operare il bene in mezzo agli uomini emerge con chiarezza il fine del digiuno: l'obbedienza alla volontà di Dio e al suo disegno di amore per l'umanità.

- Per imitare Gesù, che ha digiunato nel deserto
- Per imparare a dire qualche "no"
- Per imparare a dire più spesso "sì" all'amore

Perché digiuniamo in Quaresima?



"Con il digiuno imparo ad amare di più."

Religiocando

Che cos'è il digiuno quaresimale?

Il digiuno è una piccola rinuncia che facciamo durante la Quaresima per avvicinarc di più a Gesù. Non serve solo a "mangiare di meno", ma soprattutto a liberare il cuore da ciò che ci distrae dall'amore.

Per i bambini il digiuno non è soffrire, ma scegliere:



Rinunciare a un dolcetto



Spegnere la TV o il tablet



Usare parole gentili



Condividere con gli altri