
Germania: Katholisch.de, consigli per vivere in famiglia il digiuno quaresimale

La Quaresima, tempo di preparazione per la più grande festa cristiana, la Pasqua. Katholisch.de propone ai fedeli tedeschi una serie di spunti di riflessione, attualizzazione, preghiera da vivere in famiglia e in comunità, per portare i bambini a vivere pienamente il mistero della morte e risurrezione di Gesù. Un punto importante è, ad esempio, vivere insieme il concetto del “digiuno”, facendo cogliere come non sia solo una “pratica alimentare”, che si esaurisce nel mercoledì delle ceneri e nel venerdì santo, ma può diventare una faticosa e soddisfacente impresa che può caratterizzare tutta la Quaresima della famiglia. Tante le opzioni suggerite, come rinunciare insieme a qualche cosa che si desidera, e conservare i soldi per una offerta il giorno di Pasqua; attuare il cosiddetto “scambio di digiuno” con i figli dove il mercato del digiuno è una scatola in cui vengono annotati compiti e rinunce nei 40 giorni quaresimali (ad esempio si decide che un giorno non si bevono alcoolici, un altro giorno si spegne la tv, un altro si prendono solo mezzi pubblici o ci si muove a piedi, e tutti sono coinvolti); diminuire le ore davanti alla televisione ed al computer e mettersi intorno a un tavolo per giocare insieme o leggere un libro; abbassare il tono della voce quando si discute cercando di ascoltare prima di parlare. Un altro approccio simbolico è quello del dado: sulle sei facce sono scritte 6 rinunce, i dadi sono sette (sei + la prima settimana parziale), per complessive 42 rinunce. Ogni giorno una rinuncia viene decisa lanciando. E così avanti sino alla Pasqua.

Massimo Lavena