

La Quaresima è il tempo liturgico in cui il cristiano si prepara attraverso un cammino di **conversione** e di **penitenza**, a vivere in pienezza il mistero della morte e risurrezione di Cristo, celebrato ogni anno nelle feste pasquali, evento fondante e decisivo per l'esperienza di fede cristiana.

Essa si articola in cinque domeniche, dal Mercoledì delle Ceneri alla messa della "Cena del Signore" esclusa.

Le domeniche di questo tempo hanno sempre la precedenza anche sulle feste del signore e su tutte le solennità.

Il Mercoledì delle Ceneri è giorno di digiuno; nei venerdì di Quaresima si osserva l'astinenza dalle carni. Durante il tempo di Quaresima **non si dice il Gloria** e **non si canta l'Alleluia**; di domenica si fa però la professione di fede con il **Credo**. Il colore liturgico di questo Tempo è il **viola**, il colore della penitenza, dell'umiltà, del servizio, della conversione e del ritorno a Gesù.

Il cammino quaresimale è:

- un **tempo battesimale** in cui il cristiano si prepara a ricevere il sacramento del Battesimo o a ravvivare nella propria esistenza il ricordo e il significato di averlo già ricevuto;

- un **tempo penitenziale** in cui il battezzato è chiamato a crescere nella fede, “sotto il segno della misericordia divina”, in una sempre più autentica adesione a Cristo attraverso la conversione continua della mente, del cuore, e della vita, espressa nel sacramento della riconciliazione.

La Chiesa, facendo eco al Vangelo, propone ai fedeli alcuni impegni specifici:

- **ascolto più assiduo della Parola di Dio:** la parola della Scrittura non solo narra le Opere di Dio, ma racchiude una efficacia unica che nessuna parola umana, neppure la più alta, possiede;
- **preghiera più intensa:** per incontrare Dio ed entrare in intima comunione con Lui, Gesù ci invita ad essere vigilanti e perseveranti nella preghiera, “per non cadere in tentazione” (Mt 26,41);
- **digiuno ed elemosina** contribuiscono a dare unità alla persona, corpo e anima, aiutandola ad evitare il peccato e a crescere nell’intimità con il Signore; aprono il cuore all’amore di Dio e del prossimo. Scegliendo liberamente di privarci di qualcosa per aiutare gli altri mostriamo concretamente che il prossimo non è un estraneo.