



# Notiziario K

Settimanale - D.R. Don Giordano Milanesi – Aut. Curia V. di Forlì n. 94/142 del 09.01.1984. Red. Amm. Tip. Via Nefetti, 14 – 47018 Santa Sofia (FC)

Tel./Fax 0543/970159 Sito internet: [www.gruppok.org](http://www.gruppok.org) - E-mail: [gruppok@libero.it](mailto:gruppok@libero.it) Spedizione in A.P. - Art. 2 - comma 20/C - Legge 662/96 - Filiale di Forlì - Agenzia di S.Sofia

## LA QUARESIMA E IL DIGIUNO

### Seconda parte: il digiuno è il primo comandamento

Il digiuno è il primo comandamento conosciuto dall'umanità. Dio ordinò ad Adamo di non mangiare i frutti di un certo albero (Gn 2, 16 - 17), ma gli permise di mangiare i frutti di tutti gli altri alberi. Non è un "affamare" l'uomo, né un rifiutare all'uomo, anzi egli è messo in mezzo all'abbondanza. Con questo, Dio ha voluto porre dei limiti al corpo. Dio diede all'uomo, subito all'inizio, la capacità e la possibilità di rinunciare, di resistere. Tutto serve, ma tutto non è indispensabile e necessario. L'uomo, sin dall'inizio, ha sempre dovuto controllare il suo corpo. E' pure un dono dello Spirito il dominio di se stesso. Un albero può essere ricco di frutti e piacevole agli occhi (Gn 3, 6), eppure non ci si deve avvicinare. Rispondendo ai desideri del suo corpo l'uomo mangiò il frutto proibito.

I profeti digiunavano (Sal 35, 13), gli Apostoli digiunavano (Mt 9, 15) (II Cor 6, 5). Il digiuno è un dono. Se conosciamo bene i vantaggi del digiuno

ci accorgiamo che è un dono di Dio. Il digiuno non è solo un comandamento, ma è un dono di Dio, una Grazia, una Benedizione. Dio ci ha creati come Corpo ed Anima. E' necessario per il benessere della nostra vita spirituale e per la nostra crescita spirituale praticare il digiuno.. Dio come Padre e come insegnante, ci ha raccomandato questa pratica.

Allegria e Digiuno. Non dobbiamo digiunare sperando solo che finisca il digiuno, ma al contrario dobbiamo cercare di apprezzarlo come periodo ed essere ansiosi e felici di viverlo. Una persona vicina a Dio è più allegra durante il digiuno che durante i periodi in cui si mangia e si beve. Quelli che invece vorrebbero ridurre i periodi di digiuno non hanno ancora capito i vantaggi ed il piacere del digiuno.

**Definizione del digiuno:** Per quanto riguarda la definizione, il digiuno consiste nell'astenersi dal cibo per un certo periodo e mangiare cibi che non contengano grassi animali.



**Periodo di Astinenza:** Il digiuno consiste nel non mangiare per un certo periodo e questo fin dall'inizio della giornata; non si può cominciare il digiuno a metà giornata. Il periodo di astinenza può variare da una persona all'altra.

C'è una regola importantissima: il periodo di astinenza viene stabilito dal prete confessore, in modo da evitare che certi esagerino e superino le forze del corpo e dell'anima, e altri si astengano per pochissimo tempo. L'importante è l'aspetto spirituale dell'astinenza. Bisogna farsi guidare dalla Fede e non dalla fame. L'astinenza ci fa capire che i valori spirituali sono più importanti delle cose materiali. La vera privazione è accompagnata dalla fame.

Quali sono i vantaggi del digiuno per il corpo?

Il digiuno è un periodo di riposo per gli organi del corpo, permette all'organismo di sentirsi leggero, attivo e sano, è un atto spirituale, non è fame ma è il nutrimento dell'anima.

Grazie al digiuno l'anima aiuta il corpo. Dio cerca di farci capire quanta gioia e bene c'è nella pratica del digiuno. Il digiuno permette al corpo ed all'anima di unirsi e di raggiungere la purezza. Con questa unione si può pregare, meditare e amare Dio ed avere sempre più Fede. Gli Apostoli dissero che con il digiuno non si uccide il corpo, ma i desideri.

Se la Chiesa stabilisce la durata del digiuno è perché nel digiuno bisogna saper trovare dei vantaggi spirituali e non perché è un obbligo. Lo scopo del digiuno non è certo di privare le persone che digiunano, ma di avviare le loro anime a Dio. Si deve digiunare perché si ama profondamente Dio. **Il digiuno ci avvicina a Dio.** Durante il digiuno cerca di provare questi sentimenti: Tolleranza, Serenità, Rispetto per gli altri, Generosità, Altruismo, Umiltà e Modestia!

Cerca, ad ogni digiuno, di acquisire almeno una di queste virtù.

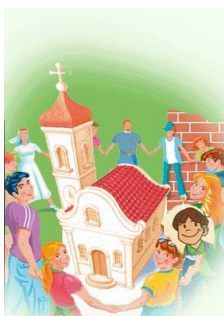


**BENEDIZIONE DELLE FAMIGLIE** – Continua l'annuale benedizione delle famiglie nelle case. Ricordiamo che la visita dei sacerdoti e del diacono avrà il seguente orario: al mattino, dalle 10 alle 12 e, al pomeriggio, dalle 14 alle 18.

Il calendario e l'orario delle benedizioni è esposto nelle chiese, ma sarà nostra premura avvisare le famiglie che saranno visitate tramite il Notiziario K.

<b>LUNEDI'</b>	<b>28-mar</b>	Pom	<b>VIA BISERNI</b>	<b>VIA BELLINI</b>	<b>VIA DONIZETTI</b>
			<b>VIA PUCCINI</b>	<b>VIA VIVALDI</b>	<b>VIA MASCAGNI</b>
<b>MARTEDI'</b>	<b>29-mar</b>	Pom	<b>VIA RIO SASSO</b>	<b>SPISIANO</b>	<b>TIRLI</b>
			<b>VALAGHEDA</b>	<b>MONTI</b>	

<b>MERCOL</b>	<b>30-mar</b>	Mat	<b>VIA GENTILI</b>	<b>LUNGOCANALE</b>	
		Pom	<b>PIAZZA GENTILI</b>	<b>VIA VERDI CENTRALE</b>	<b>VIA ROSSINI</b>
			<b>VIA CASTELLO</b>	<b>ENEL</b>	<b>CA' DI BICO</b>
<b>GIOVEDI'</b>	<b>31-mar</b>	Pom	<b>VIA GRAMSCI</b>	<b>VIA MELLONI</b>	<b>VIA SAURO</b>
				<b>VIA CAMPOSONALDO</b>	
<b>VENERDI'</b>	<b>1-apr</b>	Mat	<b>PIAZZA MATTEOTTI</b>	<b>VIA MARTIRI LIBERTA'</b>	
		Pom	<b>VIA CROCE</b>	<b>VIA DOBERDO'</b>	



**CORSO VICARIALE PER I CATECHISTI** – Venerdì 18 marzo, dalle ore 19.30 alle ore 22.30, presso la parrocchia di Civitella di Romagna si terrà la seconda serata del corso formativo per catechisti. E' prevista una breve interruzione per la cena.

**VOLONTARIATO VINCENZIANO** - *Cerchiamo indumenti per un bimbo di otto anni e tutto il necessario per una bambina che nascerà ad inizio maggio. Necessitano vestitini e alimenti per un neonato con la massima urgenza. Rivolgersi a Luisa.*



**FESTA DI SAN GIUSEPPE** – Quest'anno non si svolgerà la tradizionale festa popolare di San Giuseppe a Poggio alla Lastra perché i locali della casa per ferie sono inagibili per lavori di ristrutturazione.

Una particolare memoria di San Giuseppe verrà ugualmente fatta domenica 20 marzo a Poggio alla Lastra, nella celebrazione della seconda domenica di Quaresima, con la S.Messa alle ore 11.00.

**RINGRAZIAMENTI** – Ringraziamo Carla Amadori, Martina, Tommaso e Lorenzo, Donatella Schiumarini, Thais e Giuliano Bresciani, Pietro Valmori, Rosanna Batani e quanti desiderano mantenere l'anonimato per le generose offerte inviate a sostegno del Notiziario.

**GKS NEWS** – Questi gli appuntamenti sportivi della settimana:

- Lunedì 21 marzo, alle ore 21.00 a Santa Sofia, la nostra squadra affronterà la Pol. Soglianese nell'ambito del torneo Misto CSI. Forza con il tifo!!



**OFFERTE IN MEMORIA DI....** –

Anna e Gina ricordano il caro Giuseppe e inviano una generosa offerta in sua memoria.

Melissa e Syria bruschi, Rina e Gianni Bruschi ricordano il caro Denis Fabbri nell'anniversario della sua scomparsa e inviano offerte in suo ricordo.



**GRUPPO K** – I soci e i simpatizzanti dell'Associazione di Volontariato Gruppo K sono invitati a partecipare all'**assemblea** che si terrà in Prima Convocazione Venerdì 25 Marzo alle 12.00 ed occorrendo in Seconda Convocazione **Sabato 26 Marzo, alle ore 17.00**, presso i locali della Parrocchia. All'ordine del giorno:

- Rendiconto anno 2010;
- Bilancio preventivo anno 2011;
- Destinazione beneficenza Festa della Madonna del Rosario 2010;
- Prossime iniziative;
- Varie ed eventuali.

## COMPLEANNI

*Festeggiamo gli amici in letizia  
con infinito affetto ed amicizia:*

**BETTEDI ELISA**, alunna zelante,  
dà soddisfazione ad ogni insegnante;

**LOTTI ELISA**, molto carina e mora,  
i suoi due bimbi coccola e adora;

in vallata, precisamente a Civitella,  
portiamo auguri a **SINIGAGLIA BRUNELLA**;

**ORAZIO LOTTI**, alla casa di riposo,  
a mamma Carmen accenna un sorriso festoso;

**D'AMBROSIO ELISA** tocca il cielo con un dito,  
con il suo fidanzatino vede il mondo colorito;

**MONTI ROBERTA** a Cesena in ospedale  
dimostra ai pazienti quanto assai vale ;



**BIANDRONNI ISA**, amiconca “tuttofare”  
all’Auser e dal babbo suol ben cucinare;  
**MARIOTTI SILVIA**, dal fare sì festante,  
giunge da mamma Mery contenta e pimpante;  
**MAMBELLI MARTINA**, alla primaria supplente,  
canta in modo divino, davvero sorprendente;  
**ROSSI ROSSANO**, con la sua mogliettina,  
va a trovare Davide e la cara Chiarina;  
**VALMORI PIETRO**, bel bambino carino,  
presto potrà abbracciare... un fratellino;  
a **DEO ELISA**, giovane sindaco dei galeatesi,  
dedichiamo applausi e auguroni accesi;  
**BARDI ALESSANDRA**, ventinovenne carina,  
ha occhi belli e dolci come la mammina.  
Dulcis in fundo, vogliam ricordare  
lui che a Bellaria è andato ad abitare:  
**CESUNI VINICIO**, il nostro “Vinnone”,  
è buono, dolcissimo e tenerone  
e tutte le morose di Santa Sofia  
lo ricordano con amore e nostalgia.  
Auguri, auguri a tutti quanti  
Strepitosi e strabilianti!!!!

**GIOVEDI’ 17 MARZO 2011**  
**150° ANNIVERSARIO**  
**DELLA PROCLAMAZIONE DELLO STATO ITALIANO**



**AUGURI ITALIA!**