

# QUARESIMA 2010

Comunione inseparabile con il Signore,  
certezza della misericordia

## CAMMINO QUARESIMALE

Leggere e meditare il messaggio del Papa per la Quaresima 2010 (sito S. Sede).

Ogni giorno: - Visita in chiesa al S.S. Sacramento  
- Fare il possibile per partecipare alla Messa quotidiana.  
(È un invito esplicito alle persone in pensione, casalinghe e studenti).

**MARTEDÌ DI QUARESIMA:** Catechesi quaresimale tenuto dall' Arcivescovo:  
- Su Telenova Ore 21,00  
- Radio Marconi (FM 94.8) Ore 21,00  
- Su «Chiesa di Milano» sito internet Ore 21,30

**VENERDÌ DI QUARESIMA:** Ore 17,00 - Celebrazione della Via Crucis - Meditazione -  
Benedizione con la reliquia della S. Croce.  
Sono invitati in modo particolare i genitori con  
bambini, pensionati e studenti.  
Ore 21,00 - Via Crucis per adulti  
Benedizione con la Reliquia della S. Croce.

## DIGIUNO E ASTINENZA DALLA CARNI

È richiesta l'astinenza dalle carni ogni Venerdì di Quaresima (dai 14 anni di età in poi);  
Il primo e l'ultimo Venerdì di Quaresima (Venerdì Santo) è digiuno (dai 18 ai 60 anni);  
Il digiuno e l'astinenza devono andare a vantaggio di qualche opera di carità (in chiesa c'è  
un contenitore per le offerte per i poveri).

## INDULGENZA PLENARIA

Si può acquistare ogni domenica di Quaresima nelle chiese di Rito Ambrosiano, recitando  
devotamente la preghiera: «Eccomi o mio amato buon Gesù» avanti l'immagine del  
crocifisso e dopo essersi comunicati.