

# Ogni gesto conta



## Agenda quaresimale 2024

CAMPAGNA  
ECUMENICA

*In collaborazione  
con "Essere Solidali"*



Azione  
Quaresimale



**HEKS  
EPER**  
Pane per tutti.

## Cara lettrice, caro lettore,

«Non tutti possiamo fare grandi cose, ma possiamo fare piccole cose con grande amore» è un pensiero di Madre Teresa di Calcutta che ben si presta ad aprire questa Agenda quaresimale. Oggi, se vogliamo essere all'altezza della crisi climatica, contano le azioni. Anche quelle piccole e quotidiane della nostra sfera d'influenza.

I record di temperatura, le siccità, le alluvioni ci interpellano come umanità perché stanno minacciando le persone più fragili: quelle più deboli nei nostri Paesi e le famiglie contadine in quelli del Sud globale. Ogni gesto conta, tanto più se è un gesto d'amore, tanto più se è compiuto all'interno di una comunità e nella concertazione.

Buona Quaresima di preghiera, azione e condivisione.



*W. Schmid*

Walter Schmid  
Presidente Consiglio  
di Fondazione  
HEKS/EPER



*R. Dumont*

Raymond Dumont  
Presidente  
Essere Solidali



*L. Meier-Schatz*

Lucrezia Meier-Schatz  
Presidente Forum  
di Fondazione  
Azione Quaresimale

## Dall'Agenda cartacea a quella digitale

Gesti per il clima, brani biblici, progetti di cooperazione allo sviluppo, testi sul digiuno e molto altro: questa Agenda offre ogni giorno diversi spunti. Ora puoi consultarla anche in formato digitale: basta scansionare i codici QR o digitare gli indirizzi web che si trovano sulle varie pagine.

È possibile anche fare un dono direttamente online per un progetto che ti è particolarmente piaciuto, ma anche continuare a utilizzare la cedola di versamento che si trova in fondo. Grazie per il tuo importante sostegno.

L'Agenda per la Quaresima anche su internet:  
[vedere-e-agire.ch](http://vedere-e-agire.ch)

Scansiona i codici QR stampati  
sulle prossime pagine oppure in-  
serisci manualmente nel motore  
di ricerca gli indirizzi.



Digiuno

GIO  
15.2

La Quaresima è tempo di purificazione della propria vita spirituale nella pratica congiunta della preghiera, della condivisione a favore di chi è nel bisogno e del digiuno.

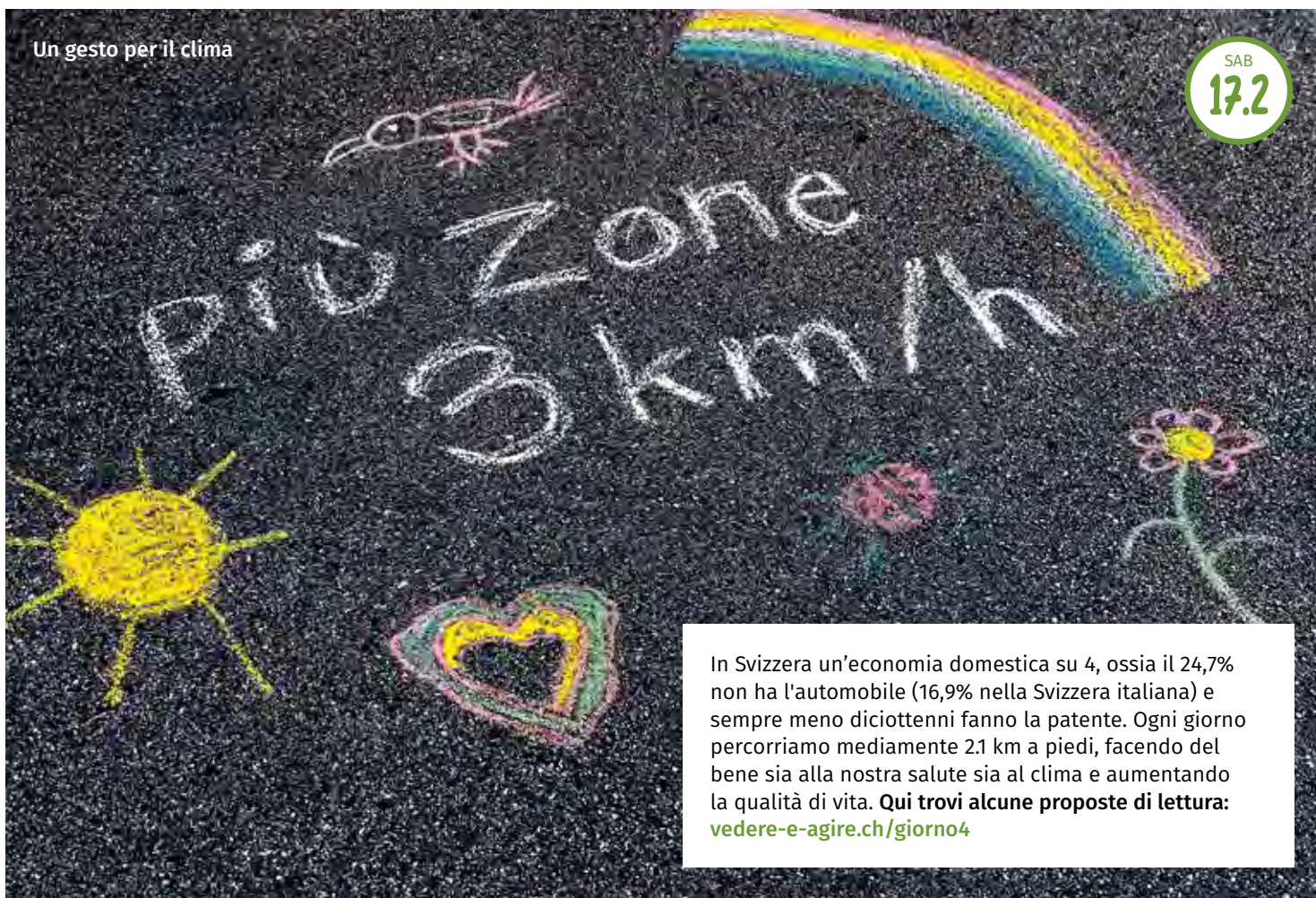
VEN  
16.2

«Cominciate a fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile e all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile».

San Francesco d'Assisi

Un gesto per il clima

SAB  
17.2



In Svizzera un'economia domestica su 4, ossia il 24,7% non ha l'automobile (16,9% nella Svizzera italiana) e sempre meno diciottenni fanno la patente. Ogni giorno percorriamo mediamente 2.1 km a piedi, facendo del bene sia alla nostra salute sia al clima e aumentando la qualità di vita. **Qui trovi alcune proposte di lettura:** [vedere-e-agire.ch/giorno4](http://vedere-e-agire.ch/giorno4)

Domenica

DOM  
18.2

«Io gioisco pienamente nel Signore, la mia anima esulta nel mio Dio, perché mi ha rivestito delle vesti di salvezza, mi ha avvolto con il manto della giustizia, come uno sposo che si cinge il diadema e come una sposa che si adorna di gioielli».

Isaia 61,10



Ricetta

LUN  
19.2

## Carote e zenzero



Lo zenzero conferisce un lievissimo sapore piccantino che si abbina meravigliosamente al gusto dolce della carota. La combinazione delle due radici è un toccasana in freddi giorni invernali. **Una ricetta su: [vedere-e-agire.ch/giorno6](http://vedere-e-agire.ch/giorno6)**



Digiuno

MAR  
20.2

Il ministero di Gesù inizia molto discretamente con un digiuno di quaranta giorni e quaranta notti nel deserto. E nel "Discorso della montagna" egli mette in guardia dalla tentazione dell'ipocrisia e dell'orgoglio e invita a profumarsi il capo e a lavarsi il volto quando digiuniamo.

MER  
21.2

«Nella vita non c'è nulla da temere, solo da capire».

Marie Curie



# Affrontare i tifoni e la fame con le conoscenze giuste

La pesca rispettosa e la rigenerazione delle coste proteggono anche le persone; per esempio dai tifoni.

La ricchezza e la terra sono distribuite in modo ineguale nel regno insulare e le Filippine sono significativamente più colpite dal mutamento climatico rispetto a Paesi che ne sono all'origine. Giustizia climatica in questo caso significa migliorare la resilienza delle persone affinché conoscano i loro diritti, accedano alle risorse, sappiano proteggersi dalle catastrofi e possano sostenersi autonomamente. **Perché i tifoni imperversano con sempre maggiore frequenza e violenza.**

**Le famiglie contadine e di pescatori sono accompagnate e formate nei progetti del programma Filippine di Azione Quaresimale. L'agroecologia e una maggiore diversità nelle coltivazioni sono fattori importanti, così come la protezione del mare e delle coste.**

*«Il mare è la nostra vita:  
ci dà cibo e reddito e  
la sua costa ci protegge».*

Norberto S. Cacho, pescatore



"Dopo il tifone" è "prima del tifone" perciò è importante sapersi preparare, proteggersi e ricostruire insieme.

Insieme all'ong partner locale CERD, Azione Quaresimale agisce sull'isola di Samar. Qui le famiglie hanno perso i loro mezzi di sostentamento con il drastico calo delle catture a seguito della pesca illegale con cloro e dinamite. Così devono far fronte alla fame. Ora, coraggiose pescatrici intraprendono una formazione alla pesca sostenibile. Stanno imparando a preservare l'ambiente marino e a migliorare la salute delle foreste di mangrovie e delle barriere coralline per mitigare l'impatto dei prossimi tifoni. Inoltre imparano a preservare le risorse naturali marine e costiere. Insomma, la conoscenza di come lavorare il pesce e di come raccogliere le alghe sta portando nuove entrate alle famiglie di pescatori.



Prepararsi con risorse locali significa essere pronti nell'emergenza.

**Giustizia climatica significa che tutte le persone oggi e le generazioni future possano vivere una vita dignitosa, anche nelle Filippine. Ciò richiede una maggiore azione da parte di tutta la comunità e un'assunzione di responsabilità: ci aiuterai?**

## Dona subito e direttamente

Con 60 franchi rendi accessibile per una famiglia di pescatori, p. es., una formazione su metodi di cattura sostenibili. Grazie mille!



Un progetto di:

  
Azione  
Quaresimale

[vedere-e-agire.ch/giorno9](https://vedere-e-agire.ch/giorno9)

Un gesto per il clima

VEN  
23.2

Salviamo  
il cibo



Too Good To Go è l'app che ti consente di salvare il cibo invenduto da un triste destino. Usa l'app per esplorare negozi e ristoranti nella tua zona e salva le Surprise Bag contenenti cibo in eccesso a un prezzo super vantaggioso: [vedere-e-agire.ch/giorno10](https://vedere-e-agire.ch/giorno10)

Ricetta

SAB  
24.2

## Senape



La senape, spezia aromatica ricca di vitamine e sali minerali, si presta a svariate preparazioni in cucina. Grazie ai suoi principi attivi vanta, inoltre, numerose proprietà benefiche. **Una ricetta su:** [vedere-e-agire.ch/giorno11](https://vedere-e-agire.ch/giorno11)



Domenica

DOM  
25.2

«Non dimenticate l'ospitalità;  
alcuni, praticandola, hanno accolto  
degli angeli senza saperlo».

Ebrei 13,2

# CONDIVIDERE È PRENDERSI CURA

In media, una famiglia europea possiede circa 10000 oggetti. Ma è proprio necessario possederli tutti? Ecco una proposta alternativa: crea un gruppo WhatsApp con i tuoi contatti per condividere apparecchi utensili e veicoli; oppure rivolgiti a un'Oggettoteca. E se non ce n'è una vicina perché non crearla in parrocchia? [vedere-e-agire.ch/giorno13](http://vedere-e-agire.ch/giorno13)

«Non è perché le cose sono difficili che non osiamo. E perché non osiamo che sono difficili».

Seneca

Nel Vangelo vediamo Gesù più spesso mangiare che a privarsi di cibo, anche se mette in guardia i suoi discepoli da ogni eccesso alimentare. Tutto ci fa pensare che egli, in quanto rabbino, conosceva e praticava i digiuni.

# La soluzione nutriente: come sopravvivono i popoli nomadi

Cibo nonostante la carenza d'acqua: una coltivazione innovativa salva umani e animali.

Nelle pianure dell'Etiopia meridionale, le conseguenze del mutamento climatico sono particolarmente drammatiche: dopo cinque anni di piogge mancate, la zona di Borana è diventata un deserto sabbioso; qui non cresce più un filo d'erba. Anche le persone che vivono come pastori e allevatori e i loro animali soffrono di un'acuta carenza d'acqua, innumerevoli mucche si ammalano o muiono: **è una questione di mera sopravvivenza.**

**HEKS/EPER e le sue organizzazioni partner locali stanno rafforzando la resilienza delle popolazioni nomadi con soluzioni innovative per la produzione di foraggio e latte, contribuendo a garantire i loro mezzi di sussistenza.**



Coltivato in casa! Produrre foraggio indipendentemente dalla secchezza del terreno e dalla scarsità d'acqua: grazie alla soluzione nutritiva minerale.

*«Ora posso produrre il foraggio senza terra e le mie mucche danno il doppio del latte».*

Golgalo Dalacha (35) di Borana, Etiopia meridionale

Alcune comunità pastorali hanno perso quasi il 90% del loro bestiame; grazie ai metodi di coltivazione adattati alla siccità, a Borana molti più animali sopravvivono in buona salute. Di conseguenza, la gente di qui ha di nuovo un reddito e nuove prospettive. Il progetto sostiene 500 famiglie, come quella di Golgalo Dalacha, e il rafforzamento della produzione di latte, oltre a promuovere piccole imprese gestite da donne e giovani. Per contrastare la desertificazione della regione e rinnovare la diversità vegetale, si ricoltivano anche i pascoli. Gli attori locali sono coinvolti in tutti i processi, in modo che il progetto possa essere sostenuto a lungo termine.

**Queste sono vie d'uscita sostenibili dalla siccità e dalle privazioni, vie d'accesso a un futuro sostenibile: sei con noi in questo?**

## Dona subito e direttamente

Con 80 franchi rendi accessibile per una famiglia nomade, per esempio, una formazione su metodi di coltivazione innovativi. Grazie di cuore.



Un progetto di:



[vedere-e-agire.ch/giorno16](http://vedere-e-agire.ch/giorno16)



Ricetta

VEN  
1.3

# Riso e verdure

Riso, verdure e aromi autentici. Come per le ricette più tradizionali, pochi ingredienti sono sufficienti per creare quell'alchimia di sapori che rende ogni cosa perfetta. **Una ricetta su:**  
[vedere-e-agire.ch/giorno17](http://vedere-e-agire.ch/giorno17)



Digiuno

SAB  
2.3

Digiuno e veglia vanno insieme. Chi digiuna sperimenta che la funzione digestiva richiede molte energie, affatica l'organismo e aumenta il bisogno di sonno. Mentre il digiuno rende più leggero o più breve il sonno.

Domenica

DOM  
3.3

«E ti rialzerò, ti solleverò su ali d'aquila, ti reggerò sulla brezza dell'alba, ti farò brillar come il sole, così nelle mie mani vivrai».

canto liturgico tratto dal Salmo 90

La protezione  
del clima passa  
dallo stomaco

Un aperitivo sul lavoro, con amici o in parrocchia dopo la messa è qualcosa di piacevole. Lo è ancora di più se pensiamo al clima: fatti coinvolgere e proponi un aperitivo puramente vegetale, è più facile di quanto si pensi. Scopri tante varianti di stuzzichini a bassa emissione di CO<sub>2</sub>: [vedere-e-agire.ch/giorno20](https://vedere-e-agire.ch/giorno20)

## Orzo e porri



Tra le ricette vegetariane più benefiche, c'è la minestra di orzo e porri, che associa i carboidrati alle verdure, per un piatto completo e gustoso. Una ricetta su: [vedere-e-agire.ch/giorno21](https://vedere-e-agire.ch/giorno21)



«Non temere i  
momenti difficili.  
Il meglio  
viene da lì».

Rita Levi Montalcini



# Vincere con le capre: nuove prospettive in Uganda

Le capre sono forti e resistenti e aiutano i bambini a diventarlo anche loro.

Fa caldo qui nel sud-est dell'Uganda, la terra è arida, il sostentamento difficile. E ora che le stagioni delle piogge stanno diventando più irregolari, lo è ancora di più. La gente vive di agricoltura, ma l'acqua scarsa non è sufficiente per piante e animali. Le perdite di raccolto e le malattie minacciano ogni vita.

**Sostenuta da Essere Solidali, la fondazione locale Mwebale Nnyo è entrata in azione: insieme alle capre, sta riportando la speranza a Bulyakamu.**

## Con le capre a scuola – e non solo

In Uganda ci sono ancora molti orfani dell'AIDS che spesso vivono presso famiglie affidatarie, come a Bulyakamu. Lavorano duramente in casa e nella fattoria per guadagnarsi da vivere, e finora non è stato quasi possibile per loro



Il reddito aggiuntivo assicura la retta scolastica, i vestiti e le medicine.

frequentare la scuola. Con il progetto di Essere Solidali, le cose stanno cambiando: ai bambini viene data la possibilità di tenere un animale e vengono accompagnati con conoscenze specialistiche per tutto il tempo necessario.

Si assumono la responsabilità dei loro animali e acquisiscono conoscenze in materia di allevamento. La loro autostima e la loro posizione all'interno delle famiglie affidatarie si rafforzano, anche grazie al reddito derivante dalla vendita di latticini.

Le capre sono particolarmente adatte ad essere allevate in piccole fattorie come qui nel distretto di Rakai: hanno bisogno di poco spazio, si procurano il cibo da sole e si arrangiano con poco. Inoltre, sono robuste contro le malattie e prevengono l'invasione dei cespugli.

## Pronti ad affrontare il futuro

Essere Solidali è attivo nella zona da decenni con la costruzione di scuole, pompe per le acque sotterranee, progetti per le donne e sostegno agli orfani dell'AIDS. Grazie all'agricoltura sostenibile e ai proventi della vendita di saponi, unguenti, vestiti e scarpe, la comunità è meglio equipaggiata per il futuro. Aiuto all'auto aiuto invece della rassegnazione: ci aiuti?

## Dona subito e direttamente

Con 60 franchi finanziari, ad esempio, una capra per un orfano per creare così nuove prospettive. Grazie di cuore.



Un progetto di:



[vedere-e-agire.ch/giorno23](http://vedere-e-agire.ch/giorno23)

Digiuno

VEN  
8.3

In un tempo in cui tutto fa rumore, chi digiuna è chiamato a riscoprire le virtù del silenzio. A ritrovare momenti di solitudine e bellezza, nei quali si ha voglia di ringraziare per il semplice fatto di esistere.

SAB  
9.3

«Il futuro appartiene a chi crede nella bellezza dei propri sogni».

Eleanor Roosevelt

Domenica

DOM  
10.3

«Qualunque cosa facciate, in parole o in opere, fate ogni cosa nel nome del Signore Gesù, ringraziando Dio Padre per mezzo di lui».

Colossesi 3,17

Il giorno  
per  
piantare  
un albero  
è oggi

Su ogni balcone e in ogni giardino, pur se piccolo, le piante in fiore sono una fonte di nutrimento per le api selvatiche e le farfalle. L'importante è avere un'elevata percentuale di piante indigene. Il giardiniere federale P. Gabi raccomanda l'alta verbena, la cosmea o le zinnie e aggiunge che «sono ideali anche le erbe aromatiche utilizzate in cucina quali origano, timo, erba cipollina o la borragine come pure gli arbusti».

Leggi il resto su: [vedere-e-agire.ch/giorno27](http://vedere-e-agire.ch/giorno27)

## Spezie orientali

Ras el Hanout è una miscela di spezie incredibilmente aromatica originaria del Marocco e famosa per la sua perfetta armonia tra piccante, dolce e fruttato: ricorda il caramello e i fiori freschi ma con un tocco pepato e piccante.

Ricetta su: [vedere-e-agire.ch/giorno28](http://vedere-e-agire.ch/giorno28)



Il digiuno ha senso solo se ci apre agli altri e ci permette di comprendere, intimamente, che la relazione con l'altro è un alimento essenziale, se non primario.

# Raccogliere i frutti di duro lavoro e privazioni

Le famiglie contadine di Pespire adattano la produzione e l'uso dell'acqua al mutamento climatico.

Nella regione di Pespire, nel sud dell'Honduras, il mutamento climatico sta colpendo persone che hanno conosciuto condizioni inospitali nella fascia arida del mondo: per anni, hanno tradizionalmente strappato raccolti da terreni aridi, appena sufficienti a sfamare le loro famiglie. Ora la situazione diventa ogni giorno più imprevedibile. Dopo un'estrema siccità, al posto della sospirata pioggia arriva improvvisamente la grandine; la frutta e la verdura vengono distrutte e i mezzi di sostentamento minacciati.

Insieme ai partner locali, HEKS/EPER vuole migliorare la situazione precaria delle famiglie contadine, affinché siano in grado di adattarsi meglio agli estremi climatici e alla scarsità d'acqua con un'agricoltura diversificata ed ecologica.

*«La mia terra è la mia pensione.  
Gli alberi di limone che ho piantato hanno  
tirato grandi i miei figli».*

Il frutticoltore Don Pedro Cruz Casco (54)



La famiglia Mendoza (9 persone in tutto) ha testato i semi sul proprio appezzamento e vive bene grazie alla migliore selezione.

Don Pedro Cruz Casco è orgoglioso del suo raccolto di mango, ma il suo frutto preferito rimane il limone. Oggi sulla sua terra crescono 50 varietà di frutta e verdura, mentre in passato c'erano solo mais e fagioli. Da 13 anni istruisce altri agricoltori nel quadro del programma di formazione dell'ong locale ADEPES, trasmettendo loro le conoscenze sui metodi di coltivazione e sui loro diritti. La cooperativa sceglie le sementi più resistenti e adatte alle condizioni mutevoli, controlla la qualità dei prodotti, produce fertilizzanti organici e condivide l'irrigazione a goccia.



Le conoscenze sulla lavorazione e la commercializzazione assicurano i mezzi di sussistenza e il futuro.

Più di 8000 famiglie contadine della regione beneficiano dell'accesso all'acqua potabile e dei microcrediti e sono generalmente in grado di adattarsi meglio alle conseguenze del mutamento climatico. Se riusciranno a guadagnarsi una vita dignitosa in questo modo, avremo ottenuto un po' di giustizia climatica: ci aiuti?

## Dona subito e direttamente

Con 80 franchi rendi accessibile per una comunità, per esempio, la costruzione di un sistema di irrigazione a goccia a goccia. Grazie di cuore.



Un progetto di:



[vedere-e-agire.ch/giorno30](http://vedere-e-agire.ch/giorno30)

VEN  
15.3

«Guarda un filo  
d'erba al vento e  
sentiti come lui.  
Ti passerà anche  
la rabbia».

Tiziano Terzani

Ricetta

SAB  
16.3

## Piselli



La minestra di piselli è una di quelle pietanze che si consumano volentieri durante le serate invernali. Non occorre usare piselli congelati, quelli secchi gialli o verdi sono l'ideale. **Una ricetta su: [vedere-e-agire.ch/giorno32](http://vedere-e-agire.ch/giorno32)**



Domenica

DOM  
17.3



«Lodate il Signore, perché è buono,  
perché la sua grazia dura sempre».

1Cronache 16,34




GIUSTIZIA  
CLIMATICA  
ADESSO!

Il fatto che in molti si impegnino volontariamente nella protezione del clima è buona cosa. Tuttavia, è spesso solo il 10% della popolazione a farlo, e quindi la riduzione delle emissioni totali possibile ammonta solo al 10%. Dal momento che infrastrutture, incentivi e leggi sono state definite sulle energie fossili come principale fonte di energia, ora ci vogliono condizioni quadro contro lo spreco di energia e a favore delle rinnovabili ed è quindi necessario un impegno politico.

[vedere-e-agire.ch/giorno34](http://vedere-e-agire.ch/giorno34)

Negli Atti degli apostoli vediamo che i primi testimoni di Cristo ricorrono al digiuno e alla preghiera che sono inseparabili perché il digiuno ha valore di preghiera e la preghiera insistente è basata sul digiuno. Lo fanno per prepararsi alla missione dell'evangelizzazione loro affidata.



«Ieri è passato.  
Domani non è ancora  
arrivato. Abbiamo  
solo oggi: cominciamo».

Madre Teresa di Calcutta



# Solidarietà: la calebasse ne è il simbolo

Affrontare e superare le difficoltà e le avversità con le proprie forze e a beneficio di tutta la comunità.

Le donne di Fouta accompagnate da Bambaare, organizzazione partner di Azione Quaresimale, hanno costituito gruppi di risparmio solidale per aiutarsi a vicenda. In un contenitore, generalmente una mezza zucca essiccata (calebasse) depongono regolarmente quello che hanno potuto risparmiare, a volte anche nulla. Con quanto raccolgono si concedono dei crediti quando un bisogno diventa troppo grande. E il bisogno è enorme!

In questa regione arida del Senegal settentrionale, la siccità è in aumento a causa del mutamento climatico e i raccolti sono sempre più scarsi. Allevatori di bestiame per tradizione, gli uomini si spostano con le loro mandrie in cerca di cibo, lasciando le loro famiglie per mesi e mesi. Le donne sono abbandonate a sé stesse, spesso con troppo poco cibo e acqua per figli e anziani.

*«La calebasse è il nostro recipiente più prezioso. Ci mettiamo tutto: acqua, cibo e responsabilità reciproca».*



La mezza zucca essiccata è coperta da un telo. All'inizio dell'incontro mensile ogni donna vi depono quanto ha potuto risparmiare in modo anonimo.

Le donne di Fouta sanno come aiutarsi... con creatività. Quello dei gruppi di risparmio solidale è un modello di successo e si sta diffondendo: oggi riuniscono più di 50'000 famiglie che si concedono reciprocamente prestiti permettendo di evitare di contrarre debiti con gli strozzini. Gestiscono orti e granai comunitari così da non dover più fare riserve individuali di miglio per periodi di carenza e crisi; organizzano acquisti di gruppo rendendosi indipendenti dall'aumento dei prezzi.



Nel programma di Azione Quaresimale in Senegal, le persone si aiutano tra di loro. Hanno riscoperto uno strumento tradizionale e culturalmente adattato per sfuggire al debito e garantire la sicurezza sociale, anche in tempi di crisi e nonostante il mutamento climatico. Agire per la comunità, assumendosi attivamente la responsabilità, insieme e in modo solidale: questo è l'atteggiamento di cui il mondo ha bisogno! Ci aiuti?

## Dona subito e direttamente

Con 80 franchi rendi accessibile per un gruppo di donne, per esempio, la formazione sulla gestione delle casse di solidarietà. Grazie di cuore.



Un progetto di:



Azione  
Quaresimale

[vedere-e-agire.ch/giorno37](http://vedere-e-agire.ch/giorno37)

Un gesto per il clima

VEN  
22.3



Perché non fare un viaggio intorno al mondo a impatto climatico zero? Organizza una serata cinema in parrocchia, prepara dei popcorn e bevande locali per la pausa e il viaggio può iniziare. **Per trovare film su luoghi lontani: [vedere-e-agire.ch/giorno38](http://vedere-e-agire.ch/giorno38)**

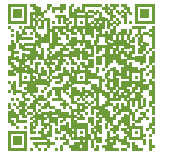


SAB  
23.3

## Fagioli



I fagioli hanno giustamente riacquisito visibilità nella cucina contemporanea. Sono buoni e sani e non possono mai mancare nel minestrone. **Una ricetta su: [vedere-e-agire.ch/giorno39](http://vedere-e-agire.ch/giorno39)**



Domenica delle Palme

DOM  
24.3

### Entusiasmo della folla

I due discepoli andarono e trovarono un asinello legato vicino a una porta, fuori sulla strada, e lo slegarono.

Alcune persone che si trovavano lì vicino domandarono: «Che fate? Perché lo slegate?». Essi risposero come aveva detto Gesù, e quelli li lasciarono andare.

Portarono dunque l'asinello a Gesù, gli posero addosso i loro mantelli, e Gesù vi montò sopra. Mentre camminavano molta gente stendeva i mantelli sulla strada, altri invece stendevano rami verdi, tagliati nei campi. Quelli che camminavano davanti a Gesù e quelli che venivano dietro cantavano: «Osanna! Gloria a Dio! Benvenuto colui che viene nel nome del Signore! Benedetto il regno che viene, il regno di Davide nostro padre! Gloria a Dio nell'alto dei cieli!».

Marco 11,4-10

Un gesto per il clima

LUN  
25.3



Riciclare è bene, riusare è meglio. Riutilizzando in modo creativo i prodotti dismessi, si mantengono in circolazione risorse preziose ancora più a lungo. **Una selezione di idee di riuso creativo:**  
[vedere-e-agire.ch/giorno41](http://vedere-e-agire.ch/giorno41)



MAR  
26.3

«Da solo vai veloce,  
Insieme vai più lontano».

proverbio africano

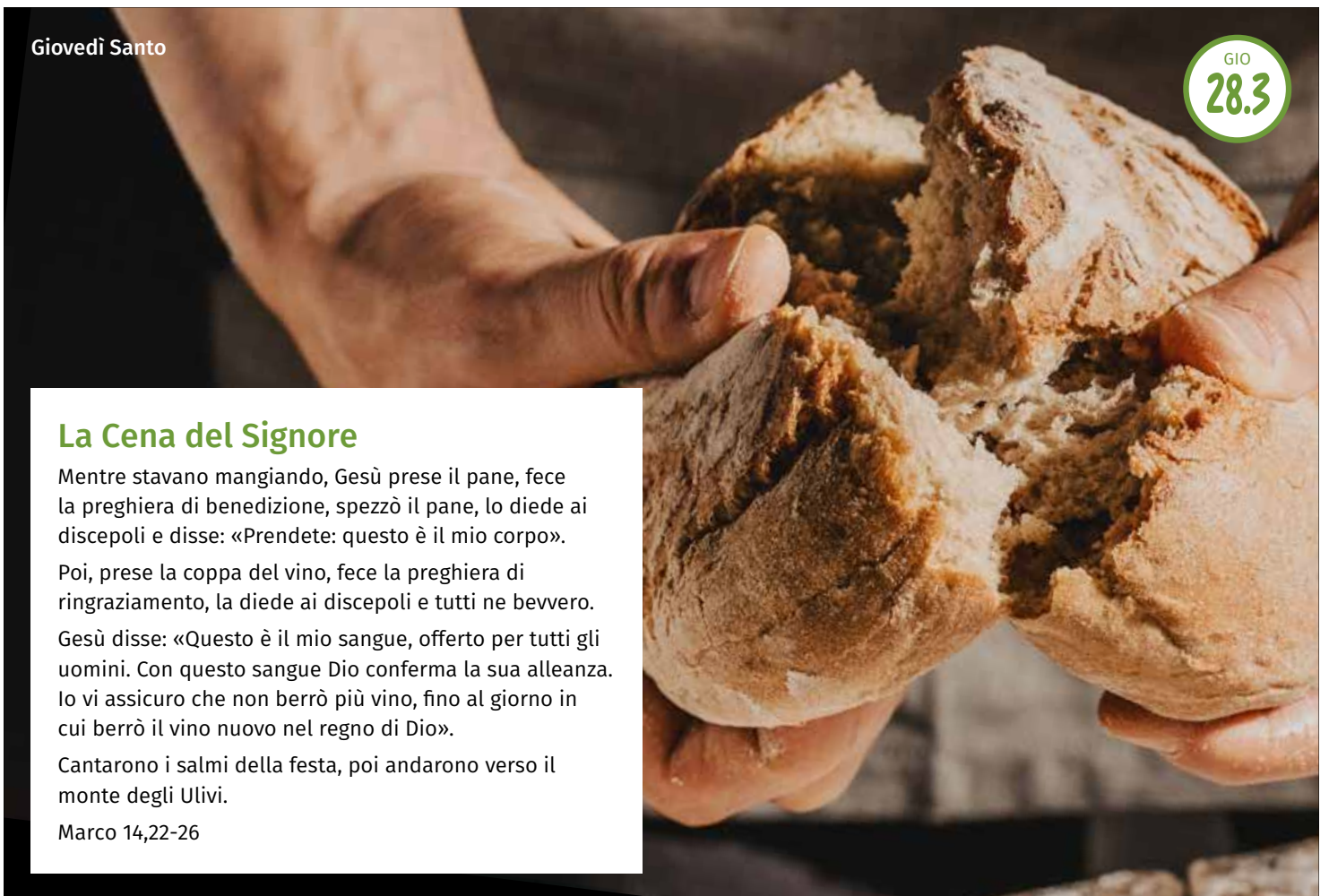
Digiuno

MER  
27.3

Rinuncia all'insaziabile frenesia del mondo, all'angoscia dell'effimero che la sottende, il digiuno è sempre stato, in tutte le tradizioni spirituali, una via di purificazione corporale, psichica e spirituale.

Giovedì Santo

GIO  
28.3



## La Cena del Signore

Mentre stavano mangiando, Gesù prese il pane, fece la preghiera di benedizione, spezzò il pane, lo diede ai discepoli e disse: «Prendete: questo è il mio corpo».

Poi, prese la coppa del vino, fece la preghiera di ringraziamento, la diede ai discepoli e tutti ne bevvero.

Gesù disse: «Questo è il mio sangue, offerto per tutti gli uomini. Con questo sangue Dio conferma la sua alleanza. Io vi assicuro che non berrò più vino, fino al giorno in cui berrò il vino nuovo nel regno di Dio».

Cantarono i salmi della festa, poi andarono verso il monte degli Ulivi.

Marco 14,22-26

### Gesù davanti a Pilato

Appena fu mattina i capi dei sacerdoti insieme con le altre autorità e i maestri della Legge - cioè tutto il tribunale - si riunirono per prendere una decisione. Alla fine fecero legare e portar via Gesù e lo consegnarono a Pilato. Pilato gli fece questa domanda: «Sei tu il re dei Giudei?». Gesù rispose: «Tu lo dici». Siccome i capi dei sacerdoti portavano molte accuse contro di lui, Pilato lo interrogò ancora: «Perché non rispondi nulla? Vedi bene di quante cose ti accusano!». Ma Gesù non disse più niente e Pilato ne fu molto meravigliato.

Marco 15,1-5

### Il corpo di Gesù è messo nella tomba

Quel giorno vigilia del sabato, era di preparazione alla festa, ed era già sera. Venne Giuseppe, originario di Arimatèa: egli era un personaggio importante, faceva parte del tribunale ebraico: anche lui aspettava con fiducia il regno di Dio.

Giuseppe si fece coraggio, andò da Pilato e chiese il corpo di Gesù.

Pilato si meravigliò che Gesù fosse già morto. Chiamò allora l'ufficiale e gli domandò se era morto davvero. Dopo aver ascoltato l'ufficiale, diede il permesso di prendere il corpo di Gesù. Allora Giuseppe comprò un lenzuolo, tolse Gesù dalla croce, lo avvolse nel lenzuolo e lo mise in una tomba scavata nella roccia. Poi fece rotolare una grossa pietra davanti alla porta della tomba.

Intanto due delle donne, Maria Maddalena e Maria Madre di Ioses, stavano a guardare dove mettevano il corpo di Gesù.

Marco 15,42-47



## La risurrezione di Gesù

Passato il sabato, Maria Maddalena, Maria madre di Giacomo, e Salome comprarono olio e profumi per andare a ungerne il corpo di Gesù. La mattina presto del primo giorno della settimana, al levar del sole, andarono alla tomba.

Mentre andavano dicevano tra loro: «Chi ci farà rotolar via la pietra che è davanti alla porta?». Ma quando arrivarono, guardarono, e videro che la grossa pietra, molto pesante,

era stata già spostata. Allora entrarono nella tomba. Piene di spavento videro, a destra, un giovane seduto vestito di una veste bianca. Ma il giovane disse: «Non spaventatevi. Voi cercate Gesù di Nàzaret, quello che è stato crocefisso. È resuscitato, non è qui. Ecco questo è il posto dove lo avevano messo. Ma andate e dite ai suoi discepoli e a Pietro, che Gesù vi aspetta in Galilea. Là, lo vedrete come vi aveva detto lui stesso».

Marco 16,1-7



**Meno è di più**

Il sovraconsumo aggrava il mutamento climatico e mette a rischio le condizioni per la sopravvivenza nel Sud del mondo. **Ogni contributo conta.**  
[vedere-e-agire.ch](http://vedere-e-agire.ch)

CAMPAGNA ECUMENICA  
in collaborazione con Essere Solidali

Azione Quaresimale

HEKS EPER  
Passo per tutti

## Campagna ecumenica 2024

**All'insegna del motto "Meno è di più", Azione Quaresimale, HEKS/EPER e Essere Solidali invitano le persone a riconoscere la precarietà della situazione e ad agire a favore del clima.**

Le condizioni di vita di milioni di persone nel Sud del mondo stanno diventando sempre più precarie a causa delle persistenti siccità che distruggono i loro raccolti. I Paesi ricchi che hanno contribuito maggiormente alla crisi climatica devono finalmente assumersi le proprie responsabilità.

La Campagna ecumenica 2024 mostra come questo possa accadere: consumando meno, utilizzando meno energia e riducendo gli sprechi alimentari, possiamo ridurre le nostre emissioni di CO<sub>2</sub>. Ogni contributo – grande o piccolo – conta!

## impresum

### editore

Azione Quaresimale (cattolico), Lugano  
[azionequaresimale.ch](http://azionequaresimale.ch)  
conto corrente postale 69-8988-1  
IBAN: CH53 0900 0000 6900 8988 1

HEKS/EPER (evangelico), Zürich  
[heks.ch](http://heks.ch)  
conto corrente postale 80-1115-1  
IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1

### in collaborazione con:

Essere Solidali (cattolico cristiano), San Gallo  
[partner-sein.ch](http://partner-sein.ch)  
IBAN: CH32 0900 0000 2501 0000 5

### redazione testi e traduzione

Matthias Dörnenburg, Elke Fassbender,  
Daria Lepori, Selina Stadler, onemarketing.  
Le citazioni sul digiuno sono tratte da  
«Il grande libro del digiuno» di J. C. Noyé,  
Edizioni Messaggero Padova.

### chiusura di redazione

30.9.2023

### idea e grafica

onemarketing

### stampa

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

### tiratura versione italiana

22 500

### crediti fotografici

Azione Quaresimale, HEKS/EPER,  
Essere Solidali, iStock.