



*Fai il segno di croce, recita la preghiera.  
Concludi con il Padre Nostro e il segno di croce.*

## MERCOLEDÌ

Partecipa alla funzione delle Ceneri nella tua parrocchia e prega con la tua famiglia.

---

## GIOVEDÌ

Signore, è iniziato il cammino di Quaresima:  
grazie di questa occasione che ho  
per stare vicino a te nella preghiera,  
compiere gesti di carità,  
digiunare da tante cose inutili.  
Aiutami e sostienimi in questo cammino.

# VENERDÌ

- \* DIGIUNA da qualcosa: telefono, giochi, qualche cibo di troppo.
- \* I tuoi RISPARMI della settimana mettili per il progetto missionario che hai scelto all'inizio del cammino.
- \* PREGA con le parole del salmo 50 che chiede perdono dei peccati

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;  
nella tua grande bontà cancella il mio peccato.  
Lavami da tutte le mie colpe,  
mondami dal mio peccato.  
Riconosco la mia colpa,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.  
Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto;  
perciò sei giusto quando parli,  
retto nel tuo giudizio.  
Distogli lo sguardo dai miei peccati,  
cancella tutte le mie colpe.  
Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.  
Non respingermi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.  
Rendimi la gioia di essere salvato,  
sostieni in me un animo generoso.

---

# SABATO

Signore Gesù,  
grazie per questi primi giorni che ho trascorso  
cercando di pregarti nel segreto del mio cuore.  
Accompagnami in questo cammino di preghiera,  
di digiuno e di conversione.