



IN QUARESIMA DIGIUNIAMO COSÌ



♥ CON LA MENTE

“Amerai il Signore, Dio tuo, con tutta la tua mente” (Mt 22,37)

→ **COLTIVA** il pensiero di Dio e della sua bontà: Il Signore sia al vertice dei tuoi pensieri e dei tuoi progetti.

→ **EVITA** pensieri che ti fanno e fanno male.

♥ CON GLI OCCHI

“Se il tuo occhio è limpido, tutto diventa trasparente” (Mt 6,22)

→ **GUARDA** il mondo, le cose e le persone con occhio limpido e buono

→ **EVITA** sguardi senza amore e cura la bellezza del tuo sguardo.

♥ CON LE ORECCHIE

“Israele, se tu mi ascoltassi!” (Sl.81,9)

→ **ASCOLTA** la Parola del Signore e chi ti chiede qualcosa o ha bisogno di sfogarsi... e

→ **NON ASCOLTARE** pettegolezzi, maldicenze o insinuazioni malevoli.

♥ CON LA BOCCA

“Effatà, apriti...” (Mc.7,34)

→ **APRITI** alla lode di Dio e alla preghiera personale, in privato e con gli altri

→ **EVITA** di parlare male di chi ti fa soffrire o non sopporti.

♥ CON LA GOLA

“Quanto sono dolci le tue Parole, o Signore!” (Sl.118)

→ **GUSTA**, la Parola di Dio e prendi il cibo con sobrietà e gratitudine a Dio e a chi lo ha preparato.

→ **SII PIU' SOBRIO** nel mangiare, nel bere, nel tempo libero ... Fa un po' di “digiuno” di ciò dal quale pensi di dipendere.

♥ CON LE MANI

“Non amiamo a parole ma coi fatti e nella verità” (1Gv. 3,18)

→ **AUTA** chi ti chiede un favore, compi il tuo lavoro con serietà, soccorri i poveri secondo le tue possibilità.

→ **EVITA** l’ozio, la perdita di tempo e le chiacchiere inutili.

♥ CON IL CUORE

“Amerai il Signore Dio tuo, con tutto il cuore e il prossimo tuo come te stesso” (Mt 22,37)

→ **DIMOSTRA** il tuo affetto a chi ti sta vicino, cominciando dai più vicini ... Rispondi come Maria: “Eccomi!” “Allora la tua luce sorgerà come l’aurora e ogni tua ferita si rimarginerà presto” (Isaia 58,8)