

# QUARESIMA digiuniamo così...

## CON LA MENTE

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

## CON GLI OCCHI

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

## CON GLI ORECCHI

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

## CON LA BOCCA

“Effatà, apriti...” (Mc 7,34)

## CON LA GOLA

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

## CON LE MANI

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

## CON IL CUORE

“Amerai il Signore Dio tuo, con tutto il tuo cuore ed il prossimo come te stesso” (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 frivoli e malevoli verso i fratelli

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

**EVITA** sguardi poco caritatevoli e spettacoli non edificanti

**ASCOLTA** la Parola del Signore ed il fratello che ti chiede qualcosa o ha bisogno di sfogarsi...

**NON ASCOLTARE** discorsi vani, osceni o insinuazioni malevoli.

**APRITI** alla lode di Dio e alla preghiera personale, in famiglia o nell'assemblea liturgica.

**EVITA** di parlare male di chi ti fa soffrire.

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

**MORTIFICATI** un poco nel mangiare, nel bere, nel fumo, negli spettacoli... Fa un po' di “digiuno televisivo”.

**AIUTA** 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.

**DIMOSTRA** il tuo affetto a chi ti sta vicino, cominciando da quelli di casa... Rispondi Come Maria: “Eccomi!”

“Allora la tua luce sorgerà come l'aurora e la tua ferita si rimarginerà presto” (Isaia 58,8)