

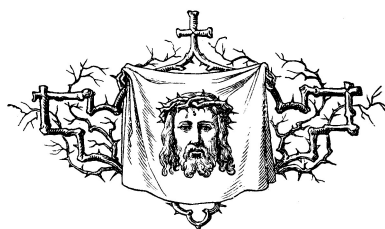
LA QUARESIMA STA ARRIVANDO



LA QUARESIMA è la stagione di preghiera e penitenza con cui la Chiesa ci prepara alla solenne festa di Pasqua. Per far fruttificare questa preparazione, Ella ci fa percorrere la via di Nostro Signore, cioè digiunando e facendo penitenza nel deserto per quaranta giorni (cfr. Matteo 4, 1-11, Luca 4, 1-13). La Quaresima è un momento per imparare ad amare le nostre anime più dei nostri corpi. Così, ogni cristiano dovrebbe fare uno sforzo particolare per praticare la mortificazione e lottare per la santità durante questi quaranta giorni. Il miglior modo di prepararci è quello di cercare di santificarci con un volontario cambiamento di vita, atti di penitenza e opere di carità..

Non lasciamoci sfuggire questa occasione per crescere in santità!!

*Ecco gli ambiti in cui dovremmo operare per la
Quaresima di quest'anno:*



1. VOLONTARIO CAMBIAMENTO DI VITA: rinunciare a quelle cose che prima o poi dovremmo abbandonare, cioè le cattive abitudini. Il nostro obiettivo qui è imparare ad amare le nostre anime più dei nostri corpi: vogliamo troncare una cattiva abitudine per sempre e la Quaresima è un buon momento per farlo. Esempi: maldicenze, uso del web senza necessità, guardare la TV, mangiare troppo, mangiare e bere cibi "spazzatura" (ad es. bibite gassate), bere smodatamente, lamentele, parole volgari, non alzarsi in orario o posticipare la sveglia, perdere tempo ai videogiochi, andare al cinema, ascoltare musica moderna, chattare inutilmente su *Facebook*, blog e simili, ecc.

Intendo cambiare vita in questo ambito. _____

2. ATTI DI PENITENZA: Imporsi una qualche penitenza. Il nostro obiettivo qui è allenarci a dire "no" nelle piccole cose, al fine di poter dire "NO" alle grandi tentazioni in seguito. Potremo riprendere a fare le cose interrotte una volta che la Quaresima è finita. Esempi: evitare di mangiare o bere qualcosa che ci piace, come il dolce. Rinunciare a mangiare fuori, bere alcolici, fare dolci non del tutto calde, ecc ...

Intendo cambiare vita in questo ambito. _____

3. OPERE DI CARITÀ: Compi azioni buone e sante. Il nostro obiettivo qui è rafforzare la nostra relazione con Cristo e la sua Chiesa. Idealmente, ciò che iniziamo qui dovrebbe continuare in qualche modo anche dopo la fine della Quaresima. Ama Dio più di te stesso! Esempi: recita il Rosario ogni giorno, partecipa il più possibile alla Messa quotidiana, leggi nel Vangelo per tot minuti al giorno, dedica ogni giorno più tempo (tot minuti/ore) alla famiglia, leggi qualche vita di santi, aumenta le letture spirituali al posto dei media elettronici, fai una visita quotidiana al Santissimo Sacramento o a un Santuario mariano, fai l'elemosine.

Intendo fare in questo ambito. _____