SUGGERIMENTI PER IL TEMPO DI QUARESIMA

Mercoledì17 febbraio 2021 inizia la **Quaresima**, periodo di grazia e conversione che Dio ci concede. Saranno 40 giorni che potremmo rendere molto produttivi per la nostra vita spirituale e la nostra crescita interiore. La Quaresima non invita solo a compiere riti esterni e antiquati, ma a condurre il nostro cuore e la nostra vita al Signore. Implica molto più di un pentimento o di una chiara coscienza del male commesso. La conversione è intraprendere un nuovo cammino sotto la misericordia di Dio, senza smettere di essere se stessi.

Convertirsi non è essere stati impetuosi e ora, essere passivi. È essere impetuosi sotto la misericordia di Dio e agire per Lui, cercando di far sì che tutte le energie della nostra vita ci portino sempre più verso Dio.

Non mangiare carne è un inizio ma vi invitiamo ad andare oltre e approfittare di questo tempo per convertirsi, per centrarsi in Gesù, per imitarLo e diventare ciò per cui ci chiamiamo "cristiani".

È questo il cambiamento che Gesù si aspetta da noi: che lottiamo per lo Spirito come finora abbiamo lottato per il potere; che ci impegniamo ad aiutare gli altri come finora ci siamo impegnati a farci servire da tutti; che amiamo gli altri come finora ci siamo sforzati di amare noi stessi e che amiamo Dio tanto da poter essere capaci di trasformare le piccole rinunce quotidiane in cammini concreti d'amore e di vita per raggiungere Lui. Ecco qualche consiglio molto semplice e quotidiano per offrire qualcosa a Dio in questa Quaresima e chiedergli di darci un cuore simile al suo.

1. ***OGNI VOLTA CHE TI SENTI ARRABBIATO CON QUALCUNO, RECITA UN PADRE NOSTRO PER LUI/LE***l. Se ti risulta facile arrabbiarti, è anche molto facile recitare un'Ave Maria o un Padre Nostro. Chi non li conosce? Recitane uno, solo uno, e vedrai che recupererai un po' di pace e aiuterai quella persona che ha bisogno delle tue preghiere.

2. ***OGNI VOLTA CHE TI COLLEGHI A UNA RETE SOCIAL, RECITA UN'AVE MARIA*** Alla fine della Quaresima avrai recitato vari rosari… e guadagnerai il doppio: ti avvicinerai alla Madonna e resterai alla presenza di Dio durante la giornata. Puoi offrire ogni Ave Maria per la persona che hai appena visto nella foto di Instagram, su Facebook o con la quale stai conversando su Whatsapp.

3. ***NON CONTROLLARE IL CELLULARE MENTRE MANGI O CHIACCHIERI CON QUALCUNO.*** Ricordi com'è guardare una persona negli occhi? Incontrare qualcuno non significa trovarsi nel suo stesso spazio fisico, ma interessarti alla sua vita, cercare di conoscerla, entrare in contatto con la sua realtà e impegnarti con lei.

4. ***PREGA DI PIU'.*** Che ne pensi di andare durante la settimana a far visita al Signore nel Santissimo o di recitare un rosario mentre vai al lavoro o all'università? Puoi anche leggere qualche libro spirituale o meditare il Vangelo del giorno. Ci sono molte cose che puoi fare per crescere nella tua vita spirituale e nell'amicizia con il Signore. Consiglia ai tuoi amici qualcosa da leggere o da fare e invitali a venire con te.

5. ***NON ESSERE SCORTESE CON NESSUNO.*** Il pasto è stato servito in ritardo, quella persona non ha fatto le cose come volevi tu, l'impiegato della banca non ti ha

trattato bene, il traffico è un completo disastro… Non è una catastrofe, recupera la pace e ricorda: cosa farebbe Gesù al mio posto?

6. OGNI GIORNO ACCETTA UN TUO DIFETTO E RINGRAZIA DIO PER QUESTO. I tuoi difetti fanno parte di te, ti hanno fatto rincontrare Dio e ti hanno aiutato a comprendere gli altri e a sostenerli. Perdonati e accetta ciò che sei, Dio lo ha già fatto. Comprendere che non sei perfetto è il primo passo per essere migliore. Essere santi significa cercare la perfezione, ma nell'amore.

7. VAI A MESSA DURANTE LA SETTIMANA. Vai sempre a Messa la domenica e non sai cosa si prova a stare durante la settimana con Gesù. Sappiamo che sono giorni di lavoro e di stress, ma alla fine della giornata non c'è nulla di meglio come arrivare in chiesa quando c'è silenzio, i banchi sono vuoti e Cristo è lì per te. Che te ne sembra? Ci vai?

8. PERDONA CIASCUNA DELLE PERSONE CHE TI HANNO FERITO. Dai il permesso a Dio di vedere le tue ferite. Il dolore che ti hanno provocato altri, per quanto possa essere grande, non lo evitare: affrontalo con Dio e lascia che Egli dia pace al tuo cuore. Ci addolora ricordare il male che ci hanno fatto, ma se guardiamo a tutto questo con gli occhi e il cuore di Dio, ci vedremo purificati dal risentimento e dall'angoscia.

9. DI' DI SI' OGNI VOLTA CHE TI CHIEDONO DI CONDIVIDERE QUALCOSA. Se ti è difficile prestare o condividere qualcosa perché senti che ciò che ti appartiene è molto prezioso, questa è una grande opportunità per iniziare a distaccarti dalle cose materiali e guadagnare in generosità.

10. ESPRIMI ALLEGRIA AL LAVORO. L'allegria è tipica di un cristiano. Per quanto noiose o difficili possano essere le cose da fare, se fatte con amore e con un sorriso hanno più valore dell'affare più redditizio del mondo.

11. COMPRA SOLO CIO' CHE E' NECESSARIO. Sono solo 40 giorni, ti prometto che andrà tutto bene. E se puoi, ti raccomando di renderla una pratica costante nella tua vita. Ti farà un gran bene!

12. OGNI SERA SCRIVI UNA LISTA DI CIO' PER CUI SEI GRATO. Pensa: se domani ti alzassi avendo solo quello per cui hai ringraziato oggi? Fai attenzione: non ti manca nulla

13. CERCA LA PACE NELLE DISCUSSIONI IN FAMIGLIA. Impara che chi ferisce di più non ha più ragione. Bisogna abituarsi all'armonia e a vedere l'altro così imperfetto quanto lo sia io. Cercare la pace in ogni discussione è più importante che avere sempre ragione.

14. OGNI VOLTA CHE I TUOI FAMILIARI O I TUOI AMICI TI INVITANO A USCIRE INSIEME, ACCETTA. Esci da te stesso, dedica del tempo alla famiglia e agli amici. Spesso abbiamo tempo per tutto tranne che per l'essenziale.

15. FAI VISITA AI TUOI PARENTI MALATI O SOLI. Può essere che non ci parli molto o che non siano i tuoi compagni migliori, ma avranno sempre bisogno di te. Chiedi a Dio di aiutarti ad avere il tempo e la pazienza e ricorda che l'elemosina

non è solo materiale. Dio ti invita a donare il tuo tempo e il tuo amore. Possiamo anche “visitare” in tanti modi (una chiamata, un messaggio, una lettera…)

16. ***ARRIVA PER TEMPO A TUTTI GLI APPUNTAMENTI O ALLE LEZIONI.*** Forse ti sei abituato a non essere puntuale, forse credi che la tua vita non sia tanto importante da trarre il massimo profitto da ogni giorno o semplicemente sei pigro, e, visto che sai che l'altro ti aspetterà, non ti sforzi. In questa Quaresima cerca di essere puntuale, e vedrai quante virtù guadagnerai oltre alla puntualità.

17. ***FAI QUALCOSA CHE NON INCLUDA UNO SCHERMO.*** Possiamo trascorrere ore e ore al cellulare, al tablet, al computer o davanti alla televisione. Che ne pensi se occupassi quelle ore per conoscere un amico o la tua famiglia o per fare qualcosa che ti aiuti come leggere, scrivere, dipingere, fare sport, fare una passeggiata, pensare? Anche queste cose possono essere molto divertenti.

18. ***OFFRI OGNI ESERCIZIO CHE FAI PER UNA PERSONA O UN'INTENZIONE DIVERSA.*** Quando vai in palestra, non limitarti a perdere qualche chilo o a tonificare i muscoli. Tonifica anche il tuo spirito offrendo il tuo sforzo e il tuo dolore per gli altri, per le persone vicine o lontane che soffrono e hanno bisogno della tua solidarietà e del tuo sostegno.

19. ***NON ESPRIMERE ALCUN COMMENTO NEGATIVO SUI SOCIAL.*** Perché cerchiamo sempre di ricordare agli altri che stanno sbagliando? Hai visto quanto è stranamente liberatorio non farlo? Ci siamo abituati a farlo solo attraverso le reti. In questa Quaresima cerca di dire le cose, con carità e di persona, ma abbi pazienza e ricorda che alcune cose le possono risolvere solo il tempo e Dio.

20. ***RAFFORZA L'AMORE NEL TUO MATRIMONIO.*** Sì, anche se ci hai provato mille volte! Ne vale la pena, o meglio ne vale la gioia! Come si dice, la carità inizia a casa. Spesso diciamo che non sappiamo da dove iniziare nel nostro cambiamento. Ora abbiamo la risposta.

21. ***DIGUNA DAI PETTEGOLEZZI.*** Fa in modo che quello che dirai durante la Quaresima sia “buono”, “vero” e “utile” per gli altri.

San Gabriele dell'Addolorata
Belvedere di Riano (Rm)