



Parrocchia di
SANTA GIUSTINA
Pernumia

15 semplici atti di carità

**Il Papa Francesco propone 15 semplici atti di carità,
che egli ha citato come manifestazioni concrete d'amore:**

1. Sorridere, un cristiano è sempre allegro!
2. Ringraziare (anche se non "devi" farlo).
3. Ricordare agli altri quanto li ami.
4. Salutare con gioia quelle persone che vedi ogni giorno.
5. Ascoltare la storia dell'altro, senza pregiudizi, con amore.
6. Fermarti per aiutare. Stare attento a chi ha bisogno di te.
7. Alzare gli animi a qualcuno.
8. Celebrare le qualità o successi di qualcun altro.
9. Selezionare quello che non usi e donarlo a chi ne ha bisogno.
10. Aiutare quando serve perché l'altro si riposi.
11. Correggere con amore, non tacere per paura.
12. Avere buoni rapporti con quelli che sono vicino a te.
13. Pulire quello che uso in casa.
14. Aiutare gli altri a superare gli ostacoli.
15. Telefonare ai tuoi genitori.

Il miglior digiuno

Ti proponi di digiunare in questa quaresima?

- Digiuna di parole offensive e trasmetti parole squisite
- Digiuna di scontenti e riempi di gratitudine
- Digiuna di rabbia e riempi di mitezza e di pazienza
- Digiuna di pessimismo e riempi di speranza e di ottimismo
- Digiuna di preoccupazioni e riempi di fiducia in Dio
- Digiuna di lamenti

Riempiti di cose semplici della vita

- Digiuna di pressioni e riempi di preghiera
- Digiuna di tristezza e amarezza, e riempi il cuore di gioia
- Digiuna di egoismo e riempi di compassione per gli altri
- Digiuna di mancanza di perdono e riempi di atteggiamenti di riconciliazione
- Digiuna di parole e riempi di silenzio e di ascolto degli altri
- Se tutti praticheremo questo digiuno il quotidiano si riempirà di: pace, fiducia, gioia e vita

Quaresima 2016: un regalo per meditare
don Maurizio Braddon