

101 Idee per la Quaresima

Le idee classiche

1. rinunciare a caramelle e dolci
2. ridurre il tempo della televisione
3. non mangiare snacks tra i pasti
4. limitare il caffè e bevande gasate
5. limitare o digiunare dai videogiochi
6. trascorrere più tempo in famiglia
7. donare qualcosa ai poveri
8. fare qualche lavoro domestico in più
9. compiere gesti di gentilezza al primo che capita
10. trascorrere più tempo in preghiera

Preghiera

11. leggere i vangeli un pezzo al giorno
12. pregare un libro della Scrittura secondo il metodo della *lectio divina*
13. partecipare alla messa durante la settimana (magari ogni giorno)
14. pregare il Rosario ogni giorno, da soli o con la famiglia
15. fare un quaderno delle preghiere dove segnare tutti coloro che hanno bisogno delle proprie preghiere; aggiungere una persona ogni giorno
16. imparare a pregare la *Liturgia delle ore*
17. impegnarsi a fare un po' di adorazione eucaristica regolarmente
18. visitare ogni giorno una chiesa
19. impegnarsi a fare l'esame di coscienza ogni sera
20. pregare il Padre nostro tre volte al giorno
21. pregare l'Angelus a mezzogiorno

Per i dipendenti dalla cultura "televisiva"

22. ascoltare canali radio e televisivi con contenuti cristiani
23. evitare trasmissioni con scene gratuite di sesso e di violenza
24. limitare il tempo dedicato a guardare trasmissioni sportive
25. ascoltare solo musica classica per tutta la quaresima
26. guidare verso il lavoro in silenzio
27. leggere un'opera letteraria classica
28. leggere un'opera letteraria cristiana
29. leggere una storia ad un bambino
30. sedere in silenzio per 15 minuti ogni giorno
31. scrivere una lettera a Dio ogni giorno

Per coloro che usano Internet

32. limitare il tempo da passare su Instagram, Whatsapp, Facebook o altri social network
33. condividere un video spirituale sui social network una volta per settimana
34. fare qualche commento sui social network in cui emerge la tua fede
35. segnalare una situazione di povertà di cui occuparsi una volta alla settimana
36. iscriversi a qualche sito che invia giorno per giorno un pensiero spirituale (ad esempio www.lachiesa.it)
37. diffondere il contenuto del calendario "il tempo e la Parola" ogni giorno sui social
38. mettere un orologio vicino al computer per controllare i tempi
39. creare un video ispirato e dai contenuti spirituali per Youtube

Per coloro che hanno bisogno di essere più pieni di gratitudine

40. ogni settimana, scrivere una lettera per ringraziare un sacerdote della tua diocesi, a cominciare dal vescovo e dal parroco
41. ogni settimana scrivere un biglietto di ringraziamento ai tuoi genitori
42. scrivere una poesia di lode per ogni persona della tua famiglia
43. comperare un pacco di post-it e ogni giorno scrivere un pensiero di ringraziamento e attaccarlo sulla porta di una persona della tua famiglia in modo che a Pasqua ci siano 40 biglietti scritti
44. trovare i salmi di ringraziamento e lode nella Bibbia e pregarli
45. scrivere una lista di modi in cui Dio ti ha benedetto e ogni giorno aggiungere qualcosa; può essere fatto su di un quaderno o su di un cartellone appeso in casa
46. a cena ogni sera chiedere alla propria famiglia di condividere un motivo per cui essere grati
47. fare un CD o una playlist con musica di lode e di ringraziamento da ascoltare ogni giorno
48. fissarsi di dire "Grazie" un determinato numero di volte ogni giorno
49. aiutare i propri figli a scrivere una lettera ai propri insegnanti e catechisti

Per coloro che hanno bisogno di ordine

50. ogni giorno fare una passeggiata con una persona cara e parlare della vita e della fede
51. portare almeno una volta alla

- settimana i propri figli in un posto bello e giocare con loro
52. rinunciare alle consumazioni superflue al bar e usare i soldi per i poveri
53. fare esercizio fisico ogni giorno
54. trascorrere almeno 30 minuti al giorno a parlare in modo significativo con il/la proprio/a sposo/a
55. partecipare ad un ritiro spirituale
56. partecipare agli incontri del venerdì sera ore 20.15 presso il monastero delle Clarisse
57. Meditare la proposta del calendario "Il tempo e la Parola"
58. leggere bene il foglietto parrocchiale
59. interrompere le abitudini poco sane (fumare, bere, guidare spericolati)

Per coloro che hanno bisogno di nutrimento spirituale

60. leggere i documenti del Concilio Vaticano II, soprattutto la *Gaudium et spes*
61. leggere la parte sui comandamenti sul *Catechismo della Chiesa Cattolica*
62. partecipare alla *Via Crucis* il venerdì
63. trovare un padre spirituale
64. leggere *L'imitazione di Cristo*
65. leggere un'autobiografia spirituale (ad esempio: Le confessioni di S. Agostino, la Storia di un'anima di Teresa di Gesù Bambino, l'autobiografia di S. Ignazio...)
66. leggere la vita di un santo

67. leggere ogni settimana un commento al vangelo della domenica

Per coloro che hanno bisogno di incrementare il proprio impegno verso i poveri

68. fare i volontari alla mensa dei Cappuccini
69. andare al centro di ascolto della Caritas o della S. Vincenzo e chiedere se c'è bisogno di qualcosa
70. cominciare a fare visita ad una casa di riposo
71. aiutare un anziano o un disabile che abita nelle tue vicinanze con i lavori di casa
72. collaborare col gruppo che prepara la cena ai migranti
73. diventare parte del gruppo missionario
74. informarsi di ciò che viene fatto nelle missioni
75. realizzare dei rosari e donarli
76. riempire il salvadanaio per le missioni

Per coloro che vogliono essere più attivi in parrocchia

77. diventare un lettore
78. collaborare con la pulizia della chiesa
79. collaborare con il gruppo dei catechisti
80. dopo ogni messa presentarsi ad una persona che non si conosce ancora
81. essere presenti ai funerali
82. offrire la propria manodopera per piccole manutenzioni
83. unirsi al coro

84. fermarsi dopo la messa a sistemare la chiesa
85. sedersi al centro del banco in chiesa in modo che chi arriva in ritardo non debba sentirsi in imbarazzo a chiedere di fare posto
86. lasciare i posti vicini alla porta a chi arriva in ritardo

Idee miste

87. accostarsi alla Riconciliazione almeno due volte durante la quaresima
88. astenersi dai pettegolezzi
89. non dire parolacce o battute volgari
90. leggere la lettera pastorale del vescovo
91. dare una mano in cucina se di solito non lo fai
92. informarsi sul modo in cui la tua banca investe i soldi e preferire gli investimenti etici
93. studiare i principi della Dottrina sociale della Chiesa
94. parlare bene del papa
95. cominciare il lavoro con il segno della croce
96. preparare ogni giorno la colazione per la propria famiglia
97. pregare ogni giorno con le letture della messa
98. passare questo foglietto ad altre persone
99. non scaricare cose illegalmente su Internet
100. guardare un film educativo con tutta la famiglia una volta alla settimana
101. suggerire ad altri di vivere bene la Quaresima