

# PARA VIVIR LA CUARESMA



*Para no perder el rumbo en esta Cuaresma, encontrarás a continuación 21 sencillas recomendaciones:*

1. Procura ser amable con las personas con quienes convives.
2. Haz un esfuerzo por dialogar en familia sobre aquellos asuntos que convienen al espíritu familiar.
3. Sé atento con tus semejantes. Y si conduces, hazlo cristianamente.
4. Recorta las horas de televisión y el tiempo dedicado a las redes sociales de Internet. En cambio, amplía las de reflexión y oración.
5. Haz alguna lectura que te ayude a profundizar tu fe.
6. Controla tus apetitos: dulces, refrescos, tabaco, alcohol y sé más libre.
7. Dedicar algún tiempo diario a la lectura de la Palabra de Dios.
8. Lucha contra el malhumor y la tristeza. Saborea lo bello de la vida.
9. Presta mayor atención a las personas que a las cosas. En especial, quienes más lo necesitan: ancianos, enfermos, necesitados. Trátalos con cariño.
10. Comparte tu dinero un poco más con otros que tienen menos, a costa de caprichos, chucherías, aperitivos, etc.
11. Mejora en el trabajo, consciente de tu ideal cristiano.
12. Cuida la naturaleza como don de Dios, evitando todo desorden.
13. Evita la crítica negativa, viendo y hablando de lo positivo que puedes descubrir en cada semejante.

14. Disminuye el consumo de alcohol y si alguien cercano se excede, ayúdale a plantearse e intentar superar el vicio.

15. Fomenta la paz a tu alrededor. Prescinde de enfados, violencias, malos modales, groserías, insultos, etc.

16. Participa más en los actos y celebraciones de la Comunidad y de los Sacramentos.

17. Di la verdad. Habla claro, sin hipocresías ni mentiras.

18. Intenta hacer felices a los tuyos, con tus detalles y cariños.

19. Reduce tu tiempo de uso del teléfono móvil y minimiza el envío de mensajes SMS. Utiliza menos tu netbook y tu Ipad.

20. Haz un propósito concreto, signo principal de tu ejercicio cuaresmal, de tu primera atención; y participa en todas las celebraciones de Cuaresma y Pascua.

21. Realiza un retiro Cuaresmal. Ponte en silencio para meditar delante del Señor y pregúntale qué es lo que quiere de ti, qué es lo que espera de ti en tus circunstancias actuales.

Fuente: [webcatolicodejavier.org/vivircuaresma.html](http://webcatolicodejavier.org/vivircuaresma.html)