

OTTALOGO DELLA QUARESIMA: per una vita pasquale

1. **MENO COSE E PIÙ INCONTRI.** Individua le occasioni della giornata dove sprechi il tuo tempo investendolo in attività non essenziali e utilizza le ore così guadagnate creando occasioni di incontro con altre persone nei luoghi che frequenti: vicini di casa, persone della tua parrocchia, colleghi di lavoro, altre mamme e papà della scuola dei tuoi figli, amici che non senti da un po', Dio stesso nella preghiera. Dove e come sprechi il tuo tempo? Prova a pensarci su: televisione, chat su cellulare e pc, giochi elettronici, internet...
2. **MENO COMUNICAZIONE MEDIATICA E PIÙ RELAZIONE INTERPERSONALE.** Spegni la tv durante i pasti, invia meno sms e usa meno i social network. Lo scopo? Accendere le relazioni umane che sono l'ossigeno della vita; magari organizzando un incontro con le stesse persone con cui scambi messaggi.
3. **MENO PREGHIERE E PIÙ PREGHIERA.** Usa meno formule di preghiere - che rischiano di riprodurre la dimensione della fretta e del consumismo anche nella tua vita spirituale - e fai più "preghiera". Un incontro a tu per tu con il Signore è più forte e più caldo se valorizzi la dimensione del silenzio. Per far questo, perché non sostis qualche minuto pronunciando lentamente, in un colloquio intimo e filiale, la preghiera del *Padre nostro*?
4. **MENO SE STESSI E PIÙ GLI ALTRI:** Preoccupati meno di te stesso, cioè delle tue esigenze, e fatti prossimo del tuo familiare, del tuo vicino di casa, del diverso che incroci ogni giorno per strada e, magari, dell'immigrato che incontri sulle piazze. Farti prossimo agli altri ti fa stare meglio, perché risponde a un'intima esigenza esistenziale dell'essere umano.
5. **MENO SUPERFLUO E PIÙ COSE ESSENZIALI:** E' un ottimo esercizio quaresimale: liberarti di tutto ciò che è inutile scegliendo di tenere, invece, quello che è essenziale. Quanto tempo ti assorbono, infatti, i tanti oggetti che hai per casa e che non usi mai o quasi? Scarpe, vestiti, libri, giochi, stoviglie, oggetti elettronici... Spendere del tempo per liberartene può essere un fioretto che alla lunga, ti renda in termini di minori preoccupazioni e di più tempo da dedicare alla preghiera, a te stesso e agli altri.
6. **MENO RUMORE E PIÙ SILENZIO:** Quando puoi, stacca la spina dalle tante incombenze e preoccupazioni quotidiane, per riscoprire la dimensione del silenzio come profondità della relazione con gli altri e con Dio. Per fare cosa? Una bella passeggiata nella natura o ai giardini, un po' di sana fatica nell'orto, un salutare giro in bici da solo o in compagnia. Respirare aria pulita, contemplare la natura, sentire i rumori della campagna aiuta a scaricare le tensioni. Per molti, la sera è il momento più propizio per fare silenzio. Stacca la tv e dedicati, da solo o in compagnia, a leggere un buon libro, a pregare, a stare semplicemente in silenzio.
7. **MENO SPRECHI E PIÙ CONDIVISIONE:** Se la crisi sta giocoforza aiutando tutti a ridurre gli sprechi, molto puoi ancora fare per assumere un atteggiamento più in sintonia con il Creato e con la dimensione contemplativa che ne consegue. Pensa a quanto cibo butti via, a quanta acqua, lavandoti, lasci scorrere inutilmente, alle luci che lasci accese... Ti aiuta in questo il condividere le tue cose con gli altri per non moltiplicare gli sprechi.
8. **VIVERE IN MODO DIVERSO LA DOMENICA:** Il digiuno dalla spesa domenicale e dallo shopping festivo, è un piccolo fioretto che può aiutarti a trovare nelle cose più essenziali quella gioia che ti illudi di trovare al centro commerciale. Se ti organizzi durante la settimana per fare la spesa, il tempo domenicale puoi investirlo innanzitutto in un sano (e doveroso) riposo fisico e mentale. Tutto tempo guadagnato anche per le tue relazioni umane: con i famigliari, gli amici, i conoscenti, le persone della tua comunità parrocchiale, gli anziani...E, ultimo ma certo non meno importante, avresti anche più tempo, oltre che per andare a Messa, anche per soffermarti in preghiera e meditazione.