

# Come decidere a che cosa rinunciare in Quaresima

wikiHow come fare di tutto...



preso da

*Allora Gesù fu condotto dallo Spirito su nel deserto, per esser tentato dal diavolo. E dopo che ebbe digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. E il tentatore, accostatosi, gli disse: Se tu sei Figliuol di Dio, di' che queste pietre divengan pani. Ma egli rispondendo disse: Sta scritto: Non di pane soltanto vivrà l'uomo, ma d'ogni parola che procede dalla bocca di Dio. Matteo 4:1-4*

Molti cattolici scelgono di sacrificare qualcosa durante la quaresima. Ovviamente non potrai passare quaranta giorni nel deserto senza cibo o bevande come fece Gesù, ma rinunciare al cibo preferito o ad un'attività che ami come modo moderno di celebrare il tempo che porta alla Pasqua sarà altrettanto valido.

## Passaggi



### 1 Decidi se vuoi “rinunciare” a qualcosa.

La quaresima si basa sul sacrificio, perciò molti cattolici scelgono di smettere di mangiare qualcosa che amano particolarmente o interrompono la loro attività preferita. Tuttavia, puoi anche scegliere di fare qualcosa. Per esempio puoi dire una preghiera in più ogni giorno, andare in chiesa due volte a settimana o leggere alcuni brani della Bibbia. Molti trovano difficile impegnarsi a fare qualcosa di extra per quaranta giorni, mentre per altri è piuttosto facile. Che rinunci a qualcosa o la inizi, la scelta è tua, perciò fallo saggiamente.



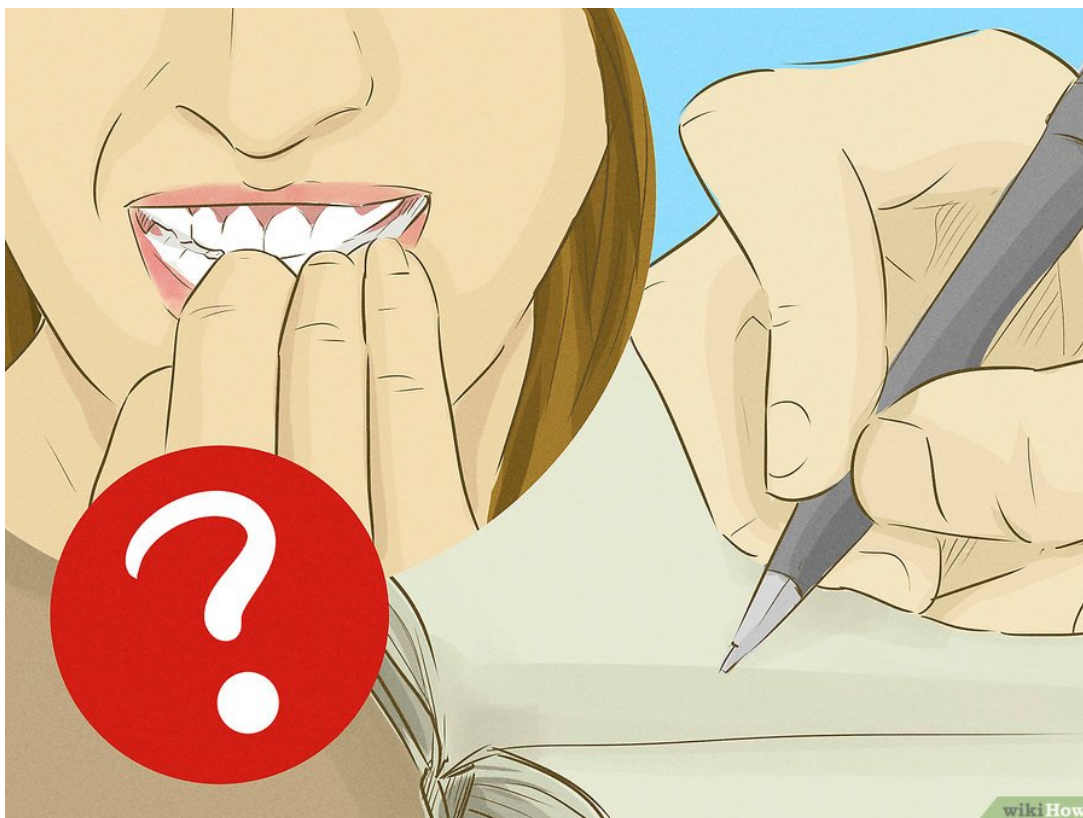
## 2 Se decidi di rinunciare, determina cosa ritieni importante.

Non scegliere qualcosa che non ti piace o non sarebbe affatto un sacrificio. E non rinunciare nemmeno a qualcosa che non possiedi. Per esempio, se non hai mai provato i biscotti al burro di noccioline prima, non sceglierlo come sacrificio della quaresima dato che per te non lo sarebbe.



## 3 Scegli il tuo preferito.

Siediti e pensa: qual è il mio cibo preferito? Cosa mi piace bere? Il dolce? Lo spuntino? Il dessert? L'attività sportiva? Queste cose che davvero sono importanti possono sembrarti difficili da lasciar perdere per quaranta giorni, ma ricorda: la mattina di Pasqua, quando ti accorgerai di avercela fatta nonostante pensassi di non riuscire a rinunciarci, ne sarà valsa la pena.



#### 4 Puoi rinunciare a una pessima abitudine.

Mangi le unghie e vorresti smettere? Ecco il tuo obiettivo per la quaresima.



## 5 Considera di fare qualcosa per il pianeta

Per esempio puoi:

- 1- Rinunciare a usare plastica usa e getta
- 2- Usare carta riciclata o riusare più volte lo stesso foglio
- 3- Rinunciare a usare la macchina quando non necessario, vai a piedi o in bici
- 4- Non sprecare il cibo, finisci tutto ciò che hai nel piatto e riusa gli avanzi
- 5- Non sprecare energia elettrica: non lasciate gli elettrodomestici in standby se sapete che non li utilizzerete entro brevissimo tempo. Spengi le luci non necessarie, fai entrare la luce dalla finestra





## 6 Attieniti alla parola data.

Diciamo che hai deciso di rinunciare alla cioccolata ed è passata una settimana. Raramente passa tutto questo tempo senza che tu abbia almeno un dolcetto e non sai se riuscirai ad arrivare a Pasqua. Non mollare. Non rinunciare e non cedere. Gesù non mangiò per quaranta giorni e noi tutti dobbiamo fare un piccolo sacrificio nelle nostre vite così impegnate. La mattina di Pasqua sarai grato del sacrificio e cosa più importante, anche Dio ti ringrazierà.

## Consigli

Se cedi prima del tempo confessati a Dio e riprova ancora. Non è mai troppo tardi.

Se hai un brutto vizio o una cattiva abitudine, non interromperla solo fino a Pasqua. Tieni duro finché non l'avrai del tutto superata.

Che tu scelga di sacrificare o meno qualcosa, ricorda che la quaresima è un periodo per pregare Gesù Cristo.

Tradizionalmente, i tuoi sacrifici quaresimali vengono dispensati ogni domenica fino al tramonto e al tramonto del Giovedì Santo. Molti cattolici scelgono di osservare questa regola ma alcuni proseguono imperterriti fino a Pasqua.