



Via Giorgio La Pira, 9 -
57121 Livorno (LI)



0586 884693



segreteria@caritaslivorno.it



www.fondazione Caritas Livorno.it



IBAN
IT85-B-05034-13902-0000-0015-3581



Bollettino Postale 1063161465

*Tutte le donazioni sono fiscalmente
deducibili e detraibili.*

Invito



*alla sobrietà
e alla solidarietà
nel tempo di Quaresima*



5 x milli **0** FONDAZIONE CARITAS LIVORNO
CF 92089340498

Il digiuno richiamato dalla Quaresima è un grido che rivendica la libertà da tutto quanto ci lega a noi stessi e alle nostre passioni. Non è un peso da portare con fatica o da lasciare per strada neppure semplice esercizio estetico dovuto ad una dieta che comunque male non fa.

Nella Bibbia il digiuno è un richiamo a farsi umili davanti a Dio e rimanda alla totale dipendenza dal Signore riconoscendo nel cibo, che mantiene l'uomo in vita, un dono dell'Altissimo.

Gesù raccomanda maggiore discrezione nel modo di fare digiuno senza mostrare evidenti indizi esterni «nel segreto» che solo il Padre conosce

Ma come può digiunare l'uomo contemporaneo?

Non solo rinunciando al cibo... ci possono essere molti modi per il digiuno quaresimale: possiamo digiunare da un uso smodato del cellulare o dal permanere alla TV, o troncature l'abitudine di "mangiucchiare", di aprire il frigorifero più volte al giorno per "spizzicare" qualcosa, rinunciare a qualche consumo inutile come il fumo, o l'aperitivo, ma anche ridurre gli sprechi nel rispetto della natura e di quanti non vivono nella abbondanza; come da tutte quelle attività che in qualche modo totalizzano il nostro tempo per aprirci a Dio e agli altri dedicando anche più spazio alla preghiera o a qualche servizio per il prossimo e arrivare davvero rinnovati alla Pasqua.

Il digiuno va a braccetto con l'elemosina e la preghiera, gli altri due "segni" della Quaresima perché non è fine a se stesso e nemmeno un esercizio di dominio personale.

Se desideriamo essere liberi da quanto ci opprime, è sempre per tornare a Dio, per vivere la carità con tutto il cuore e con tutta l'anima e per amare il prossimo come se stessi.

Perché il digiuno non diventi una qualche forma di risparmio da rendersi utile in un secondo tempo ...

Invito **alla sobrietà
e alla solidarietà
nel tempo di Quaresima**

Trasformiamo le rinunce quaresimali in un gesto di solidarietà quantificando in qualche modo ciò di cui abbiamo rinunciato offrendolo a chi ha più bisogno.

C'è una povertà crescente e diffusa di cui difficilmente riusciamo a rendercene conto che ha i connotati di una fatica a reggere il peso della quotidianità.

Facciamoci carico, almeno per un po', di questa fatica di tanti alleggerendo il loro peso.

Perché non usare un barattolo di marmellata usato, o una bottiglia di plastica per «vedere» ogni giorno quanto riusciamo ad essere solidali?

Rendiamoci più consapevoli trasformando una «elemosina» occasionale in un evento che dura quaranta giorni che ci coinvolga personalmente o coinvolga tutta la nostra famiglia!



**FONDAZIONE CARITAS LIVORNO
ha la possibilità di convertire il
digiuno della Quaresima in fatti
concreti di solidarietà.**