



Il miglior digiuno per la quaresima

- Digiuno di parole negative per dire parole gentili.
- Digiuno di malcontento per riempirsi di gratitudine.
- Digiuno di rabbia per riempirsi di mitezza e pazienza.
- Digiuno di pessimismo per riempirsi di speranza e ottimismo.
- Digiuno di preoccupazioni per riempirsi di fiducia in Dio.
- Digiuno di denunce per riempirsi con le cose semplici della vita.
- Digiuno di tensioni per riempirsi con preghiere.
- Digiuno di amarezza per tristezza e riempire il cuore di gioia.
- Digiuno di egoismo per riempirsi di compassione per gli altri.
- Digiuno di mancanza di perdono per riempirsi di riconciliazione.
- Digiuno di parole e riempirsi di silenzio per ascoltare gli altri.