

Compartilhamos a proposta do Papa Francisco para o período da quaresma/2024:

No lugar do jejum de carne na Quaresma, o Papa Francisco propõe 15 ações simples de caridade:

- 1- Cumprimente sempre e em todo lugar;
- 2- Dar graças (mesmo que não "devas" ou deseje fazê-lo);
- 3- Lembre aos demais o quanto você os ama;
- 4- Cumprimentar com alegria às pessoas que você vê todos os dias;
- 5- Ouvir o que o outro tem a dizer, sem pré julgamentos, com amor;
- 6- Parar para ajudar. Estar atento a quem precisa de você;
- 7- Animar a alguém;
- 8- Comemorar as qualidades e os êxitos do outro;
- 9- Separar o que não usa e doar a quem necessita;
- 10- Ajudar quando necessário para que o outro descanse;
- 11- Corrigir com amor, não calar por medo;
- 12- Ter boas relações com os que estão perto de você;
- 13 - Limpar o que usar em casa.;
- 14- Ajudar os outros a superar obstáculos;
- 15- Telefonar para seus pais, se tiver a felicidade de tê-los.

- Jeje de palavras ofensivas e transmita palavras gentis.
- Jeje de descontentamentos e se encha de gratidão.
- Jeje da ira e encha-se de mansidão e paciência.
- Jeje de pessimismo e se encha de esperança e otimismo.
- Jeje de preocupações e encha-se de confiança em Deus.
- Jeje de queixas e se encha das coisas simples da vida.
- Jeje das pressões e se encha de oração.
- Jeje das tristezas e amarguras e encha de alegria o coração.
- Jeje de egoísmo e encha-se de compaixão e pelos demais.
- Jeje da falta de perdão e encha-se de atitudes de reconciliação.
- Jeje das palavras e se encha de silêncio e de escuta aos outros.

Se todos nós tentarmos este jejum, o cotidiano se encherá de Paz, Confiança, Alegria e Vida.