

Actos de caridad para Cuaresma
Manifestaciones concretas del amor de Dios

1. Saludar (siempre y en todo lugar).
2. Dar las gracias (aunque no "debas" hacerlo).
3. Recordarle a los demás cuanto los amas.
4. Saludar con alegría a esas personas que ves a diario.
5. Escuchar la historia del otro, sin prejuicios, con amor.
6. Detenerte para ayudar. Estar atento a quien te necesita.
7. Levantarle los ánimos a alguien.
8. Celebrar las cualidades o éxitos de otro.
9. Seleccionar lo que no usas y regalarlo a quien lo necesita.
10. Ayudar cuando se necesite para que otro descanse.
11. Corregir con amor, no callar por miedo.
12. Tener buenos detalles con los que están cerca de ti.
13. Limpiar lo que uso en casa.
14. Ayudar a los demás a superar obstáculos.
15. Llamar por teléfono a tus padres, si tienes la fortuna de tenerlos.

Además podemos hacer el siguiente ayuno:

- **Ayuna de palabras hirientes y transmite palabras bondadosas**
- **Ayuna de descontentos y llénate de gratitud**
- **Ayuna de enojos y llénate de mansedumbre y de paciencia**
- **Ayuna de pesimismo y llénate de esperanza y optimismo**
- **Ayuna de preocupaciones y llénate de confianza en Dios**
- **Ayuna de quejarte y llénate de las cosas sencillas de la vida**
- **Ayuna de presiones y llénate de oración**
- **Ayuna de tristezas y amargura y llénate de alegría el corazón**
- **Ayuna de egoísmo y llénate de compasión por los demás**
- **Ayuna de falta de perdón y llénate de actitudes de reconciliación**
- **Ayuna de palabras y llénate de silencio y de escuchar a los otros**

Si todos intentamos este ayuno, lo cotidiano se llenará de: PAZ, CONFIANZA, ALEGRÍA Y VIDA.