

# **60 piccoli atti di amore e mortificazioni da vivere in Quaresima (e in ogni tempo)**

Il tempo della Quaresima è propizio per riscoprire le opere di misericordia e il senso cristiano della mortificazione. Ma cosa sono le opere di misericordia e le mortificazioni? In questo articolo ne proponiamo alcune, dall'ascoltare e aiutare di più i propri colleghi di lavoro allo svegliarsi prima la mattina, al

disinstallare un'app dal proprio telefono.

23/02/2024

Chi ha fatto catechismo da piccolo non può non ricordare cosa sono i “fioretti”: inizia l'Avvento, inizia la Quaresima, bisogna fare i fioretti. Rinunciare alla cioccolata, rinunciare ai cartoni, non litigare con i propri fratelli, fare subito la pace, eccetera. Crescendo, magari durante l'adolescenza, forse abbiamo sviluppato un leggero rigetto per la piccolezza di queste rinunce: qualcuno avrà pensato “sembra evidente che questi minuscoli sacrifici non possono cambiare niente”.

E sembra proprio che san Josemaría avesse in mente questo pensiero contrario ai piccoli sacrifici, che in

fondo può arrivare a qualsiasi età, quando scrisse: «C'è un altro nemico ipocrita della nostra santificazione: l'idea che la battaglia interiore vada sferrata contro ostacoli straordinari, contro draghi che buttano fuoco dalle fauci. È un altro tranello dell'orgoglio: vogliamo lottare, ma con grande spettacolo, tra squilli di trombe e svettare di stendardi»<sup>[1]</sup>.

Tutti desiderano sconfiggere grandi nemici interiori, cambiare del tutto e subito. Ma, dalla musica allo sport, senza un minimo di «disciplina non ci sono risultati, in nessun ambito. Questo vale anche, e a maggior ragione, per un cristiano che desidera realizzare quell'ideale definito da Gesù stesso come il comandamento più importante: *"Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. E amerai il prossimo tuo come te stesso"* (cfr. Mc 12,29-31). Chi

può pensare di riuscire ad amare il prossimo suo come se stesso, se non riesce a rinunciare a nulla?»<sup>[2]</sup>

Questo è il senso delle mortificazioni per i cristiani: piccoli sacrifici che migliorano, piano piano, la nostra capacità di amare il Signore e gli altri. Si tratta quindi di mettere da parte, temporaneamente, delle cose buone e per le quali ringraziamo Dio, per esprimere al Signore il nostro amore e il fatto che per noi Lui è il bene più importante. Questi piccoli sacrifici si aggiungono e danno carburante al desiderio di ogni cristiano di amare il prossimo concretamente, tramite quelle che nella tradizione cattolica sono chiamate le opere di misericordia.

La cosa sensazionale di questi fioretti è che, quando sono fatti con la volontà e il cuore, ci permettono di partecipare al sacrificio di Gesù per ciascuno di noi. Il Catechismo della

Chiesa Cattolica infatti afferma:  
“L’unico sacrificio perfetto è quello  
che Cristo ha offerto sulla croce in  
totale oblazione all’amore del Padre  
e per la nostra salvezza (cfr. Eb 9,  
13-14). Unendoci al suo sacrificio,  
possiamo fare della nostra vita un  
sacrificio a Dio” (CCC, 2100).

Ecco allora una lista di 60 piccoli atti  
di amore e mortificazioni che si  
possono sperimentare durante la  
Quaresima. Sono solo dei  
suggerimenti, e chiaramente il  
consiglio è di non farli tutti insieme,  
ma sceglierne alcuni e variare nel  
tempo:

### **Piccoli atti di amore e mortificazioni sullo stile di vita**

1. Svegliarsi prima la mattina.
2. Non posticipare la sveglia,  
alzarsi proprio quando suona.
3. Fare una doccia fredda o lavare  
le mani con acqua fredda.

4. Mangiare meno cibi che mi piacciono di più e più cibi che mi piacciono meno.
5. Non sedersi sui mezzi pubblici.
6. Non usare sale o zucchero.
7. Non mangiare pane, cioccolato, patatine o il cibo preferito.
8. Non fumare.
9. Non bere alcol.
10. Mangiare meno dolci.
11. Non ordinare cibo con app di consegna a domicilio.
12. Non comprare vestiti di cui non ho bisogno.
13. Non bere una bevanda che amo e che consumo con frequenza.
14. Non guardare o cercare subito tutto ciò che mi incuriosisce.
15. Evitare il gossip.
16. Vedere una puntata di una serie tv in meno.

## **Piccoli atti di amore e mortificazioni**

17. Seguire le lezioni con i cinque sensi e con il telefono silenzioso in fondo allo zaino.
18. Portare a termine ogni cosa che inizio.
19. Essere puntuale con l'orario di studio o di inizio di un progetto.
20. Terminare il lavoro a un orario stabilito.
21. Andare a scuola o all'università ogni giorno, senza saltare lezioni.
22. Non arrivare in ritardo a lezione o al lavoro.
23. Non consumare tutti i giorni nei bar vicini a scuola / università / lavoro.
24. Aiutare un po' di più i colleghi.
25. Ascoltare con pazienza.

26. Non pensare male dei difetti degli altri.
27. Non lamentarsi davanti alle richieste del capo e dei colleghi.
28. Non dire la propria opinione se non richiesta.
29. Rispondere a messaggi e mail senza far passare troppo tempo.
30. Non ascoltare musica quando studi, lavori o ti occupi di faccende di casa.

**Piccoli atti di amore e  
mortificazioni che riguardano la  
relazione tra te e gli altri**

31. Sorridere anche quando è difficile.
32. Cercare di andare incontro agli altri.
33. Non essere sempre al centro di ogni cosa.

34. Essere più paziente.
35. Essere ottimista.
36. Provare a dare soluzioni.
37. Aiutare chi ha bisogno.
38. Aiutare di più nelle faccende di casa.
39. Fare elemosina (uscendo di casa con delle monete nel portafoglio).
40. Fare volontariato.
41. Passare tempo con i nonni, ascoltando senza avere fretta anche se si ripetono.
42. Telefonare ai parenti anche quando non si ha voglia.
43. Non lamentarsi del clima avverso.
44. Non lamentarsi del traffico.

## **Piccoli atti di amore e mortificazioni**

45. Passare un'ora in meno davanti allo schermo ogni giorno.

46. "Dimenticare" gli auricolari a casa.

47. Togliere le notifiche che non siano di lavoro.

48. Non commentare tutti i post che potresti o vorresti commentare.

49. Andare in bagno senza telefono.

50. Non farsi selfie.

51. Non accumulare immagini inutili.

52. Smettere di usare il telefono un'ora prima di andare a dormire.

53. Non usarlo durante e subito dopo pranzo e cena.

54. Non ascoltare audio Whatsapp a velocità aumentata.
  55. Non inviare audio Whatsapp di più di due minuti.
  56. Dedicarsi a un hobby al posto di stare su un social.
  57. Disinstallare qualche app fino alla fine della Quaresima.
  58. Non fare shopping compulsivo.
  59. Disinstallare i giochi.
  60. Limitare l'uso dei social media durante il giorno.
- 

### **Alcune frasi di santi che possono aiutare a vivere meglio i piccoli atti di amore e mortificazioni**

1. Convinciti che non entrerai nel sapore e nella soavità di spirito,

se non ti darai alla mortificazione di tutto ciò che desideri. (San Giovanni della Croce)

2. Nella vita spirituale la vita del cuore, che è questo pulsare, questo impegno, è la continua mortificazione, il dialogo d'amore col Signore, il ricorso all'intercessione di Maria, di Giuseppe, degli Angeli Custodi. (San Josemaría Escrivá)
3. Concedetemi la grazia di comprendere uno scherzo, affinché conosca nella vita un po' di gioia e possa farne parte anche ad altri. (San Tommaso Moro)
4. Abbiate affetto e pazienza per il prossimo. Cercare modi nuovi, iniziative nuove. L'amore aguzza l'ingegno. (Beato Álvaro del Portillo)
5. Vi sono alquanti che per l'astinenza si rovinano il corpo, ma poiché non hanno

- moderazione dispiacciono a Dio. (Sant'Antonio Abate)
6. Più che alla magnificenza delle opere il Signore guarda all'amore con cui si fanno. (Santa Teresa d'Avila)
  7. La migliore mortificazione consiste nel compimento fedele dei doveri quotidiani. (Beato Álvaro del Portillo)
  8. Le cose, le persone, gli avvenimenti... ce ne sono di mezzi per vivere mortificati! (San Giovanni Bosco)
  9. Penitenza è sopportare con buonumore le mille piccole contrarietà della giornata, mangiare volentieri ciò che viene servito, senza importunare con capricci. (San Josemaría Escrivá)
  10. Come l'acqua spegne il fuoco così l'elemosina espia i peccati. (Siracide 3,29)
  11. Sappiate sopportare qualche noia allegramente e

discretamente per rendere gradevole la vita agli altri. (San Josemaría Escrivá)

12. Mettete in pratica il consiglio dell'Apostolo: portate i pesi gli uni degli altri, così adempirete la legge di Cristo. (Beato Álvaro del Portillo)
13. Dobbiamo cercare sacrifici che non mortifichino coloro che convivono con noi. (San Josemaría Escrivá)

.....

[1] San Josemaría, È Gesù che passa, n. 77.

[2] Luca Brenna, Mortificazioni: un piccolo rigagnolo nell'immenso oceano dell'amore di Cristo.

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/60-piccole-  
mortificazioni-da-vivere-in-quaresima/](https://opusdei.org/it-it/article/60-piccole-mortificazioni-da-vivere-in-quaresima/)  
(29/03/2026)