# 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»[1].

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?»[2]

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 insiemi, 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.
- Non comprare vestiti di cui non ho bisogno.
- 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)
- 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)
- 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)
- Dobbiamo cercare sacrifici che non mortifichino coloro che convivono con noi. (San Josemaría Escrivá)

- [1] San Josemaría, <u>È Gesù che passa,</u> 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/article/60-piccolemortificazioni-da-vivere-in-quaresima/ (20/11/2025)