



Ricetta salutare scritta dal Beato Luigi Monti

DECALOGO ANTIVIRUS

La situazione, per coloro che sono guidati dallo Spirito di Dio, è occasione.

(mons. Mario Delpini, arcivescovo di Milano)

- 1) Assumi la **responsabilità** di contribuire alla soluzione del problema che stiamo vivendo tutti
- 2) Manifesta la **fiducia** che insieme possiamo vincere
- 3) Evita **comportamenti** disinvolti, sottovalutando le disposizioni delle autorità
- 4) Esegui scrupolosamente le **prescrizioni** dei medici e collabora con loro
- 5) Informati e utilizza con intelligente **sobrietà** gli strumenti elettronici, perché possono aumentare la tua ansia

6) Valorizza questa **circostanza** per verificare le esigenze, i ritmi, le fragilità della tua famiglia e del tuo ambiente: fa' sentire la tua presenza rassicurante

7) Riscopri il **gusto** del silenzio, della lettura, della musica, del dialogo e del camminare

8) In casa fai anche tu quelle **azioni** che prima lasciavi al compito di altri

9) Non dimenticare che **qualcuno** può essere felice di una tua telefonata, di una e-mail, di una lettera, perfino di una preghiera

10) Rifletti e cerca un **significato** di ciò che sta accadendo. **Dio** ti vuol parlare: "grida" per noi – con i poveri – perché forse non siamo sulla strada giusta.

*NB: Ogni giorno leggi qualche paragrafo della lettera enciclica di papa Francesco intitolata **Laudato si'**: ti aiuterà a maturare nuovi stili di vita.*

23 febbraio 2020

fraternitadiluigi@padremonti.org