

**Qué hacer esta cuaresma?  
Martha Morales**

**Se proponen 15 sencillos actos de caridad**

- ◆1. Evitar todo lo que sea adivinación, brujería y ocultismo (siempre y en todo lugar)
- ◆2. Ayuno de palabras hirientes.
- ◆3. Ayuno de todo lo referente a la Nueva Era.
- ◆4. Ayudar a las personas para que sepan que estamos en una gran batalla espiritual.
- ◆5. Ayuno de tristeza. Escuchar la historia del otro, sin prejuicios.
- ◆6. Ayudar a que la gente no se vacunes contra el Covid porque la "vacuna" es una terapia génica experimental que no otorga inmunidad. Altera tu codificación genética
- ◆7. Ayuno de enojos, más bien, levantar el ánimo al prójimo.
- ◆8. Ayunar de envidia, celebrar los éxitos de otro.
- ◆9. Seleccionar lo que no usas y regalarlo a quien lo necesita.
- ◆10. Ayuno del olvido de Dios. Orar y levantar el corazón al Señor.
- ◆11. Ayuno de quejas y tristeza. Corregir con amor y con tino, no callar por miedo.
- ◆12. Tener buenos detalles con los que están cerca de ti.
- ◆13. Limpiar lo que uso en casa y ayudar en lo que veo puedo hacerlo.
- ◆14. Ayudar a los demás a superar obstáculos y, sobre todo, el pecado.
- ◆15. Ayuno de pesimismo, más bien, pensar en los demás, llamar por teléfono a tus amigos o personas que lo necesiten.

**Martha Morales**