



## Parroquia San Ignacio de Loyola

No nos sirve de ninguna manera parar de comer carne si vamos a un retaurán para comer langosta.

### TERCER DOMINGO DE LA CUARESMA

“Llegará el momento en que se les arrebatará el novio, y entonces ayunarán.” (Mc 2:20)

El ayuno es una práctica principal de la Cuaresma. El hecho es que cada religión practica algún tipo de ayuno. Parte de la razón por la importancia del ayuno es que desintoxifica el cuerpo, permitiendo cierta claridad de mente y mejoría de la salud. “El ayuno ha sido llamado por muchos una cura milagrosa, gracias a la cantidad de disfunciones físicas que es capaz de tratar con éxito. Entre las más populares figuran alergias, artritis, trastornos digestivos de todo tipo, enfermedades de la piel, enfermedades cardiovasculares y asma. Debido a que el ayuno activa los mecanismos internos naturales de curación, prácticamente cualquier dolencia es susceptible de mostrar mejorías tras su práctica adecuada...El cuerpo en ayunas, eximido de su esfuerzo cotidiano, se entrega a labores de ‘autolimpieza’. Es momento de liberar todas esas toxinas acumuladas en los tejidos, a las que hasta ese momento no había podido acceder. Esta liberación de las funciones digestivas y la consecuente capacidad de restitución orgánica, o ‘puesta al día’, del organismo es, sin duda, uno de los grandes beneficios del ayuno para la salud.” (<https://www.ayuno.es/los-beneficios-del-ayuno-2/>) Con la claridad de mente viene también una mayor posibilidad de percibir lo trascendente y mejorar nuestra oración.

Sin embargo, el ayuno que hacemos los católicos no es para que rebajemos o mejoremos la salud, aunque sí éstos son causas secundarias del ayuno cuaresmal. Nuestro ayuno católico siempre tiene un aspecto apostólico. Ayunamos para poder solidarizarnos con los que no gozan de los beneficios que nosotros muchas veces tomamos como ordinarios e insignificantes. No nos sirve de ninguna manera parar de comer carne si vamos a un retaurán para comer langosta. La razón por no comer carne en la época de nuestros tatarabuelos era que la carne de res era cara y el pescado, comida de los pobres que muchas veces se podía conseguir pescándolo ellos mismos, sin costo ninguno. En todo caso, un buen ayuno siempre ha tenido como propósito dar como limosna el dinero ahorrado a los más necesitados. Si uno hace ayuno como un fin en sí, para “santificarse” a sí mismo, por ejemplo, seguramente tal persona tiene por lo menos un pie en el infierno porque no busca nada más que su propio beneficio. El ayuno en ese caso se convierte en un acto puramente egoísta. Un buen ayuno sería no comer nada más que pan y agua por 40 días para poder experimentar en carne propia algo de lo que experimentan neustros hermanos y hermanas en otros países donde ni tienen pan ni agua potable para consumir. La solidaridad que resulta, si me mueve a la acción, es ciertamente un buen ayuno católico de la Cuaresma. —P. Larry

“El hombre bueno y devoto primero ordena sus obras dentro de sí, que las haga de fuera, y no le inclinan ellas a deseos de viciosa inclinación; mas él trae a ellas al albedrío de la derecha razón. ¿Quién tiene mayor combate que el que se esfuerza en vencer a sí mismo? Y esto debiera ser nuestro negocio, vencer el hombre a sí mismo, y cada día hacerse más fuerte, y a provechar en mejorarse. Toda perfección de esta vida tiene anexa a sí cierta imperfección, y toda nuestra especulación no carece de alguna obscuridad. El humilde conocimiento de tí es más cierta senda para Dios, que escudriñar la profundidad de la ciencia. No es de culpar la ciencia u otro cualquier conocimiento de la cosa, aunque sea pequeño; porque la tal ciencia en sí considerada buena es, y de Dios es ordenada: mas siempre se ha de anteponer la buena conciencia y la vida virtuosa. Mas porque muchos estudian más por saber que por bien vivir, por eso yerran muchas veces, y poco o ningún fruto hacen. ¡Oh si tanta diligencia pusiesen en extirpar los vicios, y sembrar virtudes, como en mover cuestiones: no se harían tantos males y escándalos en el pueblo, ni habría tantas disoluciones en los monasterios! Ciertamente el día del juicio no nos preguntarán qué leímos, mas qué hicimos; ni cuan bien hablamos, mas cuán honestamente vivimos.” (Tomás à Kempis, *Imitación de Cristo*, <http://www.dfists.ua.es/~gil/de-imitatione-christi-esp.pdf>) Preguntas para ayudar con la reflexión

—¿Cuál ha sido mi actitud en cuanto al ayuno cuaresmal? ¿Lo he hecho porque la Iglesia lo requiere, porque creo que así me santifico, o porque, siendo redimido ya por Jesucristo, busco llegar a solidarizarme con los pobres y desvalidos?

—Como somos llamados a ser católicos *pensantes*, ¿existen otras posibilidades que el ayuno tradicional de no comer carne que sería más ventajoso para mí?

—La Iglesia siempre ha propuesto que actos de misericordia o de caridad pueden reemplazar el ayuno. ¿Me atrevo vivir una Cuaresma repleta de actos de misericordia en vez de enfocar sobre abstener de comer carne Miércoles de Ceniza y los viernes de la Cuaresma?

—¿Qué pienso hacer con el dinero que ahorraré al hacer el ayuno? ¿Quién está en necesidad de mi limosna?

—¿Quiénes son los necesitados que tiendo a ignorar y con quiénes podría entrar en solidaridad a través de mi ayuno?

## Dando Limosna

Esta Cuaresma tenemos una gran oportunidad de practicar en familia actos de misericordia. Siempre existen pobres, personas sin techo, desvalidos, ancianos y otros que carecen de lo que necesitan para vivir con dignidad. Después de los huracanes gemelos — Irma y María — existen gran necesidad en la Isla de Puerto Rico. Todavía hay familias reconstruyendo sus vidas, gente sin agua potable o comida quienes tienen que hacer fila para 12 botellas de agua y una caja de comida, y personas sin electricidad o planta. Un proyecto de la familia sería unirse al esfuerzo de la parroquia que sigue proveyendo suministros y dinero para familias que han perdido todo. Aunque todos hemos sufrido algún tipo de pérdida, no podemos mantenernos ciegos a las necesidades más graves de nuestros hermanos y hermanas puertorriqueñas que siguen sin la ayuda que necesitan y que no la encuentran en el horizonte. No hay una cantidad demasiado pequeña. Sin embargo, Dios también es exigente. No es aconsejable tratar de manipularlo o engañarlo. Dar algo a los necesitados solamente para aliviar la propia conciencia no es un acto de misericordia sino un acto egoísta. La Madre Teresa decía: “*Dar hasta que duela y cuando duela dar todavía más.*” No debemos de dar de lo que nos sobra. El “*sacrificio*” que le agrada al Señor es un acto que santifica tanto al donante como al beneficiario. Si damos de lo que nos sobra, no existe ningún mérito, pero cuando damos de lo que necesitamos, descubrimos que Dios no nos va a dejar ser más generosos que Él, y descubrimos la presencia de Él que llamamos la Divina Providencia, Él que nos ha dado todo y Él que nos ha establecido como custodios de sus bienes. La riqueza que damos termina doblándose, y además nos quedamos amigos de los predilectos de Dios que posiblemente sean los que nos escolten al llegar al Paraíso. Los miembros de nuestras familias pueden comprometerse a contribuir a la cuenta de la parroquia establecida para ayudar a los damnificados de los huracanes y los terremotos. Los niños tienen que aprender de los padres la importancia de la *corresponsabilidad* con Dios. Por la limosna, los padres pueden enseñar, no sólo la importancia de ayudar a los más necesitados, sino también preparar el terreno para que tengan un verdadero encuentro con nuestro Padre, la Divina Providencia.

### LECTURAS DE LA SEMANA

Dom 15: Ex 17:3-7; Sal 95; Rm 5:1-2,5-8; Jn 4:5-42

Lun 16: 2 Re 5:1-15; Sal 42; Lc 4:24-30

Mar 17: **San Patricio** Dn 3:25, 34-43; Sal 25; Mt 18:21-35

Miér 18: Dt 4:1, 5-9; Sal 147; Mt 5:17-19

Jue 19: **San José** 2 Sam 7:4-5, 12-14, 16; Sal 89; Rm 4:13, 16-18, 22; Lc 2:41-51

Vier 20: Hos 14:2-10; Sal 81; Mc 12:28-34

Sáb 21: Hos 6:1-6; Sal 51; Lc 18:9-14

## Projects for Lent

Growing up I remember Rice Bowls were handed out for Lent usually during Catechism class. We were expected to fill the bowls with money, return them and the money was then given to a charity. At least that was my understanding of it when I was a child. One year, my parents took the bowl and set it on top of the tv. In order to watch tv during Lent that year, we had to put money in the bowl. It was no problem for me because I was a saver and I think I had started babysitting at that point. So I quickly whipped out a \$20 for the bowl and was allowed to watch as much tv as I wanted while my siblings scrambled for coins. Imagine with all the screen time we have today, how much money a family could raise. Want to play the iPad? Put some money in the bowl. Want to watch a tv show? Show me the money! You want to play a game on my phone? Sure, pay up first!!! This is a concept that even my young daughters could understand. If they want to play with a screen, they need to pay money from their piggy banks. Depending on the age of your children, you could set certain amounts of money for a set amount of screen time. Also, decide as a family where that money will be donated to at the end of Lent, whether you use an actual Rice Bowl and donate the money to them or just collect the money and choose a different charity. Not only a lesson in giving but also a lesson in sacrificing when you don't get to have screen time because you don't have the money to pay for it.

Have you heard of the app MISSIO? It was launched by Pope Francis as a crowdfunding platform that puts you in direct contact with charities and projects that need your help. You can donate from the app, as well as watch the progress and stay connected to see exactly how the money is being used. This is such a great way to make helping others in the world more tangible for children. Often we talk of donating money or resources to help others in foreign countries, but that can be difficult for children to grasp because they can't see how great the need is or the progress that the supplies and resources are making. This app would be a great way to donate to a cause as a family during Lent in a way that children can see and understand. Decide which project you want to support, send money, watch the progress and connect with the change makers that are on the frontlines and supporting the poor and marginalized.

(<http://www.sarajcreations.com/2017/02/almsgiving-ideas-to-do-as-family.html>)