



Parroquia San Ignacio de Loyola

La abstinencia cuaresmal, como en el caso del ayuno, es necesariamente apostólico.

CUARTO DOMINGO DE LA CUARESMA

“En ese tiempo, yo, Daniel, guardaba luto por tres semanas. Durante esas tres semanas no probé comidas exquisitas, me privé de carne y de vino y renuncié a cualquier perfume.”
(Daniel 10:2-3)

La abstinencia cuaresmal, como en el caso del ayuno, es necesariamente *apostólico*. ¿Por qué abstener de comer el chocolate durante la Cuaresma? ¿Para rebajar? ¿Para santificarnos? Si el Señor Jesucristo ya me ha santificado por su Pasión, Muerte y Resurrección, y es Él quien me santifica, ¿por qué insisto en que *mis acciones* me van a santificar? Si yo fuera capaz de santificarme, de superar mi pecado con la culpa y la vergüenza que resultan de él, sencillamente no necesitaría a un Salvador. Sin embargo, no tenemos la capacidad de superar nuestro propio pecado, y por eso Dios asumió nuestra humanidad y mató a la muerte al tomar sobre sí nuestra criminalidad y nuestro pecado, y crucificarlos con Él. El reto de la Cuaresma es convertirnos en lo que ya somos por la gracia de Dios que hemos recibido en Jesucristo — o sea, somos llamados a **vivir la santidad**. Por eso, entramos en la Cuaresma como santos, y no como grandes pecadores que necesitan convertirse.

El católico romano es ciertamente un pájaro raro. Compartimos la convicción de que un hindú no se condena al infierno por toda la eternidad simplemente por ser hindú. Sin embargo, al preguntar a un católico ordinario si está seguro de ser salvado, titubea. Entonces, de un lado, el católico cree en la posibilidad de la salvación universal, ¡pero no está convencido de que se aplique a él! ¿Cómo hemos llegado a estos extremos?

Cristo nos ha salvado y el reto de la Cuaresma es demostrar esa salvación por la manera misericordiosa en que vivimos nuestras vidas. No seamos como los niños sentados en la playa pidiendo ser rescatados por el padre que está mirando hacia los que están undiéndose en el mar. Nuestro Padre nos responde: “¡Están ya seguros en la playa! ¿Pueden ahora levantarse y ayudarme a salvar a los que pueden ver están en el mar undiéndose?”

La abstinencia cuaresmal se emprende por santos cuyos corazones comparten los mismos sentimientos del corazón misericordioso del Padre. La abstinencia, como el ayuno, busca suscitar en nosotros sentimientos de seriedad y de coraje frente a las injusticias y el maltrato en el mundo de hoy. Busca crear en los practicantes una hambre y una sed de justicia que brota en una acción solidaria con los marginados, olvidados y excluidos de la sociedad. No busquen, pues, dejar el chocolate. Busquen no comer más que pan durante 40 días para experimentar en carne propia cómo viven muchos en el mundo que ni tienen el pan de cada día.

—P. Larry

“No le queda más que un sacrificio que ofrecer, el mayor de suyo, pero en este caso, el menor. Su vida. Ya la había dado, ya había entregado todo lo que puede hacer amable la vida, pero quiso dar la vida misma, y llevar su humana derrota hasta el fin: muerto por nosotros. ¿Dónde podrá encontrarse ni siquiera el símbolo de un amor semejante? Así amó Dios al mundo que le dio a su Hijo Unigénito. Me amó a mí, también a mí, y se entregó a la muerte por mí. Un aspecto fundamental de la vida espiritual es tomar en serio esta realidad; Dios y yo; no la turba... yo. Dios me ama a mí, muere por mí, viene a mí... Un hombre, yo, soy el centro del amor divino. Lo que hace por mí, lo hace con infinito amor personal. Si en una familia la madre ama a cada uno de sus hijos como si fuese el único, y aunque sean diez los hermanos si uno enferma o muere la madre enferma y quizás llega hasta morir de dolor porque es su hijo; en forma mucho más perfecta todavía Dios me ama a mí, y todo lo que hace lo hace por mí... Si yo llegara a tomar en serio esta realidad. ¡Jesús muere por mí! ¡Qué arranques de amor sacaría de mi pobre alma, el comprender algo siquiera de lo que Cristo ha hecho por mí! ¡Mi vida sería entonces entera para Él! Si Él dio su vida por mí, dé yo mi vida por Él... y dándola como Él.” (San Alberto Hurtado, SJ, <http://www.padrealbertohurtado.cl/escritos-2/>)

Preguntas para ayudar con la reflexión

—¿Cómo acojo usualmente la abstinencia cuaresmal? ¿Cuál es mi práctica, y por qué la hago?

—¿Acepto que Jesús me ha reconciliado ya con el Padre, que me ha agregado a los santos y me ha devuelto la inocencia — como nos proclama solemnemente el *Pregón Pascual* en la Vigilia Pascual?

—¿Cómo propongo manifestar la santidad que Cristo me ha concedido por su Pasión, Muerte y Resurrección?

—¿Quiénes son los que Dios ha puesto en mi vida que son los más necesitados de mi acción solidaria y misericordiosa? ¿Quiénes son los nadadores de nuestros tiempos que se encuentran undiéndose sin que nadie trate de rescatarlos?

—¿Qué es lo que pide el Padre de mí en esta Cuaresma? ¿Qué percibo estar en el corazón misericordioso de mi Padre?

La Abstinencia

La abstinencia cuaresmal busca mejorar relaciones — con Dios, con nosotros mismos y entre nosotros. No debemos de enfatizar demasiado las formas tradicionales de la abstinencia cuaresmal. Más bien, debemos enfatizar alguna sanación, reconciliación o mejoría que deseamos lograr en la familia. Para poder escoger de qué queremos abstener, hay que identificar el cambio que queremos efectuar. El medio se escoge por el resultado que se busca. Uno no toma la vitamina C para una fiebre, sino el *tylenol*.

¿Cuáles son los grandes males que existen en la familia moderna? ¿Cómo se relacionan los miembros de mi familia el uno con el otro? ¿Qué tipo de familia quisiéramos tener al final de esta Cuaresma? ¿Cuáles son los elementos que nos impiden lograr lo que deseamos y cuáles son los elementos que faltarían alcanzar lo deseado?

Hace tiempo fui a un retaurán y vi a una familia de cuatro: dos hijos, el padre y la madre. Los hijos y el padre tenían cada uno una computadora portátil en la mesa frente a él, y la madre tenía también una computadora portátil, pero además ¡llevaba unos audifonos! ¿Cuántas veces se ve a una pareja joven de escuela secundaria que sale para un *date*, cada uno hablando por teléfono con alguien — ojalá no sea el uno con el otro?

Si vamos a lograr mejorar la vida de la familia, tenemos que empezar con la comunicación. Como sociedad, nos hemos todos convertidos en adictos de la pantalla. No podemos vivir sin ella. No podemos guiar un carro sin responder al último texto. No podemos aguantar una pausa en una conversación sin acudir al *iPhone*. No podemos ir al cine sin averiguar lo que está pasando en *Facebook*. Las comidas familiares se interrumpen constantemente por la necesidad de una nueva dosis de la droga pantallesca.

Una abstinencia cuaresmal que agradaría inmensamente al Señor sería que cada miembro de la familia se ponga de acuerdo con eliminar de las reuniones familiares los celulares y las computadoras para así aprender de nuevo cómo relacionarse el uno con el otro, a veces hablando, a veces en un silencio “aburrido”. Y si lo podemos hacer durante los 40 días de la Cuaresma, ¡podemos hacerlo el resto de nuestras vidas!

LECTURAS DE LA SEMANA

Dom 22: 1 Sam 16: 1, 6-7, 10-13; Sal 23; Ef 5:8-14; Jn 9:1-41

Lun 23: Is 65:17-21; Sal 30; Jn 4:43-54

Mar 24: Ez 47:1-9, 12; Sal 46; Jn 5:1-16

Miér 25: **La Anunciación** Is 7:10-14; Sal 40; Hb 10:4-10; Lc 1:26-38

Jue 26: Ex 32:7-14; Sal 106; Jn 5:31-47

Vier 27: Sab 2:1, 12-22; Sal 34; Jn 7:1-2, 10, 25-30

Sáb 28: Jer 11:18-20; Sal 7; Jn 7:40-53

Vivir la Cuaresma

Aquí les dejo 5 Tips para lograr vivir la Cuaresma en familia:

Primero. Explícales qué es:,,,la Cuaresma son los 40 días antes de la Semana Santa y nos sirven para prepararnos para vivir junto con Jesús su pasión, muerte y resurrección. El color de este tiempo es el morado, que significa penitencia o preparación. Si nosotros no lo tenemos claro, no podemos explicárselo a nuestros hijos. Para esto, podemos usar películas animadas donde se cuente la verdad sobre la vida de Jesús. Si nuestros hijos ya son más grandes, es bueno que además leamos la Biblia.

Segundo. Prepara actividades gráficas y didácticas. Siempre podemos hacerles dibujos sencillos para que ellos los iluminen; y si no somos muy buenos para el dibujo, existen algunos en línea listos para imprimir. También es importante tener algo gráfico o tangible para que nuestros hijos vean cómo nos vamos acercando a la Semana Santa. A esto le podemos llamar calendario de Cuaresma. Lo podemos hacer muy sencillo, como un calendario de cuadros grandes, y ahí vamos marcando con color morado los días que van pasando; o lo podemos hacer un poco más completo y podemos organizar algún dibujo de un camino y marcar los días que vamos pasando y lo que vamos ofreciendo para prepararnos...

Tercero. Ayuno y abstinencia para niños...para los niños no es obligatorio; pero sí podemos acostumbrar a nuestros hijos a hacer y a ofrecer pequeños sacrificios, no importa la edad que tengan...Lo importante es que lo ofrezcan. Así, el sacrificio no quedará sin sentido.

Cuarto. Limosna para niños. También es importante educar a nuestros hijos para que aprendan a ser caritativos y a dar limosna. No tiene que ser sólo económica, también puede ser en especie. Cuando mis hijos eran pequeños, lo que hacíamos era que íbamos juntando algo de despensa, y en cuanto pasaba alguna persona a pedir ayuda, les dábamos una bolsa de sopa o algún pan. Ahora que ya están más grandes, tenemos una alcancía donde ponemos todas las monedas y de ahí vamos dando a los que nos piden...

Y Quinto. Nosotros debemos ser los primeros. Es importante que nuestros hijos vean nuestro ejemplo. Se trata de que tengamos en la familia un ambiente de recogimiento, austeridad y preparación, por lo que es bueno evitar lujos en esta época. Y me refiero también a las comidas en los días de abstinencia, porque a veces he visto que por ser días que no se come carne, se gasta más por comprar mariscos que están muy caros. Así se pierde el sentido del sacrificio.

Podemos cambiar esos lujos por alguna comida a base de verduras o algún platillo de pescado, pero no tan caro...

(<http://www.yoinfluyo.com/columnistas/silvia-del-valle-marquez/14589-es-posible-vivir-la-cuaresma-en-familia>)