

Tres cosas sencillas para cumplir nuestro deber de cristianos durante este tiempo de Cuaresma.

Oración.

Trate de encontrar un lugar quieto, un espacio privado, donde pueda estar solo con sus pensamientos y con Dios. Este puede ser cuando camina haciendo su ejercicio, cuando esta lavando la ropa, cuando está trabajando o cuando está cocinando para su familia, por ultimo cuando ya los niños se han dormido. Antes – después de ver la telenovela. Al tomar este tiempo no quiere decir que seamos egoístas sino que debemos de nutrir nuestra jornada de fe y tener una solida relación con Dios. Para a lograr esto, podemos meditar en el Evangelio de.

(Lucas 11, 1:13 y Mateo 6,9:15)

El ayuno.

Pensemos en lo que comemos y bebemos, y el porqué lo hacemos. Tratemos de comer saludable. Y si hay una forma de hacer una pausa y dejar de comer nuestras comidas favoritas no dudemos en hacerlo pensando en tantas personas que no tienen nada para comer ni vestir. También consideremos ayunar de lo siguiente. Criticarnos unos a otros en la familia, entre amigos y compañeros de trabajo, de nuestra impaciencia, e inflexibilidad para con los que amamos. Esto ayudara a nuestro crecimiento espiritual y a sanar nuestro cuerpo de tanta impureza que almacenamos en el cuerpo y en el corazón. Para esto meditemos en el Evangelio de.

(Mateo 15, 10:19 y Mateo 6,16:18)

La Caridad.

Pidámosle al Señor en esta Cuaresma que nos dé un espíritu generoso, que compartamos lo que tenemos con aquellos que menos tienen. Hagámoslo con frecuencia. Notemos que los actos de compasión y justicia bendicen a ambos al que da y al que recibe. Demos lo que le corresponde al Señor en nuestra parroquia es decir nuestra colecta dominical y la ayuda del diezmo anual para satisfacer necesidades de muchos hermanos y hermanas nuestras que tienen menos que nosotros y para que la Iglesia siga llevando la Palabra de Dios a tantas personas que la están esperando. Meditemos en el Evangelio de.

(Lucas 21,1:4 y Joel 2,12:18).

Lo que nos pide la Iglesia sobre la abstinencia.

Durante la Cuaresma todas las personas de 18 años en adelante y hasta el día siguiente de haber cumplido los 59 años, están obligadas a observar el ayuno y la abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, además de todos los Viernes de Cuaresma. Las excepciones son para las personas enfermas o mujeres embarazadas. Para que nuestra penitencia tenga un sentido cristiano meditemos en el Evangelio del primer Domingo de Cuaresma.

(Mateo 4, 1:11)

©Lupita Vital C. Directora del Apostolado Hispano Diócesis de San José. CA