



Experiencia Significativa:

Ayuno para solidarizarme con los que sufren y para dejar de auto-complaceme.

Iluminación Bíblica:

Tu Padre que ve en lo escondido te recompensará (Mateo 6, 1-6. 16-18)

Hemos iniciado la última semana de Cuaresma en la que estás invitada, invitado a APAGAR tu mente y muchos de tus sentimientos y deseos para afinar la mirada y **VER** con mayor sensibilidad las necesidades de los hermanos. En otras palabras, te invitamos a prepararte con mayor conciencia a la Semana Santa con el **AYUNO**.

¿Qué es el ayuno?

La persona, orientada hacia los bienes materiales, muy frecuentemente abusa de ellos. Vivimos en la civilización del consumo, la cual no sólo proporciona al hombre los bienes materiales para desarrollar las actividades creativas y útiles, sino que también busca con esos mismos bienes materiales satisfacer los sentidos, la excitación que se deriva de ellos, el placer, una multiplicación de sensaciones que lo vuelven esclavo: más humano, menos espiritual.

Siempre será un buen ejercicio el abstenerse: de medios de consumo, de estímulos, de placeres que solo busquen la satisfacción de los sentidos: ayunar significa abstenerse de algo. La persona es él mismo sólo cuando logra decirse a sí mismo: No.

Pero atención ¡No es la renuncia por la renuncia!: sino para el mejor y más equilibrado desarrollo de sí mismo, para vivir mejor los valores superiores, para el dominio de sí mismo y sobre todo para solidarizarme con el que menos tiene.

No es fácil vivir la austeridad en el mundo que nos rodea, sin embargo, es una exigencia de nuestra identificación con el proyecto de Dios (que haya una mesa común para toda la humanidad) y con el estilo de vida de Jesús. Una vida austera nos facilita “descentrarnos” de nosotros mismos y hacer del proyecto que Dios tiene para la humanidad nuestro propio proyecto de vida y de acción. Están claros los extremos, por un lado, una vida sencilla y austera; por el otro, consumir y derrochar el dinero en cosas innecesarias. Entre uno y otro extremo hay un espacio para situarnos. Lo propio de quien quiere vivir la caridad evangélica es decirse: “puedo prescindir de esto y de aquello... ¿por qué no dar a los necesitados el dinero que iba a gastar en ello?”. El “ayuno y la abstinencia” va necesariamente unido a la limosna, a la necesidad de compartir.



No es una práctica intimista, es decir una práctica que sólo se da en la relación entre Dios y yo.

Haciendo más pobre la mesa, aprenderé a superar el EGOÍSMO, para vivir la lógica del AMOR.

Ayuno

Ayuno

Provándome o renunciando a algo aprenderé a apartar la mirada de mi YO, para descubrir a mi lado a Dios y a mi prójimo.

Me ayuda a estar sobre mí mismo, vigilar mi tendencia a autocomplaceme para VER las necesidades del hermano

AYUNAR de Posesiones para...

La gente consume, compra, acumula, colecciona. Se tienen amigos, se tienen influencias, se poseen diplomas, títulos, medallas... El peso de las posesiones los agobia. Olvidan, o no se han dado cuenta de que su codicia los convierte en seres sin vida, esclavizados por afanes cada vez más numerosos.

Hay muchas cosas superfluas, pero no lo comprendemos así hasta el momento en que estamos privadas de ellas. ¿Te has puesto a pensar que muchas de tus pertenencias no son necesarias y que otros no tienen ni siquiera lo necesario?

EL INVENTARIO DE LO "ESENCIAL"

Realiza una lista de tus pertenencias y subraya con color aquellas que crees que no son necesarias, ni siquiera convenientes, sino superfluas. Aquellas con las que puedes seguir viviendo felizmente sin ellas.



- Se propone que después de haber hecho la revisión de las pertenencias, realizar una campaña de **SOLIDARIDAD**. Cuyo lema será **"MENOS ES MAS"** las jóvenes llevarán las cosas que sienten que no son necesarias en sus vidas y que estén en buen estado. Luego se harán visitas a los barrios más pobres con el grupo misionero de la Institución o de la obra y harán la entrega de las cosas recogidas en la campaña.

Campaña de la SOLIDARIDAD 2017

**MENOS
es
MAS**

No es más feliz el que más tiene, sino el que más comparte porque ha entrado en la dinámica del amor gratuito de Dios.

✝ Identifica las necesidades de tu entorno y ponte de acuerdo con la animadora de pastoral de tu Institución y junto con ella ve a entregar lo que han recogido como resultado de la campaña de la solidaridad...

Manos a la Obra

AYUNAR de algún alimento para...

El ayuno que Dios quiere es partir el propio pan con el hambriento, privarnos no sólo de lo superfluo, sino aún de lo que creemos necesario para vivir con el único propósito de ayudar a los que tienen menos...

No creamos que es el comer o el ayunar lo que importa. Lo que hace verdadero el ayuno es el espíritu con que se come o se ayuna. "Ningún acto de virtud puede ser grande si de él no se sigue también provecho para los otros... Así pues, por más que te pases el día en ayunas, por más que duermas sobre el duro suelo...si no haces bien a otros, no haces nada grande"

Ayudar para que nadie tenga que ayunar a la fuerza.

Identifica una compañera que sientes está pasando por una necesidad. Ahorra durante esta semana tu dinero de la media mañana, con el dinero, resultado de tu sacrificio comprale algo que pueda ayudarle a mitigar su necesidad.



AYUNAR de la tecnología para...

Ya sabemos que el ayuno no se circunscribe exclusivamente a los alimentos. Es muy conveniente que las modalidades elegidas a la hora de practicar el ayuno, incidan en nuestras esclavitudes personales.

Otra opción de ayuno es la tecnología. El consumo de televisión y de Internet está alcanzando niveles de auténtica "esclavitud" entre nosotros. Si nos atenemos a las encuestas más recientes, aquellos que viven adictos al Internet pasan más de 100 minutos menos con sus amigos y su familia que las personas que no lo usan. Esto reduce la habilidad de comunicación y por lo tanto las personas pasan menos tiempo con otras personas, experimentando más estrés, y sintiéndose más solitarios y deprimidos.

Volvernos esclavos de la tecnología aleja indirectamente a los abuelos y personas mayores de la vida de los jóvenes, por otra parte, no se comparte en familia las comidas, los momentos de distensión...

¡Hay que ser libres para ayunar, pero también hay que ayunar para poder ser libres!

DesenREDate

- Te invitamos que te hagas consciente de cuánto tiempo inviertes en las redes sociales, en el celular, en el computador.
- Haz el registro de ello. Luego realiza el conteo de las horas y mira cómo puedes invertir ese tiempo en otra cosas, ejemplo: si pasas media hora frente al computador, esa media hora la vas a ayunar y la inviertes en: Estar con la abuela, hacer una obra social, etc.
- Al final de la semana, haz una tabla donde consignes qué horas ayunaste y en qué las invertiste.



Reflexiona...



Un rabino que habituaba ayunar todos los sábados, se ausentaba a la hora de la comida, desapareciendo de la vista de todos. Esto despertó la curiosidad de su congregación, que se preguntaba a dónde iría el rabino. Todos imaginaban que, en su tiempo de ayuno, se encontraba secretamente con Dios y para averiguarlo designaron a un miembro de la congregación para que lo siguiera. El «espía» lo siguió y vio como el rabino se disfrazaba de campesino y atendía a una mujer pagana parálitica, limpiando su casa y preparando para ella la comida del Sábado.

Cuando el «espía» regresó, la congregación le preguntó: "¿Qué ha hecho el rabino en sus horas de ayuno? ¿A dónde ha ido? ¿Le has visto ascender al cielo?". "No", respondió el otro, «ha subido aún más arriba».



¿Qué nos está afirmando el cuento, en relación del ayuno?



¿Qué situaciones personales y grupales están iluminando?



Cómo crees que puedes poner en práctica la experiencia del rabino?