



Encontrando a Dios

Respondiendo a los dones de Dios

ARTÍCULOS

PÁGINA 2: La historia de Kelsey

Lo que un joven hace para cambiar el mundo.

PÁGINA 3: La historia de Dee

La vida diaria ofrece lecciones de servicio.

PÁGINA 4: La historia de Jason

Mirando a la compasión con ojos nuevos.

Para leer

*¿Para qué ayunar,
si no haces caso?*

*¿Mortificarnos,
si no te fijas?*

*Miren: el día de ayuno
buscan su propio interés
y maltratan
a sus servidores.*

*Miren: ayunan
entre peleas y disputas
dando puñetazos
sin piedad.*

*No ayunen como ahora,
haciendo oír
en el cielo sus voces.*

—Isaías 58:3–4

Para reflexionar

Este capítulo del libro de Isaías es una conversación entre Dios y su pueblo. El pueblo le dice a Dios, “Míranos. Estamos haciendo lo que nos dijiste que hagamos.” Dios responde, “No es sólo lo que haces, es la manera en cómo lo haces, tu intención”. Entonces Dios habla de sus esperanzas para su pueblo, y para nosotros. ■

La Cuaresma: ¿Un tiempo de privación?

Si eres como yo, generalmente asocias la Cuaresma a pensar en cosas a las que tienes que renunciar. Cuando era niño esto requería de un proceso de análisis profundo. Quería estar seguro de que hacía mi ayuno de forma correcta: podía privarme de las golosinas o del postre. Sin las golosinas tendría 40 días sin azúcar, mientras que si dejaba el postre sólo tendría que privarme del dulce placer que que llegaba después de las comidas. Cuando miro ahora hacia atrás me hace reír. ¿Pero realmente he cambiado en mi forma de pensar?



Ahora, como adulto, mis ideas sobre el sacrificio se suelen parecer más a darle

una segunda oportunidad a mis buenos propósitos para el Año Nuevo. Aunque algunos de estos propósitos me han traído beneficios, como el perder esas molestas cinco libras que tenía de más o dejar unos malos hábitos, si no presto atención sigo corriendo el riesgo de centrarme un poco más en mí mismo que en Dios.

Este “yo-mismo” puede explicar por qué me suele pasar que hacia el final de la primera semana de la Cuaresma, con una desalentadora treintena de días todavía por delante, mi ejercicio espiritual se marcha en una triste cara amargada. Sufro, y dejo que todos alrededor mío se den cuenta de ello. No me siento muy cerca de

Dios, y mis amigos y familiares tampoco son una prioridad en ese momento.



El problema con el ayuno no es nuevo. Por ejemplo, en el capítulo cincuenta y ocho de Isaías se habla del “verdadero ayuno”. Isaías cuenta la historia de algunas personas que estaban tan inmersas en sus prácticas religiosas que perdieron toda noción de cómo el ayuno se relaciona con Dios y con los demás.

Consuela saber que Dios nos aconseja y nos ofrece

otra manera de hacer las cosas. En este boletín exploraremos el verdadero ayuno y leeremos sobre algunas personas que han vivido sus beneficios. Sus historias pueden darte ideas sobre cómo puedes abrir tu corazón a un verdadero ayuno en este tiempo de Cuaresma. †

Para leer

*¿Es ése el ayuno
que el Señor desea,
el día en que el hombre
se mortifica?
Doblar la cabeza
como un junco,
acostarse sobre estera
y ceniza,
¿A eso lo llaman ayuno,
día agradable al Señor?
El ayuno que yo quiero
es este: abrir
las prisiones injustas,
hacer saltar los cerrojos
de los cepos,
dejar libres a los oprimidos,
romper todos los cepos;
compartir tu pan
con el hambriento,
hospedar
a los pobres sin techo.*

—Isaías 58:5–7

Para reflexionar

La Cuaresma no es el momento para que demos nuestra fuerza de voluntad o las hazañas que podemos lograr con nuestra fortaleza. Se trata más bien de reconocer íntimamente nuestra completa dependencia y confianza en Dios. ■



La historia de Kelsey

¡Pollo!, ¡verduras!, ¡soja!, ¡arroz! Si trabajas como voluntario para una organización como Feed My Starving Children (Alimenta a mis hijos hambrientos) no dejas de decir estas cuatro palabras. Son palabras que también traen mucho entusiasmo. ¿Quién se podría imaginar que un grupo de jóvenes pudiera empacar 19,224 bolsas de alimentos y salvar la vida de 56 niños en cuestión de tan sólo dos horas? Esto fue exactamente lo que sucedió cuando mi grupo de jóvenes fue para la central de esta organización y trabajaron como voluntarios una mañana durante las vacaciones de primavera.



Ciertamente no es raro que los jóvenes trabajen como voluntarios. En estos tiempos necesitamos de trabajadores voluntarios para diferentes asociaciones, organizaciones o clases. Pero necesitarlos y quererlos son dos cosas diferentes. Creo que pocos de nosotros entendemos las cosas tan asombrosas que un voluntario puede hacer. De niño, recuerdo escuchar a conferenciantes que hablaban de cambiar el mundo. Me entusiasmaba, pero muy pronto me

sentía ahogado. Realmente, ¿qué podía hacer yo? ¡Pensaba que cambiar el mundo significaba conseguir millones de dólares! Ahora que tengo más años estoy comenzando a ver que cambiar el mundo no requiere de una puesta en escena grande y glamurosa. Suele tratarse con más frecuencia de levantarse temprano, de unos guantes de plástico y de una redcilla en el pelo. Cambiar el mundo puede ser tan sencillo como colocar pollo, soja, verduras y arroz en una bolsa para alimentar a niños desnutridos y luego alegrarnos de esto con nuestros amigos. ■



Lo que tú puedes hacer

Un amigo sacerdote me dijo una vez acerca del ayuno, “¿Qué preferiría Dios, que tú estés hambriento con un armario lleno, o que alimentes los estómagos de aquellos que tienen el armario vacío?”. Si estás buscando maneras para compartir tu pan, aquí hay algunas ideas:

- Haz una donación a un dispensario de alimentos y pregunta si necesitan voluntarios.
- Organiza una recolección de alimentos en tu escuela o parroquia.
- Aprende al menos tres cosas acerca del hambre y compártelas con las personas que conoces.
- Haz de voluntario en un dispensario de comida o en un refugio.
- Haz una comida para una persona mayor o para una familia necesitada.
- Comparte tu comida con alguien que olvidó la suya o que no se puede permitir una.
- Invita a alguien que esté solo a acompañar-te en la celebración de un día festivo.
- Compra una comida de medio día para alguien.
- No tomes más de lo que puedas comer.
- Nunca desperdicies alimentos. En lugar de regalos, en tu próxima fiesta pide donaciones de alimentos. Lleva esas donaciones a un refugio o a un dispensario de alimentos. ■

Encontrando a Dios: nuestra respuesta a los dones de Dios.

Un boletín para padres y sus familias, publicado por Loyola Press.

Autora: Denise Skomer

Ilustraciones:

iStockphoto.com, páginas 1, 2, 3, and 4
ThinkStock.com, páginas 1, 2, 3, and 4
Warling Studios, página 2

Traducción: Edgar Beltrán.

Para contactar con nosotros, escribanos a newsletter@loyolapress.com

Los textos bíblicos corresponden a la *La Biblia de nuestro pueblo* © 2006 Pastoral Bible Foundation y © Ediciones Mensajero. Todos los derechos reservados. Loyola Press publica estos boletines siete veces al año (incluyendo Adviento y Cuaresma).

LOYOLA PRESS.
UN MINISTERIO JESUITA
3441 North Ashland Avenue
Chicago, Illinois 60657
www.loyolapress.com

Visite www.loyolapress.com para acceder a actividades, consejos y otros recursos para fomentar una vida de fe en familia.

Número web: W0107

Copyright © Loyola Press, 2012

Reservados todos los derechos. Está prohibida la reproducción de estos materiales sin el permiso explícito de la editorial.



La historia de Dee

He pasado toda mi vida viendo a mi madre cuidar de otras personas. La recuerdo constantemente ayudando a nuestros familiares que ya eran mayores, a amigos que estaban necesitados de algo, o a alguna de las mujeres a las que atendía en su peluquería. Les compraba y llevaba alimentos, ayudaba a cortar el pasto



y a limpiar sus casas. Los acompañaba en la sala de espera del médico y en las salas de emergencia del hospital. Escuchaba y consolaba a más personas de las que yo pudiera contar. Rara vez le decía no a alguien y nunca se sintió demasiado ocupada o importante para hacer algo que le pidieran. Lo más sorprendente es que con frecuencia ayudó a personas que no eran muy respetuosas ni muy agradecidas. Siempre decía lo mismo: “¿qué otra cosa puedo hacer?” Esta sencilla pero profunda respuesta nos dejaba perplejos a todos. Para mi mamá no se trata de juzgar si alguien merece o no merece la ayuda, ni tampoco se trata de medir la calidad ni la cantidad de su agradecimiento. Para ella lo más importante es no volverle la espalda a alguien que necesita ayuda. ■

Para leer

*Vestir al desnudo
y no despreocuparte
de tu hermano.
Entonces brillará
tu luz como la aurora,
tus heridas sanarán
rapidamente;
tu justicia
te abrirá camino,
detrás irá
la gloria del Señor.*

—Isaías 58:7b–8

Para reflexionar

Aunque el ayuno físico es una forma valiosa de oración, es una experiencia personal que compartimos solamente con Dios. El verdadero ayuno del que habla Isaías incluye una relación en comunidad con los otros. No se trata de nuestro sufrimiento privado, sino más bien de aliviar el sufrimiento de los demás. ■

Lo que tú puedes hacer

Los católicos tendemos a ser un pueblo generoso. Apoyamos causas y buscamos fondos, donamos amablemente cosas usadas y hacemos serios esfuerzos para apoyar obras de socorro. Somos magníficos para organizarnos en generosas acciones de compasión. Todo esto es bueno. Dar limosna es una práctica tradicional de Cuaresma. En esta Cuaresma, ¿por qué no echamos una mirada también a cómo mostramos caridad y misericordia hacia las personas de nuestro hogar? y ¿cómo tratamos a nuestros compañeros de trabajo o a quienes encontramos en la línea del supermercado o en el tráfico? Aquí hay algunas ideas que te pueden ayudar a ser más considerado con la gente que te encuentras en el transcurso de tu vida diaria.

- Sonríe a los empleados del supermercado y a quienes te sirven en el restaurante. Míralos a los ojos y saludalos.
- Comunícate con un familiar con quien hace tiempo que no hablas.
- Ábrele la puerta a alguien.
- Apaga el radio de tu carro y habla con las personas que están contigo.
- Desayuna con alguien de tu familia y conversa directamente, sin usar instrumentos electrónicos.
- Visita a un vecino o a un compañero de trabajo y escúchalo hablar de su vida.
- Ofrece llevar a alguien a una cita y espera con él o ella.
- Visita a alguien en el hospital.
- Visita a un familiar que viva en un hogar de ancianos.
- Saluda a las personas en la iglesia este fin de semana, aunque no las conozcas.
- Deja que alguien pase delante de ti cuando esperas en una línea.
- Haz algo por un familiar para hacerle hoy su vida más fácil.
- En tu trabajo, asegúrate de que la opinión de otro sea escuchada y respetada. ■

Para leer

Entonces llamarás al Señor
y te responderá;
pedirás auxilio y te dirá:
aquí estoy.

Si destierras de ti
toda opresión
y el señalar con el dedo,
y la palabra maligna;
si das tu pan al hambriento
y sacias el estómago
del necesitado,
surgirá tu luz
en las tinieblas
y tu oscuridad se volverá
mediodía.

El Señor te guiará siempre,
en el desierto saciará
tu hambre,
hará fuerte tus huesos,
serás un huerto
bien regado,
un manantial
cuyas aguas
nunca se agotan.

—Isaías 58:9–11

Para reflexionar

No se trata sólo de lo que dices,
sino también de lo que piensas.
¿Qué piensan que son? ¿Sabían lo
que yo he hecho por ellos? ¿Por qué
nadie me ayuda? ¿Por qué soy yo
el responsable de toda esta horrible
confusión?

Mientras que aquellos que nos rodean tal vez no oyen las palabras, con frecuencia sí notan nuestras emociones al ver cómo actuamos y nuestra actitud. ¿Podrías actuar, interactuar y reaccionar de manera diferente si reemplazaras los comentarios negativos por unos de humilde compasión? ■

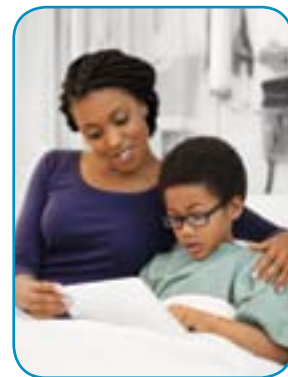


La historia de Jason

El año pasado mi hijo de dos años de edad tuvo una cirugía de la médula espinal. La operación salió bien, pero la recuperación fue difícil. Durante tres días el niño tuvo que estar en posición horizontal. Peor todavía, mi esposa se puso enferma. Yo estuve junto a mi hijo, durmiendo en una silla que se reclinaba menos en forma de L y más en forma de V. Fue agotador y muy estresante. En el mismo cuarto del hospital, al otro lado de la cortina, había una familia que tenía el sonido de la televisión muy alto y comía a cualquier hora de la noche. Yo apretaba los dientes y movía la cabeza. Mi irritación contra ellos fue en aumento. Hacían que mi situación fuera peor.

En mi último día ví a su hijo por primera vez; tenía doce o trece años, sostenía quietamente su cabeza mientras le llevaban en una silla de ruedas. Esto me conmovió, como a cualquier otra persona le hubiese pasado. Me dí cuenta de que no viendo más allá de mis propias dificultades, no me había percatado de su sufrimiento. Obsesionado con mi drama, había corrido las cortinas y cerrado las puer-

tas, lo que hizo nacer en mí pensamientos malignos e indiferencia por el sufrimiento de los demás. Cuando regresaron de su paseo les ofrecí compartir algunos de los DVD de mi hijo. Creo que entendieron lo que realmente les quería decir. Mi carga se me hizo mucho más llevadera cuando dejé de hacerme yo mismo el centro de la historia. ■



Lo que tú puedes hacer

¿Cómo puedes eliminar de tu vida los prejuicios, la falta de respeto, los chismes, los juicios temerarios y las palabras coléricas? ¿Qué bendiciones te esperan cuando logres hacerlo? Considera estas sugerencias:

- Trata de mostrar amor, no que tienes la razón.
- Dale a los demás el beneficio de la duda.
- Perdona a alguien por algo.
- Se consciente de tu lenguaje negativo, el sarcasmo también puede herir.
- Sé abierto y comparte tus sentimientos con un amigo o con un familiar.
- No tomes parte en chismes.
- Ponte del lado de alguien que es víctima de chismes.
- No juzgues a nadie simplemente por las apariencias.
- Pregunta cuando no entiendas. No te bases en suposiciones.
- Pide excusas por algo que hiciste mal o discúlpate con alguien a quien heriste.
- Elogia a alguien.
- Reza pidiendo paciencia y ejércitala. ■

“Si nos centramos sólo en lo que vamos a hacer o dejar de hacer, nos arriesgamos a pasar por alto el don que Dios nos ofrece durante la Cuaresma”.

—Andy Alexander, SJ, and Maureen McCann Waldron en *Praying Lent* [Rezando la Cuaresma] (Disponible sólo en Inglés).

