



### Consejos para vivir la Cuaresma en Familia.

**Autor:**

**Fuente:** [www.apostolesdelapalabra.org](http://www.apostolesdelapalabra.org)

La vida familiar puede ser descrita como el día a día de numerosas actividades que civilizan nuestras pequeñas barbaries, las cuales terminamos de pulir en nuestro propio camino de conversión. Hacemos que nuestros hábitos, costumbres y prácticas de nuestra vida cristiana sean comprensibles y enseñables a los pequeños, sin hacer que estas enseñanzas sean aburridas o superficiales.

Los siguientes consejos para practicar la Cuaresma responden a este desafío. Hemos decidido empezar con el ayuno, indicando cuál es su objetivo, y luego sugiriendo algunas formas de hacer provechoso este período de 40 días de oración, penitencia y ejercicios espirituales en preparación para la celebración de la Pascua.

Existen dos tipos de ayuno:

#### 1) Ayuno corporal o externo

Incluye la abstinencia de algunas comidas, bebidas y otras diversiones como la música, las fiestas, los juegos de azar, etc. sobre todo en los días cercanos al triduo pascual.

En una sociedad hedonista, atravesada por una cultura de muerte como la nuestra, se hace necesario la práctica del ayuno, la cual debería empezar por la familia.

#### Prácticas corporales

- Tomar menos de las comidas que más te gustan y más de aquellas que te disgustan.
- No comer nada entre comidas.
- No utilizar condimentos en la comida.
- No utilizar edulcorantes en las bebidas.
- Evitar escuchar música en la radio todo el día.
- Evitar la televisión y los videos; en vez de ello, leer la Pasión de Cristo en la Biblia o el Misal.
- Rezar un rosario extra.

#### 2) Ayuno espiritual o interno

Consiste en la abstinencia de todo pecado mortal. San Juan Crisóstomo enseñó que el valor del ayuno consiste no tanto en la abstinencia de comida; sino en la abstinencia de prácticas pecaminosas. Y San Basilio el Grande explicó que alejarse de toda maldad significa mantener

nuestra boca cerrada, controlar nuestra ira, eliminar nuestros deseos malos y evitar todo chisme, mentira y blasfema. En la abstenerse de todas estas cosas descansa el verdadero valor del ayuno.

### **Prácticas internas**

- No conversar más de lo necesario; en vez de ello, di algunas pequeñas jaculatorias durante el día.
- Ejercitar la paciencia en todas las cosas.
- No hacer ninguna queja.
- Controlar la ira; en vez de ello, se sugiere salir al encuentro de la persona que ha provocado la molestia.
- Evitar el chisme.
- Cuando alguien le pida hacer algo extra, hágalo con alegría y buena disposición.
- Habla en buen tono a todos cada día.
- Evita utilizar el teléfono o el celular.
- Siempre di la verdad en todas las circunstancias de tu vida.
- Evitar la vanidad y el egoísmo.

La práctica de las virtudes y las buenas obras debe ser otro de nuestros propósitos en la Semana Santa. Los Padres de la Iglesia insistieron que durante la Cuaresma se debe ser fiel a los servicios propios de este tiempo litúrgico y asistir a la Misa diariamente.

Con el paso del tiempo, nuestra disciplina por el ayuno ha sufrido numerosos y radicales cambios. Hoy en día, desafortunadamente, la observancia de la Cuaresma se ha convertido en mero formalismo, reducido a la abstinencia en ciertos días, sin ninguna preocupación en el crecimiento espiritual o en el propósito de tener una coherencia de vida.

Es urgente retornar a las raíces del espíritu de esta gran fiesta tan requerida en estos tiempos en que el mundo es presa de la cultura material y superficial.

### **Prácticas espirituales**

(Virtudes y buenas obras)

- Practicar la humildad hoy en día en todas nuestras acciones.
- Ser generoso; ayudar a alguien que lo necesite.
- Observar todas las formas posibles de ser solidario durante el día.
- Hacer el trabajo que necesita ser hecho sin que alguien te lo pida.
- No seas ocioso todo el día. Siempre haz algo por los demás o por tu propio crecimiento espiritual.
- Sal al encuentro para ayudar a las personas o conversa con alguien que esta en dificultad.
- Se voluntario en un trabajo solidario.
- Visita a alguien que está enfermo.

**Sigue estas recomendaciones y te prepararás debidamente para celebrar la Pascua.**