



Reza por la Vida, el Matrimonio y la Libertad Religiosa

¡Únete al movimiento!

7 de marzo: Ayuno del viernes

Intención:

Al comenzar esta Cuaresma rogamos por la fuerza para comprometernos a rezar, ayunar y dar limosnas para crecer más cada día en nuestro amor por ti, oh Dios.

Reflexión:

¡La Cuaresma está aquí, y no podía haber llegado en mejor momento! La Cuaresma es nuestra manera de mirarnos con amor a nosotros mismos y mirar nuestras vidas y preguntarnos: “¿Cómo puedo ser más fiel al Evangelio y crecer más profundamente en mi relación con Dios?”. Para ayudarnos a responder esta pregunta, la Iglesia nos pide que utilicemos la oración, el ayuno y la limosna durante este tiempo.

Las lecturas bíblicas del viernes se centran sobre todo en el ayuno. Durante la Cuaresma, es posible abstenernos de varias cosas: dulces, refrescos, conversaciones ociosas y otras. Pero el profeta Isaías y Jesús nos recuerdan que cuando nos abstenemos de alguna cosa no se debe hacer por sí misma, sino para cambiar nuestro corazón. Cuando nos abstenemos de algo se crea un vacío en nuestra vida. Estamos llamados a llenar ese vacío con Dios. Isaías nos da una idea de lo que esto es concretamente: hacer justicia, compartir, cuidar a los no deseados y a los maltratados. ¿Qué vas a renunciar durante esta Cuaresma y cómo te ayudará a acercarte más a Dios?

¿Sabías qué?

Hay una diferencia entre ayunar y abstenerse. En la Iglesia latina, el ayuno significa tomar sólo una comida completa ese día, con la posibilidad de dos comidas más pequeñas que no equivalgan a una comida completa. La abstinencia es el acto de privarse de algo como carne en los viernes durante la Cuaresma.

Enlaces

- ⇒ [Por Tu Matrimonio](#)
- ⇒ [Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos en Facebook](#)
- ⇒ [Portal del Llamado a la Oración](#)

VISITA WWW.USCCB.ORG/REZA PARA INSCRIBIRTE PARA RECORDATORIOS E INTENCIONES SEMANALES O ENVÍA SMS “AYUNA” AL 99000 Y RECIBIR SMS SEMANALES.