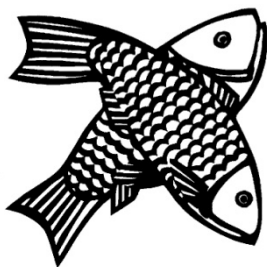


AYUNO Y ABSTINENCIA

Reglas de Ayuno

Una de las prácticas más antiguas que se ligan a la temporada de Cuaresma es el ayuno. El ayuno no sólo es una disciplina de autodominio; pero también nos sirve como ayuda para orar. Así como nuestros cuerpos tienen hambre de alimento físico, así también, nuestras almas tienen hambre de Dios. Ayunando simbolizamos nuestra unidad con el Señor, reconocemos nuestra necesidad de conversión, y declaramos nuestra solidaridad con los menos afortunados. Tradicionalmente, la obligación canónica de ayunar se entiende en la Iglesia de solo tener una comida completa al día. Estas tradiciones del ayuno y de la abstinencia son una expresión de nuestro deseo de convertir nuestros corazones, de ser reconciliados uno con el otro, y de amar a nuestro prójimo.



Los obispos Católicos de los E.E.U.U. llaman a todos los Católicos de 14 años en adelante abstenerse de comer carne el Miércoles de Ceniza, el Viernes Santo y todos los viernes durante la Cuaresma. La abstinencia prohíbe el consumo de carne, pero no de blanquillos, de productos lácteos o de condimentos hechos con grasa animal.

Los Católicos de 18 a 59 años de edad deben ayunar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. El Ayuno se refiere a la cantidad de alimento que se come. Tradicionalmente, el ayunar nos llama a dejar de comer entre comidas y de solo consumir una comida completa por día. Se permite un poco de alimento que no igualará otra comida completa.

“¿No saben cuál es el ayuno que me agrada? Romper las cadenas injustas, desatar las amarras del yugo, dejar libres a los oprimidos y romper toda clase de yugo. Compartirás tu pan con el hambriento, los pobres sin techo entrarán a tu casa, vestirás al que veas desnudo y no volverás la espalda a tu hermano.” (Is 58:6-7)

Otras formas de penitencia que se nos anima observar durante la Cuaresma son: •

- **Oración:** En el rezo, nos encontramos y caminamos con Dios. Oportunidades para rezar pueden incluir atender Misa, rezar la liturgia de las horas, rezar dentro de la familia, visitar una capilla, leer la biblia en oración, rezar el rosario o rezar ante el Santísimo Sacramento.
- **Caridad:** Esta práctica penitencial invita dar dinero u otros recursos en beneficio de los más necesitados. Una fuente posible de este dinero es lo que se ha ahorrado por medio del ayuno u otros medios de abnegación. En nuestra diócesis, se nos anima ser caritativos al proyecto de Cenizas a Pascua, que beneficia a misionarios de nuestra diócesis.

