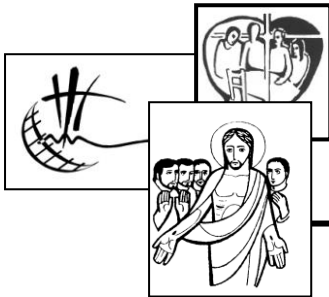


AFC de Cuaresma



CINCO AYUNOS ALTERNATIVOS

OBJETIVO:

Profundizar en el sentido auténtico de la cuaresma, realizando otras propuestas alternativas a las habituales.



I. LECTURA BÍBLICA:

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: «Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos, de lo contrario, no tendréis recompensa de vuestro Padre celestial.

Por tanto, cuando hagas limosna, no vayas tocando la trompeta por delante como hacen los hipócritas en las sinagogas y por las calles con el fin de ser honrados por los hombres; os aseguro que ya han recibido su paga. Tú, en cambio, cuando hagas limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha ¡así tu limosna quedará en secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo pagará.

Cuando recéis no seáis como los hipócritas, a quienes les gusta rezar de pie en las sinagogas y en las esquinas para que los vea la gente. Os aseguro que ya han recibido su paga. Cuando tú vayas a rezar entra en tu cuarto, cierra la puerta y reza a tu Padre, que esta en lo escondido, y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará.

Cuando ayunéis no andéis cabizbajos, como los farsantes que desfiguran su cara para hacer ver a la gente que ayunan. Os aseguro que ya han recibido su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no la gente, sino tu Padre que esta en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará.»

(Mateo 6, 1-6. 16-18)



II. PRESENTACIÓN DEL TEMA

Los judíos, y otros pueblos de la antigüedad, acostumbraban a cubrirse de ceniza cuando hacían algún sacrificio a ceniza como signo de su deseo de conversión de su mala vida a una vida con Dios.

En los primeros siglos de la Iglesia, las personas que querían recibir el Sacramento de la Reconciliación el Jueves Santo, se ponían ceniza en la cabeza y se presentaban ante la comunidad vestidos con un "hábito penitencial". Esto representaba su voluntad de convertirse.

En el año 384 d.C., la Cuaresma adquirió un sentido penitencial para todos los cristianos y desde el siglo XI, la Iglesia de Roma acostumbra poner las cenizas al iniciar los 40 días de penitencia y conversión. Las cenizas que se utilizan se obtienen quemando las palmas usadas el Domingo de Ramos del año anterior.

También, fue usado el período de Cuaresma para preparar a los que iban a recibir el Bautismo la noche de Pascua, imitando a Cristo con sus 40 días de ayuno.

La imposición de ceniza es una costumbre que nos recuerda que algún día vamos a morir y que nuestro cuerpo se va a convertir en polvo. Nos enseña que todo lo material que tengamos aquí se acaba. La Cuaresma comienza con el Miércoles de Ceniza y es un tiempo de oración, penitencia y ayuno. Cuarenta día para la conversión.

Las palabras que se usan para la imposición de cenizas, son:

- "Recuerda que polvo eres y en polvo te convertirás"
- "Conviértete y cree en el Evangelio".

(<http://webcatolicodejavier.org/ceniza.html>)

Cinco son las propuestas para vivir una cuaresma distinta y en profundidad. Cinco AYUNOS ALTERNATIVOS, uno por cada semana de Cuaresma: ayuna de televisión; ayuna de egoísmo; ayuna de consumo; ayuna de ruido; ayuna de mentiras. Pasamos de una "Cuaresma SIN" a una "Cuaresma PARA" En definitiva, te proponemos una Cuaresma alternativa. Se trata de privarnos simbólicamente de cinco actitudes o conductas negativas que están en la base de mucha insatisfacción e infelicidad. Y se trata de cambiarlas por otras actitudes positivas que mejoren nuestro estilo de vida personal y social. Ahí tienes:



III. PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO

1. Un día SIN televisión, un día PARA la familia

Son muchos los problemas y conflictos familiares. Es necesario que analicemos cómo distribuimos nuestro tiempo para ver qué prioridades realmente tenemos. Perdemos el tiempo muchas veces sentados frente al televisor en programas que ni nos interesan ni nos benefician. Programas que nos evaden de los problemas reales pero que no llenan nuestro vacío interior

Para el diálogo:

¿CUÁNTO TIEMPO DEDICAS A LA TELEVISIÓN CADA DÍA?

¿ENUMERA CUÁNTOS DE LOS PROGRAMAS QUE VES A LO LARGO DE LA SEMANA SON PROGRAMAS QUE VES SON FORMATIVOS Y CUÁNTOS PURA EVASIÓN?

Aclaración y propuesta alternativa.

La propuesta que te hacemos es ayunar de televisión y de ordenador. Tener apagado el aparato un día de esta semana (todo el día) y dedicar ese tiempo al diálogo familiar. Sentarse alrededor de la mesa, o en el sofá... y hablar de lo que no se suele hablar.

Tu familia necesita de tu presencia, de tu tiempo, de tus palabras, más que de tu dinero. No pongas excusas. La parte agradable de la vida la constituyen los pequeños detalles, más que las grandes y aisladas acciones.

Siéntate a charlar con tus hijos, con tu pareja, con tus nietos y recuerda con ellos momentos bonitas y positivas de su vida... Hablar de sueños o proyectos de futuro...

Dialogar sobre las tareas domésticas y la implicación de cada miembro de la familia en ellas...

2. Un día SIN egoísmo, un día PARA los demás

Nuestro egoísmo personal es la fuente de todos nuestros males, y eso repercute desgraciadamente en nuestro entorno. Las injusticias y el sufrimiento humanos tienen su última causa en el egoísmo personal y social.

Para el diálogo:

¿CUÁL ES EL MAYOR PECADO QUE HAY EN EL MUNDO?

¿CUÁL ES LA CAUSA DE TODOS LOS MALES EN LA SOCIEDAD?

Aclaración y propuesta alternativa.

Ayunemos de nuestro propio "yo". No le hagamos caso y pensemos, a lo largo de este día, sólo en los demás, en los que nos rodean en el trabajo, en casa, en las relaciones con los vecinos. Con esta actitud, seguro que descubriremos muchas acciones concretas, muchos detalles, gestos, muchas pequeñas cosas que podemos hacer por los que nos rodean. Basta con olvidarnos de nosotros y abrir los ojos, estar atentos al otro. Posibles cosas para hacer:

- Ser más amable y más paciente que en un día normal. Saludar al vecino con amabilidad.
- Invitar a algo a una persona con la que hace tiempo que no te relacionas.
- Hacer un favor o prestar ayuda a alguien antes de que te lo pida si lo ves muy cargado o apurado de trabajo.
- Dar las gracias por lo que los demás hacen o han hecho por ti, aunque sean pequeños detalles y lo des por supuesto. Decírselo a quien nunca se lo sueles decir.

3. Un día SIN consumismo, un día PARA compartir

Vivimos en la sociedad del consumo, del derroche y despilfarro. La publicidad nos crea necesidades que antes no teníamos y nos empuja al consumo innecesario. El sistema nos “obliga” a trabajar para luego gastar y de nuevo tener que volver a trabajar. Es difícil escapar de este círculo vicioso que nos deja vacío y nos embrutece.

Para el diálogo:

¿PEDÉIS ENUMERAR, CADA PERSONA DEL GRUPO, TODOS LOS ARTÍCULOS INÚTILES QUE TENÉIS EN VUESTRA CASA Y QUE NO HABÉIS USADO EN LOS ÚLTIMOS DIEZ AÑOS?

¿QUÉ PODRÍAMOS COMPARTIR CON LOS NECESITADOS?

Aclaración y propuesta alternativa.

Os proponemos “vivir contra corriente” por lo menos durante un día. Elegir el día de la semana en que solemos hacer compras, y proponernos comprar sólo lo que necesitamos, lo imprescindible.

Recordemos las palabras del Papa Pablo VI: *“Cuando tantos pueblos tienen hambre, cuando tantos hogares sufren la miseria, cuando aún quedan por construir tantas casas, tantas escuelas, tantos hospitales. Cualquier derroche o despilfarro se convierte en algo escandaloso y totalmente injusto”.*

Algunas cosas que podemos hacer:

- Privarse de algún capricho (café, cine, cenas, espectáculos...) y destinar el importe a algún proyecto en el tercer mundo.
- No comprar productos que tengamos conocimiento de que están hechos por empresas o multinacionales que explotan a sus trabajadores, no pagan salarios justos o emplean mano de obra infantil.
- Ir a comprar a una tienda de productos de Comercio Justo.
- Comprar productos que respeten el medio ambiente.

4. Un día SIN ruido, un día PARA el silencio

El ruido nos aturde y nos desequilibra interiormente. Hay tanto ruido que no podemos hablar y entendernos, o tal vez tenemos que tener ruido, porque no tenemos nada que decir. Esto sería aún más grave.

Para el diálogo:

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE MOLESTA DEL PUEBLO O DE LA CIUDAD DONDE VIVES?

¿TE GUSTA ESTAR EN SILENCIO?

¿TIENES VIDA DE ORACIÓN Y ENCUENTRO CON DIOS?

Aclaración y propuesta alternativa.

Vivimos en un mundo estresante en el que todo va muy rápido. Las prisas, las urgencias, nos impiden saborear la vida y nos hacen descuidar y olvidarnos de las cosas importantes.

Olvídate esta quinta semana de cuaresma de los centros comerciales, los cines, las salas de fiesta... y realiza actividades alternativas de ocio que no cuesten dinero. Saldrá beneficiado tu bolsillo y tu espíritu. En lugar de llenar tu vida de ruido, te proponemos hacer algo diferente. Escoge un día de la semana que destines al ocio y plantearnos las siguientes posibilidades:

- Haz una visita a algún enfermo en su casa o en el hospital.
- Realiza una excursión o un largo paseo por la montaña o el campo.
- Haz un día de retiro, dedicado al silencio y la oración.

5. Un día SIN mentiras, un día PARA la verdad

¿Te imaginas una lista sobre las verdades y mentiras que hay en el mundo? Sería interminable la tarea. Pero ¿qué lista crees que sería más larga? Lo cierto es que el camino de la verdad es más arduo y difícil que el de la mentira. Y que la verdad acarrea más enemigos que la mentira. Muchos se siguen preguntando por la verdad en el caso de los desaparecidos en la última dictadura en Argentina; la verdad en el caso 11 M; la verdad de los campos de exterminio nazi... Nosotros, los cristianos, en esta Cuaresma nos preguntamos cuál es la verdad de Jesús y cuál debe ser la verdad para sus seguidores: “Yo soy el camino, la verdad y la vida”; “la verdad os hará libres”.

Para el diálogo:

ANALIZA EL MUNDO DE LA PROPAGANDA Y DE LA POLÍTICA. ¿TE PARECE QUE DAN MENSAJES TRANSPARENTES? ¿QUÉ INTERESES HAY DE POR MEDIO?
--

Aclaración y propuesta alternativa.

Un día sin mentiras, sin trampas. Tal vez sea ésta la propuesta más difícil de realidad. Pensamos que es suficiente con no decir mentiras, pero decir la verdad es otra cosa. Además de no decir mentiras es necesario decir la verdad, aunque sabemos que la verdad muchas veces es dolorosa, sin ánimo de herir. Los “limpios de corazón”, son aquellos que no llevan doble intención, que no ponen zancadillas, que no hacen trampas, que no se aprovechan del débil. Son los transparentes, y por eso son bienaventurados

Cuando vemos tantos problemas y tantas palabras engañosas en nuestra sociedad, tendemos a pensar que no podemos hacer nada para cambiar las cosas, y nos cruzamos de brazos. No hacemos nada porque pensamos en grandes acciones, olvidando las pequeñas, las insignificantes... Sólo si cambiamos nosotros, podremos cambiar algo de nuestro entorno, y quizás cambie el mundo. Por eso hemos propuesto estas sencillas acciones, asequibles a cualquiera, y para cualquier edad.

COMPROMISO: Proponer estos ayunos a la comunidad parroquial.

De la misma manera que para cada semana de Adviento se enciende una vela, para cada semana de Cuaresma, se coloca bien visible un cartel en el que se explica en qué consiste concretamente el día de ayuno solidario propuesto para la semana. Al final de cada celebración del domingo, alguien podría salir a leer esa explicación, o bien que fuera dicho por el celebrante, o bien ser propuesto a los diversos grupos parroquiales (catequesis de niños, jóvenes, adultos, grupos de fe, de matrimonios, etc.)



IV. ORACIÓN: DECÁLOGO DE CUARESMA

Cuaresma:

1. Tiempo para centrarte en lo esencial de la vida cristiana. ¿Cristo es el centro de tu vida? Haz un día de retiro en esta cuaresma.
2. Tiempo para conocer a Cristo y su mensaje. Lee y medita el Evangelio con frecuencia en este tiempo de cuaresma.
3. Tiempo para actualizar y renovar tus compromisos bautismales. Da gracias al Señor por tu fe, que te sostiene cuando otros valores fallan en tu vida.
4. Tiempo de reflexión personal. Haz un examen de conciencia serio y profundo
5. Tiempo de conversión. Acércate al sacramento de la reconciliación.
6. Tiempo de consolidar los compromisos adquiridos con tu comunidad eclesial. Pregúntate qué estás aportando a tu parroquia y qué estás recibiendo de ella.
7. Tiempo para “hacer familia”. Comprométete a dedicar más tiempo a los tuyos y a hablar con ellos.
8. Tiempo para la solidaridad. Prívate de algún capricho y entrégalo a Caritas con el fin de que se beneficien los necesitados.
9. Tiempo de ayuno. El ayuno que Dios quiere es que ayunes de malas intenciones, de envidias, de trampas, de habladurías y seas transparente. Comprométete a decir la verdad.
10. Tiempo para la oración. Intensifica tu vida personal de oración. Haz oración con los salmos en tu comunidad o parroquia.

Bernabé Dalmau (acomodación)