

Aguacates Rellenos de Atún

La Cuaresma ya llegó. ¡Qué rápido pasa el tiempo! Para algunos cristianos, tristemente la Cuaresma pasará desapercibida, sólo como el tiempo entre Miércoles de Ceniza y Viernes Santo. Para otros será un tiempo para ponerse a dieta, dejar de tomar soda, controlar el colesterol comiendo menos carnes rojas. Para otros más esta será una oportunidad para acercarse más a Dios y prepararse para la gran fiesta Cristiana, la Pascua. ¿Cómo quieres que sea tu Cuaresma?

Como bien sabemos, la Cuaresma inició el Miércoles de Ceniza. Este fue un día de ayuno, y abstinencia. Todos los viernes de Cuaresma son considerados días de abstinencia, es decir, días en los que no comemos carne. Todos los demás días de Cuaresma estamos invitados a realizar otro tipo de sacrificios y a ayudar a quienes lo necesitan.

Me acuerdo que en casa, estos eran días para comer atún o verduras. Una de las verduras que teníamos que comer durante este tiempo, y que realmente era una penitencia, era el chayote. Pero a veces corríamos con suerte y comíamos uno de mis platos favoritos, aguacates rellenos de atún.

Pero porque los cristianos mantenemos la abstinencia, el ayuno y las obras de Caridad durante estos cuarenta días. ¿Porqué mis papás me hacían comer chayote los viernes de Cuaresma? O mejor aún, ¿porqué he de seguir manteniendo estas prácticas?

La Oración Colecta del Miércoles de Ceniza nos puede ayudar a dar respuesta a esta pregunta.

“Que el día de ayuno con el que iniciamos, Señor, esta Cuaresma, sea el principio de una verdadera conversión a ti, y que nuestros actos de penitencia nos ayuden a vencer al espíritu del mal.”

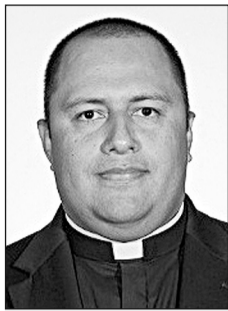
No ayunamos y nos abstenemos de comer carne sólo por tradición, o para bajar de peso. Lo hacemos porque, con la ayuda de Dios, estos actos de penitencia nos ayudan a vencer el espíritu del mal. Nuestras obras de penitencia tienen un motivo; acercarnos más a Dios que nos ayuda en la lucha constante contra el enemigo.

Cuando ayunamos o hacemos algún sacrificio, por más pequeño que este sea, renunciamos a nosotros mismos, y le abrimos las puertas a Dios para que entre a nuestra vida.

Los atletas olímpicos tienen que dedicar más tiempo a entrenar y menos tiempo a divertirse porque esto les acerca más a la medalla de oro. Nosotros dedicamos estos cuarenta días a pensar menos en nosotros y más en Dios, porque esto nos acerca más a Él.

Así que ya sabes porqué ayunamos. Y como extra, aquí les dejo mi receta de aguacates rellenos de atún, por si necesitan una nueva receta para esta Cuaresma.

Preparen una ensalada de atún con los ingredientes que les guste. Yo uso tomate, cebolla, pepinillos, jalapeños y mayonesa. Luego corten el aguacate a la mitad y saquen la semilla. Ahora pongan un poco de ensalada en los espacios que la semilla dejó abiertos. Y listo, a disfrutar esta oportunidad de acercarnos más a Dios y vencer el espíritu del mal.



MIS REVELACIONES

Padre David Esquiliano

Misa en memoria de los bebés

La Diócesis de Sioux City le invita a la Santa Misa Anual en honor a todos los niños que han muerto antes de su Bautismo debido a aborto involuntario, embarazos ectópicos, aborto, y otras fatalidades antes de nacer o de infantes.

Martes 25 de Marzo 7:00 PM

Catedral de la Epifanía

100 Douglas Street Sioux City, Iowa

Luego de la homilía una vela se encenderá por

cada niño(a) mientras es llamado por su nombre.

Por favor contacte a la oficina del Ministerio Hispano para que su hijo(a) sea recordado: (712)233-7551 o visite: www.scdioocese.org/memorialmass.

A más tardar Marzo 24

Dios enjugará las lágrimas de sus ojos. Ya no habrá muerte ni lamento, ni llanto ni pena, pues todo lo anterior ha pasado. (Apocalipsis 21, 4).

Mensaje del Santo Padre Francisco

DE LA PAGINA 1

y comunitaria, animada por el Espíritu de Cristo.

A imitación de nuestro Maestro, los cristianos estamos llamados a mirar las miserias de los hermanos, a tocarlas, a hacernos cargo de ellas y a realizar obras concretas a fin de aliviarlas. La miseria no coincide con la pobreza; la miseria es la pobreza sin confianza, sin solidaridad, sin esperanza. Podemos distinguir tres tipos de miseria: la miseria material, la miseria moral y la miseria espiritual. La miseria material es la que habitualmente llamamos pobreza y toca a cuantos viven en una condición que no es digna de la persona humana: privados de sus derechos fundamentales y de los bienes de primera necesidad como la comida, el agua, las condiciones higiénicas, el trabajo, la posibilidad de desarrollo y de

crecimiento cultural. Frente a esta miseria la Iglesia ofrece su servicio, su diakonía, para responder a las necesidades y curar estas heridas que desfiguran el rostro de la humanidad. En los pobres y en los últimos vemos el rostro de Cristo; amando y ayudando a los pobres amamos y servimos a Cristo. Nuestros esfuerzos se orientan asimismo a encontrar el modo de que cesen en el mundo las violaciones de la dignidad humana, las discriminaciones y los abusos, que, en tantos casos, son el origen de la miseria. Cuando el poder, el lujo y el dinero se convierten en ídolos, se antepone a la exigencia de una distribución justa de las riquezas. Por tanto, es necesario que las conciencias se conviertan a la justicia, a la igualdad, a la sobriedad y al compartir.

No es menos preocupante la

miseria moral, que consiste en convertirse en esclavos del vicio y del pecado. ¡Cuántas familias viven angustiadas porque alguno de sus miembros – a menudo joven – tiene dependencia del alcohol, las drogas, el juego o la pornografía! ¡Cuántas personas han perdido el sentido de la vida, están privadas de perspectivas para el futuro y han perdido la esperanza! Y cuántas personas se ven obligadas a vivir esta miseria por condiciones sociales injustas, por falta de un trabajo, lo cual les priva de la dignidad que da llevar el pan a casa, por falta de igualdad respecto de los derechos a la educación y la salud. En estos casos la miseria moral bien podría llamarse casi suicidio incipiente. Esta forma de miseria, que también es causa de ruina económica, siempre va unida a la miseria espiritual, que nos golpea cuando nos alejamos de Dios y rechazamos su amor. Si consideramos que no necesitamos a Dios, que en Cristo nos tiende la mano, porque pensamos que nos bastamos a nosotros mismos, nos encaminamos por un camino de fracaso. Dios es el único que verdaderamente salva y libera.

El Evangelio es el verdadero antídoto contra la miseria espiritual: en cada ambiente el cristiano está llamado a llevar el anuncio liberador de que existe el perdón del mal cometido, que Dios es más grande que nuestro pecado y nos ama gratuitamente, siempre, y que estamos hechos para la comunión y para la vida eterna.

TIEMPO DE CUARESMA: Oración, Ayuno y Abstinencia, Caridad

Cuaresma son cuarenta días antes de la Semana Santa en que celebraremos el gran “Misterio Pascual,” o sea la Pasión, Muerte, Resurrección, y Ascensión de Cristo, con lo cual Cristo nos liberó de la muerte eterna del pecado original (cf. CIC 1067). En Cuaresma la Iglesia nos recuerda tres principales prácticas como maneras especiales de vivir la Cuaresma: La oración, el ayuno y abstinencia, y la caridad. (cf. CIC 1438).

Oración

Es condición indispensable que nos ingresa al diálogo íntimo con el Señor, dejando que su gracia divina penetre el corazón y, a semejanza de Santa María, nos abrimos al Espíritu con una respuesta libre y generosa (cf. Lc. 1,38). La oración sacramental a través de los Sacramentos de la Eucaristía y la Confesión nos presenta ante Cristo en humildad reconociéndonos pecadores que le ofendemos y venimos a ser purificados y alimentados por El. Es una gran oportunidad para examinarnos según los mandamientos de Dios y de la Iglesia para poder hacer una buena confesión. La oración de escucha y meditación de la palabra de Dios sustenta el examen para una buena confesión.

Ayuno y Abstinencia

El ayuno es dos comidas leves y una fuerte el Miércoles de Ceniza y Viernes Santo que se requieren a toda persona de 18 a 59 años de edad. La abstinencia es no comer carne el Miércoles de Ceniza, todos los viernes de Cuaresma, y el Viernes Santo. Se requiere a toda persona de 14 a 59 años.

¿Para que hacer estas sacrificios?

Para unir todo nuestro ser (espíritu, alma y cuerpo), reconociendo la necesidad de reparar por nuestros pecados. Ellos nos introducen o fortalecen la virtud y control de sí mismo, y del desapego a “actitudes consumistas”. Tendemos al abuso de bienes materiales, y el mundo material valora y mide según cantidad y eficiencia que nos mecaniza y hace olvidar el valor y dignidad de cada persona creada por Dios. El consumismo crea una mentalidad de dar placer y satisfacer al cuerpo que en lugar de saciar, multiplica aun más las sensaciones carnales (Ef. 4, 17-30). Sólo cuando decimos “No” y renunciamos a lo que debilita el espíritu, llegamos a un mejor equilibrio y desarrollo humano que nos lleva a una conversión más plena a Jesucristo (Rom. 12, 1-2).

Caridad

Se ha utilizado la frase “limosna” en referencia a este tercer punto. Pero a veces se interpreta como dar lo que nos sobra y solo en sentido material. Con la palabra “caridad” hablamos de amor incondicional como el de Cristo. Si deseamos llegar a la Pascua santificados, debemos practicar la virtud de la caridad, que contiene en sí a las demás virtudes y cubre multitud de pecados. (cf. Stgo. 5, 19-20).

La caridad debemos vivirla primero con el más cercano de manera material y también espiritual. Mencionamos anteriormente lo de “sacrificio” que viene del latín *sacrum-facere*, o sea “hacer sagrado”. Un sacrificio es ofrecer a Dios por amor, cosas que cuestan; sonreír a mí conyugue, evitar palabras hirientes, etc. Así, vamos construyendo en el otro “el bien más precioso y efectivo, el de sentirse amado por Dios a través de mí. Cada uno tenemos algo que nos cuesta más. Debemos analizar donde fallamos más y proponernos cambiar una por una a la vez con un plan realista, práctico y concreto que se puede realizar.

Todo lo mencionado esta interconectado y no se practica solo en Cuaresma sino que éste es el tiempo especial de gracia que se nos recuerda con mayor intensidad sobre la necesidad constante de estas prácticas cuya meta es santificarnos para el cielo y unirnos por siempre con Nuestro Redentor.



CAMINO DE MISERICORDIA

Ana Hidalgo



Salud

El 22 de marzo la bola y de la caridad de la subasta en beneficio de la Escuela de Santa María en Storm Lake tendrá una variedad única de artículos para ofrecer a los licitadores. Este año, los dos sacerdotes están ofreciendo canastas exclusivos de sus bebidas favoritas a subasta. Padre David Esquiliano ha preparado una colección de exclusivas botellas de cerveza belga. Para obtener más información, llame al (712) 732-3110. (Foto Enviado)



ELIJA LA EDUCACIÓN CATÓLICA

Su hijo merece una Educación Católica.

- 16 escuelas disponibles en 16 comunidades
- Amplia ayuda económica disponible para la colegiatura



Su mejor elección para el Futuro de sus hijos
Fe † Educación † Servicio