

PRACTICAS CUARESMALES

Cada Cuaresma, nuestra Santa Madre la Iglesia recomienda algunas practicas piadosas que sus hijos deben efectuar para cumplir sus requisitos de hacer penitencia, orar, hacer buenas obras, hacer reparación de sus pecados, y para fomentar la vida apostólica de la Iglesia.

El propósito primario de la Cuaresma, por su puesto, es para ayudarnos ser verdaderamente santos y debemos luchar para llegar a esta meta durante la Cuaresma por medio de mas oración, penitencia, buenas obras, caridad, asistencia a Misa y recibir los Sacramentos (fuentes principales de gracia). Lo siguiente son algunas prácticas que podemos escoger:

Abstinencia - Esto es el dejar de comer, beber, fumar, etc. Podemos abstenernos de carne en días además de los que son requeridos (Miércoles de Ceniza, Viernes Santo y todos los Viernes durante Cuaresma), dejar de comer dulces, sodas, chicles, café, té, fumar, comer comidas mas sencillas, etc. El dinero que se ahorra se puede usar para alguna caridad.

Ayunar - Aunque solamente se *requiere* el miércoles de Ceniza y Viernes Santo, también es algo que podemos hacer *más* durante la Cuaresma. Ayunar requiere una comida por día con dos otras comidas pequeñas que, juntas no hacen una segunda comida. Pero, esto es muy poco. Tal vez quisiera hacer mas como tal vez tener solamente una comida diaria o tal vez tener una comida de solamente pan y agua, etc.

Entretenimiento - Podemos limitar drásticamente la televisión, dejar de ver los programas favoritos o dejarlo completamente de ver o tal vez puedan ver algún buen programa de familia o un video religioso y en vez de ir al cine puedan rentar una película religiosa.

Oración - *Misa Diaria (en San Juan Crisóstomo: cada día a las 6:15p.m.)* El Rosario* (en nuestra parroquia se reza cada día después de Misa) * Hora Santa de cada Semana* (aquí cada Martes a las 7:00 p.m.) Oración en Familia* Vía Crucis los viernes (después de la Misa diaria de 6:15 p.m.)

Confesión - La Confesión frecuente generalmente se dice hacer una vez por mes. Eso sería una buena práctica por todo el año, pero algunos de los santos incluyendo a San Francisco de Sales y San Alfonso Liguori recomiendan la confesión semanalmente. Haga la resolución de hacer una buena Examinación de Conciencia. (Hay guías para la confesión en la iglesia. En San Juan Crisóstomo: Sábados a las 4:00 y 7:00 p.m.)

Penitencia - Nuestro Señor nos dice que la penitencia es necesaria para la salvación. La penitencia es una forma de mortificarnos y crecer en la santidad.

Buenas Obras- - *Visitar a los enfermos *Visitar a los hospicios para ancianos *Apoyar los esfuerzos de pro-vida *Llevar a alguien a Misa los Domingos.

Limosna - * Aumentar su donativo a la Iglesia * Dar a los enclaustrados, monasterios o conventos* Apoyar a los centros de embarazos en crisis * Apoyar a los programas de Servicios Cristianos * Apoyar a los pobres.

Obras Apostólicas -*Llevar a alguien a Misa* *Llevar a alguien a confesarse* *Asistir en la Educación Religiosa.*

Lectura Espiritual - * Leer un buen libro Católico por lo menos 15 minutos por día * Leer la Biblia diario por lo menos 15 minutos * Leer de las Vidas de los Santos por 15 minutos diario.

Ver la película “La Pasión del Cristo” - Esta película se recomienda fuertemente como una manera de meditar sobre la Pasión de Nuestro Señor. *No* es “entreteneimiento.” *Si* es una fuerte experiencia religiosa. Rezar el Vía Crucis después de verla fuera una buena practica. Se puede rentar en cualquier tienda de video.

Estas sugerencias ciertamente no son una lista exhaustiva y se puede agregar mucho más. Sin embargo, usted puede decidir y escoger algunas de ellas y hacerlas bien para que este tiempo cuaresmal sea fructífero.