

de Jerusalén: puede que pareciera una suma insignificante para los otros contribuyentes, pero con su dádiva se ganó el aprecio de Nuestro Señor porque ella contribuía con lo que podía y lo hacía con un gran sacrificio.

### Santos de servicio

Todos los santos que dedicaron sus vidas a obras de caridad compartían la misma motivación: veían a Jesús en el sufrimiento humano. Allí está la famosa historia de San Martín de Tours (c. 316-397), uno de los más grandes obispos misionarios de Francia. Cuando era joven era oficial del ejército romano; se estaba instruyendo en la fe cristiana, pero aún no lo habían bautizado. Durante un frío día de invierno, cuando cabalgaba de vuelta a su campamento, vio a un mendigo a la orilla del camino, vestido con harapos y temblando con violencia. Martín frenó su caballo, sacó su espada, cortó su pesado manto en dos y le dio la mitad al mendigo.

Esa noche Martín recibió la visión de Cristo envuelto en la mitad de un manto. "Miren", dijo Cristo a los ángeles, "Martín aún no está bautizado, pero me ha envuelto en su propio manto".

Santa Isabel de Hungría (1207-1231) era una princesa, pero atendía a los necesitados y a los enfermos personalmente. Llevaba comida a casa de los enfermos y una vez trajo a un leproso a su castillo y pidió que lo pusieran en su propia cama. Su esposo era devoto, pero pensó que era una indignidad que su esposa tuviera que servir a los necesitados personalmente, así que Isabel intentó



The Cresiers

hacer sus actos de caridad en secreto. Después de la muerte de su esposo, ella se hizo hermana franciscana, fundó un hospital y pasó el resto de su corta vida cuidando de los enfermos.

Pero los dos más famosos santos caritativos son San Vicente de Paul (1581-1660) y Santa Luisa de Marillac (1591-1660). San Vicente era un sacerdote francés que jamás pudo rechazar a ningún necesitado. Estableció hospitales, orfanatos, refugios para ancianos e incluso un ministerio para los esclavos, pero no tenía suficientes voluntarios para servir en todas estas instituciones de caridad.

Santa Luisa era una viuda que sentía un profundo amor por Dios y el prójimo, era una genio de la administración. Reclutaba a jovencitas muy fuertes de la clase obrera, quienes estaban acostumbradas a días largos y ocupados, para que sirvieran en sus instituciones de caridad. Las hermanas de Luisa, conocidas como las Hermanas de la

Caridad, cuidaban de los huérfanos y los ancianos; fundaron hospitales y casas para quienes estaban emocional y mentalmente trastornados; en tiempos de guerra establecían hospitales en campos de batalla y atendían a los heridos. Santa Luisa y sus hermanas "Amaban a los pobres, les hacían honor, tal como se le rinde honor a Cristo mismo".

---

***El dinero y el tiempo que damos para caridad durante la Cuaresma es otra forma de sacrificio. La ayuda que ofrecemos a quienes están necesitados nos permite aumentar nuestra compasión. Y en relación con todo acto de caridad que hagamos, Cristo nos asegura "que cada vez que lo hicieron con el más pequeño de mis hermanos, lo hicieron conmigo". (Mateo 25:40).***

---

No hay santo patrono de la Cuaresma, pero hay muchos santos que son modelo de cómo podemos profundizar nuestra vida espiritual, evitar nuestros pecados y defectos habituales y responder caritativamente a quienes necesitan de nuestra ayuda. No importa lo que planees hacer durante esta Cuaresma, pide a los santos que intercedan por ti. En sus historias de vida hallarás inspiración para que profundices tu vida espiritual a lo largo de los cuarenta días de la Cuaresma para que cuando llegue la Pascua de Resurrección estés un poco más cerca de ser el santo que Cristo nos llama a ser.

### Recursos

*Discover Christ: Developing a Personal Relationship with Jesus.* Bert Ghezzi and Dave Nodar. (Our Sunday Visitor, 2011).

*Doers of the Word: Putting Your Faith into Practice.* Archbishop Timothy M. Dolan. (Our Sunday Visitor, 2009).

*Lent: Living the 40 Days as Catholics.* Heidi Busse. (Our Sunday Visitor, 2009).

*Lent: The Promise of Prayer, Fasting, and Almsgiving.* Heidi Busse. (Our Sunday Visitor, 2010).

*Surrender!: The Life-Changing Power of Doing God's Will.* Fr. Larry Richards. (Our Sunday Visitor, 2011).

Visite [www.osv.com/lent](http://www.osv.com/lent) para obtener *Your Guide to a Catholic Lent* y encontrar otras lecturas y recursos en línea.

Para ver un 'PDF' de folletos adicionales sobre temas de actualidad o para ordenar copias de este folleto en grandes cantidades, visiten [www.osv.com/pamphlets](http://www.osv.com/pamphlets)

## OurSundayVisitor

*Dándole Vida a Su Fe Católica*

1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • [www.osv.com](http://www.osv.com)

### Por Thomas J. Craughwell

Copyright © de Our Sunday Visitor, Inc.

Ninguna parte de este panfleto puede ser reimpresa o reproducida de ninguna manera. Número de inventario P1310

*Nihil Obstat:* Msgr. Michael Heintz, Ph.D.  
*Censor Librorum*

*Imprimatur:* ✠ Kevin C. Rhoades  
Obispo de Fort Wayne-South Bend  
17 de noviembre, 2011

El *Nihil Obstat* e *Imprimatur* son declaraciones oficiales de que un libro o panfleto no contiene errores doctrinales ni morales. No hay allí implicación alguna de que quienes hayan aprobado el *Nihil Obstat* o el *Imprimatur* coincidan con el contenido, las opiniones o afirmaciones expresadas.

Las citas de la Escritura que se usan en esta obra fueron tomadas de la *Segunda edición católica de la versión estándar revisada de la Biblia (RSV)*, copyright © 1965, 1966, 2006, por la División de Educación Cristiana del Consejo Nacional de las iglesias de Cristo en los Estados Unidos de América. Usada bajo permiso. Todos los derechos reservados.

US \$14.95

ISBN 978-1-61278-614-8

5 14 95



9 781612 786148

# LA CUARESMA con los santos



1211 Cover image: Shutterstock

*Que aquel que vino al mundo a salvar a los pecadores nos de la fortaleza para completar el ayuno con humildad.*

San Juan Crisóstomo



La oración. El ayuno. Las obras de caridad. Esas son las bases de una vida espiritual cristiana y los tres pilares de la Cuaresma. Y nadie supo mejor su importancia que los santos. De hecho, los innumerables hombres y

mujeres sagrados llegaron a ser santos por intensificar su vida de oración, multiplicando sus actos de abnegación e incrementando sus actos de caridad con sus prójimos. Así que cada año durante la Cuaresma, cuando la Iglesia llama a que seamos más devotos

de la oración, el ayuno y la caridad, la Iglesia nos insta a que imitemos a los santos.



Cristo cae bajo la cruz, Binsignori, Francesco (c. 1455-1519) / Palacio Ducale, Mantua, Italia / The Bridgeman Art Library International

## ORACIÓN

El alma no puede vivir sin ella



La oración es fundamentalmente una conversación con Dios. En la oración podemos alabar a Dios por su gloria, dándole las gracias por su misericordia sin límites para nosotros, o pidiéndole ayuda en tiempos difíciles. Al orar pedimos a Dios que nos envíe su gracia para que hagamos lo que a él le plazca y evitemos lo que le ofenda y es dañino para nosotros. Pero, en última instancia, la oración se reduce a hablar con Dios. La conversación es esencial para todas las relaciones humanas. ¿Qué matrimonio, familia o amistad podría existir en un silencio total? De igual manera, la oración es esencial para la relación entre Dios y el alma humana.



W.P. Witman Limited

**Los santos anhelaban la oración; no la veían como una obligación.**

## Los santos: Modelos de oración

El difunto Arzobispo Fulton Sheen (1895-1979) era un hombre ocupado. Entre las décadas de 1930 y 1940 fue el presentador de un popular programa radial semanal. En la década de 1950 fue la estrella del programa de televisión *Life Is Worth Living* ganador del premio Emmy. Escribió más de 70 libros e innumerables panfletos sobre la fe católica. Era un predicador y conferencista muy buscado. Trajo docenas de conversos a la Iglesia, dio a cada uno de ellos instrucción en la fe. Y por diez años ocupó el cargo de director nacional de la Sociedad Estadounidense para la Propagación de la Fe. Pero a pesar de su apretada agenda, cada día el Arzobispo Sheen apartaba una hora para orar antes del Santísimo Sacramento. La describía como la “la hora que me alegra el día”.

Santa Zita (1218-1278) no tenía casi nada de tiempo para sí misma.

A los doce años se fue a trabajar como sirvienta de los Fitinelli, una familia adinerada de Lucca, Italia. Durante 48 años trabajó como criada, cocinera e institutriz de los niños Fatinelli. Sus días eran largos, llenos de trabajo pesado. Sin embargo, cada vez que se sentía decaída oraba un poquito en silencio, ofreciendo su trabajo a Dios, y eso le revivía el ánimo y también la acercaba a Nuestro Señor.

Ciertamente el Arzobispo Sheen y Santa Zita anhelaban conversar con Dios por largo rato, pero sus actividades diarias no se lo permitían. Tú podrías verte en circunstancias semejantes, pero eso no significa que no tengas tiempo para orar. Si no puedes incluir una misa diaria en tu cronograma, reza el Rosario. Si no tienes tiempo para el Rosario completo, reza una décima. Y ponle creatividad a tus períodos de oración. Los recorridos en tren o autobús son momentos ideales para la oración. Así como lo son la espera en la fila del supermercado o para recoger los niños en la escuela. En esta Cuaresma, busca esos pequeños momentos en que puedas orar; verás que esos son los momentos que te alegran el día.



El milagro de Santa Zita, Strozzi, Bernardo (1581-1644) / Colección privada, Génova, Italia / The Bridgeman Art Library International

## AYUNO

Los placeres de la abnegación



Cuando se trata de ayunar, la Iglesia insiste en que lo hagamos con sensatez. De hecho, la Iglesia solamente tiene dos días de ayuno en el calendario —Miércoles de Cenizas y Viernes Santo— en los que se nos permite no más de una comida completa. Podríamos también comer un poco dos veces al día, pero esas dos meriendas no deben contener una comida completa. Claramente, ayunar, según la práctica católica, no es una dieta de hambre.

Sin embargo, no es inusual que los católicos se pregunten por qué a Dios le importa que comamos una o tres veces en un día. Por supuesto, Cualquier cosa que hagamos por el amor de Dios a él le place, pero el ayuno significa más que complacer a Dios. Cuando nos abstenemos de comer carne los viernes durante la Cuaresma y cuando comemos menos en el Miércoles de Cenizas, estamos rompiendo con nuestras rutinas regulares. Esos actos de abnegación nos hacen recordar los cuarenta días que Jesús ayunó en el desierto antes de comenzar su ministerio y también nos hace recordar la muerte de Cristo en la cruz en aquel primer Viernes Santo.

Además de los días de ayuno y la abstinencia establecida por la Iglesia, también se nos anima a hacer sacrificios personales, conocidos popularmente como “renunciar a algo



W.P. Witman Limited

por la Cuaresma”. No ponerle azúcar al té o al café puede parecer algo nimio, pero es un recuerdo diario de que durante la época sagrada de la Cuaresma todos estamos haciendo penitencia por nuestros pecados y esforzándonos por que crezca nuestra santidad.



The Crossiers

**En una sociedad en que gratificar cada deseo se considera el camino más seguro a la felicidad, ejercer un poco más de autocontrol es algo especialmente admirable.**

## Ayunar con los santos

Todos los santos practicaban alguna forma de abnegación, renunciaban a algo que disfrutaban como un signo de amor a Dios. San Nicolás de Tolentino (1245-1305) era un sacerdote de la orden de los agustinos. Aunque los agustinos

no prohibían que sus miembros comieran carne, Nicolás renunció a ella como penitencia personal.

Antes de su conversión, San Moisés de Etiopía (muerto en c. 405) tenía un apetito voraz por la carne y el vino. Cuando entró en un monasterio del desierto egipcio, halló que la ley de la comunidad prohibía sus dos cosas favoritas. Las ansias de carne y vino atormentaron a Moisés durante años, pero él perseveró y finalmente las superó. Esa lucha fue esencial en el desarrollo espiritual de la vida de Moisés porque él entendió que la carne y el vino

representaban su antigua vida, cuando se complacía con todo lo que quería; comida, bebida, mujeres e incluso actos de violencia.

No solamente aprendemos de los grandes sacrificios de los santos, ellos también nos enseñan sobre la moderación cotidiana y el autocontrol. Los santos entendían que hacer pequeños sacrificios es entrenarse para hacer sacrificios mayores.

## LAS OBRAS DE CARIDAD

Ver a Cristo en los necesitados



El acto de dar limosna, el nombre tradicional de los actos de caridad que se realizan durante la Cuaresma, significa específicamente dar dinero. Toda caridad necesita de fondos y Dios se satisface cada vez que nos metemos la mano al bolsillo para contribuir con una buena causa, es decir que durante la Cuaresma debemos incrementar nuestras dádivas para caridades a como dé lugar. Y no te preocupes por la cantidad; recuerda la historia del Evangelio sobre la viuda que contribuía con una pequeña moneda al Templo