

Reflexión: ¿Cómo ayudará nuestro ayuno a los pobres y hambrientos?

(45 minutos)

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Mediante esta actividad los participantes:

- reflexionarán sobre los motivos por los que asistieron a este Food Fast y
- pensarán en cómo su ayuno mejorará la vida de las personas pobres del mundo.

Resumen

Esta actividad debe realizarse cerca del comienzo del retiro. Mediante un diario y el diálogo, los participantes relacionarán su ayuno con nuestra responsabilidad de ayudar a nuestros hermanos y hermanas necesitados.

Necesitará

- copia para cada participante de la hoja de trabajo *¿Cómo ayudará nuestro ayuno a los pobres y hambrientos?*
- lápices/bolígrafos
- CD de música
- toca CD
- papelógrafo
- plumones
- cinta adhesiva

Preparación

Pídales a 4 participantes que sean los lectores y entrégueles con antelación una copia de la reflexión. Resalte la parte que cada uno deberá leer.

Escriba cada pregunta para la reflexión en el margen superior de una hoja grande de papel. Pegue la hoja en el lugar donde realizarán la actividad.

Opción: Use *Ambiente para el ayuno: Espacio para la oración y la reflexión* para preparar la actividad.

Pasos

Invite a los participantes al lugar para la oración y la reflexión y ofrézcale a cada uno una copia de la hoja de trabajo *¿Cómo ayudará nuestro ayuno a los pobres y hambrientos?*.

Pídales a los lectores que lean su sección y luego deles 5-10 minutos a los participantes para que reflexionen sobre la lectura y respondan las preguntas. Ponga un CD de música instrumental de fondo durante esta actividad.

Diálogo

Al final de la reflexión, invite a los participantes a compartir sus respuestas a las preguntas con el resto del grupo. Escriba sus pensamientos, palabras y emociones en el papel para papelógrafo que ya ha preparado. Ponga estas reflexiones en el Espacio para la oración y la reflexión para que en los recreos y momentos de silencio los participantes puedan continuar su reflexión.

Asegúrese de darles tiempo a los participantes para dialogar sobre las respuestas a “¿Cómo ayudará nuestro ayuno a los pobres y hambrientos?”.

Reflexión: ¿Cómo ayudará nuestro ayuno a los pobres y hambrientos?

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

A medida que avanza nuestro Food Fast, comenzamos a comprender que el ayuno es importante y puede guiarnos a una vida espiritual más profunda. Dedicemos un momento a estar en silencio y a abrir el corazón y la mente para continuar profundizando nuestra relación con Dios, con el prójimo y con nuestra familia mundial.

Lector 1 Lectura del profeta Isaías (Isaías 58, 6-11)

¿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.

Entonces tu luz surgirá como la aurora y tus heridas sanarán rápidamente. Tu recto obrar marchará delante de ti y la Gloria del SEÑOR te seguirá por detrás.

Entonces, si llamas al SEÑOR, responderá. Cuando lo llores, dirá: "Aquí estoy". Si en tu casa no hay más gente explotada, si apartas el gesto amenazante y las palabras perversas;

si das al hambriento lo que deseas para ti y sacias al hombre oprimido, brillará tu luz en las tinieblas, y tu oscuridad se volverá como la claridad del mediodía.

El SEÑOR te confortará en cada momento, en los lugares desérticos te saciará. Él rejuvenecerá tus huesos y serás como huerto regado, cual manantial de agua inagotable.

Reflexiona sobre tu decisión de participar en este Food Fast y sobre cómo Isaías nos anima a ayunar. ¿Por qué estás aquí hoy?

Lector 2 Lectura de la encíclica *Caritas in veritate* #27 del Papa Benedicto XVI

En muchos países pobres persiste, y amenaza con acentuarse, la extrema inseguridad de vida a causa de la falta de alimentación: *el hambre* causa todavía muchas víctimas entre tantos Lázarus a los que no se les consiente sentarse a la mesa del rico epulón, como en cambio Pablo VI deseaba. *Dar de comer a los hambrientos* es un imperativo ético para la Iglesia universal, que responde a las enseñanzas de su Fundador, el Señor Jesús, sobre la solidaridad y el compartir. Además, en la era de la globalización, eliminar el hambre en el mundo se ha convertido también en una meta que se ha de lograr para salvaguardar la paz y la estabilidad del planeta. El hambre no depende tanto de la escasez material, cuanto de la insuficiencia de recursos sociales, el más importante de los cuales es de tipo institucional... El derecho a la alimentación y al agua tiene un papel importante para conseguir otros derechos, comenzando ante todo por el derecho primario a la vida. Por tanto, es necesario que madure una conciencia solidaria que considere *la alimentación y el acceso al agua como derechos universales de todos los seres humanos, sin distinciones ni discriminaciones.*

¿Qué nos está pidiendo el Papa Benedicto que hagamos? ¿Por quién estás ayunando hoy?

Reflexión: ¿Cómo ayudará nuestro ayuno a los pobres y hambrientos?

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Lector 3 *Lectura de la declaración de los Obispos Católicos de EE.UU. , Cambio climático global: Llamado al diálogo, la prudencia y el bien común #15*

Cada uno de nosotros debe considerar cuidadosamente sus alternativas y estilos de vida. Vivimos en una cultura que premia el consumo de bienes materiales. Mientras los pobres con frecuencia tienen muy poco, muchos de nosotros podemos caer fácilmente en el frenesí de querer más y más –una casa más grande, un automóvil más cómodo, etc. Aun cuando los recursos energéticos literalmente alimentan nuestra economía y proveen una buena calidad de vida, necesitamos preguntarnos sobre las formas en que podemos conservar la energía, prevenir la contaminación y vivir con más sencillez.

¿De qué manera nuestras decisiones y elecciones afectan a nuestros hermanos y hermanas en el mundo? ¿De qué estás ayunando hoy?

Lector 4 *Lectura de Llamados a la solidaridad mundial*

La solidaridad implica obrar en nombre de la familia humana para ayudar a superar las divisiones en nuestro mundo. La solidaridad une a los ricos con los pobres. Hace que los libres luchan por la causa de los oprimidos. Hace que quienes están cómodos y seguros asuman riesgos por las víctimas de la tiranía y la guerra. Llama a los fuertes a cuidar de los débiles y vulnerables en todo el espectro de la vida humana. Les abre el hogar y el corazón a quienes huyen del terror y a los migrantes, cuyo esfuerzo diario posibilita el estilo de vida de los ricos. La consolidación de la paz, como nos dijo el Papa Juan Pablo II, es labor de la solidaridad.

**¿De qué manera este Food Fast nos une en solidaridad con nuestra familia mundial?
¿Cómo ayudará nuestro ayuno hoy a los pobres y hambrientos del mundo?**

A lo largo de nuestro Food Fast, reflexiona sobre las respuestas a estas preguntas. Si comienzas a tener problemas con tu ayuno, recuerda tus pensamientos, respuestas y sentimientos y ten presente que Dios te acompaña a cada paso de este camino.