

Reflexión: En mi oración, con mi ayuno, con mi donativo

(45 minutos)

1 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivo

Mediante esta actividad los participantes reflexionarán sobre cómo su oración, su ayuno y sus donativos [llamados limosnas tradicionalmente] durante este Food Fast pueden ayudarlos a comprender mejor lo que Dios nos llama a hacer en el mundo.

Resumen

Los participantes escucharán reflexiones sobre las prácticas de la oración, el ayuno y la limosna y pensarán en estas reflexiones en el contexto del Food Fast.

Necesitará

- bolígrafos
- papel

Pasos

Invite a los participantes a sentarse cómodamente y en silencio. Entrégueles un bolígrafo y un papel a cada uno. Luego guíe al grupo en una reflexión basada en el siguiente texto.

Facilitador: A lo largo de este Food Fast hemos dedicado tiempo junto a rezar, ayunar y reflexionar sobre las medidas que podemos tomar para ayudar a los demás. Ahora dediquemos unos minutos para reflexionar sobre las siguientes cosas: la oración, el ayuno y la limosna o donativos.

Primero, reflexionemos sobre la oración.

Cuando rezamos buscamos relacionarnos con Dios, elevando la mente y el corazón a Él. Según el momento, nuestras oraciones pueden consistir en pedir guía o ayuda, expresar nuestros pensamientos, compartir nuestros desafíos o simplemente alabar a Dios.

Sabemos que Dios escucha todas nuestras oraciones. El apóstol San Juan, en su primera carta (1 Juan 5,14), nos dice: “Con él tenemos la certeza de que, si le pedimos algo conforme a su voluntad, nos escuchará”.

Nuestras oraciones también pueden ayudarnos a aclarar la mente y abrir el corazón para escuchar mejor el mensaje que Dios tiene para nosotros. Dediquemos unos momentos a reflexionar sobre lo que hemos “escuchado” durante nuestras oraciones a lo largo de este Food Fast. ¿Qué nos dice Dios en nuestras oraciones? ¿Qué escuchamos cuando nos enfocamos en Dios en vez de en nosotros mismos?

Deles a los participantes algunos minutos para que reflexionen sobre esta afirmación acerca de la oración. Pídeles a los participantes que escriban la frase “En mi oración” en su papel y que luego escriban alguna palabra o frase que represente lo que escucharon en sus oraciones durante este Food Fast.

Ahora reflexionemos sobre nuestro ayuno.

Hemos decidido, conscientemente y por voluntad propia, transitar este Food Fast sin alimentos. Hay muchos ejemplos de ayuno en la Biblia y en la historia. Jesús ayunó cuarenta días en el desierto y nos dice: “El hombre no vive solamente de pan”. (Lucas 4,4)

A medida que avanza nuestro Food Fast comenzamos a sentir el vacío del hambre. Ese vacío nos recuerda nuestra incapacidad para mantenernos a nosotros mismos, nuestra dependencia de Dios y de la generosidad divina que recibimos de la tierra, Su creación.

Reflexión: En mi oración, con mi ayuno, con mi donativo

(45 minutos)

2 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Nos preguntamos: ¿cómo me ayudará este ayuno a reconocer mi dependencia de Dios y a amarlo con todo el corazón, la mente y el alma? El vacío del hambre que siento, ¿me ayudan a reconocer mejor a mi prójimo en quienes luchan contra el hambre y la pobreza? ¿Lograré amar a mi prójimo como a mí mismo?

Deles a los participantes algunos minutos para que reflexionen sobre esta afirmación acerca del ayuno. Pídeles a los participantes que escriban la frase "Con mi ayuno" en su papel y que luego escriban alguna palabra o frase que represente lo que sintieron con su ayuno.

Por último, reflexionemos sobre la limosna.

El apóstol San Pablo, en la Segunda Carta a los Corintios, nos dice: "el que siembra con mezquindad, con mezquindad cosechará, y el que siembra sin calcular, cosechará también fuera de todo cálculo. Cada uno dé según lo que decidió personalmente, y no de mala gana o a la fuerza, pues Dios ama al que da con corazón alegre. Y poderoso es Dios para bendecirles de mil maneras, de modo que nunca les falte nada y puedan al mismo tiempo cooperar en toda obra buena". (2 Corintios 9,6-8)

Cuando reflexionamos sobre los muchos dones que hemos recibido de Dios, nos sentimos agradecidos. Nos sentimos obligados en nuestra gratitud a compartir nuestros dones con los demás. Dios, en Su enorme generosidad, se asegura de nuestro bienestar y nosotros, a su vez, estamos llamados a ser generosos con los demás.

Dedica algunos minutos a pensar sobre los dones y talentos que has recibido de Dios. ¿Cómo te ha "bendecido" Dios? ¿De qué manera Dios te da todo lo que necesitas? ¿Cómo puedes usar tus dones para "cooperar" con nuestros hermanos y hermanas necesitados?

Deles a los participantes unos minutos para que reflexionen sobre esta afirmación acerca de la limosna. Pídeles a los participantes que escriban la frase "Con mi limosna" en su papel y que luego escriban alguna palabra o frase que represente cómo compartirán sus dones con los demás después de este Food Fast.

Al finalizar la reflexión, invite a los estudiantes a compartir las palabras o frases que han escrito en respuesta a las reflexiones sobre la oración, el ayuno y la limosna.