

# ¿POR QUÉ AYUNAR?...



Se trata de ofrecer estos sacrificios para que reparamos el daño que hemos hecho con nuestros pecados y para el bien de la Iglesia.

También el ayuno y la abstinencia nos ayudan a fortalecer nuestra fuerza de voluntad para aprender a decir NO cuando debemos hacerlo.

El ayuno tradicional consiste en hacer una sola comida fuerte al día.

La abstinencia consiste en no comer carne.

## ¿OBLIGA LA ABSTINENCIA Y EL AYUNO A TODOS?:

La abstinencia obliga a partir de los 14 años y el ayuno de los 18 hasta los 59 años. Los enfermos tampoco tienen obligación.

### DÍAS DE AYUNO:

Miércoles de Ceniza  
Viernes Santo  
y ojalá Sábado Santo en la mañana.

### DÍAS DE ABSTINENCIA:

Miércoles de Ceniza  
Viernes Santo  
y TODOS los viernes de Cuaresma

El ayuno y la abstinencia se pueden cambiar por otro sacrificio, que quizá tenga más significado que simplemente no comer carne...

Por ejemplo:

- No ver televisión (los grandes la novela, podría ser)
- Ayunar la radio o el ipod
- Pasar el día sin quejarse
- Obedecer sin renegar
- No usar el celular o no enviar mensajes de texto.
- No comer alguna cosa que me guste demasiado...
- No gastar el dinero en golosinas, juegos electrónicos o cosas innecesarias... (los grandes en cigarrillos o alcohol)

**Lo que ahorres lo puedes dar en la Colecta de la Solidaridad para quienes lo necesitan**

¿Que vamos a ofrecer en familia como sacrificio esta Cuaresma?

## CUARESMA 2012 40 DÍAS PARA BUSCAR...

*Parroquia Inmaculado Corazón de María, Catequesis Parroquial*