

PARA HACER UNA BUENA CUARESMA:

† Folleto
Católico †
No. 18

ORACIÓN, AYUNO Y LIMOSNA



Nuestro Señor Jesucristo nos manda de: rezar para no sucumbir a la tentación (Lc 22, 40); hacer penitencia y ayuno para no perecer (Lc 13, 5); hacer obras de caridad y limosnas para no ir al fuego eterno del infierno (Mt 25, 34-46). Confesar sus pecados y recibir su Cuerpo y Sangre (Jn 20, 22-26; 6, 54). Veamos lo que dicen la Sagrada Escritura y los santos acerca de la oración, el ayuno y la limosna y sus ventajas.

I Sin oración no hay salvación

1 Dios escucha la oración del justo, del pobre y del humilde:

El que sirve al Señor devotamente halla acogida y su oración llegará hasta más allá de las nubes.

La oración del pobre traspasa las nubes y no descansa hasta llegar a Dios, ni se retira hasta que el Altísimo fija en ella su mirada, y el justo juez le hace justicia (Eclesiástico 35, 20-21).

El rey Ezequías muy enfermo y rodeado por sus poderosos enemigos hizo esta oración: *¡Ay Señor! Acuérdate te suplico, de que he andado delante de ti con fidelidad e íntegro corazón y que he hecho lo que era bueno a tus ojos. Y se puso a sollozar Ezequías con gran llanto.* Y Dios le contestó mediante el profeta Isaías: *He oído tu oración y he visto tus lágrimas. He aquí que voy añadir a tus días quince años más. Y de la mano del rey de Asiria yo te libraré a ti y a esta ciudad (Isaías 38, 1-6).*

2 Dios libra de grandes peligros los que rezan con confianza:

El rey de Asiria con mucha insolencia y orgullo insulta a Yahvé y al rey Ezequías. Entonces el rey Ezequías y el profeta Isaías, hijo de Amos, oraron a causa de esto, y clamaron hacía el cielo. Y el Señor envió un ángel que exterminó a todos los guerreros de su ejército, a los príncipes y a los jefes que había en el campamento del rey (II Paralipómenos 32, 20-22).

Judas Macabeo pide ayuda y Dios lo libra del furor del rey de Siria. *Judas Macabeo mandó al pueblo que invocase al Señor día y noche, a fin de que les asistiese. Todo el pueblo imploró la misericordia del Señor con lágrimas y ayunos, postrado en tierra por espacio de tres días continuos (II Macabeos 13, 9-12).* Y Dios los ayudó.

3 Es necesario rezar por los dirigentes religiosos y civiles: San Ignacio tuvo gran cuenta en rogar a nuestro Señor muy particularmente cada día por las cabezas de la Iglesia y por los príncipes cristianos, de los cuales depende el buen gobierno y felicidad de toda ella, como nos amonesta que lo hagamos el apóstol San Pablo (1 Timoteo 2, 1-2). Rezaba dos veces al día por el Papa y por el rey de España.

4 La oración humilde y confiada tiene mucho poder: San Juan Crisóstomo dice que **nada es tan poderoso como el hombre justo que reza.** Santa Teresa de Ávila afirma que **la persona que no reza está perdida.**

San Alfonso María de Liguori en su *Librito El Gran Medio de la Oración* escribe:

El que ora, se salva ciertamente, y el que no ora se condena ciertamente.

Nuestro Señor Jesucristo dijo:

Dad y se os dará.... Seréis medidos con la misma medida que habréis empleado con los demás (Lucas 6, 38).

Dijo también:

Bienaventurado los misericordiosos porque obtendrán misericordia (Mateo 5, 7).

Los bienaventurados se salvaron porque oraron, y los condenados se condenaron porque no oraron. Y ninguna otra cosa les producirá en el infierno más espantosa desesperación que pensar que les hubiera sido cosa muy fácil el salvarse, pues lo hubieran conseguido pidiendo a Dios sus gracias, y que ya serán eternamente desgraciados, porque pasó el tiempo de la oración. **San Antonio María Claret nos da un consejo práctico:** Quiero poner aquí unas jaculatorias que rezo cada día y he aconsejado a otras personas que las hagan, y me han asegurado que les va muy bien con ellas: ¡Ave María Purísima! Dios mío ayúdame, Señor en ti pongo mi confianza, Señor venga a socorrerme, ¿Quién cómo Dios? ¿Quién como Jesucristo? ¿Quién como María Santísima, Virgen y Madre de Dios? ¡Viva Jesús! ¡Viva María Santísima!

II Excelencia y ventajas del ayuno

El ayuno es necesario y tiene muchas ventajas y eficacia si está acompañado **de la oración, buenas obras y rechazo del pecado.**

En el Antiguo y en el Nuevo Testamento Dios ordena el ayuno. Moisés, Elías, Nuestro Señor Jesucristo ayunaron cuarenta días. La Iglesia Católica a imitación de estos ayunos estableció el ayuno de cuarenta días: **la cuaresma.**

Los primeros cristianos ayunaban todos los días de la cuaresma, salvo el domingo, y no tomaban más que una sola comida al ponerse el sol.

Nuestro Señor Jesucristo dice: **Hay un tipo de demonios que no puede ser rechazado mas que por la oración y el ayuno** (Marcos 9, 29).

El ayuno y la abstinencia son necesarios para evitar el pecado, para expiar los pecados ya cometidos; para vencer y rechazar al demonio, para someter el cuerpo al alma, las pasiones a la voluntad; para vencerse a sí mismo y no ser esclavo del pecado y de los vicios.

El ayuno, dice san León Magno, engendra los pensamientos castos, las voluntades rectas. Y san Ambrosio añade: *El ayuno es aliento del*

alma. El ayuno es la muerte del pecado, la destrucción de los crímenes, el remedio de la salvación, el manantial de la gracia, el fundamento de la castidad. Por medio del ayuno se llega pronto a Dios. El ayuno, dice san Juan Crisóstomo, purifica el alma, alivia los sentidos, sujeta la carne al espíritu, hace que el corazón sea contrito y humillado, disipa las nubes de la concupiscencia, apaga los ardores de las pasiones abrasadoras, y enciende la antorcha de la castidad. (Sobre San Mateo capítulo 4).

San Atanasio dice: *El ayuno cura las enfermedades del alma, ahuyenta los demonios, arroja lo malos pensamientos, da más belleza al alma, más pureza al corazón, y hace que el cuerpo esté más sano y robusto.*

En la Sagrada Escritura vemos que las almas santas ayunan: **Judith** ayuna y triunfa del jefe de los enemigos. **Samuel ayuna y hace ayunar al pueblo y gana la batalla.** **Ester ayuna,** reza y obtiene la liberación de su pueblo del peligro del exterminio. **Judas Macabeo** y sus soldados ayunan y triunfan de sus poderosos enemigos en varias batallas. **Los Ninivitas** en el Libro de Jonás, son condenados por la justicia divina a ser destruidos; se dedican a un riguroso y universal ayuno, y Dios les perdona. **Los Apóstoles** ayunan y oran; el Espíritu Santo baja sobre ellos y los convierte en hombres santos y heroicos.

Para que al ayuno sea eficaz es necesario abstenerse del pecado y hacer oración y limosnas. El que ayuna debe dejar el pecado y alejarse de todo lo que puede ser causa de pecado porque el objeto del ayuno es sujetar el alma a la razón, y la razón a Dios. Como el cuerpo se abstiene del alimento así alma debe abstenerse de los vicios.

San Bernardo dice:

Que ayune la vista y se prive de las miradas y de toda vana curiosidad; que ayune el oído, y no se abra a las fábulas (películas), ni los rumores (noticias); que ayune la lengua y se prive de la maledicencia y de la murmuración; que ayunen las manos huyendo de la pereza; y sobre todo que ayune el alma; alejándose de los pecados y de su propia voluntad. Sin semejante ayuno Dios rechaza los demás.

III La limosna y obras de caridad

Limosna y ayuno se complementan:

Partid vuestro pan con el que tiene hambre

(Isaías 48, 7). *El ayuno*, dice San Gregorio, *debe ir acompañado de piedad y limosna; es preciso dar al pobre lo que quitamos al estómago: es preciso dar pan a los pobres, hospitalidad al extranjero, y vestido al desnudo. Aquello de que os priváis es menester darlo al prójimo.*

Dar limosna es necesario para la salvación:

Nuestro Señor Jesucristo dijo *“Nadie puede servir a dos señores: no podéis servir a Dios y al dinero”* (Mateo 4, 24).

San Agustín dice: *El oro y la plata son bienes, no capaces de haceros un bien sino que os han sido concedido para que hagáis el bien con ellos.* Nuestro Señor manda: *Da a quien te pide, no vuelvas la espalda a quien quiera tomar prestado de ti* (Mateo 5, 41). San Pablo nos dice: *Sed en vuestro trato sin avaricia, estando contentos con lo que tenéis. (...) Y del bien hacer y de la mutua asistencia, no os olvidéis, en tales sacrificios se complace Dios* (Hebreos 13, 5, 16).

San Juan pregunta: *¿Cómo puede tener el amor de Dios, el hombre que teniendo bienes de este mundo, y ve su hermano padecer necesidad y le cierra sus entrañas? Hijitos no amemos de palabra, y con la lengua, sino de obra y verdad* (1 Juan 3, 17-18).

Muy culpables sois, dice San Ambrosio, *si, sabiéndolo, permitís que sufra hambre uno de vuestros hermanos.* San Juan Crisóstomo afirma: *Sois el asesino del pobre a quien no socorréis.* Dios manda dar limosna: *“No endurezcas tu corazón, ni cierres tu mano contra tu hermano pobre; sino ábrele tu mano y préstale lo suficiente para satisfacer la necesidad que lo oprime. Ten cuidado que tu ojo no sea malo con tu hermano indigente, de modo que no les des nada; pues si él clama contra ti a Yahvé, tu te acarreas el pecado”* (Deuteronomio 15, 7-9).

San Agustín afirma que los ricos no pueden salvarse sin limosna.

El que cierra su oído al grito del pobre, gritará también y no será escuchado (Proverbios 21, 13).

Nuestro Señor dijo: *Dad y se os dará. ...Seréis*

medidos con la misma medida que habréis empleado con los demás (Lucas 6, 38). Dijo también: *Bienaventurados los misericordiosos porque obtendrán misericordia* (Mateo 5, 7).

Hacer misericordia es conseguir misericordia. Dios concede al hombre caritativo: que haga penitencia y merezca el perdón de sus pecados y los expíe. Tobías dijo a su hijo: *Escucha, hijo mío, ten a Dios en tu mente todos los días de tu vida, y guárdate de consentir jamás en pecado y de quebrantar los mandamientos del Señor. Da limosna de tus bienes, y no apartes tu rostro de ningún pobre; así conseguirás que tampoco de ti se aparte el rostro del Señor. Usa de misericordia con todas tus fuerzas. Si tienes mucho, da con abundancia; si poco, procura dar de buena gana aun lo poco; pues con eso te atesoras una gran recompensa para el día de la angustia. Porque la limosna libra de todo pecado y de la muerte, y no dejará caer el alma en las tinieblas. La limosna será motivo de gran confianza delante el Altísimo Dios para todos los que la hacen* (Tobías 4, 6-12).

Frutos de la limosna

1) La limosna expía los pecados.

El agua apaga la ardiente llama, y la limosna expía los pecados (Eclesiástico 3, 33). *Así como el fuego del infierno*, dice San Cipriano, *se paga con el agua saludable del bautismo, la llama del pecado se apaga con la limosna y las obras buenas.*

El Papa san León afirma: *Las limosnas borran los pecados, y preservan de la muerte y del infierno.*

2) La limosna consigue la protección de Dios y atrae sus gracias.

Da limosna de tus bienes, y no apartes tu rostro de ningún pobre; así conseguirás que tampoco de ti se aparte el rostro del Señor (Tobías 4, 7).

Sé generoso con el pobre y no le hagas esperar la limosna. Acoge al pobre y en su necesidad no le despidas de vacío... Hazte un tesoro según los preceptos del Altísimo y te aprovechará más que el oro (Eclesiástico 29, 9-12).

3) La limosna hace que la oración sea eficaz:

Queréis, dice San Agustín, que vuestra oración vuele hacia Dios? Dadle por alas el ayuno y la limosna. El ángel Rafael dijo a Tobías (12, 8-9): Buena es la oración con el ayuno, mejor la limosna que acumular tesoros de oro; porque la limosna libra de la muerte, y es ella que borra pecados y hace hallar misericordia y vida eterna. Dios mira y escucha al que hace limosna; se acordará de él y le sostendrá en el peligro (Eclesiástico 3, 34).

4) La limosna aumenta nuestros méritos y nuestros bienes temporales:

El Señor dijo: **Dad y se os será dado** (Lc 6, 38). *El que da al pobre presta al Señor, y el Señor recompensará su obra* (Proverbios 19, 17). Todos los santos dicen: *Siempre experimento, que lejos de empobrecer, la limosna enriquece; pues cuanto más doy, más medios me envía Dios.* Hablando de los diezmos en el Eclesiástico (35,6-13) está escrito: **Da al Altísimo según lo que Él te da y da con ánimo generoso lo que**

puedas. Que el Señor es generoso en recompensar y te pagará al séxtuplo.

5) La limosna nos alcanza una buena muerte:

San Jerónimo escribe: *No recuerdo nunca haber leído que el que haya ejercido con agrado la limosna tuviese mala muerte; porque tiene muchos intercesores, y es imposible las preces de tantas personas no sean atendidas.*

San Agustín afirma: *La limosna está ante la puerta del infierno, y no permite que el que la haya practicado vaya en aquella horrible cárcel. Nunca he visto un hombre caritativo que acabase con una mala muerte.*

Conclusión: Sin oración y buenas obras no hay salvación. Los buenos se salvarán por haber hecho obras de caridad y los malos irán a los tormentos del infierno por haber sido egoístas (Mateo 25, 45).

Hagamos oración, ayuno y limosnas y veremos las bendiciones y protección de Dios sobre nosotros y nuestras familias.

Se aconseja consultar la rica biblioteca católica: <http://www.statveritas.com.ar/Doctrina-INDICE.HTM>
Catecismo Romano del Concilio de Trento y Catecismo del Papa San Pío X

Se puede FOTOCOPIAR Y DISTRIBUIR este volante; para informarse sobre los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola, la Misa Católica Tradicional en latín y libros católicos, contactar:

Fraternidad Sacerdotal San Pío X (sitio fsspx.mx)

GÓMEZ PALACIO, Dgo. Priorato San Benito. Río Nazas 835, Fracc. Del Bosque, Tel. (871) 723-21-44

Confesiones y Misa: 18:00 hrs. pri.sanbenito.mx@fsspx.email

GÓMEZ PALACIO, Dgo. Capilla Sagrados Corazones de Jesús y María. Rueda de la Fortuna No. 125, Fracc. La Feria.

Domingo Confesiones a las 9:00 y Misa a las 10:00 hrs. Tel. (871) 723-21-44

CHIUAHUA, Chih. Capilla San José. Sicomoro No. 1507, Col. Las Granjas. Confesiones a las 9 y Misa Domingos a las 10:00 hrs.

Tel. 614 421-61-11 pri.sanbenito.mx@fsspx.email

CD. JUAREZ, Chih. Capilla Cristo Rey y Sacerdote. Saturno No. 1535 Fracc. Satélite. Tel. 656-297-64-22 y 656-558-75-86.

Misa Domingos a las 15:00 hrs. pri.sanbenito.mx@fsspx.email

EL PASO Jesus & Mary Chapel 1401 W. Yandell El Paso, Texas USA 79902 Tel (915)-544-7385 Misa Domingos 7:30, 9:30 y 11:30

ENSENADA, B.C.N. Misión San Pío X C. Castilla esq. con Valdepeña #190 Fracc. Chapultepec 2da. Secc. Cel. (646) 190-13-62

MONTERREY. Capilla del Auxilio Nocturno Sacramental. Ocampo No. 257, Zona Centro. Misa: Domingo 1º, 3º y 4º de mes a las 13:00 hrs.

MÉXICO, D.F. Convento de las Mínimas Franciscanas. Av. Xochiquetzal No. 249, Col. Sta. Isabel Tola.

Misa: Lunes - Sábado 7:30 hrs., Domingo 8:00 hrs. pri.nsguadalupe.mx@fsspx.email

MÉXICO, D.F. Capilla Nstra. Sra. de Guadalupe, Calle Miguel Schultz No. 91, Col. San Rafael. Misa: Lunes- Sábado 19:00 hrs., Domingo

9:00, 11:00 y 19:00 hrs. Tenemos también la Santa Misa en latín en los lugares siguientes: **Chiapas, Tuxtla Gutiérrez, Colima, Villa de**

Juárez, Jalisco, Guadalajara, Zapotiltic, León, Oaxaca, Quintana Roo, Cancún, San Luis Potosí, SLP, Saltillo, Tlaxiaco, Veracruz,

Orizaba, Ver., Dos Ríos, en Guatemala capital, San Salvador, Costa Rica... Se aconseja consultar el sitio: fsspx.mx

Para conocer, valorar, defender su fe católica y contestar a las acusaciones protestantes:

Lea y propague **El Breve Catecismo Católico, Bíblico y Apologético**

Contiene 282 preguntas y respuestas acerca de la fe, moral, sacramentos y oración con muchísimas referencias bíblicas. Se puede conseguir en las direcciones que están arriba.

Se puede bajar gratis de <http://www.caticidad.com/2014/02/breve-catecismo-catolico-biblico-y.html>