

FASTING

Jesus talks about fasting in the Sermon on the Mount as one of three essential practices: praying, giving, and fasting. In Matthew's gospel, we hear Jesus' saying, "*When* you fast...." (Not "if," but "*when* you fast....") Jesus makes the assumption that people would hold fast to the practice of fasting; they simply needed instruction on *how* to do it properly since fasting was a common practice in his day.

If you were to fast, what kind of fasting might you practice as of Ash Wednesday, as we begin this solemn lenten season of preparation for Easter? You may find it a helpful discipline during Lent to fast in the sense of eliminating some food or preoccupation or distraction or habit so as to make space for some greater good, such as awareness of God's presence, or for empathy or solidarity with the poor and suffering in the troubled world that surrounds us.

- For some of us, fasting from food may awaken an identification with so many in this world who do not choose to deny themselves food. There may be some people living in poverty whom God brings to your attention – the elderly, the orphaned, the imprisoned, the destitute, the homeless in our own country. Or you may be drawn to some place of distress in our world – the people of Ukraine, Syria, North Korea, Zimbabwe, or South Sudan, or elsewhere – for whom your heart, your prayers, your intercession opens through your own discipline of fasting. "...For God so loves the world," so much of which hungers for food, and also hungers for justice and peace.
- For some of us, fasting may symbolically and physiologically get us in touch with our deep cravings. The Psalms use the language of "hungering" and "longing" and "thirsting" and "desiring." What do you crave most deeply? And why? Fasting may clarify and bring order to these hungers in your soul as you pray and practice your life.

EL AYUNO

Jesús habla del ayuno en el Sermón del Monte como una de las tres prácticas esenciales: orar, dar y ayunar. En el evangelio de Mateo, escuchamos a Jesús decir, "*Cuando* ayunas ..." (No "*si*," sino "*cuando* ayunas ..."). Jesús asume que las personas se aferrarían a la práctica del ayuno; simplemente necesitaban instrucciones sobre *cómo* hacerlo correctamente, ya que el ayuno era una práctica común en su época.

Si fueras a ayunar, ¿qué tipo de ayuno podrías practicar a partir del Miércoles de Ceniza, al comenzar esta solemne temporada de preparación cuaresmal para la Pascua? Puede ser una disciplina útil durante la Cuaresma ayunar en el sentido de eliminar algo de comida, preocupación, distracción o hábito para hacer espacio para un bien mayor, como la conciencia de la presencia de Dios o la empatía o solidaridad con los pobres y con el sufrimiento en el mundo turbulento que nos rodea.

- Para algunos de nosotros, el ayuno de la comida puede despertar una identificación con tantos en este mundo que no eligen negarse a sí mismos la comida. Puede haber algunas personas que viven en la pobreza a quienes Dios llama tu atención: los ancianos, los huérfanos, los encarcelados, los indigentes, las personas sin hogar en nuestro propio país. O puedes sentirte atraído por algún lugar de angustia en nuestro mundo: la gente de Ucrania, Siria, Corea del Norte, Zimbabue o Sudán del Sur, o en otro lugar, para quienes tu corazón, tus oraciones, tu intercesión se abren a través de tu propia disciplina de ayuno. "...Porque Dios ama tanto al mundo," muchos de las cuales tienen hambre de comida, y también hambre de justicia y paz.
- Para algunos de nosotros, el ayuno puede ponernos en contacto simbólica y fisiológicamente con nuestros antojos profundos. Los Salmos usan el lenguaje de "hambre" y "anhelo" y "sed" y "deseo." ¿Qué es lo que más anhelas? ¿Y por qué? El ayuno puede aclarar y dar orden a estas hambres en tu alma mientras oras y practicas tu vida.

- For some of us, fasting in Lent is a way to abstain from always being lured by what is new, rather to live and pray with what is now, already. Be content, be satisfied, be sated with what is already present, with the now. Lent could be for you a forty-day detachment from the alluring consumer culture that surrounds us. If so, come Easter, you would have a greater sense freedom or focus or perspective to re-engage our culture in a newly proportioned way.
- For some of us, fasting from food is not the focus. You may not be able to fast from food for health reasons. Or fasting from food, per se, may not be most important thing. I said earlier that the verb “to fast” comes from the sense of a steadfast resolve. It might be meaningful for you to fast from worry, or to fast from regret, or to fast from revenge, or to fast from jealousy or envy. If you’re prone to gorge on some emotion, fast from that. You might find it a meaningful discipline in Lent to fast from multi-tasking or over-committing, as you’re prone to do, a discipline of “holding fast” to a slower pace. The season of Lent is a contained period of time to give up something that bloats your soul and consumes your attention. Fasting can help create some space and give you some inner freedom. Why not try it?!
- You may find in Lent the invitation not only to do something less, but also to do something more with your time or attention or money. You might hold fast to a daily resolve to practice some act of kindness or generosity with your spouse or partner, with one or more of your colleagues or neighbors or family members or even strangers. What if you wrote a “love letter” every day in Lent – not a business letter, not a letter of duty, but a love letter to a different person every day in Lent? Simply tell them they are remembered, that they matter, that you care for them and pray for them. Hold fast to some meaningful lenten discipline.

Taken from *Lent: an Invitation to be Steadfast* by Br. Curtis Almquist
 March 4, 2014 | <https://www.ssje.org/2014/03/04/lent-an-invitation-to-be-steadfast-br-curtis-almquist/>

- Para algunos de nosotros, ayunar en la Cuaresma es una manera de abstenernos de ser siempre atraídos por lo nuevo, en lugar de vivir y orar con lo que ya es ahora. Estar contento, estar satisfecho, estar satisfecho con lo que se encuentra presente, con el ahora. La Cuaresma podría ser para ti un desapego de cuarenta días de la atractiva cultura de consumo que nos rodea. Si es así, cuando llegue la Pascua, tendrías una mayor libertad sensorial, enfoque o perspectiva para volver a involucrar a nuestra cultura de una manera recién proporcionada.
- Para algunos de nosotros, el ayuno de los alimentos no es el enfoque. Es posible que no puedas ayunar de los alimentos por razones de salud. O puede que el ayuno de los alimentos, en si, no ser lo más importante. Anteriormente dije que el verbo "ayunar" proviene del sentido de una resolución firme. Puede ser significativo para ti ayunar de la preocupación, o ayunar del arrepentimiento, o ayunar de la venganza, o ayunar de los celos o la envidia. Si eres propenso a rellenarte de alguna emoción, ayuna de eso. Puede que te resulte una disciplina significativa durante la Cuaresma el ayunar de trabajar en múltiples tareas al mismo tiempo o comprometerte demasiado, como eres propenso a hacer, una disciplina de “aferrarte” a un ritmo más lento. La temporada de la Cuaresma es un período de tiempo contenido para renunciar a algo que hincha tu alma y consume tu atención. El ayuno puede ayudarte a crear espacio y darte algo de libertad interior. ¿Por qué no probarlo?
- Puedes encontrar en la Cuaresma la invitación no solo para hacer algo menos, sino también para hacer algo más con tu tiempo, atención o dinero. Puedes aferrarte a una resolución diaria para practicar algún acto de amabilidad o generosidad con tu cónyuge o pareja, con uno o más de tus colegas o vecinos o miembros de la familia o incluso extraños. ¿Qué pasaría si escribieras una “carta de amor” todos los días en la Cuaresma, no una carta comercial, no una carta de deber, sino una carta de amor a una persona diferente todos los días en la Cuaresma? Simplemente díles que los recuerdas, que son importantes, que te preocupas de ellos y oras por ellos. Aférrate a alguna disciplina cuaresmal significativa.

Tomado de *Lent: an Invitation to be Steadfast* por el Hermano Curtis Almquist | 4 de marzo de 2014 | <https://www.ssje.org/2014/03/04/lent-an-invitation-to-be-steadfast-br-curtis-almquist/>