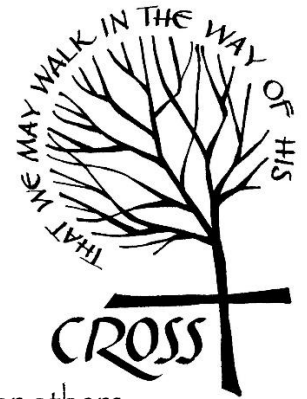




FASTING AND FEASTING

Lent should be more than a time of fasting. It should also be a joyous season of feasting. Lent is a time to fast from certain things and feast on others. It is a season to turn to God.



Fast from judging others; **f**east on the Christ dwelling in them.

Fast from emphasis on our differences;

feast on the unity of all life.

Fast from apparent darkness; **f**east on the reality of light.

Fast from thoughts of illness;

feast on the healing power of God.

Fast from words that tear down;

feast on words and phrases that build up.

Fast from discontent; **f**east on gratitude.

Fast from anger; **f**east on patience.

Fast from pessimism; **f**east on optimism.

Fast from worry; **f**east on divine providence and order.

Fast from guilt; **f**east on freedom.

Fast from complaining; **f**east on appreciation.

Fast from negatives; **f**east on affirmatives.

Fast from unrelenting pressures; **f**east on unceasing prayer.

Fast from hostility; **f**east on non-resistance.

Fast from bitterness; **f**east on forgiveness.

Fast from selfishness; **f**east on compassion for others.

Fast from discouragement; **f**east on hope.

Fast from facts that depress; **f**east on truths that uplift.

Fast from apathy; **f**east on enthusiasm.

Fast from suspicion; **f**east on trust.

Fast from thoughts that weaken;

feast on promises that inspire.

Fast from shadows of sorrow; **f**east on the sunlight of serenity.

Fast from idle gossip; **f**east on purposeful silence.

Fast from doing; **f**east on being.

Fast from being so busy; **f**east on quiet silence.

Fast from problems that overwhelm us; **f**east on prayerful trust.

Fast from talking; **f**east on listening.

Fast from being in control; **f**east on surrendering.

Pick three that speak to your heart and work on those this Lent. Pray about them. Ask for specific graces to transform you, like:

“God, I ask for the grace to feast on phrases that purify others and myself, and for help to abstain from words that tear down.” God always answers prayers for grace, but be open because God often does not answer them in the way we expect. Source Unknown.

AYUNAR Y FESTEJAR

Cuaresma debe ser más que un tiempo de ayuno. También debe ser una temporada feliz de fiesta.

La Cuaresma es un tiempo para ayunar de ciertas cosas y deleitarse con otras. Es una temporada para volver a Dios.

Ayunar de juzgar a otros;

Festejar en el Cristo que habita en ellos.

Ayunar de énfasis en nuestras diferencias;

Festejar en la unidad de toda vida.

Ayunar de la oscuridad aparente;

Festejar en la realidad de la luz.

Ayunar de pensamientos del mal;

Festejar en el poder sanador de Dios.

Ayunar de palabras que derriban;

Festejar en palabras y frases que nos construyen.

Ayunar por descontento; Festejar en gratitud.

Ayunar de el enojo; Festejar la paciencia.

Ayunar de pesimismo; Festejar el optimismo.

Ayunar de la preocupación;

Festejar la divina providencia y el orden.

Ayunar de la culpa; Festejar la libertad.

Ayunar de quejarse; Festejar en el aprecio.

Ayunar de negativos; Festejar en afirmativas.

Ayunar de presiones implacables;

Festejar en la oración incansante.

Ayunar de la hostilidad; Festejar en la no-resistencia.

Ayunar de la amargura; Festejar el perdón.

Ayunar de egoísmo; Festejar la compasión por los demás.

Ayunar de desaliento; Festejar en la esperanza.

Ayunar de hechos que deprimen;

Festejar las verdades que elevan.

Ayunar de la apatía; Festejar el entusiasmo.

Ayunar de sospecha; Festejar en la confianza.

Ayunar de pensamientos que se debilitan;

Festejar en las promesas que inspiran.

Ayunar de las sombras del dolor;

Festejar en la luz del sol de la serenidad.

Ayunar de chismes ociosos; Festejar un silencio decidido.

Ayunar de hacer; Festejar en ser.

Ayunar de estar tan ocupado; Festejar en silencio silencioso.

Ayunar de los problemas que nos abrumen;

Festejar en la confianza en la oración.

Ayunar de hablar; Festejar escuchando.

Ayunar de estar en control; Festejar en rendirse.

“Fundamentalmente el
ayuno

no es una cuestión de estómago,
sino **de corazón.**”

(San Agustín)

Escoge tres que te hablan a tu corazón y trabajan en ellos en esta Cuaresma. Ore por ellos. Pide gracias específicas para transformarte, como: "Dios, yo pido la gracia para festejar frases que purifican a los demás ya mí mismo, y para ayudar a abstenerme de palabras que derriben". Dios siempre responde las oraciones por la gracia, estén alertos porque a menudo Dios no les responde de la manera que esperamos. Fuente Desconocida.