

# Fray Genaro

## Comida rápida y nutrición espiritual

En la Edad Media, una “comida feliz” era un pedazo de pan y un tazón de sopa para los pobres y hambrientos. Los monjes les dábamos lo que podíamos y nos enfocábamos en nuestra nutrición espiritual.



Hoy día, durante la Cuaresma alimentamos nuestra alma diciéndoles “No” a nuestras adicciones mundanas y “Sí” a la Eucaristía.

Esta disciplina nos ayuda a fortalecer nuestra decisión de seguir a Jesús en su camino de pasión, muerte y resurrección para redención nuestra.

Durante la Cuaresma, también alimentamos el cuerpo mediante las “Buenas Obras”. Por ejemplo, podemos llevar “comidas felices” a alguna familia necesitada o a nuestros indigentes y desamparados; dar un dólar extra a la colecta dominical en apoyo a nuestros ministerios; visitar a los enfermos o llamar a las personas solitarias.

La Cuaresma es un tiempo de acciones positivas y co-responsabilidad activa. Debemos emplear nuestro tiempo en la oración, nuestros talentos en actividades de servicio y nuestros recursos en apoyar y fortalecer a nuestra comunidad parroquial. Recordemos Mateo 4: 1-11: “No solo de pan vive el hombre”.

Que Dios los bendiga.

