



Un regalo de Dios



La Familia Mundial de Radio María donó un importante equipamiento técnico para el funcionamiento de la Obra en Argentina.

Los equipos llegaron a Córdoba el nueve de enero y la gestión entre pedido y retiro de aduana demoró 14 meses.

Por la gracia de caminar y vivir la fe en clave de familia, Radio María Argentina recibió por parte de la Familia Mundial una donación de equipos transmisores de FM de alta potencia, que serán utilizados para extender la Red Nacional, para reforzar distintas estaciones y vencer las interferencias causadas por emisoras clandestinas.

Al mismo tiempo se recibieron equipos de alta tecnología para transmisiones de exteriores como la Santa Misa, el Rosario, retiros, distintas celebraciones y eventos que se deseen transmitir a través de la Radio.

En marcha

Esta importante donación puso en marcha a las áreas de Técnica y Difusión.

Luego de recibir el material, el área Técnica trasladó a Santa Fe un equipamiento de alta potencia con el objetivo de vencer las interferencias causadas

por otras emisoras y extender el área de cobertura de la estación para llegar hasta la ciudad de Paraná (Entre Ríos). Para realizar este trabajo se debió interrumpir la transmisión por algunos momentos, quedando todo solucionado a fines de febrero.

Además, es importante destacar que esta donación permitió mejorar el equipamiento auxiliar o de reserva para la estación de Córdoba Capital.

Por otro lado, el área Técnica está confeccionando un manual para la utilización de los equipos de alta tecnología para transmisiones de exteriores. Estos equipos serán utilizados por el área de Difusión, que tiene a su cargo la transmisión de las principales oraciones de la Iglesia desde diversos puntos del país.

"Esta donación redonda en invalorable beneficios, no solo porque nos permitirá manifestar la riqueza litúrgica y cultural de cada pueblo de nuestro país, sino porque promoverá a la Radio

en localidades donde no es conocida y no se podía llegar por no contar con más equipos de transmisión", expresó Cristian Romano, responsable del área de Difusión.

Agradecemos al Señor su providencia tan esperada, a cada comunidad que aguarda en oración la presencia de esta sintonía y a todas las ciudades que expresan el deseo de compartir sus celebraciones con toda la Red de Radio María. □

Para concretar transmisiones de Exteriores

Todas las comunidades religiosas, parroquiales, colegios, cárceles y geriátricos, entre otras instituciones, que deseen transmitir la Misa, el Rosario de los niños, los Rosarios de la noche o la liturgia de las horas, pueden comunicarse con Cristian Romano, responsable del área de Difusión.

TE: (0351) 424-7804 o (0351) 426-4251
Mail: difusion@radiomaria.org.ar
o cristian@radiomaria.org.ar

"Tenemos que compartir la alegría"

Cacho Buenaventura, humorista cordobés, nos invita a observar lo cotidiano para darle un toque de humor a nuestras vidas.

Por **Andrea Soria**

grafica@radiomaria.org.ar

El humor es la sal de la vida, es lo que da sabor a cada acontecimiento, hace bien, sana el corazón y ayuda a tomarnos en serio la vida.

El sentido del humor se puede definir como una actitud, una manera de enfocar y de mirar las diversas situaciones y acontecimientos.

¿Es posible vivir de buen humor? ¿Cómo se hace? ¿Qué hace falta? Quién mejor que Cacho Buenaventura para responder estos interrogantes. Cacho es un reconocido humorista, oriundo de la ciudad de Cruz del Eje, en la provincia de Córdoba. Hijo de padre siciliano y madre criolla admite haber heredado el carácter de su mamá. "Era muy divertida y siempre veía el vaso medio lleno", comentó el humorista durante una entrevista en Plan V (lunes a viernes 9 a 13).



Cacho Buenaventura se divierte durante uno de sus shows.

Para Cacho el humor es una forma de vida. "Es una actitud interior, y creo también que es cultural. Nosotros tenemos que enseñarles a nuestros niños a mirar con optimismo la vida, a hacer el mejor esfuerzo", dijo el humorista.

Con su tonada característica, medio en serio y medio en broma, Cacho reflexionó profundamente sobre el sentido del humor: "La alegría es algo que tenemos que compartir; uno debe ser generoso con la alegría porque, de lo contrario, gana la indiferencia y eso no es bueno para nadie".

Sensible a la realidad social manifestó que a veces es difícil contar chistes. "Es que uno es una persona común y corriente. Soy sincero y tengo la gracia de poder decir lo que me molesta y también lo que me alegra. Esa capacidad de expresión me ha ayudado mucho, como también el hecho de ser agradecido a la vida y no perder las ilusiones, la esperanza ni la fe".

Un compromiso con Dios

Cacho comentó que podemos encontrar la alegría en las cosas simples de la vida cotidiana: "El hecho de saber que voy a volver a mi casa y voy a reencontrarme con mi familia me pone de buen ánimo. Por eso, debemos agradecer cada día, con buen gesto, con buena cara, con buenos modos. Eso lo he aprendido con el tiempo, tengo casi 50 años y, de cara a las adversidades, la vida me ha demostrado que no hay mal que por bien no venga".

El humorista siente que su trabajo es una misión que Dios le ha encomendado y por ello su compromiso de entregarse y no reírse de la gente sino con la gente. "Siempre tuve en claro que no es bueno reírse de los demás, fui educado de esa manera. Es bueno que nos riamos a carcajadas de nosotros mismos."

Y concluyó: "La alegría y el humor son un compromiso que tengo con Dios". □



Radio María celebrará un Congreso Mundial en Italia

Se hará un balance del camino recorrido y se proyectarán los próximos pasos.

Desde el 3 hasta el 6 de octubre 2006 se llevará a cabo en Italia el III Congreso de la Familia Mundial de Radio María, que tendrá como tema fundamental: "Radio María: de una pequeña semilla, un gran árbol".

"Para nosotros es un momento esencial y de gran valor. Además de poder volver a ver y abrazar a los directores y a los presidentes de todas las Radios María, es la oportunidad para conocer a los

nuevos responsables y a las realidades de las radios que han abierto y se han desarrollado a partir del año 2003, fecha del último congreso, hasta la actualidad", dijo el padre Livio Fanzaga, director de la Familia Mundial.

Los directores, presidentes, coordinadores y responsables de Promoción de cada una de las Radios María en el mundo están invitados a participar de este importante encuentro que se des-

arrollará en el Santuario del Amor Misericordioso de Collevalenza, Perugia. Este Santuario se encuentra a aproximadamente 130 kilómetros al norte de Roma

"Estamos listos para la 'cuenta al revés' y para administrar de la mejor forma este evento, durante el cual también se ha previsto el encuentro con el Santo Padre Benedicto XVI en la Plaza San Pedro", comentó el padre Livio. □

La vida en comunidad

San Juan de la Cruz decía: "El amor a Dios y el amor a los otros proviene de la misma fuente". Si crecemos en el amor a los otros, crecemos en el amor a Dios.

Por la Asociación Privada de Fieles Mixta Marana-tha

La comunidad se hace con personas que han dejado entrar a Jesús en sus vidas, por eso nosotros gritamos: ¡Ven Señor Jesús!

Hay que estar enamorado de Jesús para hacer comunidad, hay que enamorarse de Cristo en el hombre, hay que comprender que cada hombre es Cristo que pasa.

La Declaración se Santo Domingo sobre el tema "Situación y Perspectivas de la Familia y la Vida en América" afirma que en nuestra sociedad se manifiesta una "cultura de muerte", de odio, de destrucción. Pero también es posible una cultura de vida, de amor, de ternura. La cultura de la ternura es un estilo de vida, una manifestación de la vida espiritual, de la vida de comunidad caracterizada por el amor, la delicadeza y el deseo del bien hacia los hermanos.

Requiere:

1- Delicadeza en el trato con los hombres y con las cosas. En Cristo Jesús se manifestó la ternura de Dios. Tratar bien a la gente y a las cosas es un síntoma que la persona esta bien, que tiene una afectividad ordenada y vive una cultura en el Amor.

2- Desarrollar la cultura de la ternura. Serán los más débiles los que nos ayuden. Los ancianos, los niños especiales, los enfermos, necesitan de nuestra atención, de nuestro amor, de nuestra ternura... sino se mueren.

3- Descubrir al otro. Tomar conciencia que el otro es importante, que exige que lo amen. "como yo los he amado", dice Jesús en Jn. 13, 34. Pero ¿Cómo podremos hablar con amor si no hay amor en nuestro corazón? Hay que amar aún al que nos odia. Cuesta mucho, pero tenemos que amarlo hasta que se vuelva dulce como la miel, hasta que el otro se llene de amor. Allí donde más nos cuesta la ternura de Dios abre caminos.

4- No forzar a descubrir la intimidad de los otros. La ternura respeta al otro. El amigo puede tener sus secretos y uno debe amarlo así.

5- Acercarse en forma abierta y delicada. En esa atmósfera en que la persona se siente estimada, valiosa y puede descubrir su propia belleza.

6- Amar sin restricciones ni ataduras. Tiene que ser un amor que libera, que percibe el misterio de amor del otro. Contra la ternura esta la brutalidad que hoy se manifiesta con el odio, la agresividad, la muerte. Algunos psicólogos hablan de "sexualidad reprimida". La sexualidad no es mala cuando esta ordenada, pero cuando se busca el placer por el placer, se cae en la esclavitud, lo mismo que con la droga o el alcohol.

7- Evitar las injusticias y encontrar la verdad de las cosas. "Yo tengo razón", "Tu tienes razón", la razón la tiene Dios y se la da al que la tiene.

8- Tomar conciencia que el otro es importante, que es alguien que puede hacer que yo sea feliz. Es alguien que permite que yo recorra un camino de amor.

9- Darse, más que dar. Es más fácil dar algo que compartir la vida, que ponerse en los zapatos del otro.

10- Aceptarse uno mismo como es y aceptar al hermano como es.

11- No hablar mal del hermano, "no sacarle el cuero", como se dice popularmente, no hacer críticas destructivas. No destruyamos con las críticas, construyamos, ayudemos al prójimo a ser mejor.

12- Escuchar y acoger. A veces hablamos, hablamos, y hablamos y no escuchamos. No preguntamos: ¿Qué te pasa?, ¿Por qué estas así?, ¿Qué estás viviendo?, ¿Cómo te fue?

13- No menospreciar al otro y siempre perdonar, para poder "Hacer la Fiesta de la Comunidad".

Para vivir esta cultura del amor o sea la comunidad, tenemos que gritar: ¡Marana-tha! ¡Ven Señor Jesús! Para que venga a nuestra vida, a nuestra comunidad. Este es el deseo del Padre, que le abramos el corazón a Jesús, que lo recibamos en nuestra vida, "pero muchos cerraron la puerta y no lo quisieron recibir", Jn 1, 11. □

ASOCIACION PRIVADA DE FIELES MIXTA MARANA-THA

Para pedir bibliografía o comunicarse con nosotros llamar al
02246-431689/431622/486336

Vía mail: hermanosmaranatha@yahoo.com.ar,
hermanasmaranatha@yahoo.com.ar, luishachem@hotmail.com
Dirección: Calle 14 y Ruta Interbalearia. Las Toninas C.P. (7106).
Partido de la Costa. Pcia. Bs. As.

Vamos hacia la costa

Próximamente la señal de Radio María podrá escucharse en Necochea.

Luego de casi tres años de gestiones, el lunes 13 de febrero se publicó en el Boletín Oficial el decreto que autoriza al obispado de Mar del Plata a instalar en Necochea una emisora de FM en la frecuencia de 93.1 FM.

Esta frecuencia es cedida por el obispado a Radio María para que pueda colocar sobre ella su programación. Esta nueva señal permitirá llegar a más de 100 mil habitantes de las ciudades de Necochea, Quequen, Lobería, La Dulce, Juan N. Fernández, Energía y toda esa zona rural, en un radio de 70 kilómetros.

Luego de recibir esta noticia, Mauricio Tulli, Cristóbal Rosales y Daniel Adesso, integrantes del área Técnica se trasladaron hasta la ciudad de Necochea a fin de ultimar los detalles técnicos necesarios para poner al aire la emisora.

La instalación de esta nueva estación es posible gracias a la predisposición de monseñor Juan Alberto Puiggari, Obispo de Mar del Plata, y de la comunidad



Vista de la ciudad de Necochea desde el edificio donde se instalará la antena.

de Necochea.

"Sólo nos queda la fuerza y el poder que la oración ejerce sobre el corazón de Nuestro Señor, para que sigamos cami-

nando, y cuando El lo decida, estemos al aire con una nueva estación. Unidos en la oración, Necochea se hará realidad", auguró Cristóbal.



Gabriela Lasanta.

Los programas Entre Nosotros, con la conducción de Gabriela Lasanta; Tiempo de Noticias, con la conducción de Pablo Giletta; y Volver a Casa, con la conducción de Adriana Gile, estarán al aire nuevamente en sus horarios habituales.

Para crecer juntos

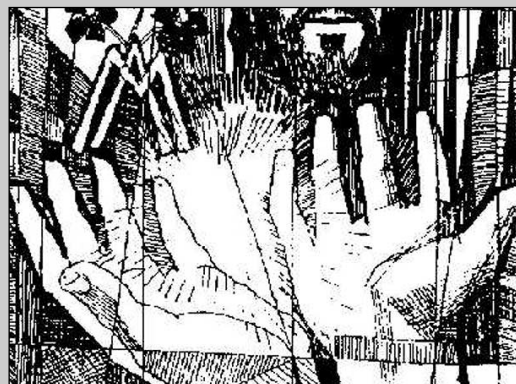
Por estos días, se podrá escuchar la programación habitual de Radio María.

Durante el verano, la programación de Radio María se propuso acompañar a sus oyentes en sus distintas realidades. En marzo, cuando se retoman las actividades escolares y laborales, la propuesta es crecer en la fe, acompañar las tareas cotidianas de cada oyente, invitar a la reflexión, a una profunda conversión y, al

mismo tiempo, al sano entretenimiento. Además, junto con el comienzo de clases vuelve a rezarse en vivo, desde las escuelas, el Rosario de los niños, a las 14. Te invitamos a ser parte de esta Obra de Dios, sumándote a las distintas propuestas que Radio María emite durante cada jornada. □

El voluntariado es la fuerza motriz de Radio María

María, nuestra Madre, supo escuchar la Palabra de Dios, la guardó en su corazón, fue dócil y generosa al responderle al Señor. Ella es voluntaria por excelencia. Siguiendo su ejemplo, los voluntarios de Radio María se ponen al servicio de la Evangelización, la oración y el trabajo desinteresado en esta Obra de Dios. Los voluntarios son la fuerza motriz de Radio María, ese motor que mueve a realizar el bien en los oyentes y así cumplir con el carisma de la Obra. Si sentís el llamado a ofrecerte como voluntario de Radio María en un tiempo y actividad concreta, podés comunicarte con el área del Voluntariado escribiendo a: voluntariado@radiomaria.org.ar o acercarte personalmente a Av. Vélez Sarsfield 51, 1° piso, oficina 6, en el horario de 9 a 17.



Unidos en el mismo Espíritu

Los difusores de Alta Gracia, Mar del Plata y Caseros homenajearon a María de Lourdes en cada una de sus comunidades.



Miles de peregrinos honraron a la Virgen en Alta Gracia.

El 11 de Febrero los cristianos del mundo festejamos el día de Nuestra Señora de Lourdes. En Argentina, los difusores de Radio María participaron de las celebraciones que se realizaron a lo largo del país para homenajear a la Virgen.

En Córdoba, alrededor de 90 mil personas peregrinaron hacia la gruta de la Virgen de Lourdes que está ubicada en la ciudad de Alta Gracia. La comunidad de difusores de esa localidad trabajó arduamente para dar a conocer la Obra entre los fieles que fueron a demostrar su amor y confianza a la Madre. Los cinco difusores que prestaron su servicio a la Madre este día, distribuyeron más de 4 mil folletos entre los peregrinos.

Por otra parte, la Radio transmitió en directo desde la gruta de Alta Gracia la Misa de clausura de la festividad.

Al mismo tiempo, en Mar del Plata, los difusores se acercaron a la gruta de Virgen, situada en el puerto de la ciudad, donde centenares de turistas y devotos marplatenses llegaron para homenajear a la Madre y participar de las distintas celebraciones.

Los 21 difusores marplatenses se ubicaron en la puerta principal de la gruta y, a partir de la entrega de 2.500 folletos de la Obra, realizaron la tarea de dar a conocer Radio María.

"Los difusores con el estandarte de la Virgen participamos de la Misa y realizamos la procesión. Volvimos a casa cansados pero con el corazón lleno de gozo de palpar cuánto ama este pueblo a María", comentaron Néstor y Mirta Cristaldi, referentes de Difusión en Mar del Plata.

A su vez, ese mismo día, los difusores de la localidad de Caseros, en la provincia de Buenos Aires, se acercaron a la parroquia

Nuestra Señora de Lourdes, en Santos Lugares. Allí realizaron la difusión de la Radio entre los fieles que fueron a saludar a la Madre en su día.

Unidas en un mismo Espíritu, estas tres comunidades de difusores trabajaron a la distancia, con el mismo fin: que la voz de María resuene en todos los rincones de nuestra Patria.

También en Brochero

Del 19 al 26 de enero, una multitud de peregrinos de las distintas regiones del país participaron en Villa Cura Brochero, Córdoba, de la "Semana Brocheriana". Este acontecimiento se realiza en homenaje al venerable José Gabriel del Rosario Brochero, popularmente conocido como "El Cura Brochero", a los 92 años de su muerte.

Los difusores de Villa Cura Brochero, Mina Clavero y Villa Dolores se reunieron en el Salón del Peregrino para participar de la Celebración Eucarística y difundir la Radio entre los fieles. □



Difusores de Radio María en la localidad de Caseros.



Radio María estuvo presente en la Semana Brocheriana.

Cuando soñar cuesta mucho

Luego de un largo día cargado de tensiones y actividades, nuestro cuerpo pide un buen descanso. Durante el sueño, recuperamos energías para afrontar una nueva jornada. Pero a veces, lo que parece un simple mecanismo fisiológico, se transforma en la causa de muchos de nuestros males. ¿Qué sucede cuando cerramos los ojos?

Por Virginia Otero
grafica@radiomaria.org.ar

"El sueño es una actividad única e irremplazable que se produce en determinada hora del día. Durante el sueño, el cerebro no duerme sino que está en su máxima actividad. Descansa el cuerpo y se fabrican sustancias reparadoras para que a la mañana nos levantemos descansados y sin stress", comenta la doctora Mirta Ana Averbuch, especialista en sueño, en el marco de una entrevista realizada en el programa Plan V (lunes a viernes de 9 a 14).

Durante este encuentro, la doctora destacó la importancia que tiene dormir bien para la salud física y mental del ser humano. En relación a esto explicó: "El sueño interactúa con todos los procesos hormonales, psicológicos y fisiológicos. Mientras dormimos, baja la presión arterial, se regulariza el corazón y disminuye el "cortisol" que sube nuevamente a la mañana. Esta última es la mal llamada "hormona del stress". Cuando uno no duerme bien, el cortisol no desciende. Es por esto que nos levantamos a la mañana con niveles de stress muy altos que hace, entre otras cosas, que nuestro día esté cargado de tensiones".

Aparte de la recuperación psicofísica y de estabilizar el humor, el sueño cumple la importante función de fijar y consolidar el aprendizaje en el cerebro. Según lo menciona la doctora Averbuch: "Uno aprende despierto y durante el sueño se



afianza y afirma eso que aprendió. Esto posibilita que luego, durante la vigilia, podamos traerlo a la memoria". Es así que, mientras dormimos, el cerebro considera lo que es útil y sirve, y desecha aquello que sobra.

Trastornos de sueño

Muchas veces, el simple acto de cerrar los ojos y dormir, se transforma en el origen de muchos problemas que tenemos en nuestro día. Miles de personas sufren los llamados "trastornos del sueño" que acarrear graves consecuencias que impiden el desarrollo normal de la vida. Según los define la doctora: "Es todo aquello que perturba directa o indirectamente el descanso nocturno". El más frecuente es el insomnio, pero no es el único. "La gran mayoría de trastornos pasan sin que la persona se dé cuenta, pero lo que está a la vista, son las consecuencias. Un sueño de mala calidad trae como síntoma la somnolencia diurna; o sea, esa tendencia a dormirse en cualquier hora del día. Cuando esto se hace crónico, se traduce en que la persona no duerme bien, aunque no parezca", aclara la profesional.

También son síntomas de trastornos de sueño los ronquidos y los ataques de sueño a toda hora del día, entre otros.

Ante estos problemas comunes -pero no por eso poco importantes-, la doctora Mirta Alberbuch destaca: "La gente no tiene que resignarse a padecer estos trastornos. Para esto hay especialistas en medicina del sueño, que se ocupan de la atención, previsión y tratamiento de los desórdenes del sueño y sus repercusiones sobre la vigilia".

El sueño es una función fisiológica y, por eso, fundamental para el desarrollo de la vida de los hombres. En los tiempos actuales, donde el cuerpo y la mente están en constante exposición a situaciones estresantes, un sueño reparador se vuelve indispensable.

Es importante recordar que dormir es el único mecanismo que tiene el cerebro para recuperarse y así, poder afrontar con claridad y lucidez un nuevo día. Según aconsejan los profesionales del sueño en la página www.dormirmejor.com.ar: "Durante la noche no podrá resolver sus problemas, utilícela para dormir y recuperarse". □

La carta destacada del mes

La fuerza de Cristo

Nos escribe Paula Balangione

Pilar - Santa Fe

Les escribo esta carta porque quiero contarles que mi conversión vino a través de mi profesión.

Antes de conocer a Jesús, estuve mucho tiempo buscando un trabajo donde pudiera desarrollar y aplicar todo lo que había estudiado: Tecnicatura en Turismo y Coordinación de Viajes.

Sin encontrar nada de lo que esperaba, comencé como vendedora en una tienda de ropa. Durante los siete años que estuve en el negocio recibí varias propuestas para iniciar un nuevo camino, pero yo estaba aferrada a ese trabajo y me decía a mí misma: "¿Qué voy a hacer sin esto? No voy a encontrar otra cosa..." Y así, mientras rechazaba cada oportunidad que se me presentaba, me hundía más y más en una profunda depresión.

En el 2004, Jesús me cruzó providencialmente con un sacerdote que me invitó a participar de un grupo de jóvenes y me guió espiritualmente.

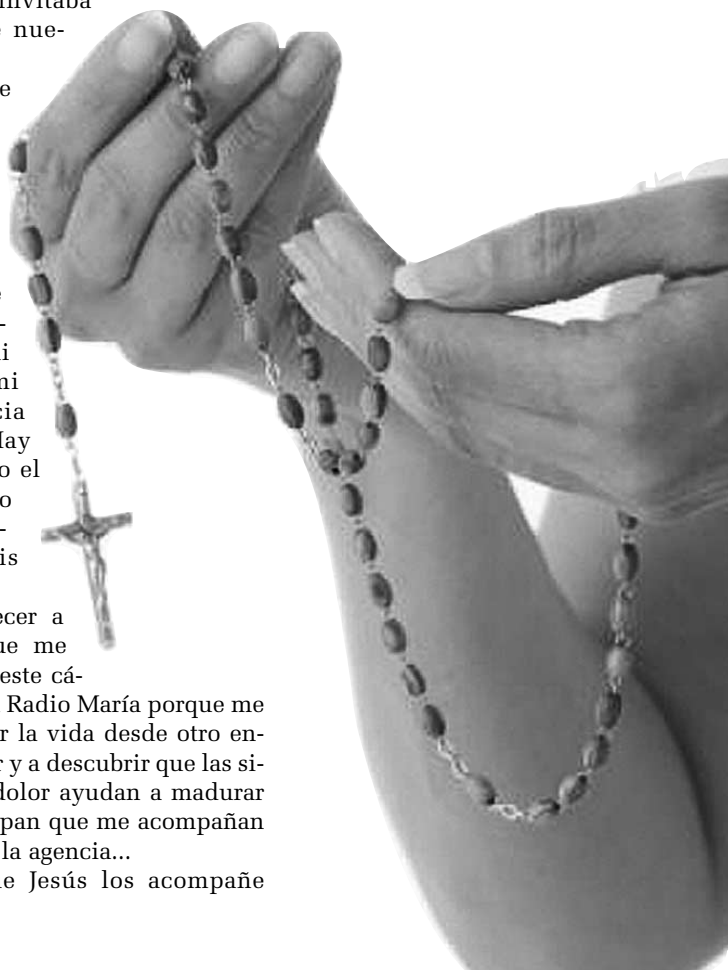
Si bien pude salir adelante, para el 2005 me había quedado sin fuerzas. No sabía que Jesús me estaba esperando en el retiro de Pascua para abrazarme fuerte, fuerte y así darme fuerza, consuelo y paz. Si bien ya había tomado la decisión de abandonar

todo, en ese retiro sentí que Él, una vez más, me invitaba a empezar de nuevo...

A partir de aquel encuentro todo fue cambiando y hoy hace mas de nueve meses que llevo adelante, junto a mi hermana, mi propia agencia de viajes... Hay días que tengo el bajón, como todos, pero vivo las crisis con alegría.

Quiero agradecer a mi familia que me acompañó en este cáliz amargo, y a Radio María porque me enseñó a mirar la vida desde otro enfoque, a luchar y a descubrir que las situaciones de dolor ayudan a madurar en el amor. Sepan que me acompañan todo el día en la agencia...

Saludos y que Jesús los acompañe siempre. □



Radio María sólo se sostiene con las libres donaciones de sus oyentes

Podés colaborar económicamente adoptando alguna de las siguientes modalidades:

- Cordobesa
- Cabal
- Favacard
- Mira
- Cliper

TARJETA DE CRÉDITO

Precisamos tus datos personales y el número de la tarjeta.

BOLETA DE DEPÓSITO

Precisamos tus datos personales. Recibirás una Boleta de Depósito que podrás abonar en: Banco Suquía, Banco Nación y Correo Oficial.

PAGO FACIL

Las Boletas de Depósito que llegarán a tu domicilio incluyen un código de barras que permite el depósito en los lugares habilitados en todo el país por Pago fácil.

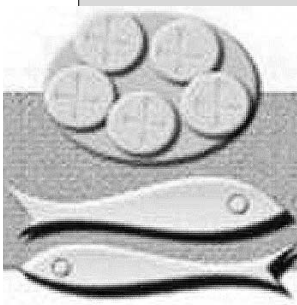
PAGOMISCUENTAS.COM

Para utilizar este sistema electrónico de pagos es necesario visitar la página www.pagomiscuentas.com y ser usuario de la Red Banelco.

DEDUCCIÓN DEL IMPUESTO A LAS GANANCIAS

Recordamos que las personas físicas o jurídicas pueden donar a Radio María el 5 por ciento de la ganancia imponible anual del impuesto a las ganancias.

En todos los casos, tu colaboración se puede concretar llamando al 0810 777 7777, o escribiendo a donaciones@radiomaria.org.ar



Podés hacer tu aporte con las siguientes tarjetas:

- Visa
- Mastercard
- Naranja
- Kadicard

Preparando el camino



Pbro. Javier Soteras

Catequesis

catequesis@radiomaria.org.ar

La Cuaresma es el tiempo litúrgico en el que los cristianos nos preparamos a celebrar el misterio pascual mediante la conversión interior.

Durante estos cuarenta días estamos invitados a madurar en la fe a través de gestos de entrega y de amor, algunos muy visibles y otros no tanto. Como por ejemplo: relacionarnos mucho más con la Palabra de Dios; hacer oración personal profunda y continua; hacer oración de intercesión por las intenciones de otros hermanos; dar de lo nuestro, en tiempo, dinero y servicio, y también hacer ayuno.

Este último consiste en privarnos de algo, usualmente de comida, para ser dependientes de quien es la única seguridad en nuestra vida: El Señor.

Si nos remitimos a las Escrituras observamos que el pueblo judío ayunaba y oraba. También, en la época de la vida pública de Jesús, se habla del ayuno en los Evangelios. Y actualmente María en Medjugorje, pide insistentemente ayuno y oración por la paz.

¿Qué tipo de ayunos existen?

1. Ayuno de Arrepentimiento: Este tipo de ayuno resulta frecuente en la Biblia. Es el mismo Señor quien invita a su pueblo a ayunar para arrepentirse. Podemos leerlo en Jl. 2, 12-13; Núm. 29, 7.

2. Ayuno de Intercesión: Este tipo de ayuno se convierte en un arma de combate. Así también compromete a todo un pueblo frente a Dios. Juan Pablo II denominó a este ayuno como "un ayuno de solidaridad", porque se prolonga a través de la participación inseparable del ayuno y de la oración de intercesión. Podemos verlo en la Palabra: en Es. 8, 21-23; Jdt. 4, 9-13; también cuando Jesús dice "este tipo de demonios sólo se expulsan con ayuno y oración".

3. Ayuno de preparación: Cómo por ejemplo al que se nos invita en el tiempo de Cuaresma. Es tiempo de preparar de nuestro corazón en comunión con la cruz, para ingresar en la resurrección. Tenemos como primer ejemplo el ayuno de 40 días de Jesús en el desierto. También cuando el Señor está preparando una obra especial, puede necesitar de su pueblo una entrega especial: es el ejemplo



del sacerdote franciscano que aceptó la propuesta del Señor de ayunar siete años y luego un año más. Siendo su último día de ayuno, el día de la primera aparición de la Madre Reina de la Paz. También en Mt. 6, 17-18.

La época de ayuno es un tiempo de combate contra nuestra propia naturaleza y contra todas las tentaciones de la carne, es un tiempo de entrega total de uno mismo al Señor.

Podemos ayunar de comida, de bebidas, de nuestros gustos diarios (mi programa favorito de tele o radio, el diario, el mate, el café, la novela, etc.), de bebidas (la coca, el vino, etc), del cigarrillo, de malos

hábitos (insultos...), diversiones, relaciones sexuales, entre otros, teniendo en cuenta que el ayuno preferido por el Señor es la ausencia de pecado (Is. 58, el ayuno que agrada a Dios).

Siempre el ayuno debe ir de la mano de la oración, la misericordia y el compartir. Pueden ayunar todos, salvo los niños y las personas muy enfermas. Pero aún sin poder ayunar pueden ofrendar.

El ayuno provoca en nosotros el desapego de nosotros mismos, de las seguridades, de todo lo que nos ata y de nuestras dependencias. Nos despega de nuestra propia naturaleza y pecado para apegarnos a la única seguridad de nuestra vida: El Amor de Dios. □

RADIO MARIA

Publicación mensual para voluntarios
y colaboradores de la obra

Sitio Web: www.radiomaria.org.ar

E-mail: grafica@radiomaria.org.ar

Responsabilidad editorial: Dirección de Radio María Argentina

Colaboraron en este Número: Diseño, M. Silvina Papalini - Notas, Florencia Barzola, Andrea Soria, Virginia Otero y Valeria Ceranto.

Impresión: Reporte 15 Minutos.