



April 22, 2012 Third Sunday of Easter

*"The two disciples recounted what had taken place on the way, and how Jesus was made known to them in the breaking of bread."
—Luke 24:35*

Dear Friends;

Eating together is important. As human beings we have many different hungers: physical, emotional, social and spiritual. All of these are nourished at the family table. Whether it is Thanksgiving or the casserole quickly prepared we are connected in a special way. And it doesn't matter if the kids are teasing each other or someone spilled the milk. There is something powerful happening.

Just as food strengthens our immune systems, the family meal also strengthens our spiritual immune system. It provides strong values to strive for and emotional strength to resist behaviors which are destructive. There is a growing body of evidence that shows the benefits to families who eat frequently together (five to seven times a week).

- Teens who have dinner with their families regularly are more likely to receive A's and B's than teens who have dinner with their families fewer than 3 times a week (National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University, 2006).
- Psychological Association's Journal of Family found that family rituals and routines are associated with adolescents' sense of personal identity, children's health, academic achievement and stronger family relationships. In the 32 studies reviewed one of the more common routines identified was dinnertime.
- The effects of family routines are not limited to two-parent families. Psychologist Barbara H. Fiese, Ph.D., said in one study "The presence of family routines under conditions of single parenting, divorce, and remarried households may actually protect children from proposed risks associated with being raised in non-traditional families."
- University of Minnesota in Journal of Adolescent Health in 2004 reported girls who ate 3-4 meals per week at home were at one-third the risk of extreme eating disorders, girls who ate five family meals per week were at one-fourth the risk.
- The Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine reports that frequent family meals were associated with the benefits of lower rates of depression and suicidal thoughts.

Studies show also that teens who have fewer than two family dinners per week are: twice as likely to have tried cigarettes; one-and-a-half times more likely to have tried alcohol; twice as likely to have tried marijuana; and twice as likely to say future drug use is very or somewhat likely.

Clearly, eating together is a significant experience that is healthy and humanizing. Eating together is a ritual that gives shape and meaning to our lives. Their habitual nature provides an anchor for us in our ever changing world. Is it any wonder why Jesus chooses the meal to be a sign of his ongoing presence in our world?

In the Eucharist we believe that Jesus Christ is really fully present in the bread and wine that we share. In today's Gospel reading the Risen Jesus eats to seal and renew the bonds of the disciples' relationship with him. Jesus reveals to us that God is a loving relationship. The meals that Jesus offered and shared with others, was the way that he enacted the reign of God. Meals are signs of the coming Kingdom of God: when all relationships are healed, where all are welcome at the table, and all share in a companionship of love. Is it any surprise then that we continue to experience the presence of the Risen Lord in the context of a meal at Eucharist?

And every meal can become a reflection of Eucharist when we welcome the Jesus who dwells in one another. It will be hard for us to understand and welcome Jesus' real presence if we have little experience of enjoying the real presence of others in our lives. Every meal offers us the opportunity to connect with others and with ourselves. So make your family meal a routine that celebrates your family life. And make Eucharist the meal that routinely builds us up in Christ. Bon Appetite!

Peace,

Fr Ron



St. Anne
CATHOLIC
COMMUNITY

22 de abril, 2012 Tercer domingo de Pascua

“Los dos discípulos relataron lo que había sucedido cuando iban en camino, y de que manera Jesús se les había hecho a conocer en el partir del pan.” —Lucas 24:35

Estimados Amigos;

El comer juntos es importante. Como seres humanos tenemos hambres distintas: la física, la emocional, la social y la espiritual. Todas estas son alimentadas en la mesa familiar. Ya sea en Thanksgiving (Día de Dar Gracias) o la cazuela preparada rápidamente, estamos conectados en una manera singular. Y no importa si los niños están peleando o si alguien derramó la leche. Hay algo muy poderoso que sucede.

Así como la comida alimenta nuestro sistema inmune, el alimento familiar también alimenta nuestro sistema inmune espiritual. Nos da valores fuertes que tratamos de lograr y fuerza emocional para resistir comportamientos que son destructivos. Existe evidencia amplia que muestra los beneficios de aquellas familias quienes comen juntos con regularidad (de cinco a siete veces por semana).

- Los jóvenes quienes cenan con sus familias con regularidad son mas probables a sacar A's y B's que aquellos quienes comen con sus familias menos de 3 veces por semana (Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancia en Columbia University, 2006).
- La revista de siquiatría (Psychological Association's Journal of Family) encontró los rituales y rutinas familiares están relacionadas con el sentido de identidad personal, la salud, los logros académicos y relaciones familiares fuertes de un adolescente. En los 32 estudios revisados una de las rutinas más comunes fue la hora de cenar.
- Los efectos de las rutinas familiares no son limitadas a familias con ambos madre y padre. La sicóloga Barbara H. Fiese, Ph.D., en uno de sus estudios dice “La presencia de las rutinas familiares bajo las condiciones de padres/madres solteros/as, divorciados/as, y hogares donde se han vuelto a casar puede que hasta protejan a la juventud de los riesgos propuestos que son asociados con ser criado en una familia no tradicional.”
- En 2004 University of Minnesota in Journal of Adolescent Health (La revista de Salud Adolescente de la Universidad de Minnesota) reportó que las jóvenes quienes comen 3-4 alimentos por semana en su hogar estaban a un-tercio del riesgo de trastornos de alimentación extremos, mientras que las jóvenes quienes comen cinco veces por semana estaban a un-cuarto.
- Los Archivos de Medicina Pediatra y Adolescente reporta que las comidas familiares frecuentes fueron asociadas con los beneficios de menos episodios de depresión y pensamientos suicidas.

Los estudios muestran que los jóvenes quienes tienen menos de dos cenas familiares por semana tienen: la posibilidad de que probaran cigarrillos es doble; la posibilidad de que han probado el alcohol es a uno y medio; la posibilidad de que han probado marihuana es doble; y la probabilidad es doble para decir que el uso de droga es de muy a un tanto probable.

Es indiscutible que el comer juntos es una experiencia significativa la cual es saludable y humaniza. Al comer juntos es un ritual que presta forma y significado a nuestras vidas. Su naturaleza habitual proporciona un ancla para nuestro mundo constantemente cambiando. ¿Acaso es casualidad que Jesús elije la comida para que sea el signo de su presencia inquebrantable en el mundo?

En la Eucaristía creemos que Jesucristo está verdaderamente presente en el pan y vino que compartimos. En el Evangelio de hoy leemos que el Jesús Resucitado come para sellar y renovar la unión de la relación de los discípulos con él. Jesús nos revela que Dios es una relación amorosa. Los alimentos que Jesús ofreció y compartió con otros, es la manera en que el promulgó el reino de Dios. Los alimentos son signos del Reino de Dios que viene: cuando todas las relaciones sean curadas, cuando todos sean bienvenidos a la mesa, y todos compartan en el compañerismo de amor. Acaso ¿es sorpresa que mientras que continuamos a vivir la presencia del Dios Resucitado en el contexto de la comida en la Eucaristía?

Y cada comida puede convertirse en una reflexión de la Eucaristía cuando damos la bienvenida a Jesús quien reside en cada uno de nosotros. Será difícil comprender y dar la bienvenida a la verdadera presencia de Jesús si tenemos poca experiencia en la alegría de la verdadera experiencia con los demás en nuestras vidas. Cada alimento nos ofrece la oportunidad de conectarnos con otros y con nosotros mismos. De esa manera haga la que la comida familiar se convierta en rutina que celebra su vida familiar. Y haga la Eucaristía el alimento que con rutina ¡nos fortifica en Cristo!

Paz, *Fr Ron*