



# El tiempo de CUARESMA

## Una invitación a la conversión y a la penitencia



ORACIÓN

Señor, fortalécenos con tu auxilio en esta nueva Cuaresma, para que nos mantengamos en espíritu de conversión; que nuestra oración diaria y la austeridad penitencial de estos días, vaya acompañada por la sinceridad de corazón y nos ayude en el combate cristiano contra las fuerzas del mal. Por Jesucristo nuestro Señor. R/. Amén.

### Un camino de cuarenta días

- La Cuaresma es camino hacia la Pascua, un tiempo de preparación espiritual para celebrar bien el acontecimiento central por el que Dios realizó la obra de la Redención de los hombres: la Pasión, Muerte y Resurrección del Señor.
- Es el tiempo litúrgico que empieza el Miércoles de Ceniza y termina la mañana del Jueves Santo.
- Toda la Iglesia es convocada por el Señor para entrar en este itinerario de purificación y conversión. Todos los bautizados: sacerdotes, religiosos y seglares, somos llamados por Dios a una renovación espiritual, a un cambio de mente y de corazón siguiendo el Evangelio.



• La ceniza que al comienzo de la Cuaresma recibimos en la cabeza indica el reconocimiento de nuestra pequeñez, la conciencia de que esta vida terrena pasa, de que es peregrinación hacia el Cielo y que este camino lleva consigo sacrificio. Con la ceniza expresamos el deseo de arrepentimiento y de cambiar de conducta, de acercarnos más a Dios y experimentar su amor, de fortalecer el espíritu y vivir conforme a las enseñanzas de Jesucristo.

• La Cuaresma es un tiempo de gracia, propicio para la reconciliación con Dios y con los demás. Dios quiere tu felicidad, quiere darte un corazón nuevo, por eso te exhorta a no desaprovechar este tiempo, a no echar en saco roto su gracia. (cfr. 2 Cor, 1-2).

## ¿QUÉ CONVERSIÓN NECESITO?



La mejor manera de empezar a vivir con autenticidad el espíritu de conversión y penitencia en tiempo de Cuaresma es recibir de nuevo el sacramento de la Confesión, haciendo antes un sincero y serio examen de conciencia.



### Conversión:

Cambiar actitudes, reorientar la vida y volver a Dios con el espíritu nuevo del Evangelio.

*"Misericordia, Dios mío, por tu bondad, por tu inmensa compasión borra mi culpa; lava del todo mi delito, limpia mi pecado (...) Oh Dios, crea en mí un corazón puro".* (Salmo 50, 3-4;12).

### "Perdona y pide perdón"

El perdón es la máxima expresión del verdadero amor. No es un imposible.

*"Si cuando vas a presentar tu ofrenda sobre el altar, te acuerdas allí mismo de que tu hermano tiene quejas contra ti, deja allí tu ofrenda ante el altar y vete primero a reconciliarte con tu hermano, y entonces vuelve a presentar tu ofrenda"* (Mt 5, 23-24).

## 1. Tiempo de limosna

*"Cuando hagas limosna, no mandes tocar la trompeta ante ti, como hacen los hipócritas en las sinagogas y por las calles para ser honrados por la gente; en verdad es digo que ya han recibido su recompensa. Tú, en cambio, cuando hagas limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha; así tu limosna quedará en secreto y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará".* (Mt 6, 2-4).

La limosna es mucho más que desprenderme de unas monedas para darlas a alguien necesitado.

**Limosna es "dar", aunque nos cueste y duela, y "dar" es la acción de la persona generosa.**

- Comparte algo de tus bienes o despréndete de algunos, y no sólo de lo que te sobra.

Leer y comentar la Parábola del Buen Samaritano: Lc 10, 25-37.



- Da parte de tu tiempo y ofrece tu ayuda, consejo, consuelo a quien lo necesita; da una sonrisa, perdona una injuria, muéstrate servicial.
- Ayuda a llevar las cruces de los demás.
- Cuida y atiende con cariño a la persona enferma o anciana.
- Colabora con "Cáritas" u otra ONG fiable. Hazte voluntario.

- ¿Conoces el significado de imposición de la ceniza en la cabeza al comenzar la Cuaresma?
- ¿Qué enseñanzas podemos descubrir de los cuarenta años que caminó el pueblo de Israel por el desierto antes de entrar en la tierra prometida?
- ¿Qué enseñanzas encuentras en los cuarenta días que estuvo Jesús retirado en el desierto y de las tentaciones que sufrió al final, antes de comenzar su misión pública? (cfr. Mt 4, 1-11).



## 2. Tiempo de oración

«Cuando oréis, no sedis como los hipócritas, a quienes les gusta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas, para que los vean los hombres. Tú, en cambio, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recomensará». (Mt 6, 5-6).



- Lee un poco más la Biblia, especialmente los 4 Evangelios.
- Medita los relatos de la Pasión de Cristo.
- Participar algo más en la Liturgia de la Iglesia: asiste más a Misa, Vía Crucis, etc.
- Acude a algún retiro espiritual, charlas cuaresmales, etc.



- ¿Por qué nos dice Jesús que hay que cargar con la cruz?: Lc 14, 27. Leer y comentar la enseñanza de Jesús sobre la puerta estrecha: Mt 7, 13-14.
- Repasemos el significado de las siguientes palabras: penitencia, sacrificio, ayuno, mortificación, cruz, abstinencia, conversión, oración, austeridad, entrega, renuncia. Cómo se relacionan y en qué matices se distinguen.
- ¿Sabes en qué consiste el rezo del "Vía Crucis"? Puede señalarse un día para rezarlo en grupo en la iglesia.
- Personal: ¿Qué hábitos buenos y propósitos de mejora me he propuesto para esta Cuaresma? ¿De qué caprichos podría privarme? ¿Hago diariamente oración? ¿Qué cosas que me cuestan puedo ofrecer a Dios?

## 3. Tiempo de ayuno

«Cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas que desfiguran sus rostros para hacer ver a los hombres que ayunan. En verdad os digo que ya han recibido su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no los hombres, sino tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recomensará» (Mt 6, 16-17).



### ¿Por qué la penitencia?

- Para reparar el daño causado por las ofensas que hacemos a Dios con nuestros pecados.
- Porque en Cristo hemos descubierto el valor de la Cruz y el sentido de sufrir por Amor.
- Porque igual que muchas personas se privan de alimentos buenos para tener una figura delgada, los cristianos nos privamos de cosas, incluso buenas, para agradar a Dios, no ser esclavos de lo material y poder ser generosos con los demás.

La Iglesia, para vivir la unidad, nos concreta mediante una norma una forma de penitencia, pero no olvides que no te puedes conformar con cumplir sólo con esta mínima práctica. Dios espera mucho más de ti.

### EL AYUNO:

¿En qué consiste? En tomar solamente una comida suave ese día.

¿Qué días? Miércoles de Ceniza y Viernes Santo.

¿Quiénes deben practicarlos? Los católicos desde los 18 a los 60 años.

### LA ABSTINENCIA:

¿En qué consiste? En no comer carne ni derivados (embutidos, caldos, etc).

¿Qué días? Miércoles de ceniza, los Viernes de Cuaresma y Viernes Santo.

¿Quiénes deben practicarla? Los católicos a partir de los 14 años.

Al celebrar un año más la santa Cuaresma, concédenos Dios todopoderoso, avanzar en el conocimiento de tu Hijo Jesucristo; que en este camino de preparación para las fiestas de Pascua, arrepentidos, limpiemos nuestro corazón de toda mancha de pecado, y sepamos entregarnos a la práctica de las obras de caridad y de misericordia. Por Jesucristo nuestro Señor. R/. Amén.

