



40 días con Jesús:

una guía para entender
y vivir mejor la Cuaresma

Una nueva CONVERSIÓN

Empezamos Cuaresma. Cristianos de todo el mundo nos preparamos a vivir 40 días de preparación y conversión que terminarán dando inicio a la semana más importante del tiempo litúrgico católico.

No es tan sencillo empezar a vivir este tiempo. Solemos quedarnos en la forma y nos olvidamos el sentido de fondo. Suele pasar que no entendemos muy bien de qué se trata. O que las acciones que la iglesia propone no terminan de convencernos y las hacemos de manera mecánica.

Ayunamos, rezamos, damos limosna y nos llenamos de culpa cada vez que faltamos a alguna de estas acciones ya sea por olvido o ya sea por dejadez.

Cuaresma es un tiempo intenso de amor. Pensando en esto es que hemos elaborado las siguientes páginas, en ellas encontrarás información importante, sencilla de comprender y sobre todo de poner en práctica para que esta Cuaresma la vivas de una manera más comprometida, con mayor sentido y de una manera más auténtica



40 días de AMOR

El tiempo cuaresmal es un tiempo caracterizado por el sacrificio a través de la penitencia, el ayuno, la limosna y la oración. El sacrificio, en nuestros días no es tan valorado, sino por el contrario rechazado. Es importante reconocer que en cualquier esfera de la actividad humana el sacrificio relacionado al esfuerzo para conseguir un resultado, es innegable.

El sentido del sacrificio para un cristiano va mucho más allá del simple esfuerzo, está directamente relacionado al amor.

Cuaresma es un tiempo ideal para encontrar este sentido. Las renunciaciones, las mortificaciones que en este tiempo nos imponemos sirven para empezar a entender o profundizar en el verdadero significado de amar, de amar hasta el extremo de entregar la propia vida. En este sentido la penitencia y el sacrificio no es algo para rechazar, aunque sea difícil.

¡Qué diferente es vivir la penitencia quitando toda connotación negativa que en lugar de animarnos a perseguirla nos disuade de ella!



San Juan Pablo II nos explicaba que el sentido de la penitencia se encontraba en ser «ayuda a que el Evangelio pase de la mente al corazón y del corazón a la vida»

ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES

Se trata de 40 días previos a la Semana Santa durante los cuales preparamos nuestro espíritu a través de la conversión.

Los 40 días responden a una simbología bíblica: 40 días en el desierto, 40 días de diluvio, 40 años de marcha del pueblo de Israel... El número 40 tiene una intención especial en las escrituras y hace referencia a tiempos de prueba y de conversión.

En esta simbología «el número 4 representa el universo material y el 0 representa el tiempo de nuestra vida en la tierra seguido de pruebas y dificultades» (Aciprensa).

No se trata de un tiempo en el que implemente por tradición no puedo comer carne, o que tengo que dar limosna y mortificar mi cuerpo en todas las maneras posibles. No, estos cuarenta días para los cristianos no solo son un tiempo de penitencia sino principalmente de amor, un amor entregado que nos ayuda a ponernos en sintonía con el verdadero

sacrificio de amor que conmemoramos en el Triduo Pascual y poder acompañar, cada vez más cerca, a Cristo en los misterios de su pasión, muerte y resurrección.

El inicio del tiempo cuaresmal está marcado por el Miércoles de Ceniza, día en que recordamos que somos pecadores. Durante la misa se bendicen las cenizas hechas con las palmas del Domingo de Ramos del año anterior.

Estas cenizas se imponen en la frente de los fieles con las frases: «Acuérdate que eres polvo y en polvo te convertirás», o «Conviértete y cree en el Evangelio». La ceniza nos recuerda la propia mortalidad y fragilidad que necesita ser redimida por la misericordia de Dios. Le recuerda al cristiano su origen y su fin.

!

El Miércoles de Ceniza no es obligatorio y las cenizas también las pueden recibir los no católicos. Este día debes vivir la abstinencia y el ayuno si tienes entre los 18 y los 59 años de edad.



«(...) La Iglesia, nuestra madre y maestra, además de la medicina a veces amarga de la verdad, nos ofrece en este tiempo de Cuaresma el dulce remedio de la oración, la limosna y el ayuno» (Papa Francisco , Mensaje Cuaresma 2018).



EL AYUNO

Entendamos que ayunar no se trata de suprimir todos los alimentos y andar gritando a los cuatro vientos que morimos de hambre porque estamos ayunando. El ayuno debe ser siempre ofrecido con amor y humildad, en el silencio del corazón.

No es simplemente suprimir alguna comida o alimento por el que tenemos especial preferencia.

Podemos ayunar de palabra y acción, tratar de no criticar tanto, no decir malas palabras, hablar con más amor y bondad, no mirar mal a ese vecino al que ya nadie aguanta, hablarle a ese compañero al que todos ignoran, ofrecerte a hacer algún favor o de invitar a almorzar a ese familiar con el que hace tanto no te hablas, en fin. Todo ofrecido como sacrificio amoroso al Dios.

Todos los viernes de Cuaresma la abstinencia de carne es mandatoria y no porque la carne sea mala, esta abstinencia responde a un simbolismo de rechazar lo mundano y de la purificación del cuerpo. Estos símbolos, comprendiéndolos, actúan como ayuda en la vida del cristiano.

LA LIMOSNA

La limosna, junto al ayuno y la oración, actúan ayuda y como un remedio contra el pecado, siempre y cuando lo hagamos de corazón y no mecánicamente. En nuestro tiempos la limosna se hace aún más necesaria.

Tiempos en el que lo material y el valor de las posesiones se hace excesivo, el dar limosna es remedio para el alma. Dejar de mirarse uno mismo para salir a auxiliar al más necesitado y no solo dar lo que nos sobra sino dar lo que nos cuesta.

Es necesario dar con sacrificio, renunciar a lo nuestro en favor de los otros por amor a Dios mismo. La limosna necesita estar presente en este tiempo de Cuaresma para ayudarnos a dejar de pensar en nosotros mismos y entender cada vez más lo que significa entregarse por entero.

Y LA ORACIÓN

La oración será esa constante comunicación con Dios para conocerlo mejor, confiarnos a Él y que nos muestre el camino y nos fortalezca durante nuestra vida. Rezar es lo propio del hombre.

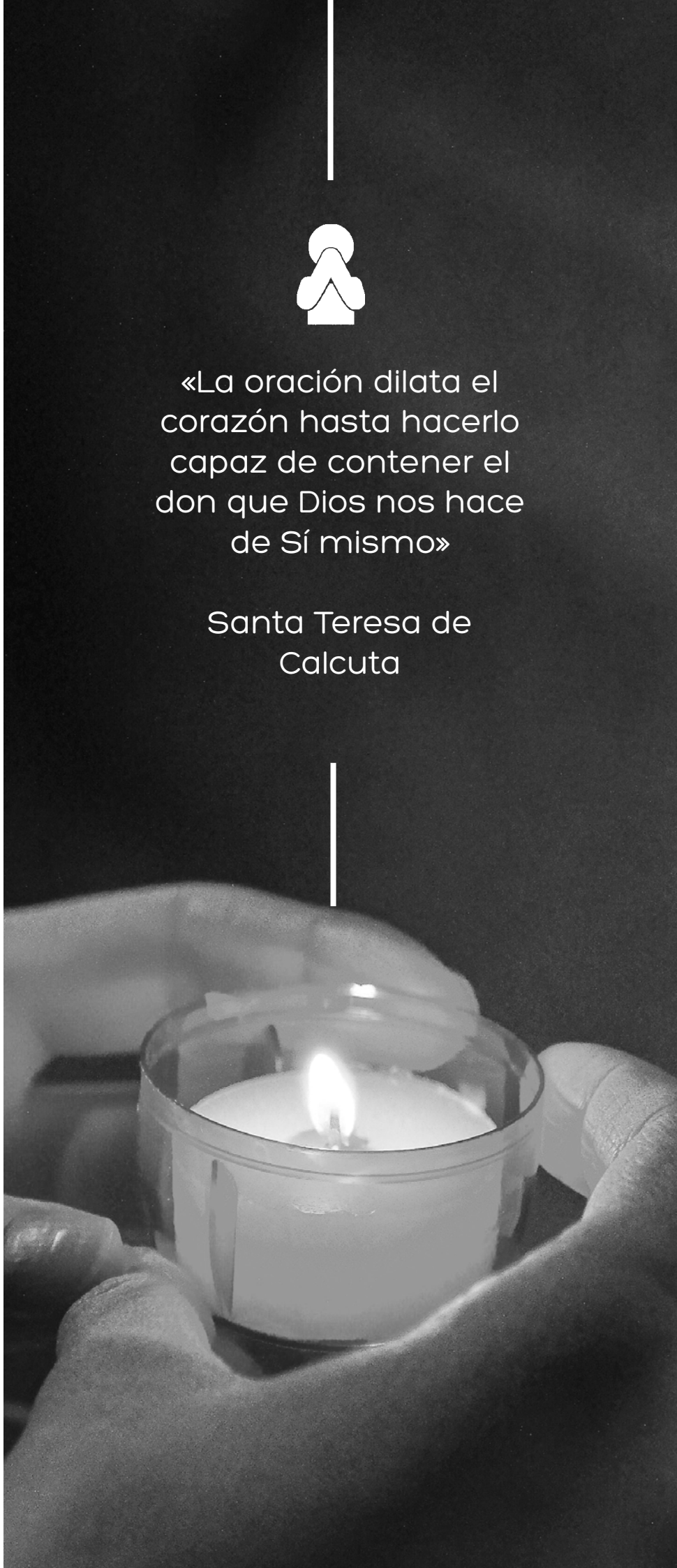
Ya sea a través de la oración mental, la meditación o la oración contemplativa procura sincerar tu corazón con Dios y perseguir el silencio necesario para poder escucharlo.

Algunas actitudes que en este tiempo, especialmente puede servir son el elegir un buen lugar para orar, hacerlo en un tiempo fijo en el día y procurar la constancia de que sea todos los días.



«La oración dilata el corazón hasta hacerlo capaz de contener el don que Dios nos hace de Sí mismo»

Santa Teresa de Calcuta

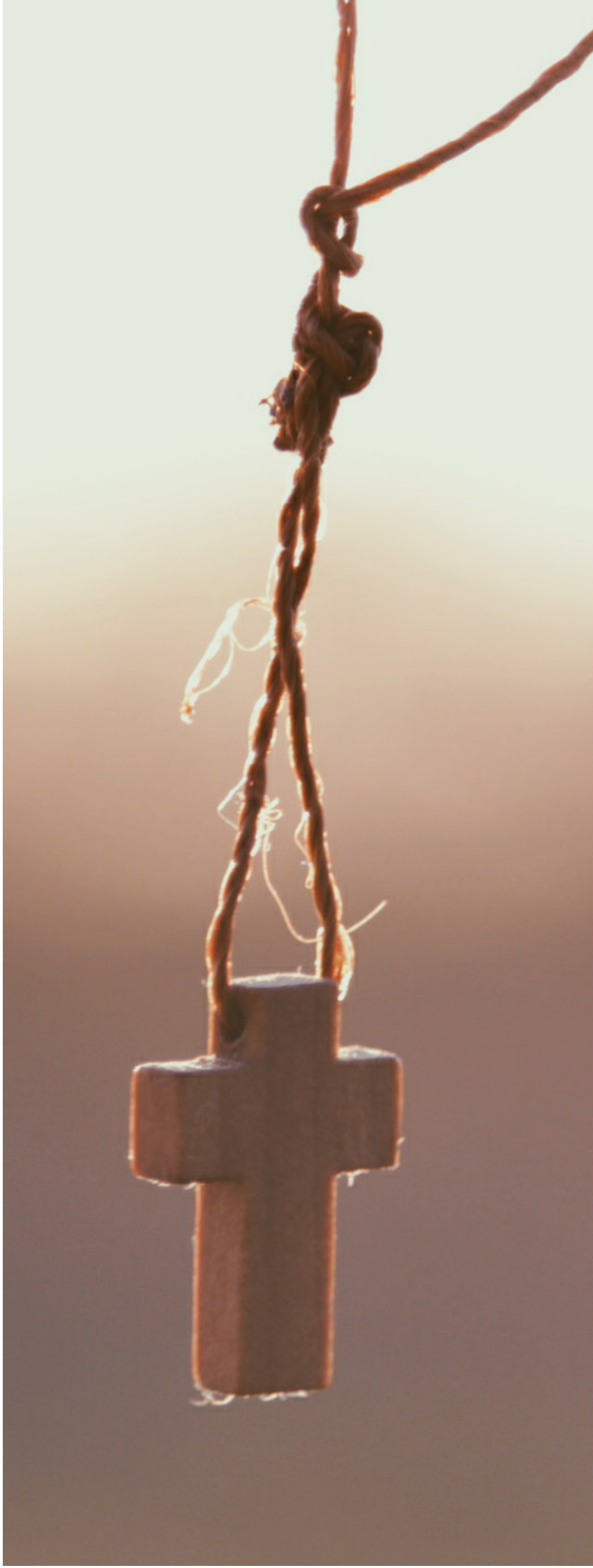


Lecciones para toda la vida

Es verdad que Cuaresma culmina el Jueves Santo, día en el que el tiempo de preparación ha terminado y el verdadero sacrificio inicia. Pero las lecciones de este tiempo son para acompañarnos toda la vida.

Conversión

El esfuerzo por convertirnos, o mejor dicho, por dejarnos convertir, no es de un día, ni de cuarenta. Es de toda la vida. Tendremos espacio hasta el último día de nuestra existencia para que nuestro corazón sea menos de piedra y más de carne. Convertirse significa que Dios está cada vez más presente, ocupando más espacio, con más fuerza, con más luz y calor, en nuestro corazón y nuestra vida. Dios no tiene límites, así que la conversión tampoco los tiene.





Un corazón abierto

Muchas veces pensamos que la Cuaresma es un tiempo para proponernos muchos retos y medios que forjan nuestra voluntad y de esa manera dominarnos. Es cierto, pero fácilmente podemos caer en la tentación de quedarnos en lo externo y perder el sentido de lo que hacemos.

«Desgarren sus , y no sus vestidos, vuelvan a Yahveh, su Dios» (Jo 2,13). ¿Dónde está el corazón de la Cuaresma? En la interioridad, en la experiencia profunda y absoluta con la que yo reconozco que necesito a Dios y que hay muchas cosas que debo cambiar si quiero darle más espacio a Él en mi vida. Y esto es algo para contemplar toda la vida. ¿Lo contrario? Ser como el fariseo, quedarme en las prácticas externas, tentación a la que sucumbimos con tanta facilidad.

Nuestros desiertos

Jesús se fue al desierto cuarenta días. Cuaresma se suele relacionar muchísimo a esta experiencia de soledad. La experiencia de desierto es importante no solo en Cuaresma. No con el sentido de buscar sufrimientos, o pensar que la vida cristiana tiene que ser un constante dolor y mortificación. Antes de rechazarlos, abracemos estos desiertos con el sentido de aprovechar el silencio, alejar tantas cosas, no necesariamente malas en sí mismas, pero que embotan nuestros sentidos.

Cuando cerramos los ojos, nuestro sentido del oído se agudiza. ¿No pasará lo mismo cuando dejamos de estar tan atentos a la sobre estimulación de nuestros sentidos exteriores, para poder escuchar a Dios que habla con voz bajita pero nítida en lo más profundo de nuestro corazón? Dios habla en el silencio de una brisa suave (ver 1Re 19,12).

Vivir presentes

La vida del cristiano es integrar el pasado desde la fe, para vivir el presente con paz, y con visión de esperanza sobre el futuro. Toda la vida, pasado, presente y futuro es tiempo para iluminar desde el amor de Dios.

Sin embargo, el tiempo que más importa es el presente, y todo presente es tiempo de salvación, momento propicio para dejar entrar a Dios en nuestra vida. «Miren ahora el momento favorable. Miren ahora el día de salvación» (2Cor 6,2).

De hecho, el número cuarenta en la Biblia suele estar relacionado a un tiempo de prueba, y como todo tiempo de prueba, a un tiempo de gracia. Dios nunca nos deja solos, y menos aun cuando pasamos por momentos difíciles, en este tiempo, ahora, Dios está conmigo hoy, siempre.



Tentaciones y vulnerabilidad

Si Jesús fue tentado, ¿cuánto más lo seremos nosotros? La tentación no es pecado, y todos la experimentamos a lo largo de nuestra vida. Experimentarse tentado no es sinónimo de crisis espiritual, ni de debilidad.

Es algo humano. A la tentación no la enfrentamos solos, la enfrentamos con Dios y su palabra. No dialogamos con la tentación y menos con el tentador.

En la tentación, sin embargo, nos podemos conocer profundamente, y ver con claridad dónde está puesto nuestro corazón. Y al mismo tiempo, experimentar la necesidad que tenemos de la gracia de Dios para superarla y su amor para levantarnos de la caída una y otra vez.

Cuaresma es
también un
tiempo para
reconocernos
vulnerables,
necesitados de
Dios



RECURSOS RECOMENDADOS

Lecturas

Artículo sobre la oración mental

40 cosas que hacer en Cuaresma

Formas creativas de ayunar en Cuaresma

Qué nos enseñan estos monjes sobre la Cuaresma

3 consejos para esta Cuaresma

¿Sin propósito para esta Cuaresma? ¡Mira este video!

¿Por qué es importante ofrendar en Cuaresma?

Combate espiritual y Cuaresma: algunos consejos

Conferencia

6 maneras de acercarte a Dios en esta Cuaresma: en esta conferencia verás la historia de la cuaresma, verás cómo vivir mejor el ayuno y la penitencia, unirte a Dios en la Santa Misa y la oración, cómo crecer en caridad, ¡y mucho más!

Haz clic encima de cada título para ir al recurso recomendado

