

Cuaresma

Los cuarenta días anteriores a la celebración de la Pascua son un tiempo especial **de conversión, de cambio, de renovación**. Lo procuramos aprovechar acompañando a Jesucristo para fortalecer nuestro espíritu y acercarnos más a Dios.

El silencio, la escucha, desprenderse de cosas superfluas y enfocarse en lo esencial, recibir los sacramentos -especialmente confesarse- y adentrarse en la oración ayudan en este camino. Para ello están también las frases, reflexiones y compromisos que proponemos en estas páginas.

¿Buscas una penitencia de Cuaresma? Prueba ayunar en algo que de verdad te suponga sacrificio

En general, la Iglesia católica no trata de ayunar. La Cuaresma incluye dos días principales de ayuno, el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Y también pide a los católicos abstenerse de comer carne todos los viernes durante la Cuaresma. Esto está destinado a proporcionarnos **libertad para elegir aquellos sacrificios (que son modos de hacer ayuno, mortificaciones) que más nos ayuden en nuestra relación con Dios**. A menudo, estas disciplinas cuaresmales se eligen con la ayuda de un director espiritual.

Dice el Catecismo: El cuarto mandamiento de la Iglesia (abstenerse de comer carne y ayunar en los días establecidos por la Iglesia) asegura los tiempos de ascesis y de penitencia que nos preparan para las fiestas litúrgicas y para **adquirir el dominio sobre nuestros instintos, y la libertad del corazón**.

La conversión se realiza en la vida cotidiana mediante gestos de reconciliación, la atención a los pobres, el ejercicio y la defensa de la justicia y del derecho, por el reconocimiento de nuestras faltas ante los hermanos, la corrección fraterna, la revisión de vida, el examen de conciencia, la dirección espiritual, la aceptación de los sufrimientos, el padecer la persecución a causa de la justicia. Tomar la cruz cada día y seguir a Jesús es el camino más seguro de la penitencia. La penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas. La Escritura y los Padres insisten sobre todo en tres formas: el ayuno, la oración, la limosna, que expresan la conversión con relación a sí mismo, con relación a Dios y con relación a los demás. Junto a la purificación radical operada por el Bautismo o por el martirio, citan, como medio de obtener el perdón de los pecados, los esfuerzos realizados para reconciliarse con el prójimo, las lágrimas de penitencia, la preocupación por la salvación del prójimo, la intercesión de los santos y la práctica de la caridad "que cubre multitud de pecados".

Prefiero las virtudes a las austeridades, dice con otras palabras Yahvé al pueblo escogido, que se engaña con ciertas formalidades externas.

—Por eso, hemos de cultivar la penitencia y la mortificación, como muestras verdaderas de amor a Dios y al prójimo. (San Josemaría)

Esa palabra acertada, el chiste que no salió de tu boca; la sonrisa amable para quien te molesta; aquel silencio ante la acusación injusta; tu bondadosa conversación con los cargantes y los inoportunos; el pasar por alto cada día, a las personas que conviven contigo, un detalle y otro fastidiosos e impertinentes... Esto, con perseverancia, sí que es sólida mortificación interior. (San Josemaría)

Desde todos los puntos de vista, es de una importancia extraordinaria la mortificación.

—Por razones humanas, pues el que no sabe dominarse a sí mismo jamás influirá positivamente en los demás, y el ambiente le vencerá, en cuanto halague sus gustos personales: será un hombre sin energía, incapaz de un esfuerzo grande cuando sea necesario.

—Por razones divinas: ¿no te parece justo que, con estos pequeños actos, demostremos nuestro amor y acatamiento al que todo lo dio por nosotros? (San Josemaría)

No nos cansemos de pedir perdón en el sacramento de la Penitencia y la Reconciliación, sabiendo que Dios nunca se cansa de perdonar. (Papa Francisco. Mensaje de Cuaresma 2022)

4 tesoros para vivir una Cuaresma con sentido:

1. EL SACRAMENTO DE LA CONFESIÓN
2. LA EUCARISTÍA
3. LA VIRGEN
El rezo del santo rosario
4. LA CRUZ.
Meditar el Vía Crucis
Llevar tu crucifijo contigo

No nos cansemos de extirpar el mal de nuestra vida. Que el ayuno corporal que la Iglesia nos pide en Cuaresma fortalezca nuestro espíritu para la lucha contra el pecado. **No nos cansemos de pedir perdón en el sacramento de la Penitencia y la Reconciliación,** sabiendo que Dios nunca se cansa de perdonar (Mensaje del Papa para la Cuaresma del 2022)

¿Cómo se mantiene la amistad si no es con el trato frecuente, la conversación, el estar juntos y el compartir ilusiones o pesares? Santa Teresa de Jesús decía que la oración es "tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama".
Os invito, pues, a permanecer ahora en la adoración a Cristo, realmente presente en la Eucaristía. A dialogar con Él, a poner ante Él vuestras preguntas y a escucharlo. (Benedicto XVI. JMJ 2011, Madrid)

Con piedad y fervor hemos celebrado este Vía Crucis, acompañando a Cristo en su Pasión y Muerte. Ante un amor tan desinteresado, llenos de estupor y gratitud, nos preguntamos ahora: ¿Qué haremos nosotros por él? ¿Qué respuesta le daremos? Miremos para ello a Cristo, colgado en el áspero madero, y pidámosle que nos enseñe esta sabiduría misteriosa de la cruz, gracias a la cual el hombre vive. La cruz no fue el desenlace de un fracaso, sino el modo de expresar la entrega amorosa que llega hasta la donación más inmensa de la propia vida. El Padre quiso amar a los hombres en el abrazo de su Hijo crucificado por amor. La cruz en su forma y significado representa ese amor del Padre y de Cristo a los hombres. (Benedicto XVI. Vía Crucis en Cibeles 2011)

Como en otros tiempos, ha de ser hoy el Rosario arma poderosa, para vencer en nuestra lucha interior, y para ayudar a todas las almas.
Ensalza con tu lengua a Santa María: reparación te pide el Señor, y alabanzas de tu boca.
Ojalá sepas y quieras tú sembrar en todo el mundo la paz y la alegría, con esta admirable devoción mariana y con tu caridad vigilante. (San Josemaría)

La vía de la cruz es la vía de la vida y del estilo de Dios, que Jesús manda recorrer a través también de los senderos de una sociedad a veces dividida, injusta y corrupta. La vía de la cruz no es una costumbre sadomasoquista; la vía de la cruz es la única que vence el pecado, el mal y la muerte, porque desemboca en la luz radiante de la resurrección de Cristo, abriendo el horizonte a una vida nueva y plena.

Es la vía de la esperanza y del futuro. Quien la recorre con generosidad y fe, da esperanza al futuro y a la humanidad.
Queridos jóvenes, en aquel Viernes Santo muchos discípulos regresaron a sus casas tristes, otros prefirieron ir al campo para olvidar un poco la cruz. Me pregunto –pero contestad cada uno de vosotros en silencio, en vuestro corazón, en el propio corazón–: ¿Cómo deseáis regresar esta noche a vuestras casas, a vuestros alojamientos, a vuestras tiendas? ¿Cómo deseáis volver esta noche a encontraros con vosotros mismos? El mundo nos mira. Corresponde a cada uno de vosotros responder al desafío de esta pregunta. (Papa Francisco. JMJ Polonia 2016)