

¿Cómo piensas vivir esta Cuaresma?

¡COMIENZA LA CUARESMA!

14 de febrero. MIERCOLES DE CENIZA

Si escribes en el buscador de Google esta pregunta «¿para qué es la Cuaresma?», inmediatamente te pueden salir estas respuestas:
«La Cuaresma es **un momento de reflexión que llama a convertirnos y volver a Dios**; es un tiempo apropiado para **purificarnos de nuestros pecados**.
«Es un tiempo litúrgico de conversión que se centra en tres pilares espirituales: **la oración, el ayuno y la limosna**.
«**Vives un tiempo de gracia para tu conversión**.
Pero se puede añadir también: «**Es un tiempo privilegiado para la curación del alma y del corazón**».

SABIAS QUE

1. El ayuno

La edad prevista en la Iglesia para el ayuno es entre los 18 años y hasta los 59 años y también indica su obligatoriedad para el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.

2. La abstinencia

Consiste en no comer carne los viernes de Cuaresma para honrar la Pasión de Jesús, que se celebra el Viernes Santo. Asimismo se hace en el Miércoles de ceniza.

3. La vestimenta de los sacerdotes

El morado es el color predominante durante esta época, igual que en Adviento, y hace referencia a la penitencia.

4. Cambios en la liturgia

En la Santa Misa se suprimen los cantos de alabanza del «Aleluya» y del «Gloria», a la espera de la celebración de la Pascua de Resurrección.

5. Limosna.

El camino de conversión a Cristo implica volverse hacia el más necesitado. Un tiempo para vivir más intensamente las obras de misericordia.

6. Cruz

La Cruz nos enseña cuál es nuestra auténtica vocación: es el signo del amor más grande. El de Cristo por todos nosotros.

7. Ceniza

El miércoles de Ceniza marca un tiempo litúrgico especialmente importante; para prepararse dignamente para la Pasión del Señor. La Iglesia lo conserva como signo de actitud de un corazón verdaderamente penitente.

8. Oración

La oración es vida para el alma y una necesidad. Sin ella es imposible convertirse a Dios y permanecer unido a él.

Al comenzar la Cuaresma, un tiempo que constituye un camino de preparación espiritual más intenso, la Liturgia nos vuelve a proponer tres prácticas penitenciales a las que la tradición bíblica cristiana confiere un gran valor –**la oración, el ayuno y la limosna**– para disponernos a celebrar mejor la Pascua y, de este modo, hacer experiencia del poder de Dios que, como escucharemos en la Vigilia pascual, **"ahuyenta los pecados, lava las culpas, devuelve la inocencia a los caídos, la alegría a los tristes, expulsa el odio, trae la concordia, doblega a los poderosos"** (Pregón pascual).

Podemos preguntarnos qué valor y qué sentido tiene para nosotros, los cristianos, privarnos de algo que en sí mismo sería bueno y útil para nuestro sustento. Las Sagradas Escrituras y toda la tradición cristiana enseñan que **el ayuno es una gran ayuda para evitar el pecado y todo lo que induce a él**. Por esto, en la historia de la salvación encontramos en más de una ocasión la invitación a ayunar.

En nuestros días, parece que la práctica del ayuno ha perdido un poco su valor espiritual y ha adquirido más bien, en una cultura marcada por la búsqueda del bienestar material, el valor de una medida terapéutica para el cuidado del propio cuerpo. Está claro que ayunar es bueno para el bienestar físico, pero para los creyentes es, en primer lugar, **una "terapia" para curar** todo lo que les impide conformarse a la voluntad de Dios. (Benedicto XVI. Cuaresma 2009)

La Cuaresma es el tiempo que precede y dispone a la celebración de la Pascua. Tiempo de escucha de la Palabra de Dios y de conversión, de preparación y de memoria del bautismo, de reconciliación con Dios y con los hermanos, de recurso más frecuente a las «armas de la penitencia cristiana»: la oración, el ayuno y la limosna

TEXTOS PARA LA ORACIÓN PERSONAL

Mortificación (San Josemaría)

La mortificación es la sal de nuestra vida. Y la mejor mortificación es la que combate —en pequeños detalles, durante todo el día—, la concupiscencia de la carne, la concupiscencia de los ojos y la soberbia de la vida. Mortificaciones que no mortifiquen a los demás, que nos vuelvan más delicados, más comprensivos, más abiertos a todos. Tú no serás mortificado si eres susceptible, si estás pendiente sólo de tus egoísmos, si avasallas a los otros, si no sabes privarte de lo superfluo y, a veces, de lo necesario; si te entristeces, cuando las cosas no salen según las habías previsto. En cambio, eres mortificado si sabes hacerte todo para todos, para ganar a todos

“Mirarán al que traspasaron” (Benedicto XVI)

Queridos hermanos y hermanas, imiremos a Cristo traspasado en la Cruz! Él es la revelación más impresionante del amor de Dios. En la Cruz Dios mismo mendiga el amor de su criatura: Él tiene sed del amor de cada uno de nosotros. El apóstol Tomás reconoció a Jesús como “Señor y Dios” cuando puso la mano en la herida de su costado. No es de extrañar que, entre los santos, muchos hayan encontrado en el Corazón de Jesús la expresión más conmovedora de este misterio de amor.

En verdad, sólo el amor en el que se unen el don gratuito de uno mismo y el deseo apasionado de reciprocidad infunde un gozo tan intenso que convierte en leves incluso los sacrificios más duros. Jesús dijo: “Yo cuando sea elevado de la tierra, atraeré a todos hacia mí”. La respuesta que el Señor desea ardentemente de nosotros es ante todo que aceptemos su amor y nos dejemos atraer por Él. Aceptar su amor, sin embargo, no es suficiente. Hay que corresponder a ese amor y luego comprometerse a comunicarlo a los demás: Cristo “me atrae hacia sí” para unirse a mí, para que aprenda a amar a los hermanos con su mismo amor.

Uno debe ser el guardián de su propio corazón. (Papa Francisco)

Ante cada pensamiento y cada deseo que surgen en la mente y en el corazón, el cristiano actúa como un sabio guardián, y lo interroga para saber por donde ha venido: si de Dios o de su Adversario. Si viene de Dios, hay que acogerlo, pues es el principio de la felicidad. Pero si viene del Adversario, solo es cizaña, solo es contaminación, y aunque su semilla nos parezca pequeña, una vez que eche raíces descubriremos en nosotros las largas ramas del vicio y de la infelicidad. El éxito de toda batalla espiritual se juega en su comienzo: en velar siempre por nuestro corazón. Con la tentación no debemos dialogar. No debemos conversar. La tentación llega: cerremos la puerta, guardemos el corazón. Es capaz de disfraczar el mal bajo una invisible máscara de bien. Por eso hay que estar siempre alerta, cerrando inmediatamente el más mínimo resquicio cuando intenta penetrar en nosotros. Hay personas que han caído en adicciones que ya no pudieron superar (drogas, alcoholismo, ludopatía) solo porque subestimaron un riesgo. Jesús nunca dialogó con el diablo; lo expulsó. Cuando fue tentado en el desierto, no respondió con el diálogo; simplemente respondió con las palabras de la Sagrada Escritura, con la Palabra de Dios. Estén atentos, el diablo es un seductor. Nunca dialogar con él, porque él es más astuto que todos nosotros y nos la hará pagar. Cuando llegue la tentación, inunca dialogues! Cerrar la puerta, cerrar la ventana, cerrar el corazón.

El combate cristiano (Papa Francisco)

La vida espiritual del cristiano no es pacífica, lineal y sin desafíos, al contrario, la vida cristiana exige un continuo combate: el combate cristiano para conservar la fe, para enriquecer los dones de la fe en nosotros.

Los santos no son hombres que se han librado de la tentación, sino personas bien conscientes de que en la vida aparecen repetidamente las seducciones del mal, que hay que desenmascarar y rechazar. Todos nosotros tenemos experiencia de esto, todos: que te sale un mal pensamiento, que te vienen ganas de hacer esto o de hablar mal del otro... Todos, todos tenemos tentaciones, y tenemos que luchar para no caer en esas tentaciones. Si alguno de ustedes no tiene tentaciones, que lo diga, ¡porque sería algo extraordinario!

Cada uno de nosotros tiene tantas cosas que arreglar, y también tiene que vigilar. Y a veces sucede que vamos al Sacramento de la Reconciliación y decimos, con sinceridad: “Padre, no me acuerdo, no sé si tengo pecados...”. Pero eso es falta de conocimiento de lo que pasa en el corazón. Todos somos pecadores, todos. Y un poco de examen de conciencia, una pequeña introspección nos hará bien. De lo contrario, corremos el riesgo de vivir en tinieblas, porque ya nos hemos acostumbrados a la oscuridad, y ya no sabemos distinguir el bien del mal. Isaac de Ninive decía que, en la Iglesia, **el que conoce sus pecados y los llora es más grande que el que resucita a un muerto**. Todos debemos pedir a Dios la gracia de reconocernos pobres pecadores, necesitados de conversión, conservando en el corazón la confianza de que ningún pecado es demasiado grande para la infinita misericordia de Dios Padre.

¡Nunca olvides esto! **En los peores momentos, en los momentos en que resbalamos en los pecados, Jesús está a nuestro lado para ayudarnos a levantarnos**. Esto da consolación. No debemos perder esta certeza: Jesús está a nuestro lado para ayudarnos, para protegernos, incluso para levantarnos después del pecado. “Pero, Padre, ¿es verdad que Jesús lo perdona todo?”. - “Todo. Él vino a perdonar, a salvar. Sólo que Jesús quiere tu corazón abierto”. Él nunca se olvida de perdonar: somos nosotros, tantas veces, los que perdemos la capacidad de pedir perdón.

Recordemos que siempre estamos divididos y luchamos entre extremos opuestos: el orgullo desafía a la humildad; el odio se opone a la caridad; la tristeza impide la verdadera alegría del Espíritu; el endurecimiento del corazón rechaza la misericordia. Los cristianos caminamos constantemente sobre estas crestas. Por eso es importante reflexionar sobre los vicios y las virtudes: nos ayuda a superar la cultura nihilista en la que los contornos entre el bien y el mal permanecen borrosos y, al mismo tiempo, nos recuerda que el ser humano, a diferencia de cualquier otra criatura, siempre puede trascenderse a sí mismo, abriéndose a Dios y caminando hacia la santidad.

El combate espiritual, entonces, nos conduce a mirar desde cerca aquellos vicios que nos encadenan y a caminar, con la gracia de Dios, hacia aquellas virtudes que pueden florecer en nosotros, llevando la primavera del Espíritu a nuestra vida.

Diez maneras de ayunar.

1. Come menos y recibe más la Santa Eucaristía

Con esta práctica se da más importancia a la vida espiritual y a la salvación del alma. Y recuerda lo que dijo Jesús: “No trabajéis por el alimento perecedero, sino por el alimento que permanece para vida eterna.”

2. Controla tu lengua.

Para este segundo punto se recomienda encarecidamente la lectura del capítulo tercero de la Epístola de Santiago: “Debemos estar dispuestos a escuchar y ser lentos para hablar” (St. 1, 19).

3. Momentos heroicos

En Camino, San Josemaría acuñó el término “minuto heroico”. “Es la hora, en punto, de levantarte. Sin vacilación: un pensamiento sobrenatural y... ¡arriba! —El minuto heroico: ahí tienes una mortificación que fortalece tu voluntad y no debilita tu naturaleza”. Con esto San Josemaría afirma que tan pronto como escuchemos el despertador debemos levantarnos de la cama, rezar y comenzar nuestro día. ¡El demonio de la pereza nos anima a presionar el botón de apagar!

4. Controla la mirada

Los ojos son el espejo del alma. El Rey David se sumió en el pecado que condujo al asesinato de Urias el Hítita por la sencilla razón de que dejó que llevarse por las miradas. Sus ojos miraron y no se apartaron sobre una mujer casada: Betsabé. Los pensamientos adúlteros condujeron al adulterio físico, a la negación de su pecado y finalmente a matar a un hombre inocente. Por ello, este tiempo es propicio para esforzarse por vivir la Bienaventuranza: “Bienaventurados los puros de corazón, ellos verán a Dios”.

5. Puntualidad.

“El que es fiel en lo poco, lo es también en lo importante”. Ser puntual y estar a la hora es una señal de orden, respeto por los demás y un medio para realizar las tareas bien y a tiempo.

6. Escucha a los demás.

Es muy fácil interrumpir a otros cuando hablan y tratar de imponer nuestras propias ideas incluso antes de que la persona haya terminado su idea. La caridad, que significa amor por Dios y por los demás, enseña a respetar a los demás y permitirles hablar sin interrumpir e imponer nuestras propias ideas.

Escuchar a los demás también es un acto de humildad, poner a los demás antes que a nosotros mismos! “Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón”.

7. Más agradecidos y menos quejas

No hay que permitir que pase un solo día sin que se dé gracias a Dios. De hecho deberíamos estar constantemente agradeciendo a Dios. E igualmente es conveniente acostumbrarse también de ser también agradecidos con los demás. “Dad gracias al Señor porque es bueno, porque es eterna su misericordia” (Salmo 118).

8. Sonríe, incluso si no tienes ganas

Podría ser una gran penitencia: sonreír a alguien, incluso cuando estás cansado, con dolor de cabeza o un resfriado. Esta es la virtud heroica. Una sonrisa es algo pequeño, pero es contagiosa. “Estad siempre alegres en el Señor, as lo repito, estad alegres”, dice San Pablo en su Epístola a los Filipenses.

9. Reza, incluso cuando no te apetezca.

Muchos de nosotros basamos nuestra vida espiritual en simples sentimientos que son efímeros, transitorios y pasajeros como el rocío que se evapora por el sol de la mañana. Jesucristo en el huerto de Getsemaní estaba experimentando una agonía y desolación mortal que extraía grandes gotas de sangre de sus poros. En realidad, no tenía ganas de orar. Sin embargo, Jesús oró aún más fervientemente. Tengamos un tiempo y un lugar establecidos para rezar y rezar a veces, incluso cuando no tenemos ganas. ¡Esto es penitencia y verdadero amor por Dios! ¡Esta es una señal de verdadera madurez en la fe!”.

10. Ser un estímulo y ánimo para los demás

Salgamos de nuestro caparazón egoísta y concentrémonos más en Dios y en ver a Jesús en los demás, imitando al buen samaritano, alentándolos con palabras y gestos