

La cuaresma es camino hacia la Pascua

La Cuaresma es camino hacia la Pascua. Lo reafirma el concilio Vaticano II, en la Introducción al Calendario Romano (nº 27): "El tiempo de Cuaresma está ordenado a la preparación de la celebración de la Pascua: La liturgia cuaresmal prepara la celebración del misterio pascual tanto a los catecúmenos..., como a los fieles que recuerdan el bautismo y hacen penitencia". Por una parte, el camino cuaresmal dispone a una gozosa y fructífera celebración de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús; y por otra, a revivir el itinerario bautismal, para lograr que el misterio de la Pascua que aconteció en nuestro bautismo, se vea reflejado en nuestra vida cotidiana. Este librito quiere ser un recurso para recorrer este camino leyendo la Palabra, reflexionando y meditando, y orando cada día para que "sea vivido como momento fuerte para celebrar y experimentar la misericordia de Dios". (Papa Francisco)

La cuaresma es un tiempo para recobrar la capacidad de reaccionar ante la realidad del mal; para la renovación personal y comunitaria que nos acerca a Dios; para adherirnos confiadamente a su Evangelio, para mirar con ojos nuevos a los hermanos y a los necesitados; es un tiempo propicio para convertirnos al amor del prójimo; un amor que genera una actitud de gratitud y de misericordia con el Señor, que "se hizo pobre para enriquecernos con su pobreza".

- **LA CUARESMA.**

Es un tiempo litúrgico de 40 días de conversión y penitencia como preparación al misterio Pascual de Cristo, que comprende su Pasión, Muerte y Resurrección. La Cuaresma empieza el miércoles de Ceniza con la imposición de la ceniza, y termina antes de la misa de la Cena del Señor del Jueves Santo.

En la Biblia el número 40 aparece en numerosas ocasiones. Por ejemplo: el diluvio duró 40 días (Gn 7,17); Moisés pasó 40 días de ayuno y oración en el monte Sinaí, antes de recibir los diez mandamientos (cf. Éx 34,27-28; Dt 9,18). Y el profeta Elías caminó por el desierto 40 días hasta llegar al monte Horeb para encontrarse con el Señor (cf. 1Re 19,8). Pero nuestra Cuaresma está inspirada en los 40 días de ayuno y oración de Cristo en el desierto, antes de iniciar su vida pública (cf. Mt 4,1-11).

Es propio de este tiempo litúrgico, además del ayuno y la abstinencia que prescribe la Iglesia, el ejercicio del Vía Crucis (sobre todo los viernes), las conferencias cuaresmales, los retiros y las celebraciones del sacramento de la Penitencia.

- **LA CENIZA**

En la Biblia el gesto de ponerse ceniza sobre la cabeza es usado principalmente para

expresar la fragilidad y caducidad de la vida humana (cf. Gn 2,7; 3,19), el propósito de penitencia y conversión (cf. Jon 3,5-6), y la actitud de súplica humilde e insistente (cf. Jdt 9,1).

La costumbre de usar la ceniza con sentido penitencial pasó a la Iglesia primitiva en el siglo IV. Pero sólo se imponía a los penitentes que hacían penitencia pública por haber cometido pecados notorios; después, a partir del siglo VIII, con la introducción de la confesión auricular, el grupo de los penitentes públicos comenzó a desaparecer; entonces la ceniza adquirió un carácter más general y acabó imponiéndose a todos los cristianos para expresar así su condición de pecadores.

El sacerdote, cuando nos impone la ceniza (el cristiano recibe una cruz en la cabeza con las cenizas obtenidas al quemar los ramos de olivo y las palmas del Domingo de Ramos del año anterior), puede emplear una de las siguientes fórmulas: “Acuérdate de que eres polvo y al polvo volverás” o también: “Conviértete y cree en el Evangelio”. En la primera se destaca el origen del hombre que ha sido sacado del polvo de la tierra, y nos remite a Gn 3,19. La segunda nos llama a la conversión y a la fe en el Evangelio como medio para alcanzar la vida eterna, y pertenece a Mc 1,15. La ceniza nos recuerda que un día moriremos y que necesitamos convertirnos de nuestros pecados para entrar en la Patria celestial.

1. CARACTERÍSTICAS DE LA CUARESMA

1.1. TIEMPO DE GRACIA

La cuaresma es, ante todo, un regalo de Dios: tú has establecido generosamente este tiempo de gracia para renovar en santidad a tus hijos. El himno de laudes, canta: este es el día del señor, este el tiempo de la misericordia, evocando a san Pablo, que dice: en el tiempo de la gracia te escucho, en el día de la salvación te ayudo. Pues mirad: ahora es el tiempo de las gracias, ahora es el día de la salvación. (2cor 6,2,cf. Is 49,8).

Para comprender el mensaje de estos textos, tenemos que recordar las leyes sobre el año jubilar (Lev 25). Cada 50 años se debían perdonar las deudas y liberar a los esclavos israelitas, recuperando las posesiones que se habían vendido por necesidades económicas. Era una manera de impedir que algunas familias se quedaran con todo y que los más débiles terminaran por no tener nada. La institución jubilar nunca se realizó hasta la últimas consecuencias. Era más un deseo que una realidad. Por eso los profetas anunciaban que el mesías establecería el verdadero año jubilar, tiempo de gracia y de perdón. Jesús, leyendo en la sinagoga de Nazaret un texto que habla de esto, exclamo: esta escritura se ha cumplido hoy (Lc 4, 21, cf. Is 61). Con Cristo se establece en nuestra historia el tiempo de la salvación. Todas las celebraciones de la Iglesia son actuación del año de gracia, especialmente la cercana Pascua, en la que se perdonan todas las deudas y somos redimidos en la Sangre de Cristo.

1.2. EL TIEMPO DE CONVERSIÓN

Jesús, después de hacerse bautizar por Juan en el Jordán, se retiró al desierto y allí pasó 40 días de ayuno y oración como preparación a su vida pública. Luego comenzó a recorrer toda Galilea predicando la conversión: "El tiempo se ha cumplido y el Reino de Dios está cerca; convertíos y creed en el Evangelio" (Mc 1,15). También la Iglesia, de acuerdo con las enseñanzas de Jesús, continúa anunciando el Evangelio a todas las gentes y llamando a la conversión para poder entrar en el Reino de Dios.

La Cuaresma es un tiempo privilegiado para volver a Dios, pues todos debemos enmendarnos: "no sea que, sorprendidos por el día de la muerte, busquemos, sin poder encontrarlo, el tiempo de hacer penitencia" (cf. Liturgia del miércoles de Ceniza).

La conversión es necesaria porque muchas veces olvidamos que Dios es nuestro Padre y que todos somos hermanos. A veces nos dejamos llevar por los afanes del mundo, que los podemos resumir en tres: poder, poseer y placer. Estos afanes se pueden convertir en ídolos y hacer que perdamos de vista el amor a Dios, el amor al prójimo, y nuestro fin último: la vida eterna.

La conversión se trata de cambiar la vida tomando a Jesús como modelo, de abandonar al hombre viejo para revestirse del nuevo (col 3, 9-10). El hombre viejo o carnal se guía por los instintos, como el primer Adán. El hombre nuevo o espiritual (es decir, convertido) es el que se deja guiar por el espíritu, a imagen de Cristo. San Pablo dice que, por el bautismo, se realiza una verdadera recreación: habéis sido lavados, santificados y justificados en el nombre de nuestro señor Jesucristo y en el espíritu de nuestro Dios (1co6,11), que nos convierte en hijos de Dios.

Convertirse conlleva una opción radical, en la que no bastan los pequeños reajustes. Podemos decir que la conversión es un descentrarnos, colocando a Dios como origen y destino de nuestro actuar. Como es natural, esa meta no se alcanza con una cuaresma, ni con muchas. Es un proceso que dura toda la vida.

El Evangelio nos propone unas alternativas:

* Frente al afán de poder, de mandar y de estar por encima de los demás, el Evangelio nos habla de servicio humilde: Jesús, en la última cena, lava los pies a los discípulos (cf. Jn 13,1-15).

* Frente al afán de poseer y acumular cosas, el Evangelio nos habla de compartir con los pobres y necesitados, sabiendo que, todo lo que hagamos por ellos, lo estamos haciendo al mismo Jesús: ver pasaje del juicio final (Mt 25,31-46).

* Frente al afán de placeres de todo tipo, el Evangelio nos habla de moderación, de virtud, de fidelidad.

En realidad todos estamos afectados por estos afanes, pues somos pecadores, y necesitamos restaurar en nuestra vida el amor a Dios y el amor al prójimo. A Dios le debemos amar con todo el corazón, con toda el alma y con todo nuestro ser, y al

prójimo como a nosotros mismos (cf. Mt 22,37-39). Pero para amar a Dios, a quien no vemos, es necesario que amemos también a nuestro prójimo, a quien vemos, y eso no es fácil, pues a veces, nuestra mente se fija mucho en las cosas negativas que tiene, y con ellas edificamos una barrera de separación, a veces casi infranqueable (cf. 1Jn 4,20-21).

En nuestro deseo de cambiar debemos tener presente que no estamos solos pues Jesús nos ama, ha dado su vida por nosotros, y nos ha dejado en su Iglesia el sacramento de la Penitencia, para que consigamos el perdón y la paz.

El papa **Francisco** ha hecho público su **mensaje para la Cuaresma de 2019**. El tema de este año es **«La creación, expectante, está aguardando la manifestación de los hijos de Dios» (Rm 8,19)**.

«Pidamos a Dios -escribe el Santo Padre- que nos ayude a emprender un camino de verdadera conversión. Abandonemos el egoísmo, la mirada fija en nosotros mismos, y dirijámonos a la Pascua de Jesús; hagámonos prójimos de nuestros hermanos y hermanas que pasan dificultades, compartiendo con ellos nuestros bienes espirituales y materiales. Así, acogiendo en lo concreto de nuestra vida la victoria de Cristo sobre el pecado y la muerte, atraeremos su fuerza transformadora también sobre la creación».

1.3. EL SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN

El Señor Jesús instituyó este sacramento, que también se llama Penitencia o Confesión, para perdonar todos los pecados que hayamos cometido después del Bautismo, y recuperar así la gracia de Dios.

Todos sentimos la inclinación al mal, y por eso cometemos faltas y pecados. En la confesión nos encontramos con Cristo en la persona del sacerdote, y no hay nada que no pueda ser perdonado, si hay verdadero arrepentimiento y de deseo de enmienda. En el fondo todos queremos ser perdonados de nuestros pecados para vivir una buena relación con Dios y con el prójimo

El Papa Francisco nos recuerda que “Dios no se cansa de perdonar, somos nosotros los que nos cansamos de pedir perdón.”

1.4. BAUTIZADOS, LIBERADOS POR CRISTO

¿Quiénes somos? Somos personas bautizadas. Y al ser bautizados, hemos ingresado a la Iglesia. Nos enseña la Escritura, y también el Catecismo, que la Iglesia es el nuevo *Pueblo de Dios*, la «verdadera descendencia» de los antiguos Patriarcas, según las promesas del Padre. Quizás nuestra identidad de bautizados pueda ser mejor comprendida si es que leemos en la Biblia y meditamos acerca de ese gran acontecimiento de la historia del Pueblo de Israel: el Éxodo. Luego de haber pasado siglos esclavizado en Egipto, el pueblo hebreo recibió el llamado de Dios por la

predicación de Moisés. Y tras muchos prodigios divinos, pudo salir de Egipto y cruzar el Mar Rojo, atravesando las aguas en dirección al desierto, conquistando así la liberación anhelada.

En la plenitud de los tiempos, el Bautismo cristiano es la realización espiritual y plena de esa liberación histórica. Si en el pasado el Pueblo de Israel cruzó las aguas guiado por Moisés, por el agua del Bautismo nosotros hemos sido sepultados con Cristo, cruzando con Él el umbral de la muerte y resucitando así a una vida nueva. Hemos recibido de Él la gracia que nos libera de la esclavitud del pecado. Por lo tanto, para nosotros bautizados, pasó todo lo antiguo. Ahora estamos llamados a vivir libres en Cristo, utilizando rectamente nuestra libertad para andar en la verdad, para servir a Dios y a los demás, y así encontrar en Él la felicidad plena.

1.5. EN CAMINO HACIA LA VIDA ETERNA

Durante cuarenta años, el pueblo caminó por el desierto buscando un objetivo claro: llegar a la «Tierra Prometida», un lugar donde encontraría hartura y paz. Y eso nos remite a la respuesta a aquella pregunta inicial: ¿a qué estamos llamados como cristianos? También nosotros tenemos un objetivo, que ya no es un lugar geográfico: nuestra meta es la vida eterna, la comunión plena con Dios. Sin embargo, encontramos muchos obstáculos en el camino. También nuestra vida cotidiana muchas veces se asemeja a un *desierto*, en el cual sufrimos hambre, sed, cansancio y muchas tentaciones. Surge entonces otra pregunta decisiva: ¿Vale la pena ser cristianos en el mundo, puesto que seguimos encontrando obstáculos, tentaciones, dolores y angustias?

La «Cuaresma», estos cuarenta días que la Iglesia dedica, año tras año, como preparación para las celebraciones de la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo, es un tiempo especial para profundizar con la fuerza del Espíritu en nuestra conversión personal y meditar en el sentido de los obstáculos y las tentaciones, de los sufrimientos y las dificultades de la vida. Pues si bien la vida cristiana es una aventura hermosa y llena de alegrías, nunca faltan las dificultades. ¿Qué sentido tienen, pues, el hambre y la sed, el cansancio y las pruebas en el peregrinar? Sólo la Cruz del Señor puede darnos una respuesta definitiva. Las prácticas del ayuno, la abstinencia o incluso los mismos avatares de la vida, son ocasiones propicias para ejercitarnos en la mortificación, unirnos a la Cruz de Cristo y encontrar, en Él, el sentido para el sufrimiento.

1.6. POR EL SERVICIO Y LA ENTREGA

Una de las recomendaciones para la Cuaresma es que vivamos más intensamente la práctica de la *limosna*. Pero el sentido de esa recomendación no se reduce a la ayuda material al más necesitado, sino que se refiere a algo mucho más amplio: significa también desprenderse de uno mismo, de lo que tenemos y de nuestros propios intereses, para entregarnos a los demás. Implica desarrollar nuestra «capacidad de compartir». Quizás el *servicio* fraterno nos permite entender mejor qué significa la *limosna*, y qué significa ser cristianos. «En el servicio el amor se hace concreto», reza uno de nuestros lemas. Servir significa decir «sí» al amor, según el ejemplo del «Siervo de Dios» que se entregó por nosotros. Y es también un fuerte antídoto contra el pecado, puesto que la soberbia, *madre de todos los vicios*, se expresa en aquél demoniaco «*non serviam*», «no serviré».

La vivencia del amor exige de cada uno dar lo mejor de sí mismo. Sabemos que esa auto-donación no siempre es algo fácil, que a menudo nos cuesta un gran esfuerzo de desprendimiento, de entrega y renuncia. Pero sabemos también que, así como en la vida muchas veces las cosas más valiosas cuestan más, en el ámbito espiritual ocurre algo parecido, y por tanto, vale la pena vivir el auténtico amor a Dios y a los demás, pues el amor permanece para siempre, venciendo incluso a la muerte. Esa es también la lección que aprendemos en la Cuaresma, puesto que nos preparamos para celebrar la victoria del Amor de Cristo, que venció en la Cruz, y que brilló victorioso en la Resurrección.

1.7. UN CAMBIO DE RUMBO DESDE EL ENCUENTRO CON EL SEÑOR

La Iglesia nos invita, en la Cuaresma, a «redescubrir nuestro Bautismo» y «experimentar la gracia que nos salva», que nos hace ser verdaderos *hijos de Dios*, partícipes de la herencia prometida por el Padre. Vivir según esa dignidad implica una renuncia radical al Maligno y al pecado. Implica una opción por despojarnos cotidianamente de nuestra vieja condición, para revestirnos de la gracia que nos da Cristo, el «hombre nuevo».

Conversión significa, pues, un cambio de rumbo integral, de toda nuestra vida, hacia la vida plena y reconciliada a la que nos ha llamado el Señor. Significa optar por Él sin miedos ni cobardías. Implica un cambio de mente, de criterios y actitudes, que tiene como primer paso la *humildad*. Es decir, implica *caminar en la verdad*, reconociéndonos pecadores necesitados constantemente de la gracia y del perdón de Dios.

Un excelente medio para conocer la verdad y caminar en ella es la *oración*. Por la oración, nos encontramos con el Señor y escuchamos su voz. De Él brota la luz que alumbra nuestro interior y que nos permite descubrir quiénes somos, qué debemos hacer, por qué senderos caminar. En el encuentro con Cristo en la oración nos descubrimos, como Moisés, en «*tierra santa*». San Agustín hizo una analogía entre esa «*tierra santa*» y la Iglesia: «siendo, pues, ella la tierra donde nos hallamos, debemos

quitarnos las sandalias, o sea, renunciar a las obras muertas». En efecto, no es digno de la condición de cristianos bautizados el vivir en el pecado. El encuentro con Jesús, «Luz del mundo», nos debe impulsar a que reflejemos esa luz con nuestras buenas obras, para así dar gloria a nuestro Padre celestial, en el Espíritu Santo. «Conversión» significa dejar que el Señor Jesús entre en nuestras vidas, para conformarnos con Él. Nos toca trabajar por quitar de nosotros lo que nos sobra, y añadir lo que nos falta según la medida de Cristo. Nos sobra el pecado y nuestros vicios; nos falta la virtud, las buenas obras.

Vivamos en la Cuaresma ese buscar configurarnos con el Señor Jesús. No tengamos miedo a renunciar al pecado de forma radical, aprovechando las mortificaciones del camino para unirnos a su Cruz, y trabajando por crecer en la virtud, especialmente en la caridad a través del servicio fraterno. Recordemos aquellas hermosas palabras de S.S. Benedicto XVI: «¡No tengáis miedo de Cristo! Él no quita nada, y lo da todo. Quien se da a él, recibe el ciento por uno. Sí, abrid, abrid de par en par las puertas a Cristo, y encontraréis la verdadera vida».

Preguntas para el diálogo.

1. ¿Qué tan consciente soy de mi condición de bautizado? ¿Qué tan dispuesto estoy a renovar mi compromiso con el Señor en esta Cuaresma y a poner los medios para crecer en mi conversión?
2. ¿Qué cosas me atan y me impiden avanzar mejor por el camino de la santidad? ¿Qué tanto empeño pongo de mi parte para vivir la libertad conquistada por Cristo en la Cruz?
3. ¿Enfrento los desafíos que encuentro en la vida, asumiendo el sufrimiento y uniéndome a Cristo crucificado? ¿Opto por rehuir del dolor, compensarlo con cosas vanas, o lo asumo con visión de eternidad?
4. ¿Ejercito la capacidad de ser generoso, a través del servicio fraterno o de la limosna? ¿Pongo los medios para vivir una vida de oración intensa y encontrarme diariamente con el Señor Jesús? ¿Qué debo hacer para tener al Señor Jesús como modelo de humanidad y centro de mi vida?

Citas para la Oración

- Llamada a la conversión: *Mc 1,15; Mt 3,2; Lc 3,3-14; Rom 12,1-2; Ef 4,20-24.*
- Vida nueva del bautizado: *Rom 6,1-11; Col 2,12-13.*
- Vivir la libertad en Cristo: *Gál 5,1-13.*
- Servicio fraterno: *Lc 1,36-41; Jn 13,1-5; 1Pe 4,10; Jn 12,26.*

- La mortificación: *2Tim 1,12-13; Col 3,5-10*.
- Encuentro con la verdad en la oración: *Lc 15,17-24; 1Jn 2,4-5; Lc 17,11-19*.

Interiorizando

En su mensaje para la Cuaresma, el Papa Benedicto XVI dice: «El Bautismo no es un rito del pasado sino el encuentro con Cristo que conforma toda la existencia del bautizado, le da la vida divina y lo llama a una conversión sincera, iniciada y sostenida por la Gracia, que lo lleve a alcanzar la talla adulta de Cristo».

- La gracia que recibimos en el Bautismo nos hace una «creatura nueva» (*2Cor 5,17*) y «miembros de Cristo» (*1Cor 6,15; 12,27*). Hemos sido santificados por el Bautismo. ¿Qué tanto coopero con la fuerza que me da Cristo, buscando una conversión sincera del corazón? ¿Cómo va mi combate espiritual?
- ¿Busco la madurez, la «talla adulta de Cristo», o me conformo con ser como «niños, llevados a la deriva y zarandeados por cualquier viento de doctrina» (*Ef 4,14*)?

En la Cuaresma, meditamos en la Transfiguración del Señor. La oración es como una ida al monte alto para estar con el Señor (ver *Mt 17,1ss*): «es la invitación a alejarse del ruido de la vida diaria para sumergirse en la presencia de Dios: él quiere transmitirnos, cada día, una palabra que penetra en las profundidades de nuestro espíritu, donde discierne el bien y el mal (ver *Heb 4,12*) y fortalece la voluntad de seguir al Señor» (S.S. Benedicto XVI).

- ¿Qué tanto me esfuerzo por dar un tiempo para Dios, para entrar en su presencia y discernir sus caminos? ¿Cómo va mi vida de oración?
- ¿Qué tanto me esfuerzo por entender y acoger la Palabra de Dios? ¿Me preocupo por llevarla a la práctica? ¿Qué medios puedo poner para abrirme aún más a la acción de la Palabra divina en mi vida?

«Nuestro sumergirnos en la muerte y resurrección de Cristo mediante el sacramento del Bautismo, nos impulsa cada día a liberar nuestro corazón del peso de las cosas materiales, de un vínculo egoísta con la “tierra”, que nos empobrece y nos impide estar disponibles y abiertos a Dios y al prójimo. En Cristo, Dios se ha revelado como Amor (ver *1Jn 4,7-10*). La Cruz de Cristo, la “palabra de la Cruz” manifiesta el poder salvífico de Dios (ver *1Cor 1,18*), que se da para levantar al hombre y traerle la salvación: amor en su forma más radical (ver *Deus caritas est, 12*). Mediante las prácticas tradicionales del ayuno, la limosna y la oración, expresiones del compromiso de conversión, la Cuaresma educa a vivir de modo cada vez más radical el amor de Cristo» (S.S. Benedicto XVI, *Mensaje para la Cuaresma 2011*).

¿CÓMO PUEDO VIVIR MI CUARESMA?

1. Arrepintiéndome de mis pecados y confesándome.

Pensar en qué he ofendido a Dios, Nuestro Señor, si me duele haberlo ofendido, si realmente estoy arrepentido. Éste es un muy buen momento del año para llevar a cabo una confesión preparada y de corazón. Revisa los mandamientos de Dios y de la Iglesia para poder hacer una buena confesión. Ayúdate de un libro para estructurar tu confesión. Busca el tiempo para llevarla a cabo.

2. Luchando por cambiar.

Analiza tu conducta para conocer en qué estás fallando. Hazte propósitos para cumplir día con día y revisa en la noche si lo lograste. Recuerda no ponerte demasiados porque te va a ser muy difícil cumplirlos todos. Hay que subir las escaleras de un escalón en un escalón, no se puede subir toda de un brinco. Conoce cuál es tu defecto dominante y haz un plan para luchar contra éste. Tu plan debe ser realista, práctico y concreto para poderlo cumplir.

3. Haciendo sacrificios.

La palabra sacrificio viene del latín *sacrum-facere*, que significa "hacer sagrado". Entonces, hacer un sacrificio es hacer una cosa sagrada, es decir, ofrecerla a Dios por amor. Hacer sacrificio es ofrecer a Dios, porque lo amas, cosas que te cuestan trabajo. Por ejemplo, ser amable con el vecino que no te simpatiza o ayudar a otro en su trabajo. A cada uno de nosotros hay algo que nos cuesta trabajo hacer en la vida de todos los días. Si esto se lo ofrecemos a Dios por amor, estamos haciendo sacrificio.

4. Haciendo oración.

Es el verdadero núcleo de la piedad. Un arte que hay que practicar continuamente, para perfeccionarlo y dar respuesta a la más urgente necesidad de nuestro tiempo: la búsqueda de una espiritualidad auténtica.

La búsqueda de una experiencia personal del misterio, mas allá de la religiosidad sociológica heredada, es la característica que mejor define a un número cada vez mayor de creyentes. Si no quieren naufragar en las revueltas aguas contemporáneas, las comunidades cristianas deben educar a sus miembros en la oración.

Porque Dios es su Padre amoroso, Jesús necesita estar continuamente en contacto con él, para recibir su vida y su fuerza, para conocer su voluntad, para manifestarle su cariño. De hecho, su oración no se limita a unos tiempos y a unos espacios concretos, sino que empapa toda su vida. La oración acompaña todas las decisiones y acontecimientos de

la vida de Jesús : ora en el bautismo (Lc 3,21) , durante 40 días en el desierto, antes de comenzar su vida pública, (Mt 4,1ss), antes de elegir a los doce (Lc 6, 12-13), antes de la confesión de Pedro en Cesárea (Lc 9,18), en la transfiguración (Lc 9,28-29), en Getsemaní (Lc 22, 41), en la cruz (Mc 15,34 ; Lc 23,45).

En medio de su sufrimiento, Jesús oró diciendo: Padre, si es posible, que pase de mi este cáliz, para añadir a continuación: pero no se haga mi voluntad, sino la tuya (Lc 22,42). En los momentos de oscuridad, también nosotros podemos lamentarnos ante el señor, como Job, o luchar con él , como Jacob. Tenemos derecho a desahogar nuestro corazón y a pedirle lo que creemos que es bueno. Pero luego hemos de hacer como Jesús. Al final, la voluntad de dios es siempre más importante que la mía.

No basta con dedicar algunos tiempos a la oración, sino que esta debe acompañar toda la vida, como pide san Juan Crisóstomo: una plegaria que no sea de rutina, sino hecha de corazón: que no esté limitada a unas horas determinadas. Conviene que elevemos la mente a Dios no solo cuando nos dedicamos expresamente a la oración, sino también cuando atendemos a otras ocupaciones. De hecho, santa Teresa de Jesús dice que «también entre los pucheros anda el señor». La práctica de la oración es necesaria siempre, pero la Cuaresma supone una especial invitación a practicarla de manera más fiel e intensa.

5. El ayuno.

Todos los escritores eclesiásticos insisten en que el principal ayuno debe ser el de vicios y malas palabras. Sin este, el otro no tendría sentido. Dejando asentada la primicia del ayuno espiritual, profundicemos en el material. En nuestros días, muchos hacen régimen y van al gimnasio para adelgazar o mantenerse en forma, pero rechazan la ascesis por motivaciones religiosas. Esto exige una reflexión sobre el sentido de privarnos de alimentos y otras cosas que son agradables y lícitas.

Para ello, lo mejor es recordar las enseñanzas del mismo Cristo, que varias veces entro en polémica con los fariseos por motivos relacionados con el ayuno. Jesús lo rechaza si no sirve para buscar la voluntad de Dios (Mt 6,18). De hecho, cuando Satanás le propuso una manera de ser mesías, distinta de la que Dios quería para el, le respondió con rotundidad: No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dio (Mt 4.4). Para Jesús, el ayuno consiste en colocar la palabra de Dios por encima de cualquier otra cosa, en amar el alimento espiritual más que el corporal. Por eso, la iglesia pide que nos hagamos sentir hambre de Cristo, pan vivo y verdadero, y nos enseñes a vivir constantemente de toda palabra que sale de su boca. El pecado de Adán consistió en la desobediencia (comer del fruto que Dios le prohibió). Con el ayuno, buscamos purificar nuestras pasiones y someternos a la voluntad de Dios, recordando que el el señor también dijo: mi alimento es hacer la voluntad del padre (Jn4,34).

El ayuno no solo abarca los alimentos, sino también otras actividades humanas. Hoy podría ser un verdadero ayuno el moderarse en el uso de la televisión, de internet, de teléfono móvil, de las horas de descanso, etc. Lo importante es poner a Dios en el primer lugar, por delante de cualquier otra cosa.

No podemos olvidar la dimensión social del ayuno. Los santos padres insistían en que el ayuno ayuda a comprender mejor a los que pasan hambre. Por eso, lo ayuno se debería dar a los pobres, como afirma la liturgia: con nuestras privaciones voluntarias nos enseña a repartir nuestros bienes con los necesitados. Al aceptar de manera libre y voluntaria privarnos de algunos bienes para compartirlos con los necesitados, cultivamos la misericordia.

6. La Limosna.

La biblia la recomienda encarecidamente: haz limosna con tus bienes y yo te desentendrás de ningún pobre y Dios no se desentenderá de ti. Da limosna según tu s posibilidades. La limosna libra de la muerte y no deja entrar en las tinieblas: si algo te sobra, dalo en limosna y no te entristezcas al darlo (To 4, 7-16). La limosna hace agradables a Dios nuestras ofrendas y oraciones. Más aun entre los frutos de la limosna se encuentra también el perdón de los propios pecados: la caridad cubre multitud de pecados (1Pe 4,8).

En primer lugar, la limosna enseña a tener una relación correcta con las otras personas. Cuando el Antigua testamento estableció la obligación del diezmo para socorrer a los levitas, a los emigrantes, a los huérfanos y a las viudas (dt14, 28-29), indicaba a los israelitas la importancia de la limosna y les ofrecía un cauce para realizarla. De alguna manera, el diezmo recordaba que lo que hemos recibido de dios no es para nosotros solos, por lo que no podemos desinteresarnos de los demás.

En segundo lugar, la limosna ayuda a tener una relación correcta con las cosas, ya que enseña que los bienes de la tierra no son fines en sí mismos, sino medios para asegurar la substancia (la propia y la de los demás). La tentación de idolatrar las riquezas es tan fuerte que Jesús tiene que advertir con severidad: no podéis servir a Dios y al dinero (Lc 16,13). Es sorprendente comprobar cómo nuestros corazones pueden terminar siendo esclavos de su posesiones. Si somos capaces de compartir, aunque nos cueste, entramos en la verdadera libertad de espíritu.

Por último, una característica propia de la limosna cristiana es la discreción, según la enseñanza de Cristo: que no sepa tu mano izquierda lo que hace la derecha; así tu limosna quedara en secreto (Mt 6, 3-4). Podría parecer que hay que dar publicidad a las buenas obras, para que otros se sientan llamados a realizarlas también: sin embargo, el riesgo de la autocomplacencia es muy peligroso.

Sugerencias para vivir la Cuaresma:

- Rezar la Oración de Cuaresma
- Padre nuestro, que estás en el Cielo, durante esta época de arrepentimiento, ten misericordia de nosotros.
- Con nuestra oración, nuestro ayuno y nuestras buenas obras, transforma nuestro egoísmo en generosidad. Abre nuestros corazones a tu Palabra, sana nuestras heridas del pecado, ayúdanos a hacer el bien en este mundo. Que transformemos la oscuridad y el dolor en vida y alegría. Concédenos estas cosas por Nuestro Señor Jesucristo. Amén.
- Contar a los niños el sentido de la Cuaresma de una forma amena para que la entiendan y se motiven a cumplir con los propósitos del calendario de Cuaresma. Educarles en el sentido espiritual, sobre todo.
- Leer en los Evangelios el relato de la Pasión de Cristo

¿Por qué el Ayuno?

Es necesario dar una respuesta profunda a esta pregunta, para que quede clara la relación entre el ayuno y la conversión, esto es, la transformación espiritual que acerca del hombre a Dios. El abstenerse de la comida y la bebida tienen como fin introducir en la existencia del hombre no sólo el equilibrio necesario, sino también el desprendimiento de lo que se podría definir como "actitud consumística".

Tal actitud ha venido a ser en nuestro tiempo una de las características de la civilización occidental. El hombre, orientado hacia los bienes materiales, muy frecuentemente abusa de ellos. La civilización se mide entonces según la cantidad y la calidad de las cosas que están en condiciones de proveer al hombre y no se mide con el metro adecuado al hombre.

Esta civilización de consumo suministra los bienes materiales no sólo para que sirvan al hombre en orden a desarrollar las actividades creativas y útiles, sino cada vez más para satisfacer los sentidos, la excitación que se deriva de ellos, el placer, una multiplicación de sensaciones cada vez mayor.

El hombre de hoy debe abstenerse de muchos medios de consumo, de estímulos, de satisfacción de los sentidos: ayunar significa abstenerse de algo. El hombre es él mismo sólo cuando logra decirse a sí mismo: No.

No es la renuncia por la renuncia: sino para el mejor y más equilibrado desarrollo de sí mismo, para vivir mejor los valores superiores, para el dominio de sí mismo.

¿QUE ES LA CUARESMA?

La Cuaresma es el tiempo litúrgico de conversión, que marca la Iglesia para prepararnos a la gran fiesta de la Pascua. Es tiempo para arrepentirnos de nuestros pecados y de cambiar algo de nosotros para ser mejores y poder vivir más cerca de Cristo.

La Cuaresma dura 40 días; comienza el Miércoles de Ceniza y termina antes de la Misa de la Cena del Señor del Jueves Santo. A lo largo de este tiempo, sobre todo en la liturgia del domingo, hacemos un esfuerzo por recuperar el ritmo y estilo de verdaderos creyentes que debemos vivir como hijos de Dios.

El color litúrgico de este tiempo es el morado que significa luto y penitencia. Es un tiempo de reflexión, de penitencia, de conversión espiritual; tiempo de preparación al misterio pascual.

En la Cuaresma, Cristo nos invita a cambiar de vida. La Iglesia nos invita a vivir la Cuaresma como un camino hacia Jesucristo, escuchando la Palabra de Dios, orando, compartiendo con el prójimo y haciendo obras buenas. Nos invita a vivir una serie de actitudes cristianas que nos ayudan a parecernos más a Jesucristo, ya que por acción de nuestro pecado, nos alejamos más de Dios.

Por ello, la Cuaresma es el tiempo del perdón y de la reconciliación fraterna. Cada día, durante toda la vida, hemos de arrojar de nuestros corazones el odio, el rencor, la envidia, los celos que se oponen a nuestro amor a Dios y a los hermanos. En Cuaresma, aprendemos a conocer y apreciar la Cruz de Jesús. Con esto aprendemos también a tomar nuestra cruz con alegría para alcanzar la gloria de la resurrección.

40 días: La duración de la Cuaresma está basada en el símbolo del número cuarenta en la Biblia. En ésta, se habla de los cuarenta días del diluvio, de los cuarenta años de la marcha del pueblo judío por el desierto, de los cuarenta días de Moisés y de Elías en la montaña, de los cuarenta días que pasó Jesús en el desierto antes de comenzar su vida pública, de los 400 años que duró la estancia de los judíos en Egipto.

En la Biblia, el número cuatro simboliza el universo material, seguido de ceros significa el tiempo de nuestra vida en la tierra, seguido de pruebas y dificultades.

La práctica de la Cuaresma data desde el siglo IV, cuando se da la tendencia a constituirlo en tiempo de penitencia y de renovación para toda la Iglesia, con la práctica del ayuno y de la abstinencia. Conservada con bastante vigor, al menos en un principio, en las iglesias de oriente, la práctica penitencial de la Cuaresma ha sido cada

vez más aligerada en occidente, pero debe observarse un espíritu penitencial y de **conversión**.

¿COMO VIVIAN LOS PRIMEROS CRISTIANOS LA CUARESMA?

La celebración de la Pascua del Señor constituye, sin duda, la fiesta primordial del año litúrgico. De aquí que, cuando en el siglo II, la Iglesia comenzó a celebrar anualmente el misterio pascual de Cristo, advirtió la necesidad de una preparación adecuada, por medio de la oración y del ayuno, según el modo prescrito por el Señor. Surgió así la piadosa costumbre del ayuno Infra-pascual del viernes y sábado santos, como preparación al Domingo de Resurrección.

Los primeros pasos

Paso a paso, mediante un proceso de sedimentación, este período de preparación pascual fue consolidándose hasta llegar a constituir la realidad litúrgica que hoy conocemos como Tiempo de Cuaresma. Influyeron también, sin duda, las exigencias del catecumenado y la disciplina penitencial para la reconciliación de los penitentes. La primitiva celebración de la Pascua del Señor conoció la praxis de un ayuno preparatorio el viernes y sábado previos a dicha conmemoración.

A esta práctica podría aludir la Traditio Apostolica, documento de comienzos del siglo III, cuando exige que los candidatos al bautismo ayunen el viernes y transcurran la noche del sábado en vela. Por otra parte, en el siglo III, la Iglesia de Alejandría, de hondas y mutuas relaciones con la sede romana, vivía una semana de ayuno previo a las fiestas pascales.

En el siglo IV se consolida la estructura cuaresmal de cuarenta días

De todos modos, como en otros ámbitos de la vida de la Iglesia, habrá que esperar hasta el siglo IV para encontrar los primeros atisbos de una estructura orgánica de este tiempo litúrgico. Sin embargo, mientras en esta época aparece ya consolidada en casi todas las Iglesias la institución de la cuaresma de cuarenta días, el período de preparación pascual se circunscribía en Roma a tres semanas de ayuno diario, excepto sábados y domingos. Este ayuno pre-pascual de tres semanas se mantuvo poco tiempo en vigor, pues a finales del siglo IV, la Urbe conocía ya la estructura cuaresmal de cuarenta días.

El período cuaresmal de seis semanas de duración nació probablemente vinculado a la práctica penitencial: los penitentes comenzaban su preparación más intensa el sexto domingo antes de Pascua y vivían un ayuno prolongado hasta el día de la reconciliación, que acaecía durante la asamblea eucarística del Jueves Santo. Como

este período de penitencia duraba cuarenta días, recibió el nombre de Quadragesima o cuaresma.

Durante el primer estadio de organización cuaresmal se celebraban tan sólo las reuniones eucarísticas dominicales, si bien entre semana existían asambleas no eucarísticas: los miércoles y viernes. Pero a finales del siglo VI las reuniones del lunes, miércoles y viernes celebraban ya la eucaristía. Más tarde, se añadieron nuevas asambleas eucarísticas los martes y sábados. Por último, el proceso se cerró bajo el pontificado de Gregorio II (715-731), con la asignación de un formulario eucarístico para los jueves de cuaresma.

¿Por qué la ceniza?

Hacia finales del siglo V, el miércoles y viernes previos al primer domingo de cuaresma comenzaron a celebrarse como si formaran parte del período penitencial, probablemente como medio de compensar los domingos y días en los que se rompía el ayuno. Dicho miércoles, los penitentes, por la imposición de la ceniza, ingresaban en el orden que regulaba la penitencia canónica.

Cuando la institución penitencial desapareció, el rito se extendió a toda la comunidad cristiana: este es el origen del Miércoles de Ceniza o «Feria IV anerum».

El proceso de alargamiento del período penitencial continuó de forma irremediable. Esta anticipación del ayuno cuaresmal no es una práctica exclusivamente romana: se encuentra también en Oriente, y en diversas regiones de Occidente. Probablemente se trata de una praxis originada en la ascesis monástica y más tarde propagada entre la comunidad cristiana, aunque resulte difícil conocer sus características.

¿Por qué cuarenta días?

El significado teológico de la Cuaresma es muy rico. Su estructura de cuarentena conlleva un enfoque doctrinal peculiar. En efecto, cuando el ayuno se limitaba a dos días —o una semana a lo sumo—, esta praxis litúrgica podía justificarse simplemente por la tristeza de la Iglesia ante la ausencia del Esposo, o por el clima de ansiosa espera; mientras que el ayuno cuaresmal supone desde el principio unas connotaciones propias, impuestas por el significado simbólico del número cuarenta.

En primer lugar, no debe pasarse por alto que toda la tradición occidental inicia la Cuaresma con la lectura del evangelio de las tentaciones de Jesús en el desierto: el período cuaresmal constituye, pues, una experiencia de desierto, que al igual que en el caso del Señor, se prolonga durante cuarenta días. En la Cuaresma, la Iglesia vive un

combate espiritual intenso, como tiempo de ayuno y de prueba. Así lo manifiestan también los cuarenta años de peregrinación del pueblo de Israel por el Sinaí.

Otros simbolismos enriquecen el número cuarenta, como se advierte en el Antiguo y Nuevo Testamento. Así, la cuarentena evoca la idea de preparación: cuarenta días de Moisés y Elías previos al encuentro de Yahveh; cuarenta días empleados por Jonás para alcanzar la penitencia y el perdón; cuarenta días de ayuno de Jesús antes del comienzo de su ministerio público. La Cuaresma es un período de preparación para la celebración de las solemnidades pascales: iniciación cristiana y reconciliación de los penitentes.

Por último, la tradición cristiana ha interpretado también el número cuarenta como expresión del tiempo de la vida presente, anticipo del mundo futuro. El Concilio Vaticano II (cfr. SC 109) ha señalado que la Cuaresma posee una doble dimensión, bautismal y penitencial, y ha subrayado su carácter de tiempo de preparación para la Pascua en un clima de atenta escucha a la Palabra de Dios y oración incesante.

El período cuaresmal concluye la mañana del Jueves Santo con la Misa crismal —Missa Chrismalis— que el obispo concelebra con sus presbíteros. Esta Misa manifiesta la comunión del obispo y sus presbíteros en el único e idéntico sacerdocio y ministerio de Cristo. Durante la celebración se bendicen, además, los santos óleos y se consagra el crisma. El tiempo de Cuaresma se extiende desde el miércoles de Ceniza hasta la Misa de la cena del Señor exclusive. El miércoles de Ceniza es día de ayuno y abstinencia; los viernes de Cuaresma se observa la abstinencia de carne. El Viernes Santo también se viven el ayuno y la abstinencia.

El Papa Francisco

1. El Misterio pascual, fundamento de la conversión

“La alegría del cristiano brota de la escucha y de la aceptación de la Buena Noticia de la muerte y resurrección de Jesús: el kerygma”, indica el Papa. Y prosigue: “Quien cree en este anuncio rechaza la mentira de pensar que somos nosotros quienes damos origen a nuestra vida, mientras que en realidad nace del amor de Dios Padre”. En cambio, “si preferimos escuchar la voz persuasiva del ‘padre de la mentira’ (cf. Jn 8,45) corremos el riesgo de hundirnos en el abismo del sinsentido, experimentando el infierno ya aquí en la tierra, como lamentablemente nos testimonian muchos hechos dramáticos de la experiencia humana personal y colectiva”, agrega.

Para Francisco, “la Pascua de Jesús no es un acontecimiento del pasado: por el poder del Espíritu Santo es siempre actual y nos permite mirar y tocar con fe la carne de Cristo en tantas personas que sufren”.

2. Urgencia de conversión

Jorge Mario Bergoglio indica que “es saludable contemplar más a fondo el Misterio pascual, por el que hemos recibido la misericordia de Dios. La experiencia de

la misericordia, efectivamente, es posible solo en un diálogo de corazón a corazón, de amigo a amigo. Por eso la oración es tan importante en el tiempo cuaresmal”.

Y es que, “más que un deber, nos muestra la necesidad de corresponder al amor de Dios, que siempre nos precede y nos sostiene. De hecho, el cristiano reza con la conciencia de ser amado sin merecerlo. La oración puede asumir formas distintas, pero lo que verdaderamente cuenta a los ojos de Dios es que penetre dentro de nosotros, hasta llegar a tocar la dureza de nuestro corazón, para convertirlo cada vez más al Señor y a su voluntad”, comenta. Bergoglio sostiene que, “cuanto más nos dejemos fascinar por su Palabra, más lograremos experimentar su misericordia gratuita hacia nosotros. No dejemos pasar en vano este tiempo de gracia, con la ilusión presuntuosa de que somos nosotros los que decidimos el tiempo y el modo de nuestra conversión a Él”.

3. La apasionada voluntad de Dios de dialogar con sus hijos

“El hecho de que el Señor nos ofrezca una vez más un tiempo favorable para nuestra conversión nunca debemos darlo por supuesto. Esta nueva oportunidad debería suscitar en nosotros un sentido de reconocimiento y sacudir nuestra modorra. A pesar de la presencia —a veces dramática— del mal en nuestra vida, al igual que en la vida de la Iglesia y del mundo, este espacio que se nos ofrece para un cambio de rumbo manifiesta la voluntad tenaz de Dios de no interrumpir el diálogo de salvación con nosotros”, explica.

El Pontífice sostiene que “el diálogo que Dios quiere entablar con todo hombre, mediante el Misterio pascual de su Hijo, no es como el que se atribuye a los atenienses. Este tipo de charlatanería, dictado por una curiosidad vacía y superficial, caracteriza la mundanidad de todos los tiempos, y en nuestros días puede insinuarse también en un uso engañoso de los medios de comunicación”.

4. Una riqueza para compartir, no para acumular

Para Francisco, “poner el Misterio pascual en el centro de la vida significa sentir compasión por las llagas de Cristo crucificado presentes en las numerosas víctimas inocentes de las guerras, de los abusos contra la vida tanto del no nacido como del anciano, de las múltiples formas de violencia, de los desastres medioambientales, de la distribución injusta de los bienes de la tierra, de la trata de personas en todas sus formas y de la sed desenfrenada de ganancias, que es una forma de idolatría”.

Por último, el Papa advierte que “hoy sigue siendo importante recordar a los hombres y mujeres de buena voluntad que deben compartir sus bienes con los más necesitados mediante la limosna, como forma de participación personal en la construcción de un mundo más justo”, porque “compartir con caridad hace al hombre más humano, mientras que acumular conlleva el riesgo de que se embrutezca, ya que se cierra en su propio egoísmo. Podemos y debemos ir incluso más allá, considerando las dimensiones estructurales de la economía”.

Oración final

Padre nuestro que estás en el Cielo, durante esta época de arrepentimiento, ten misericordia de nosotros. Con nuestra oración, nuestro ayuno y nuestras buenas obras, transforma nuestro egoísmo en generosidad. Abre nuestros corazones a tu Palabra, sana nuestras heridas del pecado, ayúdanos a hacer el bien en este mundo.

Conviértenos a ti, Dios salvador nuestro, y ayúdanos a progresar en el conocimiento de tu palabra, para que así la celebración de esta Cuaresma dé en nosotros fruto abundante.

Buen Jesús, que te retiraste cuarenta días en el desierto para preparar tu misión entre nosotros, permítenos que tu ejemplo sea un espejo donde vernos reflejado durante esta cuaresma. Nosotros también sé que debemos prepararnos para cada momento de nuestra vida, sé que junto a Ti podemos tomar la fuerza que necesitamos para vivir como quiere el Padre.

Señor, esperamos con ilusión la Cuaresma porque tiene que ver con nuestra vida. Sé que nos hará bien porque es la lucha entre el instinto y el bien, la carne y el Espíritu. Por eso te pedimos que por tu bondad, este tiempo sea para nuestra vida un tiempo de gracia, paz y felicidad.

Señor, mira con amor a tu pueblo, que trata de purificar su espíritu en estos días cuaresmales con la moderación en el uso de las cosas terrenas y haz que esta sobriedad alimente en él el deseo de poseerte.

Señor, haz que tu pueblo vaya penetrando debidamente el sentido de la Cuaresma y se prepare así a las fiestas pascales, para que la penitencia corporal, propia de este tiempo, sirva para la renovación espiritual de todos tus fieles.

Madre de la Misericordia, tu corazón bondadoso rebosa de clemencia, por ello te imploramos que nos obtengas el perdón por los muchos males que hemos hecho, y también, ¡oh, Madre! enséñanos a perdonar como que ante tantos males que te hicieron, hasta arrebatar de tu lado a tu divino Hijo, siempre respondiste con el más magnánimo perdón. Amén.

P. Justin Singh, ocd
Badalona, 14 de marzo 2020