
Viviendo el tiempo de Cuaresma

El tiempo de Cuaresma abarca desde el Miércoles de Ceniza hasta la misa de la Cena del Señor, el jueves Santo.

Esta celebración que nos une a todos los católicos se puede definir como un entrenamiento para la Pascua, puesto que nos introduce en ese Misterio Pascual de Cristo.

Lo verdaderamente importante de la Cuaresma es unirnos al camino con Cristo, desde lo más hondo de nuestro ser, buscando esa conversión personal, pasando de nuestras sombras habituales que implica estar en el mundo para dar paso a esa luz necesaria, creyendo y amando desde lo humano hacia lo divino.

No menos importante son los medios exteriores que nos ayudan a vivir y a profundizar en este tránsito, pero se debe tener en cuenta esa disposición interior por vivir ese acompañamiento con Cristo.

Al ser un tiempo de fuerte de conversión personal, como cristianos estamos llamados a vivirla intensamente, porque significa, preparar la pascua del Señor y también la nuestra.

A continuación, se explican los medios para llevar a cabo todo este programa espiritual:

 **Oración:** Es la meditación y reflexión de la Palabra de Dios unida a la oración personal y comunitaria. Aquí se encuentra la celebración de la Eucaristía y el Sacramento de la reconciliación o Confesión. Tenemos que acercarnos a Dios con un corazón contrito y humilde, reconociendo nuestras faltas a través de la confesión. A veces nos centramos en tanto hablar de Dios y nos olvidamos de hablar con Dios, gracias a la oración nos ubicamos como sus hijos. Dice la biblia: “El nunca desprecia un corazón sincero” (Salmos 51:17).

 **Ayuno:** Ayuda a crecer espiritualmente, es esa renuncia en la que continuamente estamos inmersos dentro de nuestra sociedad del consumo. Aquí recordamos esos 40 días de ayuno de Jesús, no se trata de hacernos daño sino de cambiar la mentalidad tan material y poco evangélica que nos arrastra. Es vivir según el espíritu de Jesús. Más que daño, la palabra debería ser sacrificio de amor, porque el cambio es un proceso difícil, es dejar atrás al hombre viejo, si no hacemos ese sacrificio es difícil realizar algún tipo de evolución en nuestra parte espiritual.

Gracias al ayuno podemos transitar ese desierto a donde fue llevado nuestro Señor para ser tentado.

¿Qué podemos decir de este lugar árido por el que tenemos que pasar a lo largo de nuestra estadía en la tierra?

Lugar de vida casi inexistente, donde escasea el agua y la comida, donde podemos encontramos de paso. Recordemos según las escrituras, lugar donde nace el pueblo escogido por Dios, donde se toma conciencia quién es Dios, donde se experimenta y percibe la realidad de nuestro pecado, el castigo y la protección de nuestro Padre. Aquí no somos nadie porque Él lo es todo porque no nos queda más remedio que dejarnos guiar por Él.

Es el tiempo perfecto para buscar nuestro desierto de hoy, tal como describiría D. Carlos Carretto gran conocedor del desierto” (citado en Ginel, 2011, p. 29):

- Significa habituarse a la autonomía personal, a encerrarse en los propios pensamientos, la oración propia, el propio destino.
- Aislarse en la habitación, quedarse en la iglesia vacía, buscar un lugar donde localizar el contacto personal con Dios.
- Dedicar un período de oración, levantarse por la noche a rezar.
- Obedecer a Dios, escuchar a Dios, hacer silencio, dejar u fin de semana las diversiones y retirarse a un lugar solitario (en grupo o solos).

 **Caridad:** Se trata de amar a los demás imitando la actitud de Cristo, amar al prójimo como a uno mismo no en vez de a ti mismo. El amor limpia, renueva y vivifica. Tenemos que convertirnos para amar mejor. “Hijos no amemos de palabra ni con la boca sino con obras y de verdad” (1Jn 3,18).

Señor ilumínanos durante este tiempo de cuaresma que nuestra penitencia y nuestros actos apunten a ayudar a los demás, para saber ver qué es lo que necesitan quienes están a nuestro alrededor, para que no caigamos en esa ceguera de decir “Yo amo a Dios a quien no veo, pero al que tengo al lado no lo amo”. Ayúdanos Señor a convertirnos y a actuar como Tú.

Ideas para cada semana de Cuaresma basadas en las lecturas de las semanas de cuaresma, el autor Álvaro Ginel invita a vivir estas semanas como una unidad y no como una simple sucesión de lecturas sin un tronco común:

 **Semana de Ceniza:** Acto penitencial por el cual nos liberamos de aquello que nos estorba para ponernos en marcha hacia el Padre. Toda postura forzada no vale nada delante de los ojos de Dios y de los hermanos. Tampoco la acumulación de actos vacíos, Dios mira y conoce el fondo de nuestros corazones.

 **Semana primera:** Cuando Dios se presenta al hombre, a Adán, o al pueblo, se presenta siempre sacando de sus rincones y poniéndonos en marcha hacia el futuro. Por nuestra naturaleza humana, frente a las dificultades intentamos mirar para otro lado o arrinconarnos. Dios está a nuestro lado y de nuestra parte para impulsarnos, nos ayuda a aplacar el miedo al desierto, a hacer fecunda esa aridez en nuestra vida.

 **Semana segunda:** El hijo pródigo, cómo nos identificamos tanto con la huida y el encuentro con el Padre. En ocasiones, somos de ideas cerradas que salen de nuestro corazón, tomando el camino opuesto. Esta semana nos encontramos sobre todo con Jesús, el buscador del hombre, el que prepara nuestros caminos de amor, para cambiar de ruta.

 **Semana tercera:** Semana bautismal, El agua como fuente de vida, se nos propone a atravesar el río, es decir, transformarnos para ser nuevos.



Semana cuarta: Segunda semana bautismal. Semana de la Luz, centrada en Ver. Aunque todo parece evidente, pero nos cuesta percibirlo. En ocasiones tenemos la certeza de ver las cosas con total claridad, mientras vemos que otros no, y esto nos causa molestia y turbación, porque es tan obvio. En contra posición, vemos más claro lo nuestro, nuestra estructura de vida, nuestros propios planes, que lo que Dios nos revela. Nos blindamos porque no queremos ni ver ni enfrentar la verdad que viene de fuera.

“Moisés y con él todos los profetas han anunciado que Yahvé es luz y que está muy claro esto, pero el pueblo no lo veía tan claro” (Ginel, 2011, p. 32).

Señor, Tú a mí sí que me conoces, pero yo a Ti no, por eso lucho contigo y voy a seguir luchando, pero sabes que al final te voy a decir que sí.



Semana quinta: La resurrección de Lázaro, no se trata sólo de ver que un muerto ha vuelto a la vida, sino el proceso de ser llamados por una fuerza espiritual, entrar en una nueva perspectiva y otra manera de ver las cosas, encontrando nuevamente su lugar en el mundo.



Semana Santa:

Lunes

Mi elegido, en quién me complazco (Isaías 42,1-7)

Jesús fue a Betania...María derramó perfume en los pies de Jesús (Juan 12,1-11)

Martes

El Señor ha pronunciado mi nombre (Isaías 49,1-6)

¿Seré yo, Señor? (Juan 13,21-33.36-38)

Miércoles

No tapé el rostro ante ultrajes y salivazos (Isaías 50, 4-9)

¿Cuánto me dais por Él? (Mateo 26,14-25)

“lunes, martes y miércoles representan en la liturgia un tiempo de ternura” (Ginel, 2011, p. 32). Están dominados por dos figuras el de apóstol Pedro y de Judas, es la diferencia entre el arrepentimiento y el remordimiento, respectivamente.

Dos actitudes que podemos tener frente al pecado, la de Pedro, quien llora y se arrepiente, al ser traspasado por la mirada de Cristo, el arrepentimiento es sanador cuando sale del corazón. El remordimiento es egoísta ¿Por qué lo hice? ¿Por qué caí? Se basa en el orgullo y termina en la tragedia.

Es como la antesala antes del momento decisivo del sacrificio por toda la humanidad, y aunque en ciertos momentos el Señor tendrá que afrontar en soledad su destino, estos días se nos invita a reflexionar en qué consiste la plenitud de ese amor.

Reflexiones de voluntarias y colaboradora en días de Cuaresma

“Cuaresma es el camino de preparación para la Pascua, tiempo de conversión, peregrinación de Esperanza, espacio para escuchar y acoger la Palabra de Dios como inspiración de vida, etapa del año cristiano más dedicado a la oración, ayuno y limosna...y, sobre todo, tiempo para las obras de Misericordia corporales y Espirituales y de forma particular, la Caridad con los pobres y necesitados” - Sor María Ángeles Infante

“Días de renuncia y austeridad, de lectura diaria de la biblia y de mucha reflexión acerca de la pasión del Señor” - Paloma Ramos

“Cada año espero con ilusión los 40 días de Cuaresma porque es mi oportunidad para dejarme moldear en las manos de quien más me ama.

Me permite educar:

- Mi cuerpo con el ayuno.
- Mi mente, con la renuncia (por más sencilla que sea...).
- Mi corazón, oyendo la voz de su Palabra, y así vuelva a latir al ritmo del Sagrado Corazón de Jesús que tanto amo.
- Mi espíritu, que se fortalece en el silencio, la oración y la ternura.

Creo que reafirmo mi identidad de criatura frágil y vulnerable pero profundamente amada por Dios Padre. Sigo conmoviéndome al participar del hecho más grande que cambió mi vida: La pascua.

Es un tiempo precioso para que el alma descanse, se fortalezca y se enfoque en lo más importante, que es nuestro encuentro con Dios y nuestra respuesta ante su total entrega por amor” - Victoria Arrascue.

“Para mí la Cuaresma es tiempo de reflexión, de examen de conciencia, de acercarme a Dios en la oración, en el contemplar a Cristo en su camino al calvario y acompañarlo desde mi pequeñez” - Verónica Chávez.

“La Cuaresma es un tiempo de recordar el gran amor que Jesús tiene por nosotros. Mirarlo en esa cruz es el acto más grande de amor que se ha hecho por la humanidad, es Cristo tu amigo que ha dado la vida por ti. Todos sabemos que es el tiempo más importante del año litúrgico, donde los católicos recordamos esas escenas de la vida más dura de Jesucristo, pero Él nos invita a recapacitar, a meditar los actos de nuestras vidas y poner el amor sobre todas las cosas.

Es un tiempo para reflexionar, para perdonar para amar, 40 días donde cada mortificación, cada oración cada intención se hace de todo corazón por el amor más grande que hay en el mundo, Jesús, y quiere que lo transmitamos al resto de las personas” - Francy Delgado.