

CUARESMA

La **Cuaresma** es el tiempo litúrgico de 40 días que precede a la Pascua. Comienza el Miércoles de Ceniza y termina antes de la Misa de la Cena del Señor el Jueves Santo. Estos 40 días evocan los 40 años del pueblo de Israel en el desierto y los 40 días que Jesús pasó siendo tentado antes de su vida pública.

Importancia de la Cuaresma

No es un tiempo de tristeza, sino de **preparación espiritual intensiva** y de "entrenamiento" para el alma:

- **Tiempo de Desierto:** El desierto es el lugar del silencio donde nos encontramos con nosotros mismos y con Dios, quitando lo superfluo.
- **Conversión (Metanoia):** Es la oportunidad anual para reorientar la brújula del corazón hacia Dios.
- **Solidaridad Bautismal:** Para los que ya somos bautizados, es un tiempo para renovar la gracia del Bautismo; para los catecúmenos, es la preparación final para recibirlo.

El Trípode de la Cuaresma (Consejos prácticos)

La Iglesia nos propone tres herramientas fundamentales que debemos convertir en oración viva:

1. La Oración (Relación con Dios)

- **El Vía Crucis:** Es la oración por excelencia de este tiempo. Meditar las estaciones nos ayuda a caminar junto a Jesús en su entrega.
- **Lectura de la Palabra:** Dedicar 5 minutos más de lo habitual a leer el Evangelio del día. La Cuaresma es un tiempo de escucha.
- **Silencio:** Intenta apagar la radio o el móvil durante un trayecto diario y ofrece ese espacio para hablar con el Señor.

2. El Ayuno (Relación con uno mismo)

- **Ayunar de lo que te esclaviza:** No se trata solo de comida. Puedes ayunar de quejas, de chismes, de redes sociales o de televisión.
- **Dominio propio:** El ayuno nos recuerda que el espíritu debe gobernar sobre los impulsos. Ora diciendo: "Señor, que mi hambre de Ti sea mayor que mi deseo de comodidad".

3. La Limosna (Relación con los demás)

- **Conexión con las Obras de Misericordia:** Aquí es donde todo lo que aprendimos al principio cobra vida. La limosna no es "dar lo que sobra", sino dar de lo que uno necesita.
- **Tiempo y Escucha:** A veces la mejor limosna es dar tiempo a quien está solo o consolar al triste.

Consejos para la oración cotidiana en Cuaresma

1. **Examen de Conciencia profundo:** No te quedes en la superficie. Usa las Bienaventuranzas como espejo para ver dónde necesitas que la misericordia de Dios sane tus heridas.
2. **Sacramento de la Reconciliación:** La Cuaresma es el tiempo ideal para una confesión sincera. Ora antes pidiendo al Espíritu Santo que te dé luz para ver tus pecados y valentía para confesarlos.
3. **Aceptación de las "cruces" diarias:** En lugar de quejarte por las dificultades del día, ofrécelas en oración como una forma de unirse al sacrificio de Cristo.

Oración sugerida (Jaculatoria)

"Señor, no permitas que esta Cuaresma pase de largo por mi vida. Dame un corazón nuevo, quita de mí el corazón de piedra y dame un corazón de carne que sepa amar y servir. Amén."