

El Temps de Quaresma



La Quaresma és el temps litúrgic de 40 dies que precedeix la Pasqua. Comença el Dimecres de Cendra i acaba abans de la Missa del Sopar del Senyor el Dijous Sant. Aquests 40 dies evocuen els 40 anys del poble d'Israel al desert i els 40 dies que Jesús va passar sent temptat abans de la seva vida pública.

Importància de la Festa

No és un temps de tristesa, sinó de preparació espiritual intensiva i d'“entrenament” per a l'ànima:

- Temps de Desert: El desert és el lloc del silenci on ens trobem amb nosaltres mateixos i amb Déu, traient el que és superflu.
- Conversió (Metanoia): És l'oportunitat anual per reorientar la brúixola del cor cap a Déu.
- Solidaritat Baptismal: Per als que ja som batejats, és un temps per renovar la gràcia del Baptisme; per als catecúmens, és la preparació final per rebre'l.

o o O O o o

Consells pràctics per pregar durant aquesta festa

L'Església ens proposa tres eines fonamentals que hem de convertir en oració viva:

1. L'Oració (Relació amb Déu)

- 1, El Via Crucis: És l'oració per excel·lència d'aquest temps. Meditar les estacions ens ajuda a caminar amb Jesús en el seu lliurament.
- 2. Lectura de la Paraula: Dedicar 5 minuts més del que és habitual a llegir l'Evangeli del dia. La Quaresma és temps d'escolta.
- 3. Silenci: Intenta apagar la ràdio o el mòbil durant un trajecte diari i ofereix aquest espai per parlar amb el Senyor.

2. L'Ayuno (Relació amb un mateix)

- 1. Dejar de menjar: No es tracta només de menjar. Pots deixar de queixes, de xafarderies, de xarxes socials o de televisió.
- 2. Domini propi: El dejuni ens recorda que l'esperit ha de governar sobre els impulsos. Prega dient: "Senyor, que la meua gana de Tu sigui més gran que el meu desig de comoditat".

3. La Almoïna (Relació amb els altres)

- 1. Connexió amb les Obres de Misericòrdia: Aquí és on tot el que vam aprendre al principi cobra vida. L'almoïna no és "donar el que sobra", sinó donar del que un necessita.
- 2. Temps i Escolta: De vegades la millor almoïna és donar temps a qui està sol o consolar el trist.

Consells per a la pregària quotidiana a Quaresma

- 1. Examen de Consciència profund: No et quedis a la superfície. Fes servir les Benaurances com a mirall per veure on necessites que la misericòrdia de Déu sani les teves ferides.
- 2. Sagrament de la Reconciliació: La Quaresma és el temps ideal per a una confessió sincera. Pregueu abans demanant a l'Esperit Sant que et doni llum per veure els teus pecats i valentia per confessar-los.
- 3. Acceptació de les "creus" diàries: En lloc de queixar-te per les dificultats del dia, ofereix-les en oració com una forma d'unir-te al sacrifici de Crist.

Oració Final

"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."