

APROVECHANDO LA CUARESMA

"Teniendo tal Sumo Sacerdote - Jesús, el Hijo de Dios-, mantengamos firme le fe que profesamos. Pues no tenemos un Sumo Sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras flaquezas, acerquémonos con confianza al trono de la gracia, a fin de alcanzar misericordia y hallar gracia para una ayuda oportuna"

Hebreos 4,14-16

La cuaresma es para la Iglesia como un *entrenamiento* de cuarenta días con el que nos preparamos a morir y resucitar con Jesús en su Pascua. Ya que "cuanto más grande es la fiesta (=Pascua), tanto más ha de prepararse quien celebra (=Cuaresma)" (San León Magno).

Antes de iniciar su ministerio público, y después de su bautismo en el Jordán, Jesús fue conducido por el Espíritu al desierto, donde pasó cuarenta días en oración y ayuno. Se preparaba para unos años de intensa actividad, cumpliendo la misión recibida del Padre.

"Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán y era conducido por el Espíritu en el desierto, durante cuarenta días, tentado por el diablo. No comió nada en aquellos días." (Lc. 4,1-2)

Luego de esta preparación, "Jesús volvió a Galilea por la fuerza del Espíritu, y su fama se extendió por la región. El iba enseñando en las sinagogas, alabado por todos" (Lc. 4,14-15). "Y proclamaba la Buena Noticia de Dios: el tiempo se ha cumplido y el Reino de Dios está cerca; *conviértanse y crean en el Evangelio*" (Mc. 1,14-15)

"Conviértanse": al Reino de Dios no se puede llegar sin un *cambio total* del corazón y una profunda *renovación interior* de todo el ser.

"Crean en el Evangelio": La Palabra de Dios puede y debe tomarse en serio, con toda su radicalidad y fuerza transformadora. Debe llegar a modelar completamente nuestro estilo de vida, criterios y valores.

Los Padres de la Iglesia nos dicen que la Cuaresma debe ser un tiempo de más

intensa y frecuente *oración, ayuno y limosna*. El ayuno y las obras de misericordia son como las alas que ayudarán a elevarse a nuestra oración.

Jesús no parece considerar a la oración, el ayuno y la limosna como meros ejercicios piadosos recomendables o prácticas "opcionales". En Mateo 6, por ejemplo, dice: "*Cuando ores...*" y no "*si ores...*" El presupone que un discípulo suyo orará, ayunará y hará limosna.

EL AYUNO: Crucificando al hombre viejo

"Cuando ayunes, no pongas cara triste como los hipócritas, que desfiguran su rostro para que se vea que ayunan. Tú en cambio perfuma tu cabeza y lava tu cara, para que tu ayuno sea visto no por los hermanos sino por tu Padre que ve en los secreto, y El te recompensará"
(Mt. 6,16-18)

Ayuno significa literalmente *privación de alimento*, "no comer". Es una práctica muy fecunda, incluso utilizada en la medicina. Toda la Escritura contiene ejemplos y enseñanzas sobre el ayuno.

El ayuno no es una "exageración" reservada a fanáticos. Es un *recurso ordinario del cristiano normal*, que también en esto contradice a las ideas mundanas ("pa-

sala bien, no te masoquees, hacé lo que sientas, etc.>").

El hombre carnal se guía por sus instintos. El hombre espiritual es guiado por el Espíritu de Dios y busca instaurar en sí mismo y en los demás el *orden interior* que es fruto del amor. Desde el pecado de Adán, este orden no es innato. Gracias a la muerte y resurrección de Cristo, podemos reconquistar ese orden y esa libertad con ayuda de la gracia; esto implica un proceso de rescate de las partes caídas de la propia naturaleza: el camino de santidad.

Hay tres tipos generales de ayuno:

Natural: abstenerse de *alimento*, bebiendo agua o líquidos no alimenticios. Jesús "no comió nada en aquellos (cuarenta) días, y al cabo de ellos tuvo hambre" (Lc. 4,2). Es el más común, generalmente dura unos días.

Total: abstenerse de toda comida y bebida. Se usa en situaciones bien graves; es poco común. No suele durar más de tres días. Saulo "pasó tres días sin ver, sin comer y sin beber" (Hch. 9,9), después de que el Señor se le apareció camino a Damasco.

Parcial: restringir la dieta. Suprimir el almuerzo o la cena, o la comida que más me gusta, gaseosas, vino, cigarrillo, helados, etc. Más apropiado para personas

mayores o débiles, es un buen punto de partida para iniciarse en la práctica del ayuno. Puede durar semanas o meses. Juan el Bautista "se alimentaba de langostas y miel silvestre" (Mc. 1,6)

Se puede ayunar sin orar (el ayuno en sí es eficaz como ofrecimiento o intercesión), aunque normalmente *conviene dedicar el tiempo de la comida a la oración.*

La Iglesia Católica dispone que los cristianos mayores de 21 años ayunen por lo menos el Miércoles de Ceniza (inicio de la Cuaresma y el Viernes Santo, y que todos guarden abstinencia de carne los viernes de Cuaresma. Esta norma fija el mínimo indispensable.

Entre cristianos comprometidos con el Evangelio es frecuente hallar quienes ayunan una vez por semana durante todo el año. Ellos pueden testimoniar los beneficios recibidos.

El tiempo de ayuno es un tiempo de lucha. Buscamos que el Señor nos ayude a liberarnos del dominio que las cosas agradables pueden ejercer sobre nosotros. Y al intentarlo podemos descubrir que las cosas nos atan mucho más de lo que nosotros creíamos, que buscamos calmar nuestras ansiedades con ellas en vez de invocar la paz del Espíritu. Conservarse en la alabanza al Señor es la mejor forma de superar las tentaciones.

LA LIMOSNA:

El amor hecho obras "Cuando hagas limosna, no vayas publicando como los hipócritas, que buscan ser honrados por los hombres. Tú en cambio, cuando hagas limosna, que tu mano izquierda no sepa lo que hace tu mano derecha. Así tus obras serán secretas y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará" (cf. Mt. 6,2-4).

Limosna significa "*obras de misericordia*". No se limita a la ayuda material al necesitado, aunque incluye dar dinero, ropas, libros, lo que ahorro ayunando, etc.

Principalmente debo dar mi *amor* y mi *perdón*. Revisar mis relaciones y perdonar toda ofensa, olvidándola y desterrando todo rencor asociado. Ir al otro y expresarle mi perdón (cf. Mt 6,14-15). La Cuaresma es un tiempo de renovar relaciones y dar un salto pascual hacia el amor cristiano: interesarse por el otro, visitar a los enfermos y orar por ellos. Llevarles a todos la Buena Noticia de Jesús.

LA ORACION: Acercándose al trono de la gracia

En Cuaresma la oración debe ser más continua y más intensa. Hay que disponerse a la acción del Espíritu que quiere purificarnos para la Pascua. Los esfuerzos

por crucificar al hombre viejo y practicar el amor cristiano nos dan motivo para *orar cosas concretas, pidiendo gracias específicas*: liberación de un vicio o pecado crónico, sanación de rencores o resentimientos, etc. A la vez la oración nos impulsa a la limosna y al ayuno.

"Oren constantemente dando gracias por todo" (1 Tes. 5,17-18). "Den gracias continuamente y por todo a Dios Padre" (Ef. 5,20). "Oren unos por otros para ser sanados" (Stg.5,16).

La *oración personal* se hace un clamor continuo al Padre pidiendo la gracia de la conversión. Ofrecer el día por la mañana y agradecerlo por la noche. Meditar orando un texto de la Escritura, en especial los que narran la Pasión y Resurrección de Jesús.

Ayuda muchísimo acercarse al sacramento de la reconciliación.

"Cuando ores, entra en tu cuarto y después de cerrar la puerta ora a tu Padre que está en lo secreto, y El te recompensará" (Mt. 6,6).

La *oración comunitaria* es donde el Espíritu del Señor mejor se manifiesta, revelándonos la gloria y el amor de Jesús. A través de los hermanos el Señor obra en nuestro corazón. Pedir la gracia de que la próxima Resurrección del Señor nos traiga un nuevo derramamiento del Espíritu.

Es de gran importancia tratar de concurrir diariamente a la celebración de la santa Misa, puesto que por ella nos asociamos singularmente a la Cuaresma de toda la Iglesia, a través de la oración en común, de la meditación de las lecturas bíblicas de Cuaresma, y de la comunión con el Cuerpo y la Sangre del Señor.

"Cuando oren, no charlen mucho como los gentiles, que creen que por su palabrería van a ser escuchados. El Padre sabe lo que ustedes necesitan antes de que se lo pidan. Ustedes oren así: Padre nuestro, santificado sea tu Nombre, que venga a nosotros tu Reino..." (Mt. 6,7-14).

Pasajes bíblicos para orar personalmente en comunión con toda la Iglesia, que en Cuaresma se prepara para la Pascua, tomados en su mayoría de las lecturas de la Misa del día, y acompañados de una frase para orientar la meditación.

Antes de leer el pasaje, aconsejamos "caldear el corazón" orando con alguno de los siguientes Salmos: 22, 51, 56, 85, 86 y 103.

DÍA

LEAMOS

MEDITEMOS

Miercoles Ceniza	Joel 2,12-17	"Vuelvan a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos".
Jueves	Lc. 9,22-25	Señor, queremos amarte más que a la vida.
Viernes	Is. 58,1-9ª	Amemos a los demás con obras y de verdad.
Sábado	Is. 58,9b-14	Jesús, queremos que seas nuestro único Señor.
1er. Dom.	Lc. 5,27-32	Jesús, ten piedad de mí, que soy un pecador.
Lunes	Mt. 25,31-46	Señor, concretá nuestro amor con obras.
Martes	Lev. 19,1-18	Que tu Palabra dé forma a nuestros actos.
Miércoles	Jon. 3, 1-10	"Clamen a Dios y conviértanse de su conducta mala y violenta".
Jueves	Mt. 7,7-14	Padre, danos un corazón arrepentido.
Viernes	Ez. 18,10-32	"Conviértanse y apártense de todas sus rebeldías".
Sábado	Mt. 5,21-48	Padre, queremos amar como vos.
2do.Dom.	Gn. 22,1-18	Disponé como Señor de cuanto somos y tenemos.
Lunes	Dan. 9,4-19	Escúchanos, Señor, y perdona.
Martes	Is. 1,10-20	Aparta toda falsedad de nosotros.
Miércoles	Mt. 20,17-28	"He venido para servir y dar mi vida en rescate por muchos".
Jueves	Lc. 16,19-31	Muéstranos al 'pobre Lázaro' en nuestra vida.
Viernes	Mt. 21,33-46	¿Qué hicimos con la 'viña' que nos confió el Señor?
Sábado	Lc. 15,1-3.	Vayamos al encuentro de la misericordia de Dios.
3er.Dom.	Rom. 8,28-39	¿Quién podrá separarnos del amor del Señor?
Lunes	2 Rey. 5,1-15	La sangre de Jesús nos limpia de todo pecado.
Martes	Mt. 18,21-35	¿A quién debo perdonar hoy de corazón
Miércoles	Dt. 4, 23-31	Convertinos de todas nuestras idolatrías.
Jueves	Jer. 7,21-28	Quebrantá nuestro corazón obstinado.
Viernes	Lc. 3, 2-18	Produzcamos frutos de sincera conversión.
Sábado	Lc. 18, 9-14	Ten piedad de mí, Señor, que soy pecador.

DÍA**LEAMOS****MEDITEMOS**

4to.Dom.	Jn. 3,14-21	Dios amó tanto al mundo que entregó a su Hijo único para salvarlo.
Lunes	Ez. 47, 1-12	Sananos con el Agua de tu costado abierto.
Martes	Jn. 5,1-16	"Levántate, tomá tu camilla y camina"
Miércoles	Jn. 5,17-30	Bendito seas, Señor, Juez y Rey nuestro.
Jueves	Is. 49,8-15	Consolá a tu Pueblo y compadécete de los más pobres.
Viernes	Dan. 13,1-64	"Prefiero morir antes que ofender a Dios".
Sábado	Jer. 31,31-34	"Haré una Alianza nueva; seré su Dios y serán mi Pueblo".
5to.Dom	Jn. 12,20-33	"Cuando sea levantado en alto, atraeré a todos hacia mí".
Lunes	Jn. 8,1-11	"Yo tampoco te condeno; vete y no peques más."
Martes	Núm. 21,4-9	Señor, tu Cruz nos trajo la salvación
Miércoles	Jn. 8,21-42	Liberanos de ser esclavos del pecado.
Jueves	Jn. 8,51-59	"El que es fiel a mi Palabra no morirá jamás".
Viernes	Jn. 15,18	Señor, aceptamos la Cruz de la a 16,4 persecución.
Sábado	Jn. 11,45-56	Tu muerte fue nuestra reconciliación.
Dom. de Ramos	Mc. 11,1-11	"¡Bendito el que viene en nombre del Ramos Señor!"
Lunes	Is. 50, 4-9	El Señor viene en mi ayuda.
Martes	Jn. 13, 21-38	"Uno de ustedes me va a entregar".
Miércoles	Mt. 26,14-25	"¿Cuánto me dan si les entrego a Jesús?"
Jueves	Jn. 13,1-15	"Hagan lo mismo que Yo hice con Santo ustedes".
Viernes	Is. 52, 13 a 53,12	"Fue traspasado por nuestras Santo rebeldías".
Sábado de Gloria	Flp. 2,5-11	El que se humilló será ensalzado por el Padre.
Dom. de PASCUA	Jn. 20,1-18	El Señor ha resucitado! Aleluia!
Lunes	1 Cor. 15,1-28	También resucitaremos con Cristo.

DÍA**LEAMOS****MEDITEMOS**

Martes

Hch. 2,22-41

"Conviértanse y recibirán el don del Espíritu".

Miércoles

Lc. 24,13-35

Cómo nos cuesta creer lo que anuncian los profetas!

Jueves

Lc. 24,36-49

Danos tu Fuerza que nos hace testigos

Viernes

Jn. 21, 1-19

Bendito seas, Jesús, presente entre nosotros.

Sábado

Mc. 16, 9-20

"Vayan y anuncien la Buena Noticia a todos".

Octava de Pascua

Jn. 20,19-31

"Mi PAZ esté con ustedes".

Poniendo en común

Propiedad de El Movimiento de la Palabra de Dios - Rama Femenina de Nazaret.
Av. San Juan 2831 (Buenos Aires)

Distribución

Editorial de la Palabra de Dios
e-mail: editorial@crisovive.org.ar
Tel: 011 - 4931-8388
www.crisovive.org.ar

Otros Números:

[Poniendo en común](#)