



## Origen y significado de la fiesta

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 el Jueves Santo.

También cabe decir que la liturgia considera el Viernes Santo, Sábado Santo y Domingo de resurrección, toda una celebración junta llamada "Triduo Pascual".

Inicialmente, la Cuaresma iba desde el Primer Domingo de Cuaresma al Jueves Santo, pero a raíz de una reforma litúrgica, se descontaron los domingos por considerarlos pascuales y no penitenciales. Para "cuadrar", se añadió a la cuaresma los días que van del Miércoles de Ceniza hasta el Primer Domingo de Cuaresma. De esta manera salen los 40 días. Actualmente, y lo repito de nuevo, la Cuaresma va desde el Miércoles de Ceniza hasta el 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.

El pecado nos aleja de Dios, rompe nuestra relación con Él, por eso debemos luchar contra él pecado y esto sólo se logra a través de la conversión interna de mente y corazón.

Un cambio en nuestra vida. Un cambio en nuestra conducta y comportamiento, buscando el arrepentimiento por nuestras faltas y volviendo a Dios que es la verdadera razón de nuestro existir.

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.

La Cuaresma es un camino hacia la Pascua, que es la fiesta más importante de la Iglesia por ser la resurrección de Cristo, el fundamento y verdad culminante de nuestra fe. Es la buena noticia que tenemos obligación de difundir.

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.

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.

## **El ayuno y la abstinencia en la Cuaresma**

- El ayuno consiste en hacer una sola comida fuerte al día.
- La abstinencia consiste en no comer carne.
- Son días de abstinencia y ayuno el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.
- La abstinencia obliga a partir de los catorce años y el ayuno de los dieciocho hasta los cincuenta y nueve años de edad.
- Con estos sacrificios, se trata de que todo nuestro ser (alma y cuerpo) participe en un acto donde reconozca la necesidad de hacer obras con las que reparemos el daño ocasionado con nuestros pecados y para el bien de la Iglesia.
- El ayuno y la abstinencia se pueden cambiar por otro sacrificio, dependiendo de

lo que dicten las Conferencias Episcopales de cada país, pues ellas son las que tienen autoridad para determinar las diversas formas de penitencia cristiana.

## **Cómo vivir la Cuaresma**

1. Arrepintiéndome de mis pecados y confesándome.
2. Luchando por cambiar yo mismo.
3. Haciendo sacrificios.
4. Haciendo oración.

### **1.-Arrepintiéndome de mis pecados:**

Pensar en qué he ofendido a Dios, Nuestro Señor, si me duele haberlo ofendido, si realmente estoy arrepentido. Este 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:**

Aprovecha estos días para orar, para platicar con Dios, para decirle que lo quieres y que quieres estar con Él. Te puedes ayudar de un buen libro de meditación para Cuaresma. Puedes leer en la Biblia pasajes relacionados con la Cuaresma.

### **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 obscuridad 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.
- Les invito a leer el mensaje del [Santo Padre para la Cuaresma de 2018](#)