



Diez ideas y criterios básicos para la Cuaresma – De lo qué es la Cuaresma y de cómo vivirla

1.- La cuaresma nació como desarrollo pedagógico de un aspecto central del misterio cristiano celebrado en el **triduo pascual**. Destaca la perspectiva de su referencia a Jesucristo.

2.- La cuaresma ha sido siempre el tiempo litúrgico más caracterizado del cristianismo. Es un conjunto de cuarenta días, cuya razón de ser originaria fue la **deimitar el ayuno previo del Señor** al comienzo de su ministerio apostólico.

3.- La cuaresma es privilegio aptísimo para **vivir en y de la Palabra de Dios**. Vivir en y de la Palabra significa leerla, rezarla, meditarla, abrirse a ella, confrontarse con ella, poner a su tamiz y a su luz nuestra propia existencia. Llenarse de ella para sea la música y la letra de la pletina de nuestra alma y de la partitura de nuestro corazón.

4.- Toda la liturgia de la cuaresma, tanto en sus aspectos rituales como en la misma liturgia de la palabra, está transida de **hermosísimos símbolos** que ayuden y hagan visible el camino cristiano de la conversión. Estos símbolos son el desierto, la luz, la salud, el agua, el perdón, la liberación, la cruz y la resurrección.

5.- **Los personajes bíblicos** que iluminan el camino cuaresmal son José hijo de Jacob, Ester, la casta Susana, Jeremías, el ciego de nacimiento, el hijo pródigo, el padre del hijo pródigo, la samaritana, la mujer adúltera y arrepentida, Zaqueo, el buen ladrón... y, sobre todo, Jesús de Nazaret.

6.- La cuaresma encuentra en **la oración** la más apropiada de sus atmósferas y de sus escuelas. La oración cuaresmal debe más frecuente y habitual. Su tonalidad propia es la humildad, la insistencia, la confianza. Es oración de súplica y de petición. La oración cristiana de la cuaresma debe intensificar sus dimensiones bíblica y litúrgica, de gran riqueza, variedad, matices y contenidos durante los cuarenta días de este tiempo. En este sentido, la oración litúrgica ha de ser más pausada, sencilla, cordial, humilde, pobre, seria y profunda.

7.- **El ayuno** es el segundo camino cuaresmal, según el Papa San León Magno. Se trata del ayuno del hombre viejo, del ayuno del pecado, de la renuncia a los propios caminos para abrazar los caminos de Jesucristo. Se trata de privarnos de algo en favor de alguien necesitado, que podemos nosotros mismos o nuestro prójimo. El ayuno no es, pues, una ejercitación meramente voluntarista o

hasta masoquista. Es una opción de purificación y de intercesión.

8.- La vigente normativa eclesial de la **abstinencia** de carne durante todos los viernes de cuaresma y del **ayuno** y de la abstinencia el miércoles de ceniza y el viernes santo pueden ayudarnos a recorrer esta segunda vía cuaresmal y penitencial, antes citada.

9.- La limosna, la caridad, la solidaridad es el tercero de los caminos tradicionales y permanentes de la cuaresma. ¡Tenemos tantas demandas de justicia para vivir la limosna, la caridad cuaresmal!

10.- La cuaresma es un tiempo para vivir de ella. Es un tiempo para practicarla, para ejercitarla no como un fin en sí mismo sino como un medio, un camino hacia la pascua. Por ello, para recorrer adecuada y cristianamente la cuaresma debemos buscar y desarrollar nuevos espacios oracionales y devocionales. El rezo, antes tan habitual del **Vía Crucis**, durante, al menos, los viernes de cuaresma, es una praxis que, lejos de haber perdido su vigencia y sentido, debe ser potenciada y recuperada en nuestra Iglesia en medio de una sociedad donde la realidad y el misterio de la cruz siguen presentes y desafiantes. Otras maneras espléndidas y siempre fecundas para recorrer este camino cuaresmal de la oración será practicar algún día de **retiro o de ejercicios espirituales**, que nos llenarán de fuerza, de gracia y de vida, siempre necesarias para todos y participar en **conferencias, charlas y escuelas cuaresmales**.

Recomendamos:

[El año litúrgico, origen y significado](#): La celebración del Año Litúrgico es la vivencia de la vida de Cristo, todas sus etapas desde su nacimiento hasta su muerte.

[¿Por qué la Semana Santa cambia de fecha cada año?](#): El Año litúrgico se fija a partir del ciclo lunar, es decir, no se ciñe estrictamente al año calendario

[Tiempos del Año Litúrgico](#): Pascua, Navidad y Tiempo ordinario. Conjunto de solemnidades y fiestas del Señor, de la Virgen María y de los Santos.

[Folletos con apoyos para la Catequesis](#): Varios folletos para la catequesis sobre temas como catecismo, sacramentos, semana santa, new age, primera comunión, bienaventuranzas, calendario litúrgico.

[La Semana Santa](#): Es la semana más intensa del Año Litúrgico, en la cual se reza y reflexiona sobre la Pasión y Muerte de Cristo.

Si te gusta nuestro material, [suscríbete](#) y entérate de nuestras novedades:

