



La vida en Cuaresma

La Cuaresma es una época para...

- ❖ hacer tiempo y lugar para recordar lo que significa ser cristiano, recordando la vida, la muerte y la resurrección de Jesucristo de una manera especial.
- ❖ recordar la vida y el mensaje de Jesús: resolviendo vivir como seguidores de Jesús en el mundo de hoy.
- ❖ rechazando lo negativo de nuestra vida para hacer lugar para cosas más positivas.
- ❖ estar dispuestos a cambiar nuestras ideas y costumbres, a profundizar nuestra relación con Jesús y con los demás.
- ❖ apartar tiempo de nuestra rutina cotidiana para enfocar lo que es más importante de nuestra vida.
- ❖ reconocer los aspectos de nuestra vida que necesitan perdón y cambio y esforzarnos por rectificarlos.
- ❖ hacer algo de espacio en nuestra vida para que Dios pueda entrar y llenarlo; tomarnos el tiempo para descubrir el lugar donde Dios siempre ha estado.

Qué significa el Miércoles de Ceniza

Al ponernos ceniza, recordamos nuestro bautizo y la bienvenida que damos a Jesús a nuestra vida mientras nos preparamos para la Pascua. La Cuaresma es un recordatorio para que todos sigamos nuestro llamado bautismal. Llevar ceniza en la frente es una señal de que recordamos el amor de Dios y nuestras promesas y que estamos volviendo a la esperanza y dicha del llamado de Dios. El Miércoles de Ceniza es importante porque comienza el camino que parte de la Cuaresma y lleva a la Pascua.

Cuando nos ponemos cenizas, demostramos...

- ❖ **Nuestra disposición a escuchar y seguir el llamado de Dios**
Nos tomamos tiempo para rezar y para buscar la orientación de Dios en nuestra vida.
- ❖ **Recurrir a Dios lo cual incluye volvernos en amor hacia nuestros vecinos por medio de actos de justicia, compasión y servicio**
Nos tomamos tiempo para considerar nuestras decisiones y reflexionar sobre las relaciones para descubrir maneras de ser más afectuosos, más justos, más comprensivos y más compasivos. Nos tomamos tiempo para compartir el amor de Dios por medio de actos de servicio y justicia.
- ❖ **Nuestra fe en la promesa de Pascua que compartimos en la resurrección de Jesús**
Nos preparamos para renovar nuestras promesas bautismales durante las liturgias de Pascua. Al observar la Cuaresma con seriedad y algunas veces con atención sombría en esta época, también mantenemos nuestros ojos y corazones fijos sobre la esperanza y el júbilo de la Pascua: sabemos cómo termina la historia.

El ayuno y el agasajo nos ayudan a prepararnos para la Pascua

Haga más lugar para Dios esta Cuaresma decidiendo **no** hacer algunas cosas (ayuno) y decidir **hacer** otras cosas (agasajo).

Ayuno y abstinencia

El ayuno es una parte integral de la Cuaresma. Tradicionalmente incluye reducir la cantidad de comida que comemos y abstenernos de comer carne. Ayunamos para que el hambre física nos recuerde del hambre espiritual y de que necesitamos a Dios. El propósito del ayuno es volver nuestra atención hacia Dios y los demás.

Cosas de las que debemos abstenernos...

- ♦ ver televisión
- ♦ maldecir y usar groserías
- ♦ comprar cosas nuevas: ropa, música, revistas, joyas
- ♦ refrigerios y comida chatarra
- ♦ gastar dinero en entretenimiento
- ♦ enojarnos con los demás
- ♦ guardar resentimientos
- ♦ chismorreo
- ♦ ser deshonestos

Agasajo

El diccionario define un agasajo como “algo que da placer abundante o inusual”. Jesús nos dice qué es lo que nos brinda la dicha más real y perenne: es darnos en amor a los demás, a nuestros amigos, a nuestra familia y a nuestros vecinos necesitados. Durante la Cuaresma, ponemos atención a agasajarnos con júbilo, compasión, servicio y esperanza para que nuestra fe pueda aumentar todo el año.

Cosas con las que hay que agasajarnos...

- ♦ rezar
- ♦ realizar actos de bondad hacia los demás
- ♦ perdonar
- ♦ participar en la iglesia
- ♦ participar en la liturgia y la eucaristía
- ♦ dar nuestro tiempo en servicio
- ♦ participar en el Sacramento de la Reconciliación
- ♦ hacer actos de servicio y caridad
- ♦ dar dinero a la gente hambrienta o necesitada
- ♦ regalar cosas personales a la gente necesitada

Más ideas para la Cuaresma

- ✦ Elija una noche de la semana para abstenerse de ver televisión: ocupe ese tiempo rezando una oración especial, ayudando a un miembro de la familia o leyendo versículo de la Biblia.
- ✦ Elija un refrigerio que usualmente compraría y del que podría abstenerse durante la Cuaresma; aparte dinero que hubiera gastado y dónelo a una caridad especial.
- ✦ Piense en una costumbre que tiene y que le gustaría cambiar, como por ejemplo decir groserías, gritarle a los demás o despreciar la gente: propóngase tratar de evitar esa costumbre y hacer algo positivo en su lugar.
- ✦ Piense en la gente con quien está enojada, que lo haya lastimado u ofendido. Absténgase de su rabia y resentimiento haciendo una lista de esa gente y tratando de rezar por una persona cada día, pensando en una cosa buena sobre esa persona.
- ✦ Absténgase de sentir remordimiento y enfado hacia sí mismo por las cosas que haya hecho mal; en su lugar, agasájese con el amor de Dios participando en el Sacramento de la Reconciliación.

Oración para el ayuno y el agasajo

<i>Lado 1:</i>	<i>Abstente de juzgar a los demás...</i>
<i>Lado 2:</i>	<i>Agasájate encontrando a Cristo en ellos.</i>
<i>Lado 1:</i>	<i>Abstente de las palabras discordantes o malas...</i>
<i>Lado 2:</i>	<i>Agasájate con palabras que dan ánimo y apoyan a los demás.</i>
<i>Lado 1:</i>	<i>Abstente de la ira...</i>
<i>Lado 2:</i>	<i>Agasájate con paciencia.</i>
<i>Lado 1:</i>	<i>Abstente de la preocupación...</i>
<i>Lado 2:</i>	<i>Agasájate con el amor y la bondad de Dios.</i>
<i>Lado 1:</i>	<i>Abstente de quejarte...</i>
<i>Lado 2:</i>	<i>Agasájate con apreciación.</i>
<i>Lado 1:</i>	<i>Abstente de la amargura, el resentimiento y el recelo...</i>
<i>Lado 2:</i>	<i>Agasájate con el perdón y la aceptación.</i>
<i>Lado 1:</i>	<i>Abstente del egocentrismo...</i>
<i>Lado 2:</i>	<i>Agasájate con la compasión por los demás.</i>
<i>Lado 1:</i>	<i>Abstente del desánimo...</i>
<i>Lado 2:</i>	<i>Agasájate con esperanza.</i>

Resoluciones de Cuaresma para la familia

Expresen concretamente las resoluciones de Cuaresma haciendo una “cadena de Cuaresma”. Pasen tiras de papel blanco, de aproximadamente 1 x 6 pulgadas, dos para cada persona. Hablen sobre lo que la familia puede hacer *en familia* para renovarse (ver ideas a continuación). Decidan cinco cosas para la primera semana y engrápenlas a la cadena de Cuaresma. Cada miembro de la familia decide una promesa *personal* de renovación y la añade a la cadena, con la cual se procede a envolver el centro de mesa. Repitan este ritual cada semana, añadiendo eslabones a la cadena para que el Viernes Santo la cadena tenga más de 40 eslabones. (En lugar de la cadena, algunas familias hacen una cruz grande y le pegan las promesas. Otras familias hacen un calendario de Cuaresma.)

A continuación se presenta una muestra de las clases de promesas de renovación familiar y personal que podrían incluirse en una cadena de Cuaresma:

- ❖ Examinar y ajustar los hábitos alimenticios, por ejemplo, abstenerse de cierta comida o bebida un día por semana, ayunar.
- ❖ Dedicar tiempo para servir durante la Cuaresma, por ejemplo, trabajando en un comedor de beneficencia o un refugio para la gente sin techo, ayudando a gente de su barrio como por ejemplo a los ancianos.
- ❖ Aumentar la participación sacramental, por ejemplo, ir a misa en familia una vez por semana, participar en el Sacramento de Reconciliación por medio de la confesión o por medio de una misa de reconciliación de la parroquia.
- ❖ Participar en familia en las estaciones de la cruz de la parroquia.
- ❖ Hacer tiempo para leer la Biblia juntos en familia han durante 15 minutos al día; leer un libro espiritual de manera privada durante la Cuaresma; meditar 15 minutos al día.
- ❖ Apartar una tarde cada semana tan sólo para estar juntos en familia, sin televisión, sólo actividades familiares.