



Thinkstock

manera, pasamos de la privación a la purificación y a la conversión continua, apreciando más profundamente la eventual “resurrección” por venir.

DAR LIMOSNAS

“¿No saben cuál es el ayuno que me agrada? Romper las cadenas injustas, desatar las amarras del yugo, dejar libres a los oprimidos y romper toda clase de yugo. Compartirás tu pan con el hambriento, los pobres sin techo entrarán a tu casa, vestirás al que veas desnudo y no volverás la espalda a tu hermano”. (Is 58:6-7).

Una de las lecciones centrales de la cruz es la compasión; las cargas pesadas que llevamos nos ayudan a apreciar el sufrimiento de los demás. Cuando Jesús nos alienta a ayudar a nuestro prójimo, El quiere decir a cualquiera que sufra pobreza, desconsuelo, soledad, ansiedad, o temor. Cuando andamos más despacio y empezamos a ver con los ojos de Cristo, nos damos cuenta de que el sufrimiento nos rodea en aquéllos que se encuentran quebrantados corporal y espiritualmente: los niños, los ancianos, los familiares, los miembros de la parroquia, los extraños, y los amigos.

Y, como nos recuerda la Escritura, compartir nuestros bienes materiales es, con frecuencia, justo el comienzo del verdadero dar cristiano. Somos llamados a dar de nosotros, de nuestro tiempo, a los necesitados — quizás una forma aún más retadora de sacrificio. Aunque este dar auténtico no es fácil, compartir lo que hemos estado dando — durante los cuarenta días de la Cuaresma y más allá — nos recuerda que todo lo que tenemos, hasta nuestra propia vida, viene de Dios.



Thinkstock

Las oportunidades para dar limosnas nos rodean:

- ✘ reunir y donar alimentos enlatados a una despensa local
- ✘ empaquetar y donar ropas y abrigos que nos sobren
- ✘ aumentar las donaciones a la parroquia local
- ✘ dar fondos a una fundación de caridad global
- ✘ escuchar más de cerca a los colegas y a los miembros de la familia
- ✘ visitar a alguien que esté confinado al hogar o empezar una amistad con un residente de un ancianato
- ✘ ofrecerse como voluntario/a en un centro neonatal, dándole a los bebés prematuros un toque humano
- ✘ ayudar a los soldados que regresan de la guerra a volver a integrarse a la vida cotidiana
- ✘ servirle de tutor a un niño, o de mentor a un graduado de la universidad
- ✘ ofrecerse para cuidar gratuitamente a los niños de madres o padres solteros
- ✘ enviarle una carta, una tarjeta, o un correo electrónico a alguien que esté solo o enfermo
- ✘ donar sangre

Estar conscientes de las necesidades que nos rodean puede alentarnos a hacer un hábito del dar limosnas, una manera de reconocer nuestra dependencia de Cristo y de mostrar nuestra gratitud por el cuidado constante de Dios.

Nuestros Sacrificios, Nuestra Resurrección

El final supremo de este tiempo penitencial, la culminación para la que nos preparamos, es el tiempo más sagrado del año eclesástico: los tres días del Triduo — Jueves Santo, Viernes Santo, y Sábado Santo. Al celebrar la institución de la Eucaristía y la Pasión, muerte, y resurrección de Jesús, entramos profundamente en el corazón del Misterio Pascual: que Jesús fue a Su muerte por nuestros pecados, y entonces conquistó a la muerte mediante su triunfante Resurrección.

A la luz de esta gloriosa realidad, nuestras penitencias parecen pequeñas e insignificantes; sin embargo, sabemos que no los son. Puede ser que hayamos hecho cosas pequeñas, mas si las hicimos con amor, nos unen de una manera muy real con el sacrificio de Jesús. Nuestros sacrificios, cuando se unen a los del Señor, le traen gracia y sanación a nuestro mundo, santidad a nuestra alma, y una profunda y duradera alegría que nos permite experimentar la “resurrección” y la conversión en la Pascua . . . y más allá.



The Crosiers

Para Leer Más

- Stations of the Cross — Stations of Light.* Ann Ball (Our Sunday Visitor, 2004).
- Stations of the Cross for Children.* Julianne Will (Our Sunday Visitor, 2005).
- Stations of the Cross for the Elderly.* Fr. Christopher Rengers, OFM (Our Sunday Visitor, 2005).
- Stations of the Cross for Persons with Disabilities.* Msgr. Thomas J. McDonnell (Our Sunday Visitor, 2007).
- Experiencing the Mystery of Christ: Meditations from the Oratory.* Fr. Benedict J. Groeschel (Our Sunday Visitor, 2008).

Para ver un PDF de folletos con temas de actualidad o para ordenar una gran cantidad de copias de este folleto, visiten

OurSundayVisitor

Dándole Vida a Su Fe Católica

1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • www.osv.com

Por Heidi Busse

Traducido al español por Vilma G. Estenger

Derechos de Reproducción © por Our Sunday Visitor, Inc. Ninguna parte de este folleto puede ser reimprimada o reproducida en forma alguna. Inventario No. P1156

Nihil Obstat: Mnsr. Michael Heintz, Ph.D.

Censor Librorum

Imprimatur: ✘ Kevin C. Rhoades

Obispo de Fort Wayne-South Bend

Noviembre 3, 2010

Nihil Obstat e Imprimatur son declaraciones oficiales de que un libro o un folleto está libre de errores doctrinales o morales. Esto no implica que quienes las han realizado están de acuerdo con el contenido, con las opiniones, o con las declaraciones expresadas en dicho libro o folleto. Las citas bíblicas han sido tomadas de *La Biblia Latinoamericana 48a edición*, SAN PABLO EDITORIAL VERBO DIVINO.

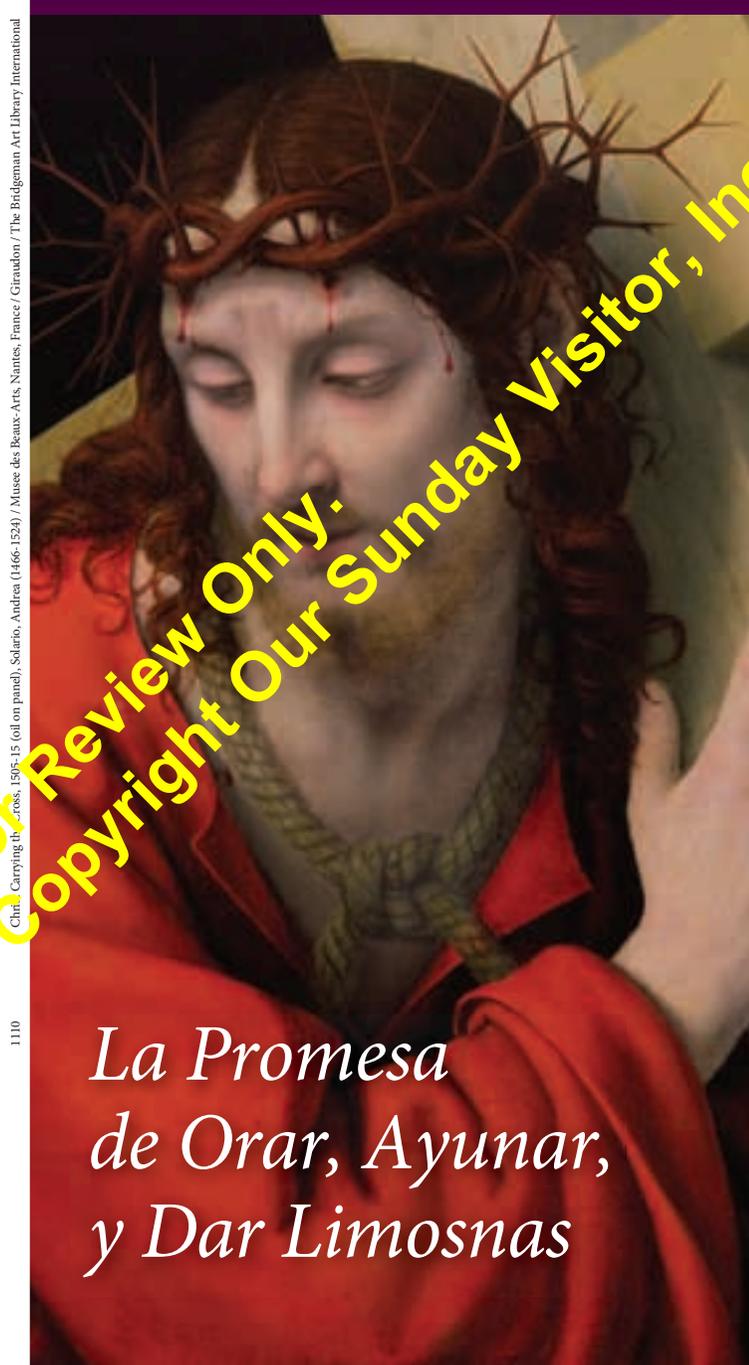
US \$14.95

ISBN 978-1-59276-956-8



9 781592 769568

Cuaresma



For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

La Promesa de Orar, Ayunar, y Dar Limosnas



Abrazando la Cruz, Enriqueciendo la Vida:

Puede ser que los cristianos modernos se sorprendan al enterarse de que las prácticas antiguas que la Cuaresma nos alienta a seguir han probado ser beneficiosas para nuestra salud física y mental, tanto como para nuestra salud espiritual.

✦ Se ha probado que la oración meditativa ayuda a bajar la presión arterial y los niveles de estrés, contribuyendo a mejorar la salud y la paz mental.

✦ Abstenerse de comer demasiado conduce a tener un cuerpo más saludable, una mente más alerta, y un espíritu más abierto a la voluntad de Dios.

✦ ¡Dar es bueno para su salud! Las personas que dan de su tiempo y de su tesoro tienen más energía, un sistema inmunológico más fuerte, y una sensación de bienestar en general.

Agnus Images

Es fácil identificar a un católico el Miércoles de ceniza: nuestra señal de la cruz de ceniza nos delata. Pero después del Miércoles de Ceniza, y durante los cuarenta días siguientes, ¿cómo entendemos y hacemos saber lo que significa ser católico? ¿Cuál es la importancia del “período penitencial” que la Iglesia ha designado como Cuaresma en el año litúrgico, y cómo participamos en el sacrificio de Cristo para experimentar a plenitud Su resurrección en la Pascua?

El Tiempo de Sacrificio

Durante el tiempo de Cuaresma, empezando el Miércoles de Ceniza y continuando hasta el Jueves Santo, la Iglesia nos pide que pasemos más tiempo en oración intencionada, que ayunemos y nos abstengamos de comer carne en los días designados, y que hagamos ofrendas caritativas por el bien del prójimo. Recordando los cuarenta días de ayuno de Jesús en el desierto, creemos que nuestra participación, consistente en estas prácticas, es una forma de purificación que profundiza nuestro centro espiritual despojándonos de todo lo que es innecesario y recordándonos que dependemos solamente de Dios.



W.P. Wittman Unlimited

La Iglesia hace énfasis en tales actos de negación propia y compartir fraternal no simplemente por adherirse a formalidades o por hacer despliegues externos de piedad, sino para hacer eco del llamado de Jesús a la conversión. Sin conversión de corazón, las penitencias son estériles y falsas; no obstante, la conversión interior insta a la expresión mediante signos, gestos, y obras visibles (CCC 1430). En una de sus famosas homilias, San Pedro Crisólogo (ca. 420) enfatizó la unidad de las tres prácticas espirituales de la Cuaresma:

Hay tres cosas, mis hermanos, por las cuales la fe se mantiene firme, la devoción permanece constante, y la virtud perdura. Ellas son la oración, el ayuno y la misericordia. La oración toca a la puerta, el ayuno obtiene, la misericordia recibe. La oración, la misericordia y el ayuno: estas tres cosas son una, y se dan vida mutuamente.

Vista a través de los lentes de la Tradición, y basada en la Sagrada Escritura, nuestra jornada cuaresmal de sacrificio obra hacia un propósito. Luchando para entender su reto y su promesa, tomamos nuestras cruces, justo como se nos hace la señal de la cruz al principio de la Cuaresma, y caminamos por el camino penitencial con Jesús.



W.P. Wittman Unlimited



Thinkstock

ORAR

En aquellos días se fue a orar a un cerro y pasó toda la noche en oración con Dios. (Lc 6:12).

La cruz de ceniza en nuestra frente es un recordatorio de que en el centro del tiempo cuaresmal se levanta la cruz. Meditar sobre el significado de la Crucifixión significa examinar nuestra propia pecaminosidad y orar por la gracia y el valor para cambiar nuestras maneras y caminar más de cerca con Cristo.

A lo largo de la Cuaresma, somos llamados a profundizar nuestra vida de oración. Para algunos de nosotros, esto significa crear el hábito de la oración diaria, apartando un momento cada día para compartir nuestras esperanzas, nuestras alegrías, nuestros temores, y nuestras frustraciones con Dios. Empezar la mañana rezando mientras la casa aún está en silencio, o hablarle a Dios mientras se dirigen al trabajo, son excelentes maneras de comenzar cada día cuaresmal y de alentar la práctica de orar constantemente.

Si ya han establecido una rutina de oración diaria, la Cuaresma puede ser el momento para ampliarla e incluir nuevos tipos de oración o pausas más frecuentes durante su día para orar. Rezar el Rosario, visitar al Santísimo Sacramento, o asistir a un retiro silente todo un día, puede llevarlos a lugares nuevos en su relación con Dios. Muchas personas incorporan la oración en sus “momentos de descanso” en el trabajo o utilizan momentos de ejercicios para pasar un rato informal con el Señor también.

Por supuesto, la liturgia dominical es la forma más grande de oración, porque juntos recibimos el regalo de la Sagrada Eucaristía — la presencia verdaderamente real del Cristo Resucitado. Asistir a Misa semanalmente (o diariamente) es una parte esencial de una vida de oración activa y fructífera.

AYUNAR

... y después de estar sin comer cuarenta días y cuarenta noches, al final sintió hambre.

Entonces se le acercó el tentador y le dijo: “Si eres Hijo de Dios, ordena que estas piedras se conviertan en pan”. Pero Jesús le respondió: “Dice la Escritura: ‘El hombre no vive solamente de pan, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios’”. (Mt 4:2-4).

Se lo debemos todo al Señor, y, sin embargo, es El quién habrá de hacer el sacrificio supremo por nosotros el Viernes Santo. Privándonos de comer carne los Viernes y no comiendo comidas completas los otros días, es una pequeña manera de “llevar nuestra cruz” en agradecimiento por el don de la vida eterna. La disciplina del ayuno nos ayuda a reconocer nuestro verdadero hambre — el hambre de Cristo — y a buscar una relación más íntima con El para satisfacer ese hambre.

Así que, el ayuno se convierte en algo más que ejercitar el auto-control simplemente; puede ser una purificación espiritual y física. En el mundo occidental, ayunar es un recordatorio de nuestra abundancia y una manera de caminar solidariamente con las personas que, en todo el mundo, luchan con el hambre diariamente.

El ayuno también puede tomar la forma de una abstinencia deliberada del ruidoso “abarrotamiento” de nuestra incesante cultura. Limitar conscientemente nuestro consumo de los medios de publicidad sociales, y/o “ayunar” de las 24 horas de noticias de las emisoras de televisión y de radio, puede ser una gran ayuda para acallar nuestra mente para meditar y transformarnos. Esta pausa en un “lugar silencioso” también nos ayuda a combatir los pecados que frecuentemente tienen su origen en el exceso de ruido y actividad: la ira, la tensión producida por conducir bajo condiciones difíciles, la adicción al trabajo, el juzgar o los celos. De esta

Pautas de la Iglesia para el Ayuno y la Abstinencia:

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días tanto de ayuno como de abstinencia; en los Estados Unidos, todos los Viernes de Cuaresma son días de abstinencia.

Abstinencia significa no comer carne. (Leche, huevos, y pescado pueden ser consumidos). Ayuno significa hacer solamente una comida de tamaño normal y dos comidas ligeras, sin refrigerios.

Se requiere que las personas que tienen 14 años de edad o más se abstengan de comer carne; a aquellos que tienen de 18 a 59 años de edad se les requiere ayunar, excepto en casos de condiciones médicas especiales que prevengan el ayuno.



W.P. Wittman Unlimited