

“**T**ener esperanza no significa ser optimistas ingenuos que ignoran el drama del mal de la humanidad. La esperanza es la virtud de un corazón que no se cierra en la oscuridad, no se detiene en el pasado, no se mantiene a flote en el presente, sino que sabe ver el mañana.... Y puede hacer mucho, porque basta una pequeña luz que se alimente de la esperanza, y la oscuridad ya no será completa.”

— PAPA FRANCISCO, Mensaje al TED, abril 2017.

LA ESPERANZA Y LOS ACTOS DE CARIDAD

Según San Francisco, “Es en dar que recibimos”.

Los actos de caridad pueden parecer como una de las disciplinas más fáciles de la



Cuaresma. La mayoría de las parroquias nos brindan la oportunidad de donar fondos para las misiones o para otras obras de caridad importantes. Donar dinero para ayudar a los demás ha sido una parte importante de la Cuaresma desde los inicios de la cristiandad, y es un acto que trae esperanza a los demás. Sin embargo, como decía Santa Madre Teresa de Calcuta, “Lo más importante no es lo que damos, sino el amor que ponemos al entregarlo”. Poner en práctica la esperanza significa depender del amor que Dios nos tiene, lo que nos llama a amar realmente a los demás. Esto significa que al poner en práctica la esperanza durante esta cuaresma, podemos compartir nuestro amor así como nuestros bienes materiales:

- Participa como voluntario en tu parroquia durante alguna de sus actividades de Cuaresma, o ayuda a limpiar o decorar la iglesia para prepararla para la Semana Santa.
- Escribe tarjetas a tus familiares o amigos y hazles saber cómo te ayudan a sentir más esperanza. Dale las gracias por su apoyo.



- En la misa, trata de presentarte con una persona nueva cada semana de Cuaresma y siéntate a su lado durante la liturgia. Esto es una muestra del amor de Dios.
- Todos los días busca activamente a alguien que necesite ayuda en tu familia, en tu colonia, en el trabajo o en la escuela.
- Comienza un registro de Esperanza durante la Cuaresma. Escribe los nombres de las personas que necesiten amor y apoyo.

LA CUARESMA: UN TIEMPO DE ESPERANZA

La palabra Cuaresma proviene de una antigua palabra inglesa que significa “primavera”, la estación del año en la que los días se van haciendo más largos y el sol vuelve a traer calor y luz. El tiempo de Cuaresma, que de hecho es durante la primavera, es un tiempo de esperanza: profundizamos en nuestra relación con Cristo mediante nuestras disciplinas de Cuaresma y recordamos que su crucifixión, muerte y resurrección triunfan sobre la oscuridad que nos causa conflicto y desesperación. Es posible que ciertos días no sintamos el amor de Dios que siempre está presente, pero podemos ampararnos en la esperanza para seguir adelante en la fe. Ejercita tu esperanza esta Cuaresma y renueva tu confianza para celebrar la gloriosa resurrección de Cristo en este tiempo de Pascua.



RENATA SEDMAKOVA / SHUTTERSTOCK.COM

IMAGINES DE SHUTTERSTOCK

Our Sunday Visitor atrae, catequiza e inspira a millones de católicos por medio de folletos relevantes y fáciles de leer como este. Nuestra amplia gama de temas disponibles incluye:

- Enseñanzas de la Iglesia
- Los sacramentos
- Eventos de actualidad
- Temas de temporada
- Corresponsabilidad
- Enseñanzas papales

Para ver nuestro catálogo y ver algunos ejemplos en línea en formato PDF, visite osv.com/pamphlets.

Para ver los archivos PDF de folletos adicionales o para ordenar copias de este folleto en grandes cantidades, visiten www.osvparish.com/pamphlets

Our Sunday Visitor

Dándole Vida a Su Fe Católica

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

Por Erin O’Leary

Copyright © Our Sunday Visitor, Inc.
Ninguna parte de este folleto puede ser reproducido o impreso de ninguna forma.

Núm. de Inventario P1939

Nihil Obstat: Reverendo Michael Heintz, Ph.D.
Censor Librorum
Imprimatur: ✠ Kevin C. Rhoades
Obispo de Fort Wayne-South Bend

El *Nihil Obstat* e *Imprimatur* son declaraciones oficiales de que un libro o folleto no contiene errores doctrinales ni morales. No hay allí implicación alguna de que quienes hayan aprobado el *Nihil Obstat* o el *Imprimatur* coincidan con el contenido, las opiniones o afirmaciones expresadas.

Todas las citas de la Sagrada Escritura en español están basadas en *La Biblia Latinoamérica*, Edición revisada 1995, Copyright © 1972, 1988, de Bernardo Hurlault y la Sociedad Bíblica Católica Internacional (SOBICAIN), Madrid, España. Permitido su uso. Reservados todos los derechos.



10/17

LIGHTSTOCK

Esperanza en la CRUZ

Un Ejercicio de Cuaresma

For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

“¿Quieres ver lo que esperas? Ya no sería esperar; porque, ¿quién espera lo que ya tiene a la vista?”

— Romanos 8, 24-25

For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.



JOBISVO / SHUTTERSTOCK.COM

San Buenaventura decía, “Hay tres cosas que son necesarias: la verdad que nos trae conocimiento, el amor de Cristo que nos trae compasión y una esperanza inagotable que nos trae perseverancia”. Tradicionalmente, la Cuaresma es un tiempo para renovar y para reenfocar nuestro discipulado mediante experiencias de oración más profundas, ayuno y actos de caridad. Por esta razón, es importante recordar que los cristianos también estamos llamados a vivir en esperanza. Esta Cuaresma esforcémonos por ser más comprensivos, compasivos y fieles, y creemos el hábito de vivir en esperanza.

¿QUÉ ES LA ESPERANZA?

La esperanza es una virtud teológica, un regalo de Dios que nos ayuda a comportarnos como sus hijos. La esperanza, recibida en nuestro Bautismo, nos provee confianza e inspiración en nuestra búsqueda por llegar al cielo y obtener la salvación. La esperanza nos permite avanzar en la fe, aún durante los momentos más difíciles e inciertos y puede ayudarnos a tener seguridad aún en medio de nuestros propios fracasos o ante las injusticias que vemos a nuestro alrededor.



Santo Tomás de Aquino decía, “La esperanza implica cierta tendencia del apetito hacia el bien”. En otras palabras, cuando ejercitamos la esperanza, buscamos alcanzar la bondad de Dios, aun cuando no sea fácil hacerlo. La esperanza es también una forma en la que confiamos en nuestro Dios y nos rendimos ante Él. Tenemos fe en su bondad y confiamos en su guía para nuestras vidas y nuestro futuro. Además, aunque la esperanza es un regalo, también es una decisión activa que nosotros tomamos para alcanzar la bondad de Dios. Este ejercicio puede adoptar muchas formas durante el tiempo de Cuaresma.

LA ESPERANZA Y LA ORACIÓN

El tiempo de Cuaresma nos invita a profundizar en nuestra vida de oración. La famosa frase de San Padre Pio “Ora, espera y no te preocupes”, nos recuerda que la oración nos puede dar consuelo cuando ponemos nuestra esperanza en Dios. La oración muestra que dependemos de Dios y que también confiamos en Él. Además de rezar las oraciones católicas tradicionales, es importante orar con la palabra de Dios. Esta Cuaresma, renueva tu vida de oración y medita sobre estos pasajes de las Escrituras que están llenos de esperanza:



- “Tenemos, pues, promesa y juramento, dos realidades irrevocables en las que Dios no puede mentir y que nos dan plena seguridad cuando buscamos refugio aferrándonos a nuestra esperanza” (Heb 6, 18-19).
- “Tengan esperanza y sean alegres. Sean pacientes en las pruebas y oren sin cesar” (Rom 12, 12).
- “Que el Dios de toda esperanza los colme de gozo y paz en el camino de la fe y haga crecer en ustedes la esperanza por el poder del Espíritu Santo” (Rom 15, 13).
- “Sigamos profesando nuestra esperanza sin que nada nos pueda conmovir, ya que es digno de confianza aquel que se comprometió” (Heb 10, 23).



REZAR EL ACTO DE ESPERANZA

Otra forma para profundizar en nuestra vida de fe esta Cuaresma es aprender a recitar el Acto de Esperanza. Piensa en la misericordia de Dios y reflexiona sobre la muerte y resurrección de Cristo. Trata de encontrar esperanza en la promesa de la salvación:

Espero, Señor Dios, que, por tu gracia, consigas la remisión de mis pecados y, después de esta vida, la felicidad eterna, porque Tú lo prometiste, Tú que eres infinitamente poderoso, fiel y misericordioso. En esta esperanza está mi determinación de vivir y morir. Amén.

UN ANCLA PARA EL ALMA

¿Sabías que el ancla representa la esperanza? Durante la persecución de cristianos en Roma, se adoptó como un símbolo cristiano porque tiene la forma de una cruz. Se encontraba en las catacumbas y en las casas y servía para dar ánimos a los cristianos sin llamar la atención de las autoridades. Desde esa época, la cruz anclada se encuentra en muchas iglesias y nos recuerda la esperanza y la estabilidad en Cristo. Cuando medites sobre la cruz en esta Cuaresma, considera la cruz anclada y utilízala como una inspiración en los momentos difíciles.



LA ESPERANZA Y EL AYUNO

“El ayuno del cuerpo es alimento para el alma”. – San Juan Crisóstomo

Durante la Cuaresma, los católicos estamos llamados a ayunar y a abstenernos de comer carne para reenfocarnos en nuestro discipulado. El objetivo del ayuno es mejorar nuestra relación con Cristo al experimentar sacrificios en honor de su sacrificio por nosotros. El ayuno puede ayudarnos a sentirnos unidos con Cristo y a ser solidarios con los pobres. Muchos católicos tradicionalmente “ofrecen” algo durante la Cuaresma. Estas son algunas ideas para hacer que tu sacrificio de cuaresma sea también un ejercicio de esperanza.

- ✓ Evitar los comentarios negativos o sin esperanza, tratar de decir las cosas de manera positiva.
- ✓ Evitar ver programas de televisión o películas con mensajes o diálogos negativos.
- ✓ Donar artículos que ya no utilices, regalarlos a quienes lo necesitan.
- ✓ Utilizar el tiempo que normalmente pasas frente a una pantalla o viendo deportes para salir a caminar con tus familiares o amigos.
- ✓ Dejar de comprar postres o caprichos y utilizar el dinero que ahorres para comprarle flores a alguien que necesite que alegres su día.



IMAGANES DE SHUTTERSTOCK