



LA CUARESMA: UN TIEMPO CON SIGNIFICADO PROPIO

Querido lector cuando llegue a tus manos este artículo ya estaremos *metidos* de lleno en este tiempo litúrgico. Antes de reflexionar cómo debemos vivir la Cuaresma, veo necesario decir primero qué es, la razón por la que dura cuarenta días, cómo se fija la fecha de celebración cada año, etc.

La Cuaresma es un tiempo litúrgico – *litúrgico* hace referencia al calendario por el que se guía la Iglesia para establecer sus fiestas y periodos- de preparación previo a la Semana Santa, en la que vamos a rememorar la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo.

Un periodo de cuarenta días que conmemora los cuarenta años que pasó el pueblo de Israel en el desierto una vez huido de Egipto, y los cuarenta días que Jesucristo se retiró al desierto para prepararse antes de iniciar su vida pública.

Es un tiempo de preparación y conversión que se inicia el Miércoles de Ceniza y finaliza con la Semana Santa terminando esta con **el día más importante del año para los cristianos: el Domingo de Resurrección**. *Sin la resurrección de Cristo vana sería nuestra fe, nos dice san Pablo.*

Durante la Cuaresma los fieles deben cumplir el precepto del ayuno y



abstinencia que nos indica la Iglesia. El **ayuno** se vive dos días al año: el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo y consiste en realizar un desayuno y cena frugal y una comida normal -obviamente sin comer nada entre horas-. Están obligados a cumplir este precepto las personas que tienen entre dieciocho y cincuenta y nueve años. Obviamente en caso de enfermedad se está exento de la norma. Y se llama **abstinencia** al hecho de no comer carne todos los viernes de Cuaresma desde los catorce años hasta los cincuenta y nueve.

Habrás observado también que durante este tiempo la vestimenta de los sacerdotes -casulla, estola- y algún otro

pañó litúrgico es de color morado ya que es un tiempo de preparación, excepto en el cuarto domingo de Cuaresma –conocido como *Laetare*- que el sacerdote viste de color rosa simbolizando una relajación del rigor penitencial y nos recuerda que aunque la Cuaresma es tiempo de oración, no hay que olvidarse de las fiestas que se van a celebrar al finalizar esta.

Me imagino que, como yo, todos ustedes se preguntan alguna vez: ¿Cuándo cae este año la Semana Santa? ¿Por qué la Semana Santa no tiene fechas fijas? Para explicarlo hay que acudir a las Sagradas Escrituras donde se nos explica en qué fechas se celebra la Pascua judía -no hay que olvidar que Jesús va a Jerusalén a celebrar la Pascua judía cuando es apresado-. Teniendo en cuenta la celebración de la pascua de nuestros padres en la fe se fijó en el I Concilio Ecuménico de Nicea (año 325) que la Pascua Cristiana sería el domingo siguiente a la primera luna llena después del equinoccio primaveral (21 de marzo). Dependiendo del calendario lunar, la Pascua cristiana tiene lugar siempre entre el 22 de marzo y el 25 de abril. Una vez fijado el Domingo de Resurrección se establece el calendario litúrgico: hacia atrás se marca la Semana Santa y Cuaresma y hacia adelante la Pascua, Pentecostés, etc.

¿Cómo puedes vivir este periodo?

A esta pregunta la primera respuesta que me sale es *cómo tú quieras*, en tus manos está el decidir hasta qué nivel te quieres implicar con Cristo por tu salvación y la del resto de la humanidad.

Te animo a que este año no sea una Cuaresma más, no dejes pasar estos días

como otros cualquiera del calendario, sino que seas plenamente consciente del momento litúrgico en el que estás. De hacerlo así no dudes que el mayor beneficiado serás tú.

La Iglesia nos da unas ideas y nos indica unos mínimos. Nos recuerda que es un **periodo de conversión**, de ahí que sea un momento para la oración, ayuno y penitencia.

Como hemos indicado en párrafos anteriores la Cuaresma se inicia el Miércoles de Ceniza, y ese día, cuando te imponen la ceniza en la frente, el sacerdote te dice una de estas dos fórmulas: *recuerda que polvo eres y en polvo te convertirás o conviértete y cree en el Evangelio*. La primera fórmula nos deja bien claro que nuestro paso por la tierra es finito, que aquí no vamos a estar eternamente y por ello tenemos que ser conscientes -sin miedos- de que la muerte nos va a llegar para llevarnos a otra Vida que no tendrá fin. A esta fórmula la completa la segunda con ese *convírtete*, es decir, renueva tu fe, cree en el Evangelio, sé consciente del valor de tus actos, de que hay un Dios que se ha entregado por ti y lo único que quiere es que tu eternidad la pases a su lado. Pero...no te va a obligar a ello, sino que te ha dado la **libertad** para decidir cuál quieres que sea tu eternidad, de ahí que la Iglesia te recuerde que uno se puede convertir cada día. Seguramente, no una conversión a lo *san Pablo*, pero sí una conversión en pequeñas cosas que hace que renueves y alimentes tu fe.

A muchos esa conversión nos parece compleja y un tanto abstracta. ¿Qué tengo que hacer? La Iglesia como Madre que

es, no nos deja solos, nos ayuda e indica cómo conseguirla.

De entrada, te diría que para ponernos en buena disposición te animaras a acudir al **sacramento de la penitencia o confesión**. Ponerte cara a cara con Dios y pedirle perdón por aquello que no hemos hecho bien, al tiempo que Él nos da su gracia para poder luchar sin caer en la desesperanza en aquello que nos proponemos.

Penitencia, mortificación, ayuno, abstinencia son palabras que a muchos al escucharlas les producen rechazo, seguramente porque no las han comprendido completamente. Si la Cuaresma es un tiempo de preparación lo normal es que nos entrenemos para ello. La preparación en la mayoría de los aspectos cotidianos de la vida conlleva esfuerzo: unas oposiciones, correr una maratón; tocar una pieza de música... pues lo normal será que la preparación de nuestra alma para intentar comprender el gran Misterio de Amor de Dios por nosotros entregando su vida, lleve un esfuerzo a la hora de corresponderle. *Nadie ama más que el que da la vida por sus amigos*, Cristo ha dado la vida por ti.

Mira el crucifijo estos días con otros ojos, intentando comprender el misterio de amor que se encierra en él, te ayudará a no quedarte paralizado y ponerte manos a la obra para corresponder a su Amor.

En esa preparación la Iglesia nos indica unos mínimos que es el ayuno y abstinencia, me sigue asombrando el encontrarme a personas creyentes y practicantes que dicen: *eso es una bobada, no cuesta nada, yo paso...* Pues si no te cuesta nada qué suerte tienes, hazlo sin



cuestionarlo, aunque solo sea por un tema de obediencia, y luego ya pon tú el plus que quieras. ¡Qué suerte tienes si te gusta más el pescado que la carne! Da gracias a Dios por ello y luego deja actuar al sentido común y no comas ese día un bogavante.

Una idea para vivir este año este tiempo litúrgico puede ser que cada día hagas un **pequeño sacrificio**, desde no tomarte ese último pincho que te apetece hasta dejar perfectamente recogido el lavaplatos. Y a eso súmale el ser más generoso con la **limosna**: da hasta que duela y no solo de lo que te sobre, y obviamente dedícale un mayor tiempo a la **oración**, más intensa que en otros momentos del año. Concrétatelo porque si no lo haces pasarán los días y no te habrás puesto en marcha.

Algo importantísimo es tener muchos detalles de **caridad** con la gente que tenemos cerca. El mayor acto de caridad puede ser el **perdón**. El no juzgar, el ser comprensivo con esa gente que nos cae menos bien...

Y por último, **acompañar a María**. Pienso en las personas enfermas que tienen madre y saben que sus hijos van a morir, ¡cómo sufren! Jesús se lo había dicho a su Madre en varias ocasiones y aunque su fe era incuestionable y sabía que iba a resucitar, nada ni nadie le privó del dolor de ver cómo se entregaba su Hijo por todos nosotros. Intenta cada día de la Cuaresma hacer sonreír a tu madre.

Cristina Clemares Pérez-Tabernero

SAN JOSÉ, MI PADRE Y SEÑOR



La Iglesia entera reconoce en San José a su protector y patrono. A lo largo de los siglos se ha hablado de él, subrayando diversos aspectos de su vida, continuamente fiel a la misión que Dios le había confiado. Por eso me gusta invocarle con un título entrañable: Nuestro Padre y Señor (San Josemaría).

San José, mi Padre y Señor, me llama la atención la facilidad con la que reconoces y asientes a la Voluntad de Dios. Quizá el secreto de tu **fe** y de tu obediencia está en las palabras del Evangelio: *Era justo*. **Justo**, en el lenguaje de la Escritura, es

el hombre que, de todo corazón, quiere conocer y hacer la voluntad de Dios.

San José, mi Padre y Señor: Siempre he oído que, con su nacimiento en un establo, Jesús quiere enseñarnos, desde el primer instante, a amar la **pobreza**. Dios, Creador y Señor del universo, Rey de reyes y Señor de señores, ¡se hace hombre y tiene por cuna un pesebre! Jesús, María y tú vivisteis siempre gozosos esa virtud que nos da el título de personas libres. Tú, que eres maestro de todas las virtudes, enséñame y ayúdame a ser pobre de verdad. La pobreza es,

