



La Cuaresma en familia

Domingo 19 de enero 2023

En esta edición:

- **Tiempo de cuaresma. Pág.1**
- **El miércoles de ceniza. Pág.2**
- **El sacramento de la reconciliación. Pág.3**
- **Recomendaciones para vivir la cuaresma en familia. Pág.4**
- **Preguntas de reflexión. Pág.4**

Tiempo de Cuaresma

La Constitución "Sacrosanctum Concilium" (nº. 109-110) considera a la Cuaresma como el tiempo litúrgico en el que los cristianos se preparan a celebrar el misterio pascual (la pasión, muerte y resurrección de nuestro señor Jesucristo).

Es un tiempo de reflexión, de penitencia, de conversión espiritual; ideal para arrepentirnos de nuestros pecados y de cambiar algo de nosotros para ser mejores y poder vivir más cerca de Cristo.

La Cuaresma dura 40 días; comienza el Miércoles de Ceniza y termina antes de la Misa de la Cena del Señor del Jueves Santo.

A lo largo de este tiempo, sobre todo en la liturgia del domingo, hacemos un esfuerzo por recuperar el ritmo y estilo de

verdaderos creyentes que debemos vivir como hijos de Dios.

La Iglesia nos invita a vivir la Cuaresma como un camino hacia Jesucristo, escuchando la Palabra de Dios, orando, compartiendo con el prójimo y haciendo obras buenas. Nos invita a vivir una serie de actitudes cristianas que nos ayudan a parecernos más a Jesucristo, debido a que, por acción de nuestro pecado, nos alejamos más de Dios.

Por ello, la Cuaresma es el tiempo del perdón y de la reconciliación fraterna. Cada día, durante toda la vida, hemos de arrojar de nuestros corazones el odio, el rencor, la envidia, los celos que se oponen a nuestro amor a Dios y a los hermanos. En Cuaresma, aprendemos a conocer y apreciar la Cruz de Jesús. Con esto aprendemos también a tomar nuestra cruz con alegría para alcanzar la gloria de la resurrección.

Crea en mí, Oh Dios, un puro corazón, un espíritu firme dentro de mí renueva; no me rechaces lejos de tu rostro, no retires de mi tu santo espíritu. Salmo 50(51), 12-13.

Signos y Símbolos litúrgicos de cuaresma

En Cuaresma, los cristianos tenemos signos que nos recuerdan nuestras limitaciones, caídas, errores y pecados. Son signos de dolor y arrepentimiento como la ceniza, la ausencia de flores y cantos solemnes, el alejamiento de los banquetes mediante una alimentación austera y el color morado.

La ceniza: nos recuerda que todo lo creado se vuelve polvo y ceniza; esto nos debe hacer reflexionar sobre la importancia de darle un nuevo giro a nuestra vida teniendo como centro a Dios.

Color morado: símbolo de penitencia, de conversión, de cambio, de una renovación que nos invita a entrar en un clima de oración, de ayuno y de penitencia. Solo se deja de usar este color en la festividad de san José, el 19 de marzo, y de la Encarnación de Nuestro Señor Jesucristo, el 25 de marzo

Supresión de cantos: como parte de la austeridad del tiempo se omite el Himno del Gloria que alaba y glorifica a Dios, este nos debe llevar a la reflexión para vivir estos momentos con más recogimiento. De igual forma en la aclamación antes del evangelio se sustituye el "Aleluya", que significa "Alabar al Señor", por el "Honor y gloria a ti, Señor Jesús".

Supresión las flores del altar y de todo el templo: señal de sobriedad que nos ayuda a

prepararnos para vivir con alegría, con gozo y júbilo la Pascua, la gran fiesta de la Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo.

No debemos olvidar que las normas litúrgicas nos ayudan a vivir plenamente lo que creemos y ponerlo de manifiesto por medio de nuestra vida cotidiana.

Los símbolos más representativos de la cuaresma son:

La cruz: Símbolo predilecto para representar a Cristo y su misterio de salvación. Representa la nueva alianza realizada en la Pascua de Jesús.

El camino: la vida cristiana es seguir a Jesús, es caminar de la mano de Jesús hacia la santidad.

El desierto: Es el lugar donde transcurre el ayuno, donde a través de la soledad exterior e interior, llegamos a la unión con Dios.

Estos signos y símbolos, junto con las practicas cuaresmales que recomienda nuestra santa madre iglesia: - **el ayuno, la oración y la limosna**- nos ayudan a vivir este tiempo litúrgico en la gracia de Dios.

Ayunar no solo de alimento sino de todo exceso, de las murmuraciones contra el hermano, de las ofensas, de las criticas destructivas, etc.

Dar **limosna** no es dar lo que nos sobra sino aquello que mas apreciamos, como el tiempo, la

atención y la escucha a nuestros seres queridos.

No debemos olvidar darnos tiempo para conocer más a Dios, para acercarnos a él en la **oración**.

El miércoles de ceniza



Con la imposición de las cenizas, se inicia una estación espiritual particularmente relevante para todo cristiano que quiera prepararse dignamente para la vivir el Misterio Pascual

El mensaje bíblico central de esta celebración se resume en una sola palabra: "metanoieite", es decir "Convertíos". Con las frases "Conviértete y cree en el Evangelio" y "Recuerda que eres polvo y al polvo volverás", se nos invita a todos a reflexionar sobre nuestra caducidad y la efímera

fragilidad de la vida humana, sujeta a la muerte.

La conversión es un volver a Dios, valorando las realidades terrenales bajo la luz indefectible de su verdad. Implica una conciencia del hecho que estamos de paso en este fatigoso itinerario sobre la tierra, y que nos impulsa y estimula a trabajar hasta el final, a fin de que el Reino de Dios se instaure dentro de nosotros y triunfe su justicia.

El Miércoles de Ceniza, el cristiano recibe una cruz en la frente con las cenizas obtenidas al quemar las palmas usadas en el Domingo de Ramos previo, como respuesta a la Palabra de Dios que nos invita a la conversión, como inicio y puerta del ayuno cuaresmal y de la marcha de preparación a la Pascua.

La Cuaresma empieza con ceniza y termina con el fuego, el agua y la luz de la Vigilia Pascual. Algo debe quemarse y destruirse en nosotros -el hombre viejo- para dar lugar a la novedad de la vida pascual de Cristo.

El sacramento de la reconciliación o penitencia



En la catequesis sobre el sacramento de la reconciliación escrita el 15 de septiembre de 1999, el santo Padre Juan Pablo II medita sobre la importancia de redescubrir el sacramento de la penitencia en su significado profundo de encuentro con el Padre, que perdona mediante Cristo en el Espíritu.

La madurez de la vida eclesial depende en gran parte de su redescubrimiento. El sacramento de la Reconciliación, de hecho, no se circunscribe al momento litúrgico-celebrativo, sino que lleva a vivir la actitud de penitencia en cuanto dimensión permanente de la experiencia cristiana. Es "un acercamiento a la santidad de Dios, un nuevo encuentro con la propia verdad interior, turbada y trastornada por el pecado, una liberación en lo más profundo de sí mismo y, con ello, una recuperación de la alegría perdida, la alegría de ser salvados, que la mayoría de los hombres de nuestro tiempo ha dejado de gustar" ("Reconciliatio et paenitentia", 31,III).

La motivación de la práctica de este sacramento en nuestras familias, debe ser parte del plan de evangelización de nuestro movimiento. Y dada la importancia de este sacramento es recomendable que antes de confesarnos realicemos un **examen de conciencia**. Se sugiere ir a un lugar tranquilo, preferiblemente ante el sagrario, para orar y escudriñar nuestro interior. Solo Dios puede iluminar nuestra realidad y darnos los medios para responder a la gracia. Compartimos algunas preguntas que nos pueden ayudar a hacer una revisión interior antes de acudir a pedir el perdón de Dios:

- ¿He rechazado o abandonado mi fe?; ¿He faltado voluntariamente a Misa los domingos o días de precepto? ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia?
- ¿He sido impaciente, he tenido celos o me he enfadado?
- ¿He albergado rencores o he estado poco dispuesto a perdonar?
- ¿He sido violento con otras personas verbal o físicamente?
- ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar o acabar con la vida humana?
- ¿He tenido odio o he hecho juicios críticos de pensamiento o de obra?
- ¿He menospreciado a otros?, ¿He hablado mal de otros?
- ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He consumido drogas? ¿He mirado vídeos o páginas web pornográficas?
- Si estoy casado, ¿procuro amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Pongo mi matrimonio en primer lugar? ¿Y mis hijos? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas?
- ¿Permito que mi trabajo ocupe tiempo y energías que corresponden a mi familia o amigos?
- ¿He sido soberbio o egoísta de pensamiento o de obra?
- ¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal olvidando mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia?
- ¿He dicho mentiras? ¿He sido honesto y diligente en mi trabajo? ¿He robado o engañado a alguien en el trabajo?
- ¿Me he dejado llevar por la pereza? ¿He preferido mi comodidad personal al servicio a los demás? ¿He desatendido mi responsabilidad de acercar a los demás a Dios con mi ejemplo y mi palabra?

Recomendaciones para vivir la cuaresma en familia

Les invitamos a comenzar este recorrido cuaresmal como una verdadera familia encuentrista, con acciones sencillas pero constantes:



1. Dedicar unos minutos diarios a leer y meditar la Palabra de Jesús en el Evangelio de cada día, para iluminar nuestras vidas.
2. Realizar una acción o gesto concreto para cuidar y proteger, la vida en nuestra familia.
3. Acercarnos con la debida prudencia y respeto a las realidades sufrientes de nuestros parientes, amigos y vecinos para ayudarles a superar el miedo, el dolor y la desesperanza causado por heridas emocionales o espirituales.
4. Ser signo para los demás de Cristo vivo, evitando toda palabra o gesto de insulto, división, buscando la palabra edificadora que busca el bien y el encuentro para superar las crisis y los problemas cotidianos.
5. Participar activamente en las celebraciones de Cuaresma de nuestra parroquia, poniéndonos a la orden de nuestro párroco para apoyarle en lo que necesite.

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué es el tiempo de cuaresma y que debemos meditar en este tiempo?
2. ¿Cómo nos ayudan los signos y símbolos que se usan en cuaresma?
3. ¿Cómo debemos vivir la cuaresma en familia?
4. ¿Estamos conscientes de la importancia del sacramento de la reconciliación? ¿Qué tan a menudo hacemos uso de este precioso regalo?

***UN CRISTIANISMO SIN LITURGIA, YO ME
ATREVERÍA A DECIR QUE QUIZÁ ES UN
CRISTIANISMO SIN CRISTO.
Papa Francisco.***