

# SAL DE LA TERRA

## INICIO DE LA CUARESMA 2011

### ¿QUÉ ES LA CUARESMA?

La Cuaresma es el tiempo litúrgico de conversión, que marca la Iglesia para prepararnos a la gran fiesta de la Pascua. Es tiempo 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.

El color litúrgico de este tiempo es el morado que significa luto y penitencia. Es un tiempo de reflexión, de penitencia, de conversión espiritual; tiempo de preparación al misterio pascual.

En la Cuaresma, Cristo nos invita a cambiar de vida. 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, ya 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.

La duración de la Cuaresma está basada en el símbolo del número cuarenta en la Biblia. En ésta, se habla de los cuarenta días del diluvio, de los cuarenta años de la marcha del pueblo judío por el desierto, de los cuarenta días de Moisés y de Elías en la montaña, de los cuarenta días que pasó Jesús en el desierto antes de comenzar su vida pública, de los 400 años que duró la estancia de los judíos en Egipto.

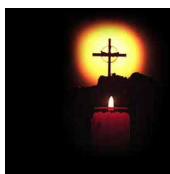
En la Biblia, el número cuatro simboliza el universo material, seguido de ceros significa el tiempo de nuestra vida en la tierra, seguido de pruebas y dificultades.

La práctica de la Cuaresma data desde el siglo IV, cuando se da la tendencia a constituirlo en tiempo de penitencia y de renovación para toda la Iglesia, con la práctica del ayuno y de la abstinencia. Conservada con bastante vigor, al menos en un principio, en las iglesias de oriente, la práctica penitencial de la Cuaresma ha sido cada vez más aligerada en occidente, pero debe observarse un

### EL SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN

Desde que podemos distinguir el bien del mal, es fácil caer en el pecado, al hacer daño conscientemente. El pecado es una ofensa

a Dios, una ruptura de nuestra unión con él y una ofensa contra la iglesia, pues al alejarse un miembro de Dios, todos lo resienten.



Sólo Dios perdona los pecados, Jesús lo hizo por ser su Hijo, y dejó este poder a Pedro y sus sucesores, para que lo ejerzan en su nombre. Los sacerdotes perdonan en nombre de Dios, con el poder de Cristo, no de sí mismos.

De ahí que el sacramento de la Reconciliación tenga dos elementos esenciales, el primero abarca cuatro acciones:

· Los actos de el/la penitente, o sea, de quien pide perdón: dolor por haber ofendido a Dios; confesar los pecados; reparar el mal hecho, y cumplir la pe-

nitencia, que puede consistir en oración, ofrendas, sacrificios... caminos para crecer y fortalecerse espiritualmente.

· La acción salvadora de Dios, ya que es él quien perdona nuestros pecados.

El sacerdote es el "ministro del sacramento". Cuando da la absolución lo hace "en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo". Por lo grande y delicado de este ministerio y el respeto a las personas, el sacerdote está obligado a un secreto absoluto -llamado sigilo confesional- sobre lo que escuchó en confesión.

## LA ABSTINENCIA Y EL AYUNO

La práctica del ayuno, tan característica desde la antigüedad en este tiempo litúrgico, es un "ejercicio" que libera voluntariamente de las necesidades de la vida terrena para redescubrir la necesidad de la vida que viene del cielo: "No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios" (Mt 4,4; ver Dt 8,3; Lc 4,4; )

¿Qué exige la Abstinencia y del Ayuno?

La abstinencia prohíbe el uso de carnes, pero no de huevos, lactinios y cualquier condimento a base de grasa de animales. Son días de abstinencia todos los viernes del año.

El ayuno exige hacer una sola comida durante el día, pero no prohíbe tomar un poco de alimento por la mañana y por la noche, ateniéndose, en lo que respecta a la calidad y cantidad, a las costumbres locales aprobadas. Son días de ayuno y abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.

Según acuerdo de los Obispos del Perú reunidos en Enero de 1985, y conforme a las Normas complementarias de la Conferencia Episcopal Peruana al Código de Derecho Canónico de Enero de 1986 aprobadas por la Santa Sede, el Ayuno y la Abstinencia puede

ser reemplazado por:

- Prácticas de piedad (por ejemplo, lectura de la Sagrada Escritura, Santa Misa, Rezo del Santo Rosario).
- Mortificaciones corporales concretas.
- Abstención de bebidas alcohólicas, tabaco, espectáculos.
- Limosna según las propias posibilidades. Obras de caridad, etc.

¿Quiénes están llamados a la abstinencia y al ayuno?

A la Abstinencia de carne: los mayores de 14 años.

Al Ayuno: los mayores de edad (18 años) hasta los 59 años.

¿Por qué el Ayuno? Nos habla el Santo Padre:

"Es necesario dar una respuesta profunda a esta pregunta, para que quede clara la relación entre el ayuno y la conversión, esto es, la transformación espiritual que acerca el hombre a Dios.

"El abstenerse de la comida y la bebida tiene como fin introducir en la existencia del hombre no sólo el equilibrio necesario, sino también el desprendimiento de lo que se podría definir como "actitud consumística.

"Tal actitud ha venido a ser en nuestro tiempo una de las características de la civilización occidental. ¡La actitud consumista! El hombre, orientado hacia los bienes materiales, muy frecuentemente abusa de ellos.



"Esta civilización de consumo suministra los bienes materiales no sólo para que sirvan al hombre en orden a desarrollar las actividades creativas y útiles, sino cada vez más para satisfacer los sentidos, la excitación que se deriva de ellos, el placer momentáneo, una multiplicación de sensaciones cada vez mayor.

"El hombre de hoy debe ayunar, es decir, abstenerse de muchos medios de consumo, de estímulos, de satisfacción de los sentidos: ayunar significa abstenerse de algo. El hombre es él mismo solo cuando logra decirse a sí mismo: No. No es la renuncia por la renuncia: sino para el mejor y más equilibrado desarrollo de sí mismo, para vivir mejor los valores superiores, para el dominio de sí mismo".



### ORACIÓN DE CUARESMA

Ayúdame, Señor, a ser fuerte, a buscarte cuando más perdido me siento, a no permanecer en el suelo cuando me he caído.

Ayúdame, Señor, a reconocer que tu gracia sobrepasa toda maldad, todo pecado, toda desgracia.

Ayúdame, Señor, a buscarte, a seguirte, a revestirme con todos los dones que me has dado y que todavía me falta reconocer.

Ayúdame, Señor, a abrirme a tu salvación, a aceptar ese regalo tan grande que nos has dado a todos los que te amamos.

Ayúdame, Señor, a vencer mis tentaciones y a centrarme en lo grandioso de tu vida en mí. Amén

### LECTURAS DOMINICALES DE CUARESMA

I Domingo: Génesis 2, 7-9; 3, 1-7 · Salmo 51 (50) · Romanos 5, 12-19 · Mateo 4, 1-11

II Domingo: Génesis 12, 1-4 · Salmo 33 (32) · 2 Timoteo 1, 8-10 · Mateo 17, 1-9

III Domingo: Éxodo 17, 3-7 · Salmo 95 (94) · Romanos 5, 1-2.5-8 · Juan 4, 5-42

IV Domingo: 1 Samuel 16, 1-7.10-13 · Salmo 23 (22) · Efesios 5, 8-14 · Juan 9, 1-41

V Domingo: Ezequiel 37, 12-14 · Salmo 130 (129) · Romanos 8, 8-11



Podrás encontrar esta información y más en la página web de la Parroquia:  
[www.parroquiabenaguasil.es](http://www.parroquiabenaguasil.es)