

EL TIEMPO DE CUARESMA

La Cuaresma es el tiempo litúrgico que prepara la Pascua. O mejor: el tiempo de Cuaresma es la primera parte del tiempo de Pascua, tiempos que tienen su centro en los días santos de la muerte y la resurrección de Jesús. La segunda parte de la Cuaresma sería la Cincuentena Pascual, los cincuenta días de fiesta por el Señor resucitado, que finalizan con el día de Pentecostés. Así que, podemos decir que, lo más importante de la Cuaresma es la Pascua.



*De barro y aliento el hombre
fue creado
a imagen del Inmortal*

Cuaresma viene del latín «*quadragesima dies*», el día cuadragésimo antes de Pascua, tiempo de preparación «*por el que se asciende al monte santo de la Pascua*» (así lo describe el Ceremonial de Obispos, n. 249). Empieza el Miércoles de Ceniza y concluye el Jueves Santo por la tarde, antes de la Misa Vespertina de la Cena del Señor, con la que se inaugura el Triduo Pascual, días de la muerte, la sepultura y la resurrección del Señor. Así pues, la

Cuaresma dura cuarenta días, que evocan simbolismos y acontecimientos bíblicos, como veremos.

Los noventa días -Cuaresma y Pascua- tienen un único y dinámico movimiento, y constituyen el "tiempo fuerte" por excelencia de la comunidad eclesial, como unos "ejercicios espirituales" a lo que los cristianos somos invitados, ayudados por las oraciones y lecturas y celebraciones litúrgicas

Y de ahí que la pregunta que hay que hacerse a la hora de pensar en la Cuaresma es: ¿cómo procurar en nuestra vida, y cómo procurar en mi comunidad, en mi parroquia..., que la celebración de la Pascua de este año sea verdadera? Seguro que si la pregunta nos la hacemos así, el resultado será muy distinto cada año. Nos daremos cuenta de que vivir la Cuaresma y la Pascua de manera verdadera comporta cambios en la propia vida, y cambios en la vida de cada comunidad... Pero cambios que vayan a la raíz; cambios que, en definitiva, hagan que nuestra vida se acerque más a la vida de Jesús.

El camino es un "volver a comenzar", porque somos débiles y pecadores, pero con conciencia de que lo hacemos por Jesús y acompañados de Jesús: el objetivo no es un empeño ascético de mejora personal, ni es "quedar bien" con Dios a base de sacrificios; el objetivo es unirnos a Jesús, renovando nuestra adhesión con la fe reafirmada, con una renovada participación en sus sacramentos, y con una vida de amor que intente parecerse a la suya.

La Cuaresma, **que es un tiempo marcado por la cruz**, nació con dos hechos sacramentales:

-era el tiempo en el que los que querían bautizarse culminaban su preparación para celebrar el Bautismo en la Vigilia Pascual (*el día de la resurrección de Jesucristo es el mejor día para incorporarse a su vida nueva*);

-y era el tiempo en el que los pecadores (los que habían roto gravemente la comunión eclesial con su comportamiento) hacían penitencia para ser reconciliados el Jueves Santo y volver así a la comunidad.

El eco de estos dos sacramentos marca también nuestra Cuaresma: es tiempo para reconciliarnos con Dios (y nos hace bien celebrar y participar del sacramento de la penitencia, personal o comunitariamente) y es tiempo de renovar nuestro bautismo en la Vigilia Pascual.

Y este camino culminará con un tercer sacramento, el sacramento de la presencia constante de Jesús resucitado en medio de nosotros: la Eucaristía. Porque la Eucaristía de la noche de Pascua es, efectivamente, un momento culminante de todo nuestro camino cristiano.

Así, pues, el protagonista de la Cuaresma es Cristo Jesús, no cada uno de nosotros. Él recorre el camino de la cruz y a través de su muerte "pasa" (eso es lo que significa Pascua) a la nueva existencia de Resucitado. Con ello cada año nos invita a los cristianos a revivir su experiencia de este Paso o Éxodo, a que subamos con él a la montaña y a la cruz y nos dispongamos a pasar con él a su nueva vida.

La Pascua la inauguró Cristo hace dos mil años. Ahora sigue creciendo, esta vez en compañía de su comunidad, nosotros. Esta es la gracia que Dios nos quiere hacer en esta Cuaresma-Pascua: que revivamos la Pascua de Jesús, no solo en nuestras celebraciones, sino en nuestra vida.

HISTORIA

La Cuaresma se organizó a partir del siglo IV. Su historia anterior no está muy aclarada. Parece ser que el germen original fue el ayuno pascual de dos días, el Viernes y Sábado antes del Domingo de Resurrección, espacio que poco a poco se alargó a una semana, luego a tres, y según las diversas regiones, sobre todo en las de Oriente, hasta las seis semanas o

cuarenta días. En Roma ya estaba constituida la Cuaresma entre el año 350 y 380.

A la hora de dar sentido a este período como preparación a la Pascua, influyó ciertamente el *simbolismo bíblico del número cuarenta*: los episodios de los cuarenta días del diluvio antes de la alianza con Noé (Gn 7,24ss), de Moisés y sus cuarenta días en el monte Sinaí (Ex 34,28), del pueblo de Israel y sus cuarenta años por el desierto (Nm 14, 34; S 95,10), de Elías caminando cuarenta días hacia el monte del encuentro con Dios en el monte Oreb (1 R 19,8), de los habitantes de Nínive para que se convirtieran (Jon 3,4ss)... y sobre todo los cuarenta días de Jesús en el desierto (Mt 4,1ss; Mc 1,12ss; Lc 4,1ss) antes de empezar su misión mesiánica, tienen de común que este espacio de tiempo sirve de prueba, purificación y preparación de un acontecimiento importante y salvador. «La Iglesia se une todos los años, durante los cuarenta días de Cuaresma, al misterio de Jesús en el desierto» (C.Ig.C. 540).

Originariamente la Cuaresma comenzaba en domingo, pero por los siglos VI-VII, se acentuó como característica determinante el ayuno, y como los domingos no se ayunaba, se adelantó su inicio al miércoles anterior al primer domingo, el que luego se llamó "de ceniza", para que a la Pascua le precedieran cuarenta días de ayuno efectivo.

En este contexto de Cuaresma tenía lugar la última etapa del catecumenado: los que se preparaban para bautizarse en la noche pascual, tenían, en estas semanas anteriores, reuniones y encuentros de oración, escrutinios (análisis de las disposiciones de los candidatos a la incorporación a la Iglesia por el sacramento del bautismo) y exorcismos (en el sacramento del bautismo es la oración en la que se pide la liberación del espíritu del mal en el catecúmeno que va a ser bautizado).

El *Concilio Vaticano II* encargó expresamente que se acentuaran en la Cuaresma su carácter bautismal y penitencial, «*puesto que el tiempo cuaresmal prepara a los fieles, entregados más intensamente a oír la Palabra de Dios y a*

la oración, para que celebren el misterio pascual, sobre todo mediante el recuerdo o la preparación del bautismo y mediante la penitencia» (S.C.-Liturgia, 109). Ahora «la liturgia cuaresmal prepara para la celebración del misterio pascual tanto a los catecúmenos, haciéndolos pasar por los diversos grados de la iniciación cristiana, como a los fieles que recuerdan el bautismo y hacen penitencia» (Normas Universales del Año Litúrgico y el Calendario, 27).

MIÉRCOLES DE CENIZA, EL COMIENZO

“Tocad la trompeta en Sión, proclamad el ayuno, convocad la reunión...” (Jl 2,12ss). Este pregón de los tiempos del profeta Joel -siglo IV antes de Cristo-, es para nosotros el inicio de la Cuaresma, y de hecho así empieza la liturgia de la Palabra el Miércoles de Ceniza. Ese día la comunidad cristiana se reúne para presentarse ante el Señor como pueblo pecador y penitente y para iniciar un trayecto de sinceridad y verdad, un camino de purificación e iluminación que le va a llevar hasta la montaña de la Pascua.

La finalidad de este día es iniciar el camino pascual guiados por Cristo a través del desierto de la Cuaresma. Convocados en la iglesia se nos leen las Sagradas Escrituras. Dios nos dice por medio del profeta Joel: **“Convertíos a mí de todo corazón: con ayuno, con llanto, con lamentos”** (Jl 2,12-18). Resuena la voz apremiante que se insinúa en el corazón: **“Os lo pedimos por Cristo: deaos reconciliar con Dios”** (2 Co 5,20-6,2). Y Cristo en el Evangelio nos traza el programa del cambio que él espera, una justicia nueva distinta de la de los fariseos, que se ha de manifestar en las tres expresiones características de la piedad tradicional de los judíos: **la caridad desinteresada, la oración sincera ante Dios, el ayuno verdadero** (Mt 6,1-6.16-18). Son consignas sobre las que reiteradamente se ha de volver en Cuaresma.

Día de conversión: el símbolo de la ceniza, tomado de las páginas de la Biblia, está aludiendo a la conversión. Al imponerla, el

sacerdote puede recodar unas palabras que nos evocan al primer hombre en el paraíso: **“Acuérdate de que eres polvo y al polvo volverás”** (Gn 3,19). Aunque en el momento de humillar nuestras cabezas es más evangélico escuchar la proclamación que hizo Jesús al inicio de su ministerio: **“Convertíos y creed el Evangelio”** (Mc 1,15).

La ceniza que se utiliza para este rito se suele preparar quemando las palmas y ramos bendecidos el Domingo de Ramos del año anterior. Se impone a los que se acercan haciendo una cruz con la ceniza sobre la cabeza o sobre la frente.



En la praxis cristiana el Miércoles de Ceniza debe ser para todos un día de reflexión para perfilar nuestro programa cuaresmal. Debemos preguntarnos con qué ánimos, con qué temple espiritual entramos en la Cuaresma, cómo vamos a recibir la gracia que se nos brinda, y hasta qué punto estamos dispuestos a iniciar un avance espiritual.

En este día primero de Cuaresma recordamos el comienzo de un canto severo de la Edad Media, que se canta con estremecimiento: *Media vita in morte sumus...* ("en medio de la vida nos coge la Muerte..."), y es cierto, por más que no sea de nuestro gusto en este tiempo que nos toca vivir. En la liturgia

dominicana es un bello responsorio, propio del tiempo, que se reza en la oración de Completas (Propio de LH-OP, pág 1377). Dante comenzó así la Divina Comedia: *Nel mezzo del camin di nostra vita...*, “en medio del camino de nuestra vida...”

LAS ETAPAS DEL CAMINO

Las características ambientales y celebrativas de la Cuaresma son: el color morado de los ornamentos litúrgicos (menos en el domingo cuarto, «*Laetare*», en que puede usarse el color rosa), la ausencia del aleluya en los cantos, la austeridad en el ornato del espacio celebrativo, sin flores ni música instrumental; los escrutinios catecumenales; el ejercicio del Vía Crucis; la celebración del sacramento de la reconciliación como preparación inmediata a la Pascua; ejercicios espirituales o tiempo de reflexión que ayude a prepararse ante los misterios del Señor...

Las seis semanas de la Cuaresma se dividen en tres etapas, marcadas por los evangelios de los domingos:

1ª. Los dos primeros domingos: cada año leemos las mismas escenas evangélicas, según el evangelista que corresponde a ese ciclo. Son *las escenas de las tentaciones y de la transfiguración*, que nos recuerdan dos aspectos claves de nuestro camino cuaresmal. Las tentaciones nos recuerdan que Jesús tuvo que luchar contra el mal, y el mal era la posibilidad de ser un Mesías bien alimentado, poderoso, admirado...: él se negó porque el camino de Dios no es éste, sino el del amor fiel y entregado (y nos invita a nosotros a hacer como él). La transfiguración nos hace mirar hacia el final de la vida de Jesús, la muerte en la cruz, y nos invita a creer que, contra todos los criterios humanos, éste es un camino luminoso, el camino de la vida

2ª. El tercero, cuarto y quinto domingos: cada uno de los tres ciclos destaca un aspecto del camino cuaresmal.

-En el ciclo A: leemos los tres evangelios tradicionales que se utilizaban como catequesis para los que

se preparaban a recibir el bautismo: **la samaritana**, que nos muestran a *Jesús como agua que da vida*, **el ciego de nacimiento**, que nos muestran a *Jesús como luz que ilumina*, y **resurrección de Lázaro**, que nos muestran a *Jesús como resurrección y vida* para los que creen en él.

-El ciclo B: nos presenta *tres escenas que nos hacen contemplar el sentido de la cruz de Jesús, como camino hacia Dios y como salvación y vida*.

-El ciclo C: centra nuestra atención en un aspecto también clave en el tiempo cuaresmal: *la llamada a la conversión*, que es a la vez *anuncio del amor misericordioso de Dios que siempre nos da la mano para levantarnos y comenzar de nuevo*.

3ª. El domingo de Ramos: que es el sexto domingo de Cuaresma. Ese día, nuestra mirada se fija en Jesús que comienza su camino definitivo. Lo aclamamos reconociéndolo como nuestro Señor y guía, y después en la Eucaristía contemplamos su Pasión.

Además del itinerario de los evangelios, los domingos de Cuaresma nos ofrecen también otro itinerario de reflexión. Es **el itinerario de las primeras lecturas**. Son, durante la Cuaresma, un *repaso de los grandes momentos de la historia de la salvación*, la historia que nos conduce hacia el momento culminante de Jesús y su Pascua. Cada año leemos escenas diferentes, comenzando por el inicio de la historia humana, pasando por Abrahán, deteniéndonos en la historia del pueblo de Israel, mirando el futuro a través de los anuncios proféticos que nos hablan de la nueva alianza que Dios hace con la humanidad, y acabando, el domingo de Ramos, con la figura del siervo de Yavé, la imagen más clara que tenemos en el Antiguo Testamento de la entrega de Jesús para darnos vida. Es un itinerario que nos ayuda a descubrir cuál es el estilo de Dios que acompaña la historia humana, y ayuda, a la vez, a vivir este tiempo como un camino hacia la plenitud.

EN LA ESCUCHA DE LA PALABRA

Jesús en el desierto responde al Tentador: **“no sólo de pan vive el hombre, sino de toda Palabra que sale de la boca de Dios”** (Mt 4,4). Masticar y rumiar la Palabra de Dios es una ocupación privilegiada de la Cuaresma. Una palabra insembrada en el corazón, regada y cultivada, puede transformar la vida entera. Hay tres opciones que se han tomado para el acceso a la palabra divina durante los días feriales o de la semana en la Cuaresma.

1ª. Privilegiar las ferias de Cuaresma sobre las celebraciones de los santos. Si damos un repaso al calendario de la Iglesia encontramos esta característica: la Cuaresma ha quedado libre, en lo posible, de celebraciones obligatorias. Por ejemplo, en el mes de marzo, se han conservado las dos solemnidades de recia raigambre -San José y la Anunciación del Señor- (días 19 y 25) pero fuera de ellas no hay más que una memoria obligatoria, las santas mártires Perpetua y Felicidad (día 7), cuyo recuerdo se va a reducir en la misa a una simple conmemoración. Si estas celebraciones coinciden con los días de Semana Santa se trasladan a la 2ª semana de Pascua.

2ª. La primera lectura de la misa siempre será del Antiguo Testamento. A los cristianos nos hace mucho bien leer el Antiguo Testamento cuando lo sabemos leer, no con curiosidad, sino con profundidad e indagación de creyentes. Las eternas ansiedades y deseos del corazón humano están ahí. El Concilio Vaticano II, en la *"Constitución sobre la revelación divina"*, ha dedicado el capítulo IV al Antiguo Testamento, y no lo debemos ignorar. Los libros del Antiguo Testamento -nos dice- *expresan un vivo sentido de Dios, contienen enseñanzas sublimes sobre Dios y una sabiduría salvadora acerca del hombre, encierra tesoros de oración y esconden el misterio de nuestra salvación* (DV 15).

3ª. La lectura del Antiguo Testamento y el pasaje de los evangelios están escogidos armónicamente para que de un modo natural y sencillo captemos la unidad del mensaje. Se facilita así nuestra meditación cuaresmal, al unificar nuestro corazón al abrigo de una palabra convergente.

Hemos de añadir que en las semanas I, II y III la sección escogida de los evangelios es de los Sinópticos (es decir, de Mateo, Marcos y Lucas). Y así teniendo Antiguo Testamento y Evangelios vamos meditando sobre los temas cruciales que nos van presentando: conversión, limosna, perdón de los pecados, fidelidad a los preceptos divinos, etc. En las semanas posteriores, la IV y la V, el evangelio se toma de Juan, y asistiremos estremecidos a ese enfrentamiento entre Jesús y su pueblo -más bien, las autoridades de su pueblo- que no le reciben. Es, nos decían los catequistas de la liturgia, como si asistiéramos a la Pasión interna de Jesús, a la Pasión de su corazón, antes de llegar a la Pasión cruenta.

PARA VIVIR LA CUARESMA CADA DÍA

El tiempo de Cuaresma es un tiempo muy arraigado en el pueblo cristiano, aunque a nivel social no tenga prácticamente resonancia. Y cada vez está más arraigada la conciencia de que la Cuaresma tiene su sentido en tanto que preparación de la Pascua. Pero aún así, es importante esforzarse para que los signos y las actividades ayuden a vivirla con intensidad.

Es importante hacerse “un programa personal” para vivir la Cuaresma. Quizá el mejor programa sería pararse a preguntar si pensamos como Jesús pensaba, si tenemos sus mismos criterios ante las cosas, si intentamos vivir como él vivía. **Convertirse es esto:** *cambiar de manera de pensar, cambiar de dirección en los intereses de la vida, y adoptar la manera de pensar más evangélica, ponerse en la misma dirección que Jesús.* Al leer el evangelio, seguro que encontramos muchas preguntas para hacernos, cosas para meditar. Y, como consecuencia, muchas formas de

actuar que debemos afianzar y mejorar, y muchas otras que debemos cambiar.

Hay un texto evangélico, el que leemos el Miércoles de Ceniza (Mt 6,1-6.16-18), que marca **tres propuestas para esta conversión**, y que serán una buena guía:

1. **La limosna**, es dar, compartir, de lo que tenemos a quien lo necesite: *dar dinero* (a través de Cáritas, Manos Unidas, a través de instituciones de ayuda al Tercer Mundo...); ***dar tiempo*** (desde visitar enfermos o personas que se encuentran solas, hasta trabajar en tareas de voluntariado y acción social y eclesial); y también ***ser solidario y estar sensibilizado en el trabajo para hacer una sociedad menos injusta*** (y, si se da el caso, colaborar en instituciones de cooperación...)

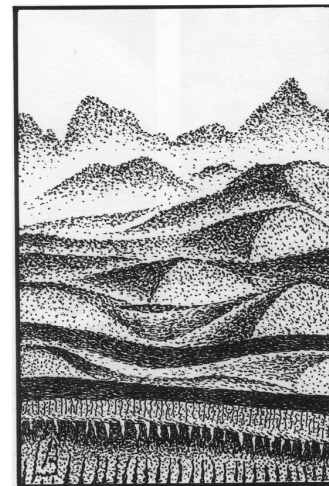
2. **La oración**, es vivir con más intensidad la relación con Dios. *Buscar momentos concretos de oración*, breves o largos, y *mantenerse fiel*; hacer alguna vez un día de retiro; leer el evangelio, rezar con los salmos, leer las lecturas de la misa y prepararlas; participar de la misa diaria, ir de vez en cuando a la oración de vísperas en algún monasterio...

3. **El ayuno**, es privarse de algo para manifestar que Dios es realmente lo único valioso. Privarse de un rato fácil de televisión, o de comprar aquel vestido, o de aquella comida que ahora me apetecería... El dinero que ahorramos servirá para ayudar a los necesitados, y el tiempo que ahorramos, para la oración o para la convivencia con los demás. No obstante desde la abundancia y desde el no faltarnos de nada, fácilmente no encontramos sentido "al ayuno", ¿no habría que pensarlo?

Estos tres caminos de conversión hay que vivirlos tal como Jesús dice: no porque toca o para quedar tranquilo, sino porque nos sale de dentro, del corazón, porque son la expresión de nuestras ganas de renovar la fe y la vida cristiana. En definitiva, *estos elementos son un medio, un camino hacia los fines y contentarse con ellos es una tentación.*

El fin de estos caminos, proyecto y desafío, nos le señala la oración del domingo 1º: "**avanzar en conocimiento y en vida**", como los antiguos catecúmenos que se preparaban para recibir la gracia renovadora del bautismo. Así avanzaremos en el conocimiento de Jesús y en nuestro modo de vivir el Evangelio cada día, sobre todo en relación con los demás...

Será bueno, por tanto, promover encuentros de oración (desde los litúrgicos como la oración de la tarde o vísperas, hasta los tradicionales como el vía crucis, ejercicios espirituales o la meditación personal), encuentros de reflexión y profundización en temas sobre la fe o sobre la realidad del mundo. Y también reflexionar sobre cómo vivimos, como comunidad cristiana o religiosa, los tres temas (la limosna, la oración y el ayuno), de donde pueden salir iniciativas interesantes para poner en marcha. Todo nos llevará a vivir más intensa e ilusionadamente la próxima y cercana Pascua.



*Tu camino no es recto ni ancho
es lento y desconcertante.
Empieza de nuevo
donde lo conocido acaba*

CUARESMA, TIEMPO DE GRACIA

Como consecuencia de todo, Cuaresma debería ser un aldabonazo a nuestra conciencia de cristianos.

Hay millones de excluidos del sistema, parte significativa de la humanidad que ayuna, no por devoción o imperativo religioso, sino por hambre, porque no tiene medios. Seres que no eligen la Cuaresma, sino que cargan con la pesada cruz de la vida: enfermos, ancianos, abandonados, hambrientos, marginados de la sociedad, empobrecidos, desplazados por las guerras, despreciados por el color de su piel o por el sexo, víctimas de las catástrofes naturales o provocadas por intereses económicos, políticos y sociales y que fácilmente se olvidan en los medios de comunicación. A todos estos se ha de abrir nuestro corazón porque la conversión es a Dios y a los demás.

Y por qué no, intentar acercarnos a los alejados, a los que estuvieron en el camino de Jesús y han abandonado; o aquellos a los que Jesús no les ha dicho ni les dice nada... Seguro que alguno hay cerca de nosotros, familia, amigos, compañeros de trabajo... San Pablo nos recuerda: **"predicamos a Cristo crucificado, escándalo para los judíos, locura e insensatez para los gentiles, pero para los que creen en Él, fuerza de Dios, sabiduría de Dios"** (1 Co 1,23ss). Si para nosotros es luz, salvación, camino, verdad y vida... ¿lo podemos comunicar?

Cuaresma es volver el rostro al Señor, al diálogo con los hermanos en un proyecto de vida más evangélico, porque si queremos que nuestro corazón sea bañado en la verdad debemos decidarnos a algo serio, no a arreglos y maquillajes. Convertirse es intentar que nuestra vida sea más religiosa en el sentido real de la palabra, es decir, tenga mayor referencia a Dios, suponga un verdadero encuentro con Él.

Bien enfocada, la Cuaresma se puede convertir en tiempo de gracia, si vivimos con realismo y autenticidad las propuestas, y hacemos que sea un tiempo para escuchar más ampliamente la Palabra, un tiempo de silencio y oración, un tiempo de conversión a los demás, un tiempo de solidaridad con los de cerca y los de lejos... Frente a falacias de nuestra sociedad, la Cuaresma se convierte así en un tiempo de

verdad y de realismo: somos peregrinos que caminamos hacia la patria celestial, o mejor, somos bautizados que caminamos con Jesús hacia la Pascua del Reino de Dios.

Tiempo de gracia porque buscamos la conversión, que no es sino una inmersión en el eterno designio de Dios. No se trata tanto de hacer un esfuerzo cuanto de descubrir lo que ya somos, por la gracia: hijos de Dios.

La conversión cuaresmal, pues, no tiene otra razón que la de llegar a ser por la gracia lo que ya somos por carácter. Se nos invita a redescubrir nuestra raíz, a Jesús, muerto y resucitado, que no cesa de germinar en la tierra, en medio de la humanidad en la que nos toca vivir en cada momento.



VIVIR LA CUARESMA Y PREPARAR LA CONVERSIÓN...

Al llegar la Cuaresma vienen las preguntas; pueden ser estas y, quizás otras más que pueden surgir.

1. ¿Qué es la Cuaresma para mí? ¿Cómo puedo vivirla como *camino hacia la Pascua*?
2. Oímos en este tiempo tantas veces la palabra **conversión**, que a veces está vacía: ¿Cómo puedo darle contenido?

¿Realmente necesito convertirme "de algo", quitarme alguna "careta"?

¿Qué debo, puedo, necesito... hacer para "convertirme con autenticidad" mirándome en la imagen de Cristo?

¿Qué le falta a mi vida, qué le sobra?

3. ¿Con qué medios cuento para revitalizar este tiempo cuaresmal? Palabra, oración, eucaristía, ayuno, caridad...

ETAPAS DEL CAMINO DE CONVERSIÓN CUARESIMAL

1ª Semana: *No codiciar las cosas, sino compartirlas (caridad generosa):* vencer al consumismo, al deseo de "tener", que es injusto y esclavizante. No convertir las piedras en pan ni las monedas en artículos sino compartir panes y monedas...

2ª Semana: *Cómo vivir desinstalados y despegados (caridad liberadora y cercana).* Ser capaz de dejar la tierra, la casa, capaz incluso de sacrificar "el hijo primogénito". No es por actitud victimal, sino para ser libres y poder acudir a las llamadas de los pobres. "Sal" de tu comodidad y ve a donde yo te diga, a donde tu corazón te pida. Llegarás a la cima del monte de la libertad y te sentirás transfigurado por el amor y la palabra.

3ª Semana: *Dichosos los que tienen hambre y sed (caridad profética y solidaria).* Hambre y sed de justicia, de solidaridad, de Dios. Que todos tengan lo necesario para que puedan llegar a encontrar el Pan y la Fuente que se encuentran en el Bautismo y en la Eucaristía.

4ª Semana: *Necesitamos ver (caridad lúcida y atenta).* No tenemos ojos sino para ver lo que nos interesa. No escuchamos sino lo que nos resulta agradable. Estamos ciegos para ver al hermano en su profundidad, su corazón, no sólo las apariencias. "Lo esencial es invisible a los ojos", "no se ve bien sino con el corazón". Ciegos para ver al pobre y entender lo que significa. Estamos sordos para escuchar sus gritos. Sólo el Señor, sólo su Espíritu, sólo su amor pueden curar nuestra ceguera y sordera.

5ª Semana: *Por una verdadera resurrección (caridad misericordiosa y vivificadora).* La

peor de nuestras muertes es la del corazón. Estamos muertos porque tenemos un corazón duro y frío, se nos seca el alma. Estamos muertos porque nos volvemos egoístas, insensibles e inmisericordes. Estamos muertos porque no amamos. **"El que no ama está muerto"**. Sólo el Espíritu de Dios puede sacarnos de nuestros sepulcros. Transformar nuestro corazón: un corazón nuevo, misericordioso. Que sepamos acercarnos al hermano con pasión (=com-pasión) y darle vida con nuestra misericordia. ..

Semana Santa: La victoria del amor (caridad sin límites). **"Nadie tiene amor más grande que el que da la vida..."**. Es amor que sirve, perdona, regala, alimenta, une, se entrega, vence todo hasta la muerte. Un amor que comparte y compadece, acompaña y dignifica, libera y vivifica. Es la Pascua, la resurrección contagiosa.

VISIÓN PASCUAL DE LA CUARESMA

Jesús preparó su Pascua retirándose cuarenta días al desierto y desde este ejemplo, los cristianos siempre han vivido la Cuaresma con espiritualidad de desierto, que es espiritualidad de ascesis penitencial, de oración asidua, de caridad gratuita, de centrarse en lo sustantivo del Evangelio, de silencio ante voces superfluas.

La Cuaresma es todo un camino y todo un programa. El cristiano no entra en la Cuaresma para quedarse en ella, sino para llegar a la Pascua. Es importante saber que la experiencia de desierto acaba, que la dureza del viaje tiene un límite. Dios nos conduce a este peculiar desierto o tiempo litúrgico para hablarnos al corazón y decimos la palabra que salva y lleva al amor primero.

Nuestro Dios es un Padre que ve en lo secreto y valora la intención que existe en lo profundo de nuestro ser. Dios nos recompensa en el silencio que es sobrio en palabras, en el silencio que es caridad, verdad y libertad, en el silencio que unifica todas nuestras dispersiones. Siempre y en todo momento Dios es la recompensa del justo, cuando

vivimos en medio de la oscuridad de la fe, al final de la Cuaresma de la vida, en la paz y en la luz del encuentro cara a cara.

En resumen, Cuaresma es el tiempo del nuevo éxodo de la Iglesia hacia la tierra prometida de la Pascua.

Semana Ceniza	1ª Lectura	Evangelio
Miércoles de Ceniza	Jon 2,12-18: Rasgad los corazones, no las vestiduras	Mt 6,1-6.16-18: Tu Padre, que ve en lo escondido te recompensará
Jueves	Dt 30,15-20: Hoy te pongo delante bendición y maldición	Lc 9,22-25: El que pierda su vida por mi causa la salvará
Viernes	Is 58,1-9a: El ayuno que quiere el Señor	Mt 9,14-15: Cuando se lleven al novio, entonces ayunarán
Sábado	Is 58,9b-14: Cuando partas tu pan con el hambriento... brillará tu luz en las tinieblas	Lc 5,27-32: No he venido a llamar a los justos sino a los pecadores

Domingo 1º	1ª Lectura: Ant. Testamento	2ª Lectura: N. T. - Apóstol	Evangelio: Tentaciones
Ciclo A	Gn 2,7-9; 3,1-7: Creación y pecado de los primeros padres	Rm 5,12-19: Donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia	Mt 4,1-11: Jesús ayuna durante cuarenta días y es tentado
Ciclo B	Gn 9,8-15: El pacto de Dios con Noé salvado del diluvio	I P 3,18-22: actualmente os salva el bautismo	Mc 1,12-15: Se dejaba tentar por Satanás y los ángeles le servían
Ciclo C	Dt 26,4-10: Profesión de fe del pueblo escogido	Rm 10,8-13: Profesión de fe del que cree en Jesucristo	Lc 4,1-13: El Espíritu le iba llevando por el desierto.

1ª Semana	1ª Lectura	Evangelio
Lunes	Lv 19,1-2.11-18: Juzga con justicia a tu conciudadano	Mt 25,31-46: Cada vez que lo hicisteis con uno de éstos, conmigo lo hicisteis
Martes	Is 55,10-11: Mi palabra hará mi voluntad	Mt 6,7-15: Vosotros rezad así
Miércoles	Jon 3,1-10: Los ninivitas se convirtieron de su mala vida	Lc 11,29-32: A esta generación no se le dará más signo que el signo de Jonás
Jueves	Est 14,1,3-5.12-14: No tengo otro auxilio fuera de ti, Señor	Mt 7,7-12: Quien pide recibe
Viernes	Ez 18,21-28: ¿Acaso quiero yo la muerte del malvado, y no que se convierta ...?	Mt 5,20-26: Vete primero a reconciliarte con tu hermano
Sábado	Dt 26,16-19: Serás el pueblo santo	Mt 5,43-48: Sed perfectos...

Domingo 2º	1ª Lectura: Ant. Testamento	2ª Lectura: N. T. - Apóstol	Evangelio: Transfiguración
Ciclo A	Gn 12,1-4a: Vocación de Abrahán, padre del puebo...	II Tm 1,8b-10: Dios nos llama y nos ilumina	Mt 17,1-9: Su rostro resplandeció como el sol
Ciclo B	Gn 22,1-2.9-13.15-18: El sacrificio de Abrahán	Rm 8,31b-34: Dios no perdonó a su propio Hijo	Mc 9,2-10: Este es mi Hijo amado
Ciclo C	Gn 15,5-12.17-18: Dios hace alianza con el fiel Abrahán	Flp 3,17-4,1: Cristo nos transformará, según el modelo de su cuerpo glorioso	Lc 9,28b-36: Mientras oraba, el aspecto de su rostro cambiaba

2ª Semana	1ª Lectura	Evangelio
Lunes	Dn 9,4b-10: Hemos pecado, hemos cometido crímenes y delitos	Lc 6,36-38: Perdonad y seréis perdonados

Martes	Is 1,10.16-20: Aprended a obrar bien, buscad el derecho	Mt 23,1-12: No hacen lo que dicen
Miércoles	Jr 18,18-20: Venid, lo heriremos con su propia lengua	Mt 20,17-28: Lo condenarán a muerte
Jueves	Jr 17,5-10: Maldito quien confía en el hombre; bendito quien confía en el Señor	Lc 16,19-31: Recibiste tus bienes y Lázaro males; por eso encuentra aquí consuelo, mientras que tú padeces
Viernes	Gn 37,3-4.12-13a.17b-28: Ahí viene el de los sueños, vamos a matarlo	Mt 21,33-43.45-46: Este es el heredero; venid, lo mataremos
Sábado	Mi 7,14-15.18-20: Arrojará a lo hondo del mar todos nuestros delitos	Lc 15,1-3.11-32: Este hermano tuyo estaba muerto y ha revivido

Domingo 3°	1ª Lectura: Ant. Testamento	2ª Lectura: N. T. - Apóstol	Evangelio
Ciclo A	Ex 17,3-7: Danos agua para beber	Rom 5,1-2.5-8: El amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones con el E.S. que se nos ha dado	Jn 4,5-42: Diálogo con la samaritana. Un surtidor de agua salta hasta la vida eterna
Ciclo B	Ex 20,1-17: La Ley se dio por medio de Moisés: mandamientos	I Cor 1,22-25: Predicamos a Cristo crucificado, escándalo para los hombres, pero, para los llamados...	Jn 2,13-25: Destruid este templo y en tres días lo levantaré
Ciclo C	Ex 3,1-8a.13-15: «Yo soy» me envía a vosotros	I Cor 10,1-6.10-12: La vida del pueblo con Moisés en el desierto se escribió para escarmiento nuestro	Lc 13,1-9: Si no os convertís, todos pereceréis de la misma manera

3ª Semana	1ª Lectura	Evangelio
Lunes	2R 5,1-15a: Muchos leprosos había en Israel; sin embargo, ninguno de ellos fue curado, más que Naamán, el sirio	Lc 4,24-30: Jesús, igual que Elías y Eliseo, no ha sido enviado únicamente a los judíos
Martes	Dn 3,25.34-43: Acepta nuestro corazón contrito y nuestro espíritu humilde	Mt 18,21-35: Si cada cual no perdona de corazón a su hermano...
Miércoles	Dt 4,1.5-9: Poned por obra los mandatos	Mt 5,17-19: Quien cumpla y enseñe será grande
Jueves	Jr 7,23-28: Aquí está la gente que no escuchó la voz del Señor, su Dios	Lc 11,14-23: El que no está conmigo está contra mí
Viernes	Os 14,2-10: No volveremos a llamar Dios a la obra de nuestras manos	Mc 12,28b-34: El Señor, nuestro Dios, es el único Señor, y lo amarás
Sábado	Os 6,1-6: Quiero misericordia y no sacrificios	Lc 18,9-14: El publicano bajó a su casa justificado, y el fariseo no

Domingo 4° «Laetare»	1ª Lectura: Ant. Testamento	2ª Lectura: N. T. - Apóstol	Evangelio
Ciclo A	I Sm 16,1b.6-7.10-13a: David es ungido rey de Israel	Ef 5,8-14: Levántate de entre los muertos y Cristo será tu luz	Jn 9,1-41: Curación del ciego de nacimiento.
Ciclo B	II Cro 36, 14-16.19-23: La ira y la misericordia del Señor se manifiestan en la deportación y en la liberación del pueblo	Ef 2,4-10: Estando muertos por los pecados, nos ha hecho vivir por Cristo	Jn 3,14-21: Dios mandó su Hijo al mundo para que el mundo se salve por él
Ciclo C	Jos 5,9a.10-12: El pueblo de Dios celebra la pascua al entrar en la tierra prometida	II Cor 5,17-21: Dios nos ha reconciliado consigo en Cristo	Lc 15, 1-3.11-32: Parábola del hijo pródigo.

4ª Semana	1ª Lectura	Evangelio

Lunes	Is 65,17-21: Ya no se oirán gemidos ni llantos	Jn 4,43-54: Anda, tu hijo está curado
Martes	Ez 47,1-9.12: Vi que manaba agua del lado derecho del templo, y habrá vida dondequiera que llegue la corriente.	Jn 5,1-3.5-16: Al momento aquel hombre quedó sano
Miércoles	Is 49,8-15: Te he constituido alianza del pueblo, para restaurar el país	Jn 5,17-30: Lo mismo que el Padre resucita a los muertos y les da vida, así también el Hijo da vida a los que quiere
Jueves	Ex 32,7-14: Arrepiéntete de la amenaza contra tu pueblo	Jn 5,31-47: Hay uno que os acusa, Moisés, en quien tenéis vuestra esperanza
Viernes	Sb 2,1a.12-22: Lo condenaremos a muerte ignominiosa	Jn 7,1-2.10.25-30: Intentaban agarrarlo, pero todavía no había llegado su hora
Sábado	Jr 11,18-20: Yo, como cordero manso, llevado al matadero	Jn 7,40-53: ¿Es que de Galilea va a venir el Mesías?

Domingo 5º	1ª Lectura: Ant. Testamento	2ª Lectura: N. T. - Apóstol	Evangelio
Ciclo A	Ez 37,12-14: Os infundiré mi espíritu y viviréis	Rom 8,8-11: El Espíritu del que resucitó a Jesús de entre los muertos habita en vosotros	Jn 11,1-45: Resurrección de Lázaro. Yo soy la resurrección y la vida
Ciclo B	Jr 31,31-34: Haré una alianza nueva y no recordaré sus pecados	Hb 5,7-9: Aprendió a obedecer y se ha convertido en autor de salvación eterna	Jn 12,20-33: Si el grano de trigo cae en tierra y muere, da mucho fruto
Ciclo C	Is 43,16-21: Mirad que realizo algo nuevo y daré bebida a mi pueblo	Flp 3,8-14: Todo lo estimo pérdida, comparado con Cristo	Jn 8,1-11: Mujer adúltera. El que esté sin pecado que le tire la primera piedra

5ª Semana (de Pasión)	1ª Lectura	Evangelio
Lunes	Dn 13,1ss: Ahora tengo que morir, siendo inocente	Jn 8,1-11: El que esté sin pecado, que tire la primera piedra -Ciclo C: Jn 8,12-20: Yo soy la luz del mundo
Martes	Nm 21,4-9: Los mordidos de serpientes quedarán sanos al mirar a la serpiente de bronce	Jn 8,21-30: Cuando levantéis al Hijo del hombre, sabréis que yo soy
Miércoles	Dn 3,14-20.91-92.95: Envió un ángel a salvar a sus siervos	Jn 8,31-42: Si el hijo os hace libres, seréis realmente libres
Jueves	Gn 17,3-9: Será padre de muchedumbre de pueblos	Jn 8,51-59: Abrahán, vuestro padre, saltaba de gozo pensando ver mi día
Viernes (antigua Nª Sª de los Dolores)	Jr 20,10-13: El Señor está conmigo, como fuerte soldado	Jn 10,31-42: Intentaron detenerlo, pero se les escabulló de las manos
Sábado	Ez 37,21-28: Los haré un solo pueblo	Jn 11,45-57: Para reunir a los hijos de Dios dispersos

Dº. Ramos en la Pasión del Señor	1ª Lectura: Ant. Testamento	2ª Lectura: N. T. - Apóstol	Evangelios: -Entrada en Jerusalén -Pasión del Señor
Ciclo A	Is 50,4-7: Tercer cántico del Siervo del Señor: No ocultaré el rostro a insultos; y sé que no quedaré avergonzado	Flp 2,6-11: Se rebajó a sí mismo, por eso Dios lo levantó sobre todo	Procesión: Mt 21,1-11: Bendito el que viene en el nombre del Señor Pasión: Mt 26,14; 27,66
Ciclo B	Is 50, 4-7: No me tapé el rostro ante los ultrajes, sabiendo que no quedaría defraudado	Flp 2,6-11: Se rebajó, por eso Dios lo levantó sobre todo	Procesión: Mc 11,1-10: Bendito el que viene en nombre del Señor Pasión: Mc 14,1-15,47
Ciclo C	Is 50,4-7: Tercer cántico del Siervo del Señor: No ocultaré el rostro a	Flp 2,6-11: Se rebajó a sí mismo, por eso Dios lo levantó sobre	Procesión: Lc 19,28-40: Bendito el que viene en nombre

insultos; y sé que no quedaré avergonzado	todo	del Señor Pasión: Lc 22,14-23,56
---	------	-------------------------------------

DECÁLOGO PARA UNA BUENA CUARESMA

Os daré un corazón nuevo y os infundiré un espíritu nuevo, arrancaré de vuestra carne el corazón de piedra, os daré un corazón de carne. Os infundiré mi espíritu... (Ez 36, 26-27)

Sustituir la carne por el pescado (a veces más caro...), se puede convertir para muchos, y en muchos lugares, en contrasentido de unos días que deben ser significativos por lo que hacemos y vivimos ¿Y el ayuno...? Tal vez podamos incluir algunas de estas sugerencias resumidas en este decálogo. Pueden ayudar a que esta Cuaresma sea distinta...

1. Dejar de ver la televisión nos hará ser más objetivos y más reflexivos. La familia, las comunidades, los grupos, las personas... tendrán una oportunidad para "aquella palabra no dicha" por falta de tiempo, para aquellos temas que nunca se hablan, para...
2. Olvidar unos cigarrillos contribuirá a la limpieza de los pulmones (del que fuma y de los fumadores pasivos) y del riesgo de otras enfermedades. Y, de modo parecido, se puede decir de un café o de unos caramelos o dulces...
3. Racionalizar los refrescos, el vino o el licor nos arranca del puro consumismo, y es bueno beber menos para los conductores y para los conducidos.
4. El hablar bien de Dios o de temas religiosos, está en consonancia con el segundo mandamiento, será signo de cultura religiosa, equilibrio, delicadeza y recurso lingüístico. Además es un tema del que rara vez se habla y se comparte.
5. Hablar menos y rezar un poco más puede ser un modo práctico para la salud cristiana; ya se sabe que la lengua suelta... puede acabar hablando de todo y de todos. Y la oración es un buen cosmético para el corazón y el alma, nos acerca a Dios y a los demás, que a veces lo olvidamos.
6. Escuchar o leer la Palabra de Dios (o reflexiones sobre ella), no la última opinión de turno o libro de moda, dará seguridad a nuestros pasos y proyección a nuestra vida cristiana.
7. Si eres deportista, lo cual no es negativo si se hace en su medida, no olvides hacer algún "ejercicio espiritual", que también ayuda a tener "calidad de vida"... Y si no eres deportista piensa que el espíritu ayuda al cuerpo a "estar en forma" y por lo tanto...
8. Conviene olvidar "un poco" lo de todos los días: ciertas modas y modos, políticos y políticas, chismes deportivos y sociales, músicas y músicos, periódicos, revistas y revisteros, juegos y jugadas, internet-ordenador y móvil, video-juegos y juegos de mesa... y leer algo de espiritualidad o de..., nos daremos cuenta de que "*los programas de Jesús son los que no engañan nunca*".
9. Recuperar el sentido de la cruz, de la autenticidad cristiana. Lejos de ser un colgante, un adorno o una joya, puede ser una pancarta de nuestra vida, **"un signo que debe significar: es la señal del cristiano"**.
10. Perdonar las cosas del ayer, porque se convierten en permanentes sufrimientos del hoy. El perdón, entre otras cosas, aligera el peso a la conciencia y hace más feliz la vida, y más si "las cosas pendientes" son con personas cercanas: familia, amigos, comunidad, compañeros de trabajo...