

# Què és la Quaresma?

Com ho viuen els cristians?  
Quan comença i quan acaba? I  
s'han de fer sacrificis? Des de  
quan?

23/02/2022

1. Què és la Quaresma?
2. Des de quan es viu?
3. Quin és el seu sentit?
4. Quan comença i quan acaba el temps de Quaresma?

5. Què cal viure els divendres de Quaresma?
  6. Què és el Dimecres de Cendra? Què simbolitza la cendra?
  7. A què ens convida l'Església durant la Quaresma?
  8. Què és la conversió? Per què s'han de convertir els cristians ja batejats?
  9. Com puc concretar el meu desig de conversió?
  10. Quin és el sentit de practicar el dejuni i l'abstinència?
  11. Quin és el color litúrgic que s'utilitza durant la Quaresma?
  12. Algunes tradicions...
- .....

## **1. Què és la Quaresma?**

La Quaresma són els 40 dies abans de la Pasqua, un temps especial per preparar-nos per a la festa més important del cristianisme: la resurrecció de Jesús.

## **2. Des de quan es viu?**

Aquest període de reflexió i canvi va començar a ser reconegut per l'Església des del segle IV com un moment per renovar-nos, practicar la penitència i apropar-nos més a Déu.

## **3. Quin és el seu sentit?**

En el Catecisme de l'Església catòlica (540) se'ns diu que “l'Església s'uneix cada any, durant els quaranta dies de la Quaresma, al Misteri de Jesús al desert”. Així com Jesús va passar 40 dies al desert per preparar-se per a la seva missió, nosaltres fem servir aquests dies per purificar el cor, reforçar la vida cristiana i viure amb una actitud penitencial. És un temps

per tornar a l'essencial, reflexionar sobre la nostra vida i enfortir la relació amb Déu.

#### **4. Quan comença i quan acaba el temps de Quaresma?**

La Quaresma comença el Dimecres de Cendra i acaba tot just abans de la Missa del Dijous Sant, la Missa de la Cena del Senyor. Aquest temps litúrgic consta de sis diumenges amb les seves corresponents setmanes. És un temps per preparar-nos, de manera més intensa, per viure la Pasqua.

#### **5. Què cal viure els divendres de Quaresma?**

Durant la Quaresma, els divendres són dies especials de penitència. Són moments en què recordem la mort de Jesús a la creu, i l'Església ens convida a fer un esforç addicional per viure aquest temps de manera profunda. Per això, és comú fer

dejuni, practicar l'almoina i participar en celebracions com les litúrgies penitencials o els pelegrinatges.

Els divendres de Quaresma, especialment, se'ns convida a abstenir-nos de menjar carn com una forma de recordar el sacrifici de Jesús. A més, el Dimecres de Cendra i el Divendres Sant també són dies de dejuni i abstinència per unir-nos més a allò que Jesús va viure per nosaltres.

## **6. Què és el Dimecres de Cendra? Què simbolitza la cendra?**

El Dimecres de Cendra és com el xiulet que anuncia la sortida d'un tren: és l'arrencada de la Quaresma, l'avís que comença un temps especial per renovar la nostra vida cristiana.

Rebre la cendra és un acte simbòlic. La cendra ens recorda que som humans, fràgils i que tots necessitem

l'ajuda de Déu. També simbolitza la nostra condició pecadora i la nostra disposició per tornar a començar. Però, alhora, ens dona esperança perquè, encara que caminem cap a la mort, estem cridats a participar en la resurrecció de Crist. És un recordatori que, igual que Jesús va morir i va ressuscitar, nosaltres també podem renéixer deixant enrere el que ens allunya de Déu.

## **7. A què ens convida l'Església durant la Quaresma?**

L'Església ens convida a viure la Quaresma com un temps de recés espiritual, un espai per fer una pausa i reflexionar. És un moment per enfortir la nostra relació amb Déu a través de la pregària i la meditació, però també per fer un esforç personal, com una mena de “desintoxicació espiritual”.

Aquest esforç de mortificació (com el dejuni o l'almoïna) és quelcom que

cadascú decideix segons el que pot donar, però sempre amb generositat. La Quaresma no és només un sacrifici, sinó una oportunitat per créixer i preparar-nos per a la gran festa de la Pasqua.

## **8. Què és la conversió? Per què s'han de convertir els cristians ja batejats?**

Convertir-se és com quan el teu telèfon o ordinador comença a anar més lent perquè tens moltes aplicacions obertes o arxius que no fas servir. De vegades, cal fer una neteja: tancar el que sobra, esborrar el que no serveix i deixar espai perquè funcioni millor. La conversió és aquest “reset” o neteja del nostre cor.

Encara que ja hàgim estat batejats, tots necessitem seguir renovant-nos. La conversió no és una cosa que només passa una vegada; és un procés constant de tornar a ajustar el

que no funciona bé i enfocar-nos en el que realment importa. I, igual que quan necessitem ajuda tècnica, la conversió no depèn només de nosaltres: és la gràcia de Déu la que ens ajuda a canviar.

## **9. Com puc concretar el meu desig de conversió?**

La conversió es concreta amb accions. Hi ha diverses maneres de dur-la a terme:

- Anar al sagrament de la Confessió.
- Superar les divisions, perdonant els altres i buscant la pau.
- Practicar les obres de misericòrdia (actes concrets d'amor i ajuda).
- Cercar acompanyament espiritual amb un sacerdot o persona de referència per descobrir quins passos fer.

## **10. Quin és el sentit de practicar el dejuni i l'abstinència?**

Més enllà dels actes externs, l'important és la conversió interior. Si no hi ha un canvi interior, el dejuni perd el seu sentit.

A més del dejuni de menjar, el dejuni es pot viure de forma més àmplia: deixar de banda coses bones (xarxes socials, sèries, música) per centrar-nos més en Déu. També implica lluitar contra els hàbits que ens allunyen d'Ell: pot ser un “dejuni” del mal humor, de mirar-nos massa al mirall o de les presses a l'hora de pregar.

## **11. Quin és el color litúrgic que l'Església utilitza durant el temps de Quaresma?**

El color litúrgic de la Quaresma és el morat. El morat convida a la interioritat, al penediment i a la

preparació espiritual. És un color que transmet sobrietat.

## **12. Algunes tradicions...**

En terres catalanes la Quaresma es representa gràficament per mitjà d'una dona vella amb un bacallà a la mà i set cames, símbol de les set setmanes que va perdent a mesura que s'acosta el final del temps quaresmal.

.....

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-ad/article/quaresma/  
\(01/04/2026\)](https://opusdei.org/ca-ad/article/quaresma/)