

Día 10: Palabras del Papa para cada día de la Cuaresma

Privarnos por voluntad propia del placer del alimento y de otros bienes materiales, ayuda al discípulo de Cristo a controlar los apetitos de la naturaleza debilitada por el pecado original, cuyos efectos negativos afectan a toda la personalidad humana. (2009).

16/03/2011

Textos de los días anteriores **Día 9 - Jueves 17 de Marzo.** El ayuno nos ayuda a tomar conciencia de la situación en la que viven muchos de nuestros hermanos (...). Al escoger libremente privarnos de algo para ayudar a los demás, demostramos concretamente que el prójimo que pasa dificultades no nos es extraño. (2009).

Día 8 - Miércoles 16 de Marzo.

Privarse del alimento material que nutre el cuerpo facilita una disposición interior a escuchar a Cristo y a nutrirse de su palabra de salvación. Con el ayuno y la oración Le permitimos que venga a saciar el hambre más profunda que experimentamos en lo íntimo de nuestro corazón: el hambre y la sed de Dios. (2009). **Día 7 - Martes 15 de Marzo.** La práctica fiel del ayuno contribuye, además, a dar unidad a la persona, cuerpo y alma, ayudándola a evitar el pecado y a

acrecer la intimidad con el Señor. (2009).

Día 6 - Lunes 14 de Marzo. Esta antigua práctica penitencial, que puede ayudarnos a mortificar nuestro egoísmo y a abrir el corazón al amor de Dios y del prójimo, primer y sumo mandamiento de la nueva ley y compendio de todo el Evangelio. (2009).

Día 5 - Domingo 13 de Marzo. Ayunar es bueno para el bienestar físico, pero para los creyentes es, en primer lugar, una “terapia” para curar todo lo que les impide conformarse a la voluntad de Dios. (2009).

Día 4 - Sábado 12 de Marzo. Si, por lo tanto, Adán desobedeció la orden del Señor de “no comer del árbol de la ciencia del bien y del mal”, con el ayuno el creyente desea someterse humildemente a Dios, confiando en su bondad y misericordia. (2009). **Día**

3 - Viernes 11 de Marzo. El verdadero ayuno, repite en otra ocasión el divino Maestro, consiste más bien en cumplir la voluntad del Padre celestial, que “ve en lo secreto y te recompensará” (2009).

Día 2 - Jueves 10 de Marzo. El ayuno es una gran ayuda para evitar el pecado y todo lo que induce a él. (2009). **Día 1 - Miércoles 9 de Marzo.** Que en cada familia y comunidad cristiana se valore la Cuaresma para alejar todo lo que distrae el espíritu y para intensificar lo que alimenta el alma y la abre al amor de Dios y del prójimo. Pienso, especialmente, en un mayor empeño en la oración, en la lectio divina, en el Sacramento de la Reconciliación [la confesión] y en la activa participación en la Eucaristía, sobre todo en la Santa Misa dominical. (2009).

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-co/article/dia-10-
palabras-del-papa-para-cada-dia-de-la-
cuaresma/](https://opusdei.org/es-co/article/dia-10-palabras-del-papa-para-cada-dia-de-la-cuaresma/) (08/02/2026)