

## Día 5: Palabras del Papa para cada día de la Cuaresma

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).

12/03/2010

**Textos de los días anteriores 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-5-palabras-  
del-papa-para-cada-dia-de-la-cuaresma/](https://opusdei.org/es-co/article/dia-5-palabras-del-papa-para-cada-dia-de-la-cuaresma/)  
(08/02/2026)