

# Día 7: Palabras del Papa para cada día de la Cuaresma

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).

14/03/2010

## Textos de los días anteriores

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).

---

del-papa-para-cada-dia-de-la-cuaresma/

(08/02/2026)