

## Día 8: Palabras del Papa para cada día de la Cuaresma

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).

15/03/2010

**Textos de los días anteriores Día 7 - Miércoles 16 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-8-palabras-  
del-papa-para-cada-dia-de-la-cuaresma/](https://opusdei.org/es-co/article/dia-8-palabras-del-papa-para-cada-dia-de-la-cuaresma/)  
(08/02/2026)