opusdei.org

¿Por qué 40 días de Cuaresma?

“La Cuaresma ahora nos pone delante de estas preguntas fundamentales: ¿avanzo en mi fidelidad a Cristo?, ¿en deseos de santidad?, ¿en generosidad apostólica en mi vida diaria, en mi trabajo ordinario entre mis compañeros de profesión?”

14/03/2014

Escribió San Josemaría: “La Cuaresma ahora nos pone delante de estas preguntas fundamentales: ¿avanzo en mi fidelidad a Cristo?,

¿en deseos de santidad?, ¿en generosidad apostólica en mi vida diaria, en mi trabajo ordinario entre mis compañeros de profesión? Cada uno, sin ruido de palabras, que conteste a esas preguntas, y verá cómo es necesaria una nueva transformación, para que Cristo viva en nosotros, para que su imagen se refleje limpiamente en nuestra conducta". Es Cristo que pasa, 58

Recogemos algunas de las preguntas más comunes sobre la Cuaresma con las respuestas para comprender mejor el sentido de este periodo litúrgico.

¿Qué es la Cuaresma? ¿Desde cuándo se vive la Cuaresma? ¿Cuál es el sentido de la Cuaresma?
Llamamos Cuaresma al período de cuarenta días (cuadragésima) reservado a la preparación de la Pascua. Desde el siglo IV se manifiesta la tendencia a constituirla

en tiempo de penitencia y de renovación para toda la Iglesia, con la práctica del ayuno y de la abstinencia.

"La Iglesia se une todos los años, durante los cuarenta días de la Gran Cuaresma, al Misterio de Jesús en el desierto" (Catecismo de la Iglesia Católica, 540). Proponiendo a sus fieles el ejemplo de Cristo en su retiro al desierto, se prepara para la celebración de las solemnidades pascuales, con la purificación del corazón, una práctica perfecta de la vida cristiana y una actitud penitencial.

Contemplar el misterio

No podemos considerar esta Cuaresma como una época más, repetición cíclica del tiempo litúrgico. Este momento es único; es una ayuda divina que hay que acoger. Jesús pasa a nuestro lado y espera de nosotros —hoy, ahora—

una gran mudanza. Es Cristo que pasa, 59

¿Cuándo empieza y termina el tiempo de Cuaresma? ¿Cuáles son los días y tiempos penitenciales? ¿Qué se debe vivir los viernes de cuaresma?

La Cuaresma comienza el Miércoles de ceniza y concluye inmediatamente antes de la Misa Vespertina in Coena Domini. (jueves santo). "En la Iglesia universal, son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año (en memoria de la muerte del Señor) y el tiempo de cuaresma." (Código de Derecho Canónico, cánon 1250). Estos tiempos son particularmente apropiados para los ejercicios espirituales, las liturgias penitenciales, las peregrinaciones como signo de penitencia, las privaciones voluntarias como el ayuno y la limosna, la comunicación cristiana

de bienes (obras caritativas y misioneras). Catecismo de la Iglesia Católica, 1438

En recuerdo del día en que murió Jesucristo en la Santa Cruz, "todos los viernes, a no ser que coincidan con una solemnidad, debe guardarse la abstinencia de carne, o de otro alimento que haya determinado la Conferencia Episcopal; ayuno y abstinencia se guardarán el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo." (Código de Derecho Canónico, canon 1251).

Contemplar el misterio

La llamada del buen Pastor llega hasta nosotros: ego vocavi te nomine tuo, te he llamado a ti, por tu nombre. Hay que contestar —amor con amor se paga— diciendo: ecce ego quia vocasti me, me has llamado y aquí estoy. Estoy decidido a que no pase este tiempo de Cuaresma como pasa el agua sobre las piedras, sin

dejar rastro. Me dejaré empapar, transformar; me convertiré, me dirigiré de nuevo al Señor, queriéndole como El desea ser querido. Es Cristo que pasa, 59

¿Qué es el miércoles de Ceniza? ¿Cuándo empezó la práctica de la imposición de la ceniza? ¿Cuándo se bendice y se impone? ¿De dónde proviene la ceniza? ¿Qué simboliza la ceniza?

El miércoles de Ceniza es el principio de la Cuaresma; un día especialmente penitencial, en el que los cristianos manifiestan el deseo personal de conversión a Dios. La imposición de la ceniza es una invitación a recorrer el tiempo de Cuaresma como una inmersión más consciente y más intensa en el misterio pascual de Jesús, en su muerte y resurrección, mediante la participación en la Eucaristía y en la vida de caridad. El origen de la

imposición de la ceniza pertenece a la estructura de la penitencia canónica. Empieza a ser obligatorio para toda la comunidad cristiana a partir del siglo X. La liturgia actual, conserva los elementos tradicionales: imposición de la ceniza y ayuno riguroso.

La bendición e imposición de la ceniza tiene lugar dentro de la Misa, después de la homilía; aunque en circunstancias especiales, se puede hacer dentro de una celebración de la Palabra. Las fórmulas de imposición de la ceniza se inspiran en la Escritura: Gn, 3, 19 y Mc 1, 15. La ceniza procede de los ramos bendecidos el Domingo de la Pasión del Señor, del año anterior, siguiendo una costumbre que se remonta al siglo XII. La fórmula de bendición hace relación a la condición pecadora de quienes la recibirán. Simboliza la condición débil y caduca del hombre, que camina hacia la

muerte; su situación pecadora; la oración y súplica ardiente para que el Señor acuda en su ayuda; la Resurrección, ya que el hombre está destinado a participar en el triunfo de Cristo.

Contemplar el misterio

Cuanto más seas de Cristo, mayor gracia tendrás para tu eficacia en la tierra y para la felicidad eterna. Pero has de decidirte a seguir el camino de la entrega: la Cruz a cuestas, con una sonrisa en tus labios, con una luz en tu alma. Via Crucis, II Estación: Jesús carga con la cruz

¿A qué invita la Iglesia en Cuaresma?

La Iglesia invita a sus fieles a hacer de este tiempo como un retiro espiritual en el que el esfuerzo de meditación y de oración debe estar sostenido por un esfuerzo de mortificación personal cuya medida,

a partir de este mínimo, es dejada a la libertad generosidad de cada uno. Bien vivida, la Cuaresma prepara para una auténtica y profunda conversión personal, para participar en la fiesta más grande del año: el Domingo de la Resurrección del Señor.

Contemplar el misterio

Hay en el ambiente una especie de miedo a la Cruz, a la Cruz del Señor. Y es que han empezado a llamar cruces a todas las cosas desagradables que suceden en la vida, y no saben llevarlas con sentido de hijos de Dios, con visión sobrenatural. ¡Hasta quitan las cruces que plantaron nuestros abuelos en los caminos…! En la Pasión, la Cruz dejó de ser símbolo de castigo para convertirse en señal de victoria. La Cruz es el emblema del Redentor: in quo est salus, vita et resurrectio nostra: allí está nuestra

salud, nuestra vida y nuestra resurrección. Via Crucis, II Estación: Jesús carga con la cruz

¿Qué es la penitencia? ¿De qué modos se expresa la penitencia en la vida cristiana?

La penitencia, traducción latina de la palabra griega metanoia que en la Biblia significa la conversión (cambio espiritual) del pecador. Designa todo un conjunto de actos interiores y exteriores dirigidos a la reparación del pecado cometido, y el estado de cosas que resulta de ello para el pecador. Literalmente cambio de vida, se dice del acto del pecador que vuelve a Dios después de haber estado alejado de Él, o del incrédulo que alcanza la fe.

"La penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas. La Escritura y los Padres insisten sobre todo en tres formas: el ayuno, la oración, la limosna, que

expresan la conversión con relación a sí mismo, con relación a Dios y con relación a los demás. Junto a la purificación radical operada por el Bautismo o por el martirio, citan, como medio de obtener el perdón de los pecados, los esfuerzos realizados para reconciliarse con el prójimo, las lágrimas de penitencia, la preocupación por la salvación del prójimo, la intercesión de los santos y la práctica de la caridad "que cubre multitud de pecados" (1 Pedro, 4,8.)." Catecismo Iglesia Católica, n.1434

Estas y otras muchas formas de penitencia pueden ser practicadas en la vida cotidiana del cristiano, en particular en tiempo de Cuaresma y el viernes, día penitencial. Compendio del Catecismo 301.

Contemplar el misterio

La conversión es cosa de un instante; la santificación es tarea para toda la vida. La semilla divina de la caridad,

que Dios ha puesto en nuestras almas, aspira a crecer, a manifestarse en obras, a dar frutos que respondan en cada momento a lo que es agradable al Señor. Es indispensable por eso estar dispuestos a recomenzar, a reencontrar —en las nuevas situaciones de nuestra vida— la luz, el impulso de la primera conversión. Y ésta es la razón por la que hemos de prepararnos con un examen hondo, pidiendo ayuda al Señor, para que podamos conocerle mejor y nos conozcamos mejor a nosotros mismos. No hay otro camino, si hemos de convertirnos de nuevo. Es Cristo que pasa, 58

¿Qué es la conversión? ¿Por qué tienen que convertirse los cristianos ya bautizados?

Convertirse es reconciliarse con Dios, apartarse del mal, para establecer la amistad con el Creador. Supone e

incluye dejar el arrepentimiento y la Confesión de todos y cada uno de nuestros pecados. Una vez en gracia (sin conciencia de pecado mortal), hemos de proponernos cambiar desde dentro (en actitudes) todo aquello que no agrada a Dios.

La llamada de Cristo a la conversión sigue resonando en la vida de los cristianos. Esta segunda conversión es una tarea ininterrumpida para toda la Iglesia que "recibe en su propio seno a los pecadores" y que siendo "santa al mismo tiempo que necesitada de purificación constante, busca sin cesar la penitencia y la renovación" (LG 8). Este esfuerzo de conversión no es sólo una obra humana. Es el movimiento del "corazón contrito" (Sal 51,19), atraído y movido por la gracia (cf Jn 6,44; 12,32) a responder al amor misericordioso de Dios que nos ha amado primero (cf 1 Jn 4,10).
Catecismo de la Iglesia Católica, 1428

Contemplar el misterio

Hemos entrado en el tiempo de Cuaresma: tiempo de penitencia, de purificación, de conversión. No es tarea fácil. El cristianismo no es camino cómodo: no basta estar en la Iglesia y dejar que pasen los años. En la vida nuestra, en la vida de los cristianos, la conversión primera —ese momento único, que cada uno recuerda, en el que se advierte claramente todo lo que el Señor nos pide— es importante; pero más importantes aún, y más difíciles, son las sucesivas conversiones. Y para facilitar la labor de la gracia divina con estas conversiones sucesivas, hace falta mantener el alma joven, invocar al Señor, saber oír, haber descubierto lo que va mal, pedir perdón. Es Cristo que pasa, 57

Hay que estar persuadidos de que Dios nos oye, de que está pendiente de nosotros: así se llenará de paz

nuestro corazón. Pero vivir con Dios es indudablemente correr un riesgo, porque el Señor no se contenta compartiendo: lo quiere todo. Y acercarse un poco más a El quiere decir estar dispuesto a una nueva conversión, a una nueva rectificación, a escuchar más atentamente sus inspiraciones, los santos deseos que hace brotar en nuestra alma, y a ponerlos por obra. Es Cristo que pasa, 58

¿Cómo concretar mi deseo de conversión?

De diversas maneras, pero siempre realizando obras de conversión, como son, por ejemplo: Acudir al Sacramento de la Reconciliación (Sacramento de la Penitencia o Confesión); superar las divisiones, perdonando y crecer en espíritu fraterno; practicando las Obras de Misericordia.

Contemplar el misterio

Te aconsejo que intentes alguna vez volver… al comienzo de tu "primera conversión", cosa que, si no es hacerse como niños, se le parece mucho: en la vida espiritual, hay que dejarse llevar con entera confianza, sin miedos ni dobleces; hay que hablar con absoluta claridad de lo que se tiene en la cabeza y en el alma. Surco, 145

¿Qué obligaciones tiene un católico en Cuaresma? ¿En qué consiste el ayuno y la abstinencia? ¿A quién obligan? ¿Puede cambiarse la práctica del ayuno y de la abstinencia?

Los católicos tienen que cumplir el precepto de la Iglesia del ayuno y la abstinencia de carne (Compendio del Catecismo 432: en los días establecidos por la Iglesia), así como con el de la confesión y Comunión anual. El ayuno consiste en hacer una sola comida al día, aunque se

puede comer algo menos de lo acostumbrado por la mañana y la noche. Salvo caso de enfermedad. Obliga vivir la ley del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que tengan cumplido cincuenta y nueve años. (cfr. CIC, c. 1252). Se llama abstinencia a privarse de comer carne (roja o blanca y sus derivados). La ley de la abstinencia obliga a los que han cumplido catorce años.(cfr. CIC, c. 1252). "La Conferencia Episcopal de cada País puede determinar con más detalle el modo de observar el ayuno y la abstinencia, así como sustituirlos en todo o en parte por otras formas de penitencia, sobre todo por obras de caridad y prácticas de piedad." (Código de Derecho Canónico, cánon 1253).

Contemplar el misterio

Hay que decidirse. No es lícito vivir manteniendo encendidas esas dos

velas que, según el dicho popular, todo hombre se procura: una a San Miguel y otra al diablo. Hay que apagar la vela del diablo. Hemos de consumir nuestra vida haciendo que arda toda entera al servicio del Señor. Si nuestro afán de santidad es sincero, si tenemos la docilidad de ponernos en las manos de Dios, todo irá bien. Porque El está siempre dispuesto a darnos su gracia, y, especialmente en este tiempo, la gracia para una nueva conversión, para una mejora de nuestra vida de cristianos. Es Cristo que pasa, 59

¿Cuál es el sentido de practicar el ayuno y la abstinencia?

Debe cuidarse el no vivir el ayuno o la abstinencia como unos mínimos, sino como una manera concreta con la que nuestra Santa Madre Iglesia nos ayuda a crecer en el verdadero espíritu de penitencia.

Como ya en los profetas, la llamada de Jesús a la conversión y a la penitencia no mira, en primer lugar, a las obras exteriores "el saco y la ceniza", los ayunos y las mortificaciones, sino a la conversión del corazón, la penitencia interior. Sin ella, las obras de penitencia permanecen estériles y engañosas; por el contrario, la conversión interior impulsa a la expresión de esta actitud por medio de signos visibles, gestos y obras de penitencia (cf Jl 2,12-13; Is 1,16-17; Mt 6,1-6. 16-18).CEC, 1430

Contemplar el misterio

En el Nuevo Testamento, Jesús indica la razón profunda del ayuno, estigmatizando la actitud de los fariseos, que observaban escrupulosamente las prescripciones que imponía la ley, pero su corazón estaba lejos de Dios. 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” (Mt 6,18).

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-co/article/por-que-40-dias-de-cuaresma/ (13/12/2025)