

# Cuaresma: 40 días, 40 ideas del Papa

Proponemos 40 frases extraídas de los mensajes que Benedicto XVI ha dirigido a los cristianos con motivo de la Cuaresma desde que ocupa la sede de Pedro

07/03/2009

1. 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)

2. El ayuno es una gran ayuda para evitar el pecado y todo lo que induce a él. (2009)

3. 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)

4. 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)

5. 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)

6. 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)

7. 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)

8. 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)

9. 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)

10. 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)

11. “Quien ora, que ayune; quien ayuna, que se compadezca; que preste oídos a quien le suplica aquel que, al suplicar, desea que se le oiga, pues Dios presta oído a quien no

cierra los suyos al que le  
súplica” (San Pedro Crisólogo). (2009)

12. Que la Virgen María, *Causa nostræ laetitiæ*, nos sostenga en el esfuerzo por liberar nuestro corazón de la esclavitud del pecado para que se convierta cada vez más en “tabernáculo viviente de Dios”.  
(2009)

13. La Cuaresma nos ofrece una ocasión providencial para profundizar en el sentido y el valor de ser cristianos, y nos estimula a descubrir de nuevo la misericordia de Dios para que también nosotros lleguemos a ser más misericordiosos con nuestros hermanos. (2008)

14. La limosna representa una manera concreta de ayudar a los necesitados y, al mismo tiempo, un ejercicio ascético para liberarse del apego a los bienes terrenales. (2008)

15. ¡Cuán fuerte es la seducción de las riquezas materiales y cuán tajante tiene que ser nuestra decisión de no idolatrarlas! (2008)

16. No somos propietarios de los bienes que poseemos, sino administradores: por tanto, no debemos considerarlos una propiedad exclusiva, sino medios a través de los cuales el Señor nos llama, a cada uno de nosotros, a ser un instrumento de su providencia hacia el prójimo. (2008)

17. Socorrer a los necesitados es un deber de justicia aun antes que un acto de caridad. (2008)

18. No hay que alardear de las propias buenas acciones, para no correr el riesgo de quedarse sin la recompensa en los cielos (2008)

19. La limosna evangélica no es simple filantropía: es más bien una expresión concreta de la caridad, la

virtud teologal que exige la conversión interior al amor de Dios y de los hermanos, a imitación de Jesucristo, que muriendo en la cruz se entregó a sí mismo por nosotros. (2008)

20. Quien sabe que “Dios ve en lo secreto” y en lo secreto recompensará, no busca un reconocimiento humano por las obras de misericordia que realiza. (2008)

21. Cuando actuamos con amor expresamos la verdad de nuestro ser: en efecto, no hemos sido creados para nosotros mismos, sino para Dios y para los hermanos (2008)

22. Cada vez que por amor de Dios compartimos nuestros bienes con el prójimo necesitado experimentamos que la plenitud de vida viene del amor y lo recuperamos todo como bendición en forma de paz, de satisfacción interior y de alegría. El

Padre celestial recompensa nuestras limosnas con su alegría. (2008)

23. La limosna, acercándonos a los demás, nos acerca a Dios y puede convertirse en un instrumento de auténtica conversión y reconciliación con él y con los hermanos. (2008)

24. Podemos aprender [de Cristo] a hacer de nuestra vida un don total; imitándolo estaremos dispuestos a dar, no tanto algo de lo que poseemos, sino a darnos a nosotros mismos. (2008)

25. Que María, Madre y Esclava fiel del Señor, ayude a los creyentes a proseguir la “batalla espiritual” de la Cuaresma armados con la oración, el ayuno y la práctica de la limosna (2008)

26. La Cuaresma es un tiempo propicio para aprender a permanecer con María y Juan, el discípulo predilecto, junto a Aquel

que en la cruz consuma el sacrificio de su vida por toda la humanidad (2007)

27. En el misterio de la cruz se revela plenamente el poder irrefrenable de la misericordia del Padre celeste. (2007)

28. Miremos a Cristo traspasado en la cruz. Él es la revelación más impresionante del amor de Dios (...). En la cruz Dios mismo mendiga el amor de su criatura: tiene sed del amor de cada uno de nosotros. (2007)

29. El Todopoderoso espera el «sí» de sus criaturas como un joven esposo el de su esposa. (2007)

30. Sólo el amor en el que se unen el don gratuito de uno mismo y el deseo apasionado de reciprocidad infunde un gozo tan intenso que convierte en leves incluso los sacrificios más duros. (2007)

31. La respuesta que el Señor desea ardientemente de nosotros es ante todo que aceptemos su amor y nos dejemos atraer por él. (2007)

32. Vivamos, pues, la Cuaresma como un tiempo «eucarístico», en el que, aceptando el amor de Jesús, aprendamos a difundirlo a nuestro alrededor con cada gesto y cada palabra. (2007)

33. El apóstol Tomás reconoció a Jesús como «Señor y Dios» cuando metió la mano en la herida de su costado. No es de extrañar que, entre los santos, muchos hayan encontrado en el Corazón de Jesús la expresión más conmovedora de este misterio de amor.

34. Cristo «me atrae hacia sí» para unirse a mí, a fin de que aprenda a amar a los hermanos con su mismo amor. (2007)

35. De ningún modo es posible dar respuesta a las necesidades materiales y sociales de los hombres sin colmar, sobre todo, las profundas necesidades de su corazón. (2006)

36. Quien no da a Dios, da demasiado poco. (2006)

37. Es preciso ayudar a descubrir a Dios en el rostro misericordioso de Cristo (2006)

38. Mientras el tentador nos mueve a desesperarnos o a confiar de manera ilusoria en nuestras propias fuerzas, Dios nos guarda y nos sostiene. (2006)

39. La Cuaresma es el tiempo privilegiado de la peregrinación interior hacia Aquél que es la fuente de la misericordia. Es una peregrinación en la que Él mismo nos acompaña a través del desierto de nuestra pobreza (2006).

40. Aunque parezca que domine el odio, el Señor no permite que falte nunca el testimonio luminoso de su amor. A María, «fuente viva de esperanza», le encomiendo nuestro camino cuaresmal, para que nos lleve a su Hijo.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/cuaresma-40-  
dias-40-ideas-del-papa/](https://opusdei.org/es-es/article/cuaresma-40-dias-40-ideas-del-papa/) (18/01/2026)