

# Iniciamos la Cuaresma... orando

## Leemos o escuchamos la Motivación

Cuaresma es un camino de 40 días. El número 4 en la Biblia significa preparación y lucha. El diluvio se prolongó 40 días y 40 noches. Israel pasó 40 años en el desierto, después de estar 400 años en Egipto. Jonás predicó a Nínive por 40 días. Elías anduvo 40 días por el desierto hasta llegar al Monte Horeb. Cristo estuvo 40 días en el desierto siendo tentado por el diablo.

Si la Pascua es el gran paso, el gran salto de los cristianos, salto a la libertad y la vida; la Cuaresma es el entrenamiento diario que prepara la forma conveniente. Todos los atletas saben de la necesidad de entrenamiento. La Cuaresma nos ofrece una tabla de ejercicios.

El primer ejercicio es la **ceniza**. Es un ejercicio de mentalización. Conciencia al hombre de su fragilidad y de sus propios límites. El orgullo es un virus destructor. Los titanes, superhombres y constructores de torres de Babel, terminan divididos y confundidos, constatando amargos fracasos y sangrientas derrotas. "¡Acuérdate, hombre...!".

Típico ejercicio el del **desierto**. Es necesario ir al desierto, al lugar de silencio; porque vivimos en un mundo de locos, donde la gente corre, chilla, gesticula, se afana sin saber para qué; donde vivimos aturridos, agitados, angustiados; donde nos sentimos vacíos, divertidos, fugitivos... Vamos al desierto, para encontrarnos con nosotros mismos y con Dios.

## Rezamos despacio el salmo 50

Misericordia, Dios mío, por tu bondad,  
por tu inmensa compasión borra mi culpa;  
lava del todo mi delito, limpia mi pecado.

Pues yo reconozco mi culpa,  
tengo siempre presente mi pecado:  
contra tí, contra tí sólo pequé,  
cometí la maldad que aborreces.

En la sentencia tendrás razón,  
en el juicio resultarás inocente.  
Mira, en la culpa nací,  
pecador me concibió mi madre.

Te gusta un corazón sincero,  
y en mi interior me inculcas sabiduría.  
Rocíame con el hisopo: quedaré limpio;  
lávame: quedaré más blanco que la nieve.

Hazme oír el gozo y la alegría,  
que se alegren los huesos quebrantados.  
Aparta de mi pecado tu vista,  
borra en mí toda culpa.

Oh Dios, crea en mí un corazón puro,  
renuévame por dentro con espíritu firme;  
no me arrojes lejos de tu rostro,  
no me quites tu santo espíritu.

Devuélveme la alegría de tu salvación,  
afíanzame con espíritu generoso:  
enseñaré a los malvados tus caminos,  
los pecadores volverán a ti.

Líbrame de la sangre, oh Dios,  
Dios, Salvador mío,  
y cantará mi lengua tu justicia.  
Señor, me abrirás los labios,  
y mi boca proclamará tu alabanza.

Los sacrificios no te satisfacen:  
si te ofreciera un holocausto, no lo querrías.  
Mí sacrificio es un espíritu quebrantado;  
un corazón quebrantado y humillado,  
tú no lo desprecias.

Señor, por tu bondad, favorece a Sión,  
reconstruye las murallas de Jerusalén:  
entonces aceptarás los sacrificios rituales,  
ofrendas y holocaustos,  
sobre tu altar se inmolarán novillos.

Gloria al Padre y al Hijo...

## Escuchamos el Evangelio (San Mateo 6, 1-6. 16-18)

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos:

—«Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos; de lo contrario, no tendréis recompensa de vuestro Padre celestial. Por tanto, cuando hagáis limosna, no vayáis tocando la trompeta por delante, como hacen los hipócritas en las sinagogas y por las calles, con el fin de ser honrados por los hombres; os aseguro que ya han recibido su paga.

Tú, en cambio, cuando hagáis limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha; así tu limosna quedará en secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo pagará.

Cuando recéis, no seáis como los hipócritas, a quienes les gusta rezar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas, para que los vea la gente. Os aseguro que ya han recibido su paga.

Tú, cuando vayas a rezar, entra en tu aposento, cierra la puerta y reza a tu Padre, que está en lo escondido, y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará.

Cuando ayunéis, no andéis cabizbajos, como los hipócritas que desfiguran su cara para hacer ver a la gente que ayunan. Os aseguro que ya han recibido su paga.

Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no la gente, sino tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará.»

## Reflexionamos

La Palabra de Dios en el comienzo de la Cuaresma nos propone un programa de conversión, de superación de nuestra mediocridad, de acercamiento a Dios y a las demás personas.

Jesús no nos anima a hacer cosas nuevas o extrañas, sobre todo, nos invita a purificar nuestras intenciones, nuestros objetivos: nos mueve a trabajarnos, no sólo para sentirnos mejor, ni para que los demás nos aplaudan, sino para que nos vea nuestro Padre que está en lo escondido.

Como siempre, y como hacen creyentes de todas las religiones y seguidores de muchas filosofías, Jesús nos invita a:

- Compartir con los demás lo que somos y tenemos (Limosna).
- Estar en contacto con el que nos alimenta y nos da vida (Oración)
- Privarnos de algo bueno o malo (Ayuno), para que en nuestro corazón tenga sitio para acoger al único que es necesario: Dios. Se trata de tener algo menos, para ser algo más, para compartir más.

### POSIBLES AYUNOS:

Ayuna de juzgar a otros; llénate de Cristo, que vive en ellos.

Ayuna de palabras hirientes; que tu boca se llene de bendiciones.

Ayuna de descontento; llénate de gratitud.

Ayuna de enfados; llénate de paciencia.

Ayuna de pesimismo; llénate de optimismo.

Ayuna de preocupaciones; llénate de confianza en Dios.

Ayuna de quejarte; llénate de apreciar lo que te rodea.

Ayuna de las presiones que ahogan; llénate de una oración que no cesa.

Ayuna de amargura; llénate de perdón.

Ayuna de la importancia de ti mismo; llénate de compasión por los demás.

Ayuna de ansiedad personal; llénate de esperanza eterna en Cristo crucificado.

Ayuna de desaliento; llénate de esperanza.

Ayuna de todo lo que te separe de Jesús;

llénate de todo lo que a Él te acerque y camina con Él hacia la PASCUA.

## Rezamos el Padre Nuestro