

# CUARESMA

Fortalezcan sus corazones



Arzobispado de Lima



## **PRESENTACIÓN**

Ponemos una vez más en sus manos este folleto de Cuaresma, preparado por la Oficina de Pastoral del Arzobispado de Lima en el marco del Vigésimo Sínodo Arquidiocesano Limense.

El Sínodo es un camino que debemos recorrer juntos, como camino de conversión personal y comunitaria para ser cada vez más los discípulos misioneros de Cristo que necesita la Iglesia hoy.

En el folleto encontrarán el mensaje para la Cuaresma del Papa Francisco, así como algunas reflexiones del Santo Padre sobre la oración, el ayuno y la limosna. También una sencilla catequesis sobre el sentido de la Cuaresma y algunas propuestas litúrgicas y pastorales.

P. Juan Carlos Rivva Lamas

**VICARIO EPISCOPAL DE PASTORAL ARQUIDIOCESANA**



## **1. MENSAJE DEL PAPA FRANCISCO PARA LA CUARESMA DEL 2015**

Queridos hermanos y hermanas:

La Cuaresma es un tiempo de renovación para la Iglesia, para las comunidades y para cada creyente. Pero sobre todo es un «tiempo de gracia» (2 Co 6,2). Dios no nos pide nada que no nos haya dado antes: «Nosotros amemos a Dios porque él nos amó primero» (1 Jn 4,19). Él no es indiferente a nosotros. Está interesado en cada uno de nosotros, nos conoce por nuestro nombre, nos cuida y nos busca cuando lo dejamos.

Cada uno de nosotros le interesa; su amor le impide ser indiferente a lo que nos sucede. Pero ocurre que cuando estamos bien y nos sentimos a gusto, nos olvidamos de los demás (algo que Dios Padre no hace jamás), no nos interesan sus problemas, ni sus sufrimientos, ni las injusticias que padecen... Entonces nuestro corazón cae en la indiferencia: yo estoy relativamente bien y a gusto, y me olvido de quienes no están bien. Esta actitud egoísta, de indiferencia, ha alcanzado hoy una dimensión mundial, hasta tal punto que podemos hablar de una globalización de la indiferencia. Se trata de un malestar que tenemos que afrontar como cristianos.

Cuando el pueblo de Dios se convierte a su amor, encuentra las respuestas a las preguntas que la historia le plantea continuamente. Uno de los desafíos más urgentes sobre los que quiero detenerme en este Mensaje es el de la globalización de la indiferencia.

La indiferencia hacia el prójimo y hacia Dios es una tentación real también para los cristianos. Por eso, necesitamos oír en cada Cuaresma el grito de los profetas que levantan su voz y nos despiertan.

Dios no es indiferente al mundo, sino que lo ama hasta el punto de dar a su Hijo por la salvación de cada hombre. En la encarnación, en la vida terrena, en la muerte y resurrección del Hijo de Dios,

se abre definitivamente la puerta entre Dios y el hombre, entre el cielo y la tierra.

Y la Iglesia es como la mano que tiene abierta esta puerta mediante la proclamación de la Palabra, la celebración de los sacramentos, el testimonio de la fe que actúa por la caridad (cf. Ga 5,6). Sin embargo, el mundo tiende a cerrarse en sí mismo y a cerrar la puerta a través de la cual Dios entra en el mundo y el mundo en Él. Así, la mano, que es la Iglesia, nunca debe sorprenderse si es rechazada, aplastada o herida.

El pueblo de Dios, por tanto, tiene necesidad de renovación, para no ser indiferente y para no cerrarse en sí mismo. Querría proponerles tres pasajes para meditar acerca de esta renovación.

**1. «Si un miembro sufre, todos sufren con él» (1 Co 12,26)  
– La Iglesia**

La caridad de Dios que rompe esa cerrazón mortal en sí mismos de la indiferencia, nos la ofrece la Iglesia con sus enseñanzas y, sobre todo, con su testimonio. Sin embargo, sólo se puede testimoniar lo que antes se ha experimentado. El cristiano es aquel que permite que Dios lo revista de su bondad y misericordia, que lo revista de Cristo, para llegar a ser como Él, siervo de Dios y de los hombres.

Nos lo recuerda la liturgia del Jueves Santo con el rito del lavatorio de los pies. Pedro no quería que Jesús le lavase los pies, pero después entendió que Jesús no quería ser sólo un ejemplo de cómo debemos lavarnos los pies unos a otros. Este servicio sólo lo puede hacer quien antes se ha dejado lavar los pies por Cristo. Sólo éstos tienen «parte» con Él (Jn 13,8) y así pueden servir al hombre.

La Cuaresma es un tiempo propicio para dejarnos servir por Cristo y así llegar a ser como Él. Esto sucede cuando escuchamos la Palabra de Dios y cuando recibimos los sacramentos, en particular la Eucaristía. En ella nos convertimos en lo que recibimos: el cuerpo de Cristo. En él

no hay lugar para la indiferencia, que tan a menudo parece tener tanto poder en nuestros corazones. Quien es de Cristo pertenece a un solo cuerpo y en Él no se es indiferente hacia los demás. «Si un miembro sufre, todos sufren con él; y si un miembro es honrado, todos se alegran con él» (1 Co 12,26).

La Iglesia es *communio sanctorum* porque en ella participan los santos, pero a su vez porque es comunión de cosas santas: el amor de Dios que se nos reveló en Cristo y todos sus dones. Entre éstos está también la respuesta de cuantos se dejan tocar por ese amor. En esta comunión de los santos y en esta participación en las cosas santas, nadie posee sólo para sí mismo, sino que lo que tiene es para todos.

Y puesto que estamos unidos en Dios, podemos hacer algo también por quienes están lejos, por aquellos a quienes nunca podríamos llegar sólo con nuestras fuerzas, porque con ellos y por ellos rezamos a Dios para que todos nos abramos a su obra de salvación.

## **2. «¿Dónde está tu hermano?» (Gn 4,9) – Las parroquias y las comunidades**

Lo que hemos dicho para la Iglesia universal es necesario traducirlo en la vida de las parroquias y comunidades. En estas realidades eclesiales ¿se tiene la experiencia de que formamos parte de un solo cuerpo? ¿Un cuerpo que recibe y comparte lo que Dios quiere donar? ¿Un cuerpo que conoce a sus miembros más débiles, pobres y pequeños, y se hace cargo de ellos? ¿O nos refugiamos en un amor universal que se compromete con los que están lejos en el mundo, pero olvida al Lázaro sentado delante de su propia puerta cerrada? (cf. Lc 16,19-31).

Para recibir y hacer fructificar plenamente lo que Dios nos da es preciso superar los confines de la Iglesia visible en dos direcciones.

En primer lugar, uniéndonos a la Iglesia del cielo en la oración. Cuando la Iglesia terrenal ora, se instaure una comunión de

servicio y de bien mutuos que llega ante Dios. Junto con los santos, que encontraron su plenitud en Dios, formamos parte de la comunión en la cual el amor vence la indiferencia.

La Iglesia del cielo no es triunfante porque ha dado la espalda a los sufrimientos del mundo y goza en solitario. Los santos ya contemplan y gozan, gracias a que, con la muerte y la resurrección de Jesús, vencieron definitivamente la indiferencia, la dureza de corazón y el odio. Hasta que esta victoria del amor no inunde todo el mundo, los santos caminan con nosotros, todavía peregrinos. Santa Teresa de Lisieux, doctora de la Iglesia, escribía convencida de que la alegría en el cielo por la victoria del amor crucificado no es plena mientras haya un solo hombre en la tierra que sufra y gima: «Cuento mucho con no permanecer inactiva en el cielo, mi deseo es seguir trabajando para la Iglesia y para las almas» (Carta 254,14 julio 1897).

También nosotros participamos de los méritos y de la alegría de los santos, así como ellos participan de nuestra lucha y nuestro deseo de paz y reconciliación. Su alegría por la victoria de Cristo resucitado es para nosotros motivo de fuerza para superar tantas formas de indiferencia y de dureza de corazón.

Por otra parte, toda comunidad cristiana está llamada a cruzar el umbral que la pone en relación con la sociedad que la rodea, con los pobres y los alejados. La Iglesia por naturaleza es misionera, no debe quedarse replegada en sí misma, sino que es enviada a todos los hombres.

Esta misión es el testimonio paciente de Aquel que quiere llevar toda la realidad y cada hombre al Padre. La misión es lo que el amor no puede callar. La Iglesia sigue a Jesucristo por el camino que la lleva a cada hombre, hasta los confines de la tierra (cf. Hch 1,8). Así podemos ver en nuestro prójimo al hermano y a la hermana por quienes Cristo murió y resucitó. Lo que hemos recibido, lo hemos recibido también para ellos. E, igualmente, lo que estos hermanos poseen es un don para la Iglesia y para toda la humanidad.



Queridos hermanos y hermanas, cuánto deseo que los lugares en los que se manifiesta la Iglesia, en particular nuestras parroquias y nuestras comunidades, lleguen a ser islas de misericordia en medio del mar de la indiferencia.

### **3. «Fortalezcan sus corazones» (St 5,8) – La persona creyente**

También como individuos tenemos la tentación de la indiferencia. Estamos saturados de noticias e imágenes tremendas que nos narran el sufrimiento humano y, al mismo tiempo, sentimos toda nuestra incapacidad para intervenir. ¿Qué podemos hacer para no dejarnos absorber por esta espiral de horror y de impotencia?

En primer lugar, podemos orar en la comunión de la Iglesia terrenal y celestial. No olvidemos la fuerza de la oración de tantas personas. La iniciativa 24 horas para el Señor, que deseo que se celebre en toda la Iglesia —también a nivel diocesano—, en los días 13 y 14 de marzo, es expresión de esta necesidad de la oración.

En segundo lugar, podemos ayudar con gestos de caridad, llegando tanto a las personas cercanas como a las lejanas, gracias a los numerosos organismos de caridad de la Iglesia. La Cuaresma es un tiempo propicio para mostrar interés por el otro, con un signo concreto, aunque sea pequeño, de nuestra participación en la misma humanidad.

Y, en tercer lugar, el sufrimiento del otro constituye un llamado a la conversión, porque la necesidad del hermano me recuerda la fragilidad de mi vida, mi dependencia de Dios y de los hermanos. Si pedimos humildemente la gracia de Dios y aceptamos los límites de nuestras posibilidades, confiaremos en las infinitas posibilidades que nos reserva el amor de Dios. Y podremos resistir a la tentación diabólica que nos hace creer que nosotros solos podemos salvar al mundo y a nosotros mismos.

Para superar la indiferencia y nuestras pretensiones de omnipotencia, quiero pedir a todos que este tiempo de Cuaresma se viva como un camino de formación del corazón, como dijo Benedicto XVI (Ct. enc. Deus caritas est, 31).

Tener un corazón misericordioso no significa tener un corazón débil. Quien desea ser misericordioso necesita un corazón fuerte, firme, cerrado al tentador, pero abierto a Dios. Un corazón que se deje impregnar por el Espíritu y guiar por los caminos del amor que nos llevan a los hermanos y hermanas. En definitiva, un corazón pobre, que conoce sus propias pobreza y lo da todo por el otro.

Por esto, queridos hermanos y hermanas, deseo orar con ustedes a Cristo en esta Cuaresma: "Fac cor nostrum secundum Cor tuum": "Haz nuestro corazón semejante al tuyo" (Súplica de las Letanías al Sagrado Corazón de Jesús). De ese modo tendremos un corazón fuerte y misericordioso, vigilante y generoso, que no se deje encerrar en sí mismo y no caiga en el vértigo de la globalización de la indiferencia.

Con este deseo, aseguro mi oración para que todo creyente y toda comunidad eclesial recorra provechosamente el itinerario cuaresmal, y les pido que recen por mí. Que el Señor los bendiga y la Virgen los guarde.

Vaticano, 4 de octubre de 2014

Fiesta de san Francisco de Asís  
FRANCISCUS PP.

## **2. REFLEXIONES DEL PAPA FRANCISCO SOBRE LA ORACION, EL AYUNO Y LA LIMOSNA**

La Cuaresma debe renovar en nosotros la conciencia de nuestra unión con Jesucristo y nos muestra el camino para realizarla: el ayuno, la oración, la limosna; que expresan la conversión con relación a Dios, a uno mismo y a los demás. A continuación algunos extractos de homilías del Papa Francisco sobre el tema de la oración, el ayuno y la limosna.

### **2.1. La oración:**

La oración nos cambia el corazón y nos hace comprender mejor cómo es Dios, por lo que debe hacerse con libertad e insistencia, como se le habla a un amigo.

En el dialogo con Dios en el Monte Sinaí, Moisés reza con fuerza para que el Señor no castigue a su pueblo por haber hecho un becerro de oro. Esta oración es una verdadera lucha con Dios. Una lucha del jefe del pueblo para salvar a su pueblo, que es el pueblo de Dios. La oración implica muchas veces negociar con Dios, llevando argumentaciones.

Al final, Moisés convence a Dios y la lectura dice que "el Señor se arrepintió del mal que había amenazado hacer a su pueblo". Pero, ¿quién ha cambiado a quién? ¿Cambió el Señor? Yo creo que no, el que cambió fue Moisés, porque Moisés creía que el Señor habría hecho esto, creía que el Señor habría destruido al pueblo, y recuerda qué bueno había sido el Señor con su pueblo, cómo lo había liberado de la esclavitud de Egipto y conducido con una promesa.

Y con estas argumentaciones, trata de convencer a Dios, pero en este proceso él vuelve a encontrar la memoria de su pueblo, y encuentra la misericordia de Dios. Moisés, que tenía miedo, miedo de que Dios hiciera esto, al final desciende del monte con algo grande en su corazón: nuestro Dios es misericordioso. Sabe perdonar. Vuelve sobre sus decisiones. Es un Padre. Todo esto Moisés ya lo sabía, pero lo sabía más

o menos oscuramente y en la oración lo reencuentra. Esto es lo que hace la oración en nosotros: nos cambia el corazón.

La oración nos hace comprender mejor cómo es nuestro Dios. Pero para esto es importante hablar con el Señor, no con palabras vacías. Jesús dice: 'Como hacen los paganos'. No, no, hablar con la realidad: Pero, mira, Señor, que tengo este problema, en la familia, con mi hijo, con este, con el otro... ¿Qué se puede hacer? ¡Pero mira que tú no me puedes dejar así!'. ¡Ésta es la oración! ¿Pero tanto tiempo lleva esta oración? Sí, lleva tiempo

Moisés bajó del monte fortalecido: 'He conocido más al Señor', y con esa fuerza que le había dado la oración, retoma su trabajo de conducir al pueblo hacia la Tierra prometida. Porque la oración fortalece: fortalece. Que el Señor nos dé a todos nosotros la gracia, porque rezar es una gracia.

En toda oración está el Espíritu Santo. No se puede rezar sin el Espíritu Santo. Es Él quien reza en nosotros, es Él quien nos cambia el corazón, es Él quien nos enseña a llamar a Dios 'Padre'.

Pidamos al Espíritu Santo que Él nos enseñe a rezar, sí, como ha rezado Moisés, a negociar con Dios, con libertad de espíritu, con coraje. Y que el Espíritu Santo, que siempre está presente en nuestra oración, nos conduzca por este camino. (Homilía en Santa Marta, 3 de Abril del 2014)

## **2.2. El ayuno y la abstinencia:**

Debemos estar atentos a no hacer un ayuno formal, o que en verdad nos "sacia" porque nos hace sentir tranquilos. El ayuno tiene sentido si verdaderamente hace mella nuestra seguridad, y si de él se deriva un beneficio para los demás, si nos ayuda a cultivar el estilo del Buen Samaritano, que se inclina sobre el hermano en dificultad y se hace cargo de él.

El ayuno comporta la elección de una vida sobria en su estilo, que no derrocha, una vida que no "descarta". Ayunar nos

ayuda a entrenar el corazón a lo esencial y al compartir. Es un signo de toma de conciencia y de responsabilidad frente a las injusticias, a los atropellos, especialmente con respecto a los pobres y a los pequeños, y es signo de la confianza que ponemos en Dios y en su providencia. (Homilía de Miércoles de Ceniza, 5 de Marzo del 2014)

### **2.3. La limosna:**

A imitación de nuestro Maestro, los cristianos estamos llamados a mirar las miserias de los hermanos, a tocarlas, a hacernos cargo de ellas y a realizar obras concretas a fin de aliviarlas. La miseria no coincide con la pobreza; la miseria es la pobreza sin confianza, sin solidaridad, sin esperanza. Podemos distinguir tres tipos de miseria: la miseria material, la miseria moral y la miseria espiritual. La miseria material es la que habitualmente llamamos pobreza y toca a cuantos viven en una condición que no es digna de la persona humana: privados de sus derechos fundamentales y de los bienes de primera necesidad como la comida, el agua, las condiciones higiénicas, el trabajo, la posibilidad de desarrollo y de crecimiento cultural. Frente a esta miseria la Iglesia ofrece su servicio, su diakonia, para responder a las necesidades y curar estas heridas que desfiguran el rostro de la humanidad. En los pobres y en los últimos vemos el rostro de Cristo; amando y ayudando a los pobres amamos y servimos a Cristo. Nuestros esfuerzos se orientan asimismo a encontrar el modo de que cesen en el mundo las violaciones de la dignidad humana, las discriminaciones y los abusos, que, en tantos casos, son el origen de la miseria. Cuando el poder, el lujo y el dinero se convierten en ídolos, se anteponen a la exigencia de una distribución justa de las riquezas. Por tanto, es necesario que las conciencias se conviertan a la justicia, a la igualdad, a la sobriedad y al compartir.

No es menos preocupante la miseria moral, que consiste en convertirse en esclavos del vicio y del pecado. ¡Cuántas familias viven angustiadas porque alguno de sus miembros —a menudo joven— tiene dependencia del alcohol, las drogas,

el juego o la pornografía! ¡Cuántas personas han perdido el sentido de la vida, están privadas de perspectivas para el futuro y han perdido la esperanza! Y cuántas personas se ven obligadas a vivir esta miseria por condiciones sociales injustas, por falta de un trabajo, lo cual les priva de la dignidad que da llevar el pan a casa, por falta de igualdad respecto de los derechos a la educación y la salud. En estos casos la miseria moral bien podría llamarse casi suicidio incipiente. Esta forma de miseria, que también es causa de ruina económica, siempre va unida a la miseria espiritual, que nos golpea cuando nos alejamos de Dios y rechazamos su amor. Si consideramos que no necesitamos a Dios, que en Cristo nos tiende la mano, porque pensamos que nos bastamos a nosotros mismos, nos encaminamos por un camino de fracaso. Dios es el único que verdaderamente salva y libera.

El Evangelio es el verdadero antídoto contra la miseria espiritual: en cada ambiente el cristiano está llamado a llevar el anuncio liberador de que existe el perdón del mal cometido, que Dios es más grande que nuestro pecado y nos ama gratuitamente, siempre, y que estamos hechos para la comunión y para la vida eterna. ¡El Señor nos invita a anunciar con gozo este mensaje de misericordia y de esperanza! Es hermoso experimentar la alegría de extender esta buena nueva, de compartir el tesoro que se nos ha confiado, para consolar los corazones afligidos y dar esperanza a tantos hermanos y hermanas sumidos en el vacío. Se trata de seguir e imitar a Jesús, que fue en busca de los pobres y los pecadores como el pastor con la oveja perdida, y lo hizo lleno de amor. Unidos a Él, podemos abrir con valentía nuevos caminos de evangelización y promoción humana.

Queridos hermanos y hermanas, que este tiempo de Cuaresma encuentre a toda la Iglesia dispuesta y solícita a la hora de testimoniar a cuantos viven en la miseria material, moral y espiritual el mensaje evangélico, que se resume en el anuncio del amor del Padre misericordioso, listo para abrazar en Cristo a cada persona. Podremos hacerlo en la medida en que nos conformemos a Cristo, que se hizo pobre

y nos enriqueció con su pobreza. La Cuaresma es un tiempo adecuado para despojarse; y nos hará bien preguntarnos de qué podemos privarnos a fin de ayudar y enriquecer a otros con nuestra pobreza. No olvidemos que la verdadera pobreza duele: no sería válido un despojo sin esta dimensión penitencial. Desconfío de la limosna que no cuesta y no duele. (Mensaje para la Cuaresma del 2014).

### **3. ORIGEN DEL NÚMERO 40 EN LA BIBLIA**

En las Sagradas Escrituras, el número cuarenta simboliza un tiempo de preparación y purificación. En el Antiguo Testamento se habla de los cuarenta días del diluvio, de los cuarenta años de la marcha del pueblo judío por el desierto, de los cuarenta días de Moisés y de Elías en la montaña, de los 400 años que duró la estancia de los judíos en Egipto. En el Evangelio se narran los cuarenta días y cuarenta noches de ayuno, oración y lucha contra las tentaciones que vivió Jesús en el desierto antes de comenzar su vida pública. También Jesús Resucitado se apareció a sus discípulos durante cuarenta días antes de ascender a los cielos.

La liturgia romana tiene 6 semanas de Cuaresma (hasta el Sábado Santo). Como los domingos no se ayuna (por ser día de resurrección y fiesta), el número cuarenta se obtiene multiplicando las 6 semanas por los restantes 6 días de la semana ( $6 \times 6 = 36$ ). Para llegar al número 40, se agregan cuatro días "de ceniza", de miércoles a sábado ( $36 + 4 = 40$ ).

En la Biblia, el número cuatro simboliza el universo material, seguido de ceros significa el tiempo de nuestra vida en la tierra, seguido de pruebas y dificultades.

### **4. HISTORIA DE LA CUARESMA**

La historia de la Cuaresma se remonta al siglo IV en Roma. La primera referencia a una preparación de 40 días para la Pascua es de Eusebio de Cesárea en el año 332.

La Cuaresma romana –que influye progresivamente en toda la Iglesia Occidental se configura a partir de dos instituciones importantes: El orden de los catecúmenos y el orden de los penitentes, que ha marcado esta doble dimensión bautismal y penitencial de la espiritualidad de la Cuaresma.

Dimensión bautismal: La Cuaresma constituye la última etapa del catecumenado de adultos que recibían el sacramento del bautismo en la Vigilia Pascual. En los Domingos III, IV y V de Cuaresma se realizaban los escrutinios y exorcismos.

Dimensión Penitencial: Los pecadores públicos confesaban privadamente sus pecados ante el Obispo el miércoles de Ceniza, quien los ungía con ceniza y les imponía una penitencia de cuarenta días. El rito de la reconciliación era el Jueves Santo en que eran admitidos a la mesa Eucarística.

## **5. ESPIRITUALIDAD DE LA CUARESMA**

En la celebración del Miércoles de Ceniza el ministro nos unge y nos exhorta a convertirnos y a creer en el Evangelio, y la Palabra de Dios (Mt 6,1-6.16-18) nos indica los medios a través de los cuales podemos entrar en el clima de la auténtica renovación interior y comunitaria: la oración, la penitencia y el ayuno, así como la ayuda generosa a los hermanos.

La Cuaresma es un tiempo fuerte en el que la Iglesia nos invita a «redescubrir nuestro Bautismo» y «experimentar la gracia que nos salva», que nos hace ser verdaderos hijos de Dios, partícipes de la herencia prometida por el Padre. Vivir según esa dignidad implica una renuncia radical al Maligno y al pecado. Implica una opción por despojarnos cotidianamente de nuestra vieja condición, para revestirnos de la gracia que nos da Cristo, el «hombre nuevo» (Rom 8,1-4).

Conversión significa, pues, un cambio de rumbo integral, de toda nuestra vida, hacia la vida plena y reconciliada a la que nos ha llamado el Señor. Significa optar por Él sin miedos ni cobardías.



Implica un cambio de mente, de criterios y actitudes (Rom 12,2) que tiene como primer paso la humildad de reconocernos como pecadores necesitados constantemente de la gracia y del perdón de Dios.

La Cuaresma es el tiempo de una particular solicitud de Dios que confía a la Iglesia el servicio de la reconciliación, buscando a las ovejas perdidas y recibiendo con gozo a aquellos hijos pródigos que se han alejado de la casa paterna.

### **5.1. Sacramento de la Reconciliación**

La Cuaresma es un tiempo propicio para hacer un buen examen de conciencia y acercarnos a la confesión sacramental. Se le denomina Sacramento de la Reconciliación porque otorga al pecador el amor de Dios que reconcilia; por la absolución sacramental del sacerdote, Dios concede al penitente el perdón de sus pecados, restablece la comunión perdida y le da nuevas fuerzas en la lucha contra el pecado.

En las parroquias y capillas se deben establecer y aumentar los horarios de confesión, procurando orientar a los fieles a la práctica del Examen de Conciencia. También se recomienda tener algunas celebraciones penitenciales de la Palabra de Dios con confesión individual del sacramento de la reconciliación.

### **5.2. Pláticas y ejercicios espirituales**

La cuaresma es un tiempo propicio para que las parroquias, congregaciones religiosas y movimientos de la Arquidiócesis organicen charlas, jornadas y retiros que ayuden a los fieles a vivir santamente este tiempo litúrgico.

### **5.3. Ayuno y Abstinencia**

Todos los viernes del año y en particular los Viernes de Cuaresma –a no ser que coincidan con una Solemnidad- se debe guardar abstinencia de carne, que puede ser reemplazada por otras prácticas de piedad y ascesis. (Cf. CIC 1251 y Documentos

*de la Conferencia Episcopal Peruana 1979-1989, Lima 1989, p. 323). El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo se debe guardar ayuno y abstinencia (Cf. CIC 1252, ss).*

La ley de la abstinencia obliga a todos los que han cumplido catorce años, y la del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que hayan cumplido cincuenta y nueve años.

#### **5.4. Devoción Eucarística**

La Cuaresma es un tiempo apropiado para acercarnos a Jesús realmente presente en el Santísimo Sacramento del Altar.

La Iglesia nos invita a la participación frecuente en la Santa Misa, interiorizando el carácter sacrificial de la misa, en la que se renueva y hace presente la ofrenda total, libre, gratuita y amorosa de Jesús al Padre en la Cruz, por nosotros y por nuestra salvación. La comunión frecuente y con el corazón bien dispuesto será el mejor antídoto en nuestra lucha contra las tentaciones.

Somos invitados también a visitar con frecuencia a Jesús en el Santísimo Sacramento. Visitando a Jesús Sacramentado, lo acompañamos en la hora de su agonía en Getsemaní, le ofrecemos nuestras alegrías y dolores y nos unimos a su Sagrado Corazón como reparación por nuestros pecados y los de la humanidad.

#### **5.5. Obras de caridad cristiana**

La Cuaresma nos ofrece una vez más la oportunidad de reflexionar sobre el corazón de la vida cristiana: la caridad. Un modo concreto de vivir la caridad y la limosna es practicar las obras de misericordia que enseña la Iglesia:

#### **Obras de Misericordia espirituales:**

1. Enseñar al que no sabe
2. Dar un buen consejo al que lo necesita

3. Corregir al que yerra
4. Perdonar las injurias
5. Consolar al triste
6. Sufrir con paciencia las adversidades y flaquezas del prójimo
7. Rogar a Dios por los vivos y los muertos

### **Obras de Misericordia corporales:**

1. Visitar al enfermo
2. Dar de comer al hambriento
3. Dar de beber al sediento
4. Socorrer al cautivo
5. Vestir al desnudo
6. Dar posada al peregrino
7. Enterrar a los muertos

### **5.6. Corrección fraterna**

Entre las obras de misericordia espirituales, el Papa Emérito Benedicto XVI destacaba en su mensaje de Cuaresma del año 2012 la práctica de la corrección fraterna como un ejercicio concreto de caridad, solicitud y vigilancia por el bien espiritual del hermano en vistas a su salvación eterna.

### **5.7. Meditar en la Palabra de Dios**

“No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mt 4,3-4). La conversión supone una metanoia, es decir un cambio de mentalidad. Debemos procurar despojarnos de los criterios errados del mundo para revestirnos de los criterios del Evangelio. Para ello es necesario profundizar en la Palabra de Dios, de manera que podamos resistir con ella a las tentaciones del maligno como nos enseña Jesús en el Evangelio y tener los pensamientos, sentimientos y actitudes del Señor Jesús. La meditación en las lecturas de cada día (ver anexo) y la profundización en los Evangelios de cada Domingo son un medio concreto para conservar la Palabra de Dios y meditarla en el corazón como nuestra Madre María.

## **5.8. Cuaresma: Tiempo Mariano**

### **Rezo del Rosario:**

El santo rosario es un compendio de la historia de la salvación. Al rezar el rosario meditamos sobre los misterios gozosos, dolorosos, gloriosos y luminosos de Jesús y María. En cada una de las apariciones marianas, la Virgen María nos invita a rezar el santo rosario como arma poderosa en contra del maligno.

### **Devoción 7 dolores de la Virgen María:**

En estos días de Cuaresma dirijamos nuestros ojos a Nuestra Señora de los Dolores para implorarle que interceda por todos nosotros. Ella que sufriendo calladamente, acompañó a Jesús en los momentos más dolorosos de su pasión, nos enseña a descubrir el sentido salvífico del sufrimiento y a ofrecer nuestros dolores junto a la Cruz de su Hijo.

Los siete dolores de nuestra Madre son:

- 1° La profecía de Simeón en la presentación del Niño Jesús;
- 2° La huída a Egipto;
- 3° La pérdida de Jesús;
- 4° El encuentro de Jesús con la cruz a cuestras camino del calvario;
- 5° La crucifixión y la agonía de Jesús;
- 6° La lanzada y el recibir en brazos a Jesús ya muerto
- 7° El entierro de Jesús y la soledad de María.

En estos días podemos meditar también en el hermoso himno litúrgico: Stabat Mater.

## **5.9. Rezo del Via Crucis**

La Cuaresma es el tiempo por excelencia para meditar en el camino de la Cruz a través del rezo del Via Crucis, especialmente los días viernes penitenciales.

## **VIA CRUCIS TRADICIONAL**

### **I Estación:**

*Jesús es condenado a muerte (Mateo 27, 22-23.26)*

### **II Estación:**

*Jesús con la cruz a cuestas (Mateo 27, 27-31).*

### **III Estación:**

*Jesús cae por primera vez (Is 53, 4-6)*

### **IV Estación:**

*Jesús se encuentra con su Madre (Lucas 2, 34-35.51)*

### **V Estación:**

*El Cireneo ayuda a Jesús a llevar la cruz (Mateo 27, 32; 16, 24)*

### **VI Estación:**

*La Verónica enjuga el rostro de Jesús (Isaías 53, 2-3)*

### **VII Estación:**

*Jesús cae por segunda vez (Lamentaciones 3, 1-2.9.16)*

### **VIII Estación:**

*Jesús encuentra a las mujeres de Jerusalén (Lucas 23, 28-31)*

### **IX Estación:**

*Jesús cae por tercera vez (Lamentaciones 3, 27-32)*

### **X Estación:**

*Jesús es despojado de sus vestiduras (Mateo 27, 33 -36)*

### **XI Estación:**

*Jesús clavado en la cruz (Mateo 7, 37-42)*

### **XII Estación:**

*Jesús muere en la cruz (San Juan 19, 19-20)*

### **XIII Estación:**

*Jesús es bajado de la cruz y entregado a su Madre (Mateo 27, 54-55)*

### **XIV Estación:**

*Jesús es puesto en el sepulcro (Mateo 27, 59-61)*

## **VIA CRUCIS BÍBLICO**

### **I Estación:**

*Jesús en el Huerto de los Olivos (Mt 26, 36-46)*

### **II Estación:**

*Jesús traicionado por Judas, es arrestado (Mt 26, 47-50)*

### **III Estación:**

*Jesús es condenado por el Sanedrín (Mt 26, 57-59)*

### **IV Estación:**

*Jesús es negado por Pedro (Mt 26, 69-75)*

### **V Estación:**

*Jesús es juzgado por Pilatos (Mt 27, 24-26)*

### **VI Estación:**

*Jesús es flagelado y coronado de espinas (Mt 27, 27-31)*

### **VII Estación:**

*Jesús cargando la cruz (Mt 27, 24-26.31)*

### **VIII Estación:**

*El Cirineo ayuda a Jesús a cargar la cruz (Mt 27, 32)*

### **IX Estación:**

*Jesús encuentra a las mujeres de Jerusalén (Lc 23, 27-32)*

### **X Estación:**

*Jesús es crucificado (Mt 27, 33-35)*

### **XI Estación:**

*Jesús promete su Reino al buen ladrón (Lc 23, 39-42)*

### **XII Estación:**

*Jesús en la cruz, la Madre y el Discípulo (Jn 19, 25-27)*

### **XIII Estación:**

*Jesús muere en la cruz (Mt 27, 48-50)*

### **XIV Estación:**

*Jesús es colocado en el sepulcro (Mt 27, 60)*

## **6. ALGUNAS PROPUESTAS LITÚRGICAS**

- Sobriedad en la ornamentación de la Iglesia: no se ponen flores, se usa el color morado como signo de penitencia.
- Procurar en los cantos reducir o eliminar el uso de instrumentos musicales, especialmente los más festivos. Se puede recurrir por ejemplo al órgano.
- Buscar resaltar la cruz del presbiterio.
- Se puede hacer antes o durante la misa algunas catequesis sobre el sentido de la cuaresma y sus símbolos.
- Invitar a los fieles a una participación más frecuente en la Eucaristía, de preferencia diariamente.
- Resaltar el acto penitencial de la misa (pe. Utilizar las diversas alternativas que ofrece el Misal para el acto penitencial, haciendo un silencio más prolongado para propiciar una mayor conciencia de arrepentimiento).
- El Misal ofrece para este tiempo 5 prefacios (tres acentúan el tema penitencial y las privaciones; uno el Éxodo y el otro el sentido espiritual de la cuaresma); hay que buscar cuál se adecua mejor a las lecturas de cada día. En el año A, todos los domingos tienen un prefacio propio que glosa el evangelio del día. En los años B y C, tienen prefacio propio los domingos I y II y el domingo de Ramos. Los restantes domingos, se usa uno de los prefacios comunes de Cuaresma. El más apropiado para el domingo IV es el prefacio I, por sus alusiones a la Pascua que, se avecina. En cambio el prefacio IV por sus alusiones al ayuno, es más apropiado para el día viernes que para el domingo.
- En este tiempo no se reza ni canta el Gloria ni el Aleluya. Antes del Evangelio se puede cantar otro canto apropiado o hacer silencio.

- En la oración de los fieles se pueden introducir peticiones por nuestra conversión del pecado.
- Hay que preparar bien las homilías dominicales y las homilías breves de las ferias para alimentar al Pueblo de Dios con el tesoro de la Palabra.
- El miércoles de ceniza la liturgia ofrece dos simbolismos: la Santa Ceniza y el Evangelio. Si se considera oportuno se puede imponer las cenizas en la frente con las palabras «acuérdate que eres polvo y al polvo volverás» y luego el fiel se acerca a otro ministro que tiene en su mano el Evangelio y lo besa o toca escuchando las siguientes palabras «conviértete y cree en el Evangelio».
- En cuanto a las plegarias eucarísticas, pueden usarse las dos de la reconciliación (sobre todo los miércoles y viernes que son los días más penitenciales).
- Escoger adecuadamente los cantos para la misa según las lecturas del día.