

Definición de la Cuaresma

La Cuaresma tiene una duración de cuarenta días, que va desde el miércoles de ceniza (la ceremonia en la que se impone ceniza en la frente de todos los fieles como signo de penitencia) inclusive hasta la misa de la Cena del Señor del Jueves Santo. También cabe decir que la liturgia considera el Viernes Santo (el aniversario de la crucifixión de Cristo; la liturgia del Viernes Santo se compone de tres partes diferentes: lecturas y oraciones, incluyendo la lectura de la Pasión según san Juan, la veneración de la cruz, y una comunión general), Sábado Santo y Domingo de resurrección.

A lo largo del tiempo

La Cuaresma no surgió desde el principio tal y como la conocemos hoy, sino que ha tenido una gestación de siglos y siempre referida a la celebración pascual. Al principio, la Cuaresma iba desde el Primer Domingo de Cuaresma al Jueves Santo, pero a raíz de una reforma litúrgica, se descontaron los domingos por considerarlos pascuales y no penitenciales. Para "cuadrar", se añadió a la cuaresma los días que van del Miércoles de Ceniza hasta el Primer Domingo de Cuaresma.

Reflexión y Practicas

La Cuaresma es tiempo de "conversión", en el que los cristianos buscamos que se opere ese cambio en nosotros.

Conversión es cambio de mentalidad, de dirección. La conversión quiere que nuestra mentalidad mundana, lejana del Evangelio, se convierta en mentalidad cristiana. Que nuestros caminos de pecado se dirijan ahora por los caminos de la gracia y llevemos una vida según el Espíritu. Que donde reinaba el egoísmo, cerrando las puertas a Dios y al prójimo, surja el amor que nos abra a Dios y a los hermanos. En resumen: un cambio, una nueva dirección de vida.

A este proceso de conversión, en este tiempo nos ayudan las prácticas penitenciales que son importantísimas.

El ayuno, la abstinencia, la limosna y la confesión, son prácticas penitenciales por excelencia en este tiempo. Las realizamos muchas veces con superficialidad por no haber entendido o profundizado en su sentido auténtico:

El ayuno que propone la Iglesia está lejos de ser algo fácil, o como tantas veces, se vea reducido a renunciar a una comida *observando el peso y sus onzas*. Eso sería malinterpretar el sentido del ayuno que debe contribuir a que se opere un cambio en toda la persona. Más que de comidas debemos hoy ayunar del hombre viejo, del pecado, de "*nuestros caminos*". Ya que el ayuno principal es la lucha contra el pecado en nosotros mismos. Es inútil privarnos de comida y no privarnos de nuestro deseo de venganza y odio.

La abstinencia, nos habla del sacrificio, de privarnos de algo con miras a acrecentar el control personal. Nos recuerda que existen muchas cosas no necesarias, incluso a nuestra salud. Que conviene analizar a la hora de plantearnos cual será nuestra renuncia.

Entendiendo estos sacrificios como muerte al pecado la abstinencia será un signo externo de lo que pasa internamente. El que se da todos los gustos y no se priva de nada en cuanto comida, diversión y placer no ha entrado en un ambiente de conversión. Mientras el que hace lo contrario, aunque sea modestamente, será un signo de nuestra vuelta a lo esencial de la vida: *Dios y sus caminos*.

La limosna. Otra dimensión del ayuno y la abstinencia es la caridad: ayunamos y renunciamos a algo para dar

al prójimo. Lo que cada uno le quite a sus placeres, lo dé a quien lo necesite. Por eso en algunas Iglesias se coloca un caja para que cada fiel deposite lo que se abstuvo de gastar en alimentos, placeres y gustos.

Que nuestro ayuno, abstinencia y limosna quieran decir: "Misericordia compartida", pues a Dios no le agradan los sacrificios si no están proyectados en solidaridad humana.

La confesión es una de las más grandes expresiones del amor misericordioso de Dios, que aunque pecamos nos llama al arrepentimiento y a la vida de la gracia. En este día en oración vamos a prepararnos para dar el paso de acercarnos a este sacramento haciendo un examen de conciencia serio con miras a avanzar en este camino cuaresmal.

Normas sobre el ayuno y la abstinencia

Originalmente, ayunar se refiere a no comer alimentos sólidos, ordinariamente se prescribe el ayuno para un día completo y la abstinencia se refiere a dejar de comer cualquier tipo de carnes.

1. El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, son días de ayuno y abstinencia.
2. Todos los viernes de Cuaresma son días de abstinencia de carne. Pero el Episcopado Mexicano ha dispuesto que: "se puede suplir la abstinencia de carne, excepto la del Miércoles de Ceniza y Viernes Santo.
3. Sujeto de la ley del ayuno y la abstinencia:
 - Abstinencia de carne: todos los que han cumplido 14 años. La ancianidad, por sí sola, no exime de esta ley de abstinencia.
 - Ayuno: todos los que han cumplido 18 años, hasta el comienzo de los sesenta.

Lo más importante al hacer este tipo de prácticas es darle su sentido verdadero: por una parte someter la voluntad para fortalecerla con virtudes como la templanza, la sobriedad y la humildad y por otra, favorecer el ejercicio de la caridad, pues todos los sacrificios que se hacen deben apuntar a hacer un bien o un servicio al prójimo y a toda la Iglesia. Hacer sacrificios y penitencia por costumbre o porque todos lo hacen, no tiene sentido y no favorecen el crecimiento del hombre, que en conclusión es lo que se pretende.

1

3