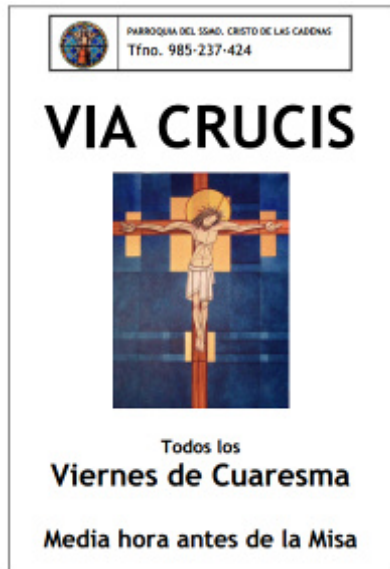


## Cómo vivir la Cuaresma



La Cuaresma es el tiempo litúrgico de conversión, que marca la Iglesia para prepararnos a la gran fiesta de la Pascua. Es tiempo para arrepentirnos de nuestros pecados y de cambiar algo de nosotros para ser mejores y poder vivir más cerca de Cristo.

La práctica de la Cuaresma data del siglo IV. Dura 40 días; comienza el Miércoles de Ceniza y termina antes de la Misa de la Cena del Señor del Jueves Santo. La duración de la Cuaresma está basada en los cuarenta días que pasó Jesús en el desierto antes de comenzar su vida pública. En la Biblia se habla también de los 40 días del diluvio, de los 40 años de la marcha del pueblo judío por el desierto, de los 40 días de Moisés y Elías en la montaña.

El color litúrgico de este tiempo es el morado, que significa penitencia. Es un tiempo de reflexión, de penitencia, de conversión espiritual; tiempo de preparación al misterio pascual. La Cuaresma es un camino hacia Jesucristo, escuchando la Palabra de Dios, orando, compartiendo con el prójimo y haciendo obras buenas.

### **CÓMO VIVIR LA CUARESMA**

#### ***1. Arrepintiéndome de mis pecados y confesándome.***

Pensar en qué he ofendido a Dios, Nuestro Señor, si me duele haberlo ofendido, si realmente estoy arrepentido. Éste es un muy buen momento del año para llevar a cabo una confesión preparada y de corazón. Revisa los mandamientos de Dios y de la Iglesia para poder hacer una buena confesión. Busca el tiempo para llevarla a cabo.

#### ***2. Luchando por cambiar.***

Analiza tu conducta para conocer en qué estás fallando. Hazte propósitos para cumplir día con día y revisa en la noche si lo lograste. Recuerda no ponerte demasiados porque te va a ser muy difícil cumplirlos todos. Hay que subir las escaleras de escalón en escalón, no se puede subir toda de un brinco. Conoce cuál es tu defecto dominante y haz un plan para luchar contra éste. Tu plan debe ser realista, práctico y concreto para poder cumplirlo.

#### ***3. Haciendo sacrificios.***

La palabra sacrificio viene del latín *sacrum-facere*, que significa "hacer sagrado". Entonces, hacer un sacrificio es hacer una cosa sagrada, es decir, ofrecerla a Dios por amor. Hacer sacrificio es ofrecer a Dios, porque lo amas, cosas que te cuestan trabajo. Por ejemplo, ser amable con el vecino que no te simpatiza o ayudar a otro en su trabajo. A cada uno de nosotros hay algo que nos cuesta trabajo hacer en la vida de todos los días. Si esto se lo ofrecemos a Dios por amor, estamos haciendo un sacrificio.

#### ***4. Haciendo oración.***

Aprovecha estos días para orar, para decirle a Dios que le amas y que quieres estar con Él. Te puedes ayudar de un buen libro de meditaciones. Puedes leer leer y meditar el Evangelio.

