

MATERIAL PARA LA FORMACIÓN Y ORACIÓN
CUARESMA 2026
PARROQUIA CONCEPCIÓN DE NTRA. SRA.

Dos oraciones para el principio de la Cuaresma

I

Padre santo: Cristo
obtuvo un glorioso triunfo sobre el diablo con el ayuno
y con su ejemplo mostró a sus soldados la forma de luchar.
El Dios y Señor de todo
ayunó cuarenta días y cuarenta noches,
mostrando que el Dios verdadero
había asumido la naturaleza humana
y reparando con su ayuno lo que perdió Adán comiendo.
Atacó el diablo al hijo de la Virgen,
ignorando que era el Unigénito de Dios.
Y aunque con su antigua astucia y con las mismas mañas
con que hizo caer al primer Adán
pensaba seducir también al segundo,
no pudo sin embargo salir con su empeño,
ni ningún tipo de engaño valió para tan esforzado paladín.
Ayunó cuarenta días y cuarenta noches y al final sintió hambre,
aquél que, a lo largo de cuarenta años,
alimentó abundantemente a las multitudes con pan del cielo.
Éste es el que confiado en su propia fuerza luchó con el diablo,
el príncipe de las tinieblas:
y, una vez vencido, exaltó hasta el cielo el trofeo de la victoria. Amén.

II

Señor, Padre santo, Dios eterno y omnipotente,
en la medida en que el ayuno nos purifica,
nos adherimos más fácilmente a Cristo
y nos acercamos a sus ángeles.
Por el ayuno y la oración
se revelan los signos de las realidades celestiales
y son vencidas las fuertes tentaciones del maligno.
Por ellos, es vivificada el alma
y son dominados los instintos de la carne;
al mostrar el hombre exteriormente el deseo de abstenerse,
por la oración accede más fácilmente en su interior
a las realidades del cielo.
Porque tú eres el Dios supremo,
humildemente te presentamos nuestras súplicas
para que estas prácticas se observen ordenadamente
y se lleven a cabo con admirable ánimo;
que por este ayuno que practicamos
o por las oraciones que te presentamos,
nos veamos libres de todas las pruebas del enemigo,
de modo que limpios de todo mal
y observando tus preceptos te aclamemos siempre. Amén.

MENSAJE DEL SANTO PADRE LEÓN XIV PARA LA CUARESMA 2026

Queridos hermanos y hermanas:

La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu. Existe, por tanto, un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza. Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

Escuchar

Este año me gustaría llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de dar espacio a la Palabra a través de la escucha, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro.

Dios mismo, al revelarse a Moisés desde la zarza ardiente, muestra que la escucha es un rasgo distintivo de su ser: «Yo he visto la opresión de mi pueblo, que está en Egipto, y he oído los gritos de dolor» (Ex3,7). La escucha del clamor de los oprimidos es el comienzo de una historia de liberación, en la que el Señor involucra también a Moisés, enviándolo a abrir un camino de salvación para sus hijos reducidos a la esclavitud.

Es un Dios que nos atrae, que hoy también nos commueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón. Por eso, la escucha de la Palabra en la liturgia nos educa para una escucha más verdadera de la realidad.

Entre las muchas voces que atraviesan nuestra vida personal y social, las Sagradas Escrituras nos hacen capaces de reconocer la voz que clama desde el sufrimiento y la injusticia, para que no quede sin respuesta. Entrar en esta disposición interior de receptividad significa dejarnos instruir hoy por Dios para escuchar como Él, hasta reconocer que «la condición de los pobres representa un grito que, en la historia de la humanidad, interpela constantemente nuestra vida, nuestras sociedades, los sistemas políticos y económicos, y especialmente a la Iglesia».[1]

Ayunar

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el ayuno constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e

insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos “hambre” y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los “apetitos”, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos».[2] El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios».[3] En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que «sólo la austерidad hace fuerte y auténtica la vida cristiana».[4]

Por eso, me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

Juntos

Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. Ne 9,1-3).

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.

Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.

Los bendigo de corazón a todos ustedes, y a su camino cuaresmal.

Vaticano, 5 de febrero de 2026, memoria de santa Águeda, virgen y mártir.

[1] Exhort. ap. *Dilexi te* (4 octubre 2025), 9.

[2] S. Agustín, *La utilidad del ayuno*, 1, 1.

[3] Benedicto XVI, *Catequesis* (9 marzo 2011).

[4] S. Pablo VI, *Catequesis* (8 febrero 1978).

Una bendición al principio de la Cuaresma...

El Señor todopoderoso, que es camino, verdad y vida,
bendiga a quienes os disponéis a iniciar esta senda cuaresmal.
R/. Amén.

Aquél que por toda la eternidad es un solo Dios
y reina con el Padre y el Espíritu Santo,
aparte toda vanidad de vuestros comienzos y fines.
R/. Amén.

Que quienes, siguiendo su inspiración,
dais comienzo al tiempo de ayuno,
por él podáis alcanzar el premio de concluirlos.
R/. Amén.

Por la misericordia del mismo Dios nuestro,
que es bendito y vive y todo lo gobierna
por los siglos de los siglos.
R/. Amén.

(Misal hispano-mozárabe)

Audi benigne Conditor (San Gregorio Magno)

Oh bondadoso Creador, escucha
la voz de nuestras súplicas y el llanto
que, mientras dura es sacro santo ayuno
de estos cuarenta días, derramamos.

A ti, que escrutas nuestros corazones
y que conoces todas sus flaquezas,
nos dirigimos para suplicarte
la gracia celestial de tu indulgencia.

Mucho ha sido, en verdad, lo que pecamos,
pero estamos, al fin, arrepentidos,
y te pedimos, por tu excelso nombre,
que nos cures los males que sufrimos.

Haz que, contigo y reconciliados,
podamos dominar a nuestros cuerpos,
y, llenos de tu amor y de tu gracia,
no pequen ya los corazones nuestros.

Oh Trinidad Santísima, concédenos,
oh simplicísima Unidad, otórganos
que los efectos de la penitencia
de estos días nos sean provechosos. Amén.

II

Verdaderamente es digno y justo, oportuno y saludable,
que te demos gracias, Señor, Padre Santo,
Dios omnipotente y eterno,
por Cristo nuestro Señor.

Él es tu Hijo unigénito, que mora en tu gloria;
en él se nutre la fe de quienes ayunan,
se levanta su esperanza,
se robustece su caridad.

Porque Él es el Pan vivo y verdadero,
que descendió de los cielos
y habita siempre en los cielos;
alimento de eternidad y manjar de fortaleza.

Pues tu Verbo,
por quien fueron creadas todas las cosas,
no sólo es pan de los hombres, sino también de los ángeles.

Alimentado con este pan,
Moisés, tu siervo,
ayunó cuarenta días y cuarenta noches
cuando recibió tu Ley;
y se abstuvo de manjares carnales
para hacerse más sensible al sabor de tu suavidad,
viviendo de tu palabra,
cuya dulzura contemplaba en espíritu
y cuya luz recibía en el rostro.

Por ello,
ni sintió el hambre del cuerpo
ni se acordó de los manjares de la tierra,
pues le iluminaba la contemplación de tu gloria,
y, bajo el soplo del Espíritu,
le alimentaba la divina palabra.

Sírvenos, Señor,
durante los cuarenta días que hoy comenzamos,
para iniciar la maceración de la cuaresmal abstinencia,
este Pan, por el cual nos exhortas sin cesar a sentir hambre.
Cuya carne,
por ti mismo santificada, cuando la comemos, nos robustece,
y cuya sangre, cuando la bebemos sedientos, nos lava.
Amén.

(Missale Gothicum)

Para la liturgia de la Eucaristía en el tiempo de Cuaresma:

INVOCACIONES PARA LA TERCERA FÓRMULA DEL ACTO PENITENCIAL:

-I-

Tú que nos has hecho renacer por el agua y el Espíritu: Señor, ten piedad.

Tú que enviaste al Espíritu Santo para crear en nosotros un corazón nuevo: Cristo, ten piedad.

Tú que eres el autor de la salvación eterna: Señor, ten piedad.

-II-

Tú que borras nuestras culpas: Señor, ten piedad.

Tú que creas en nosotros un corazón puro: Cristo, ten piedad.

Tú que nos devuelves la alegría de la salvación: Señor, ten piedad.

-III-

Tú que has puesto la salvación del género humano en el árbol de la cruz: Señor, ten piedad.

Tú que padeciste por nosotros para que sigamos tus huellas: Cristo, ten piedad.

Tú que, cargado con nuestros pecados, subiste al leño para que nosotros, muertos al pecado, vivamos en la justicia: Señor, ten piedad.

ACLAMACIÓN AL RELATO DE LA CONSAGRACIÓN:

El sacerdote:

Proclamemos el Misterio de la fe

Y el pueblo responde:

Sálvanos, Salvador del mundo,
que nos has liberado por tu cruz y resurrección.



De la Carta Circular sobre las fiestas pascuales (Congregación del culto divino, 1988)

I. El tiempo de Cuaresma

6. "La celebración anual de la cuaresma es un tiempo favorable, durante el cual se asciende a la santa montaña de la Pascua".

"El tiempo de cuaresma, con su doble carácter, prepara tanto a los catecúmenos como a los fieles en orden a la celebración del misterio pascual. Los catecúmenos se encaminan hacia los sacramentos de la iniciación cristiana, tanto por la "elección" y los "escrutinios", como por la catequesis; los fieles, por su parte, dedicándose con más asiduidad a escuchar la Palabra de Dios y a la oración, y mediante la penitencia, se preparan a renovar sus promesas bautismales".

a) Cuestiones relativas a la iniciación cristiana

7. Toda la iniciación cristiana comporta un carácter eminentemente pascual en cuanto es la primera participación sacramental en la Muerte y la Resurrección de Cristo. Por esta razón conviene que la cuaresma obtenga su carácter pleno de tiempo de purificación y de iluminación, especialmente por medio de los escrutinios y las entregas; la misma Vigilia pascual ha de ser el momento adecuado para celebrar los sacramentos de la iniciación.

8. Las comunidades que no tienen catecúmenos no dejen, sin embargo, de orar por aquellos que en otros lugares recibirán los sacramentos de la iniciación cristiana en la próxima Vigilia pascual. Los pastores recuerden a los fieles la importancia que tiene para fomentar su vida espiritual la profesión de la fe bautismal, que, "terminado el ejercicio de la cuaresma" son invitados a renovar públicamente en la Vigilia pascual.

9. Durante la Cuaresma hay que organizar la catequesis para aquellos adultos que, bautizados, siendo niños, no la hayan recibido, y que tampoco hayan recibido aún la Confirmación y la Eucaristía. Al mismo tiempo establezcanse celebraciones penitenciales, que los lleven a recibir el sacramento de la reconciliación.

10. El tiempo de Cuaresma es también tiempo apropiado para llevar a cabo los ritos penitenciales, a modo de escrutinios para aquellos niños no bautizados que han llegado a una edad adecuada para la catequesis, y también para aquellos niños, ya bautizados, antes de que se acerquen por primera vez al sacramento de la Penitencia.

El obispo tenga sumo interés en promover la formación de los catecúmenos, tanto adultos como niños, y según las circunstancias, presida los ritos prescritos, con la asidua participación de la comunidad local.

b) Las celebraciones propias del tiempo de Cuaresma

11. Los domingos de Cuaresma tienen precedencia sobre todas las fiestas del Señor y sobre todas las solemnidades. Las solemnidades que coincidan en estos domingos han de anticiparse al sábado. Las ferias de Cuaresma tienen preferencia sobre las memorias obligatorias.

12. Debe darse, sobre todo en las homilías del domingo, la catequesis del misterio pascual y de los sacramentos, explicando con mayor profundidad los textos del leccionario y, de modo especial, las perícopas evangélicas, que aclaran los diversos aspectos del Bautismo y de los demás sacramentos, así como la misericordia de Dios.

13. Los pastores expondrán la Palabra de Dios, más a menudo y con mayor empeño, ya en las homilías de los días de feria, ya en las celebraciones de la Palabra de Dios, ya en las celebraciones penitenciales, ya en las predicaciones especiales propias de este tiempo, ya en las visitas que hagan a las familias o grupos de familias para su bendición anual. Los fieles participen frecuentemente a las Misas feriales, y, si no les es posible, se les invitará al menos a leer, en familia o privadamente las lecturas del día.

14. "El tiempo de Cuaresma conserva su carácter penitencial". "Incúlquese a los fieles por medio de la catequesis la naturaleza propia de la penitencia, que junto con las consecuencias sociales del pecado, detesta el mismo pecado en cuanto es ofensa a Dios". La virtud de la penitencia y su práctica son siempre elementos necesarios de la preparación pascual: la práctica externa de la penitencia, tanto de los individuos como de toda la comunidad ha de ser el resultado de la conversión del corazón. Esta práctica, si bien debe acomodarse a las circunstancias y exigencias de nuestro tiempo, sin embargo no puede prescindir del espíritu de la penitencia evangélica, y ha de orientarse también al bien de los hermanos. No se olvide tampoco de la participación de la Iglesia en la acción penitencial, e insístase en la oración por los pecadores, introduciéndola frecuentemente en la oración universal.

15. Recomiéndase a los fieles una participación más intensa y más fructuosa en la liturgia cuaresmal y en las celebraciones penitenciales. Exhorteseles, sobre todo, para que, según la ley y las tradiciones de la Iglesia, se acerquen en este tiempo al sacramento de la Penitencia, y puedan así participar con el alma purificada en los misterios pascuales. Es muy conveniente que el sacramento de la Penitencia se celebre, durante el tiempo de Cuaresma, según el rito para reconciliar varios penitentes con la confesión y absolución individual, tal como viene indicado en el Ritual Romano. Los pastores estarán más disponibles



para el ejercicio del ministerio de la reconciliación, y darán facilidades para celebrar el sacramento de la Penitencia ampliando los horarios para las confesiones individuales.

16. Todas las diversas manifestaciones de la observancia cuaresmal han de contribuir a mostrar y fomentar la vida de la Iglesia local. Por esta razón se recomienda que se mantengan y renueven las asambleas de la Iglesia local según el modelo de las antiguas "Estaciones" romanas. Estas asambleas de fieles pueden ser convocadas, especialmente presididas por el Pastor de diócesis, o junto a los sepulcros de los santos, o en las principales iglesias de la ciudad, o en los santuarios, o en otros lugares tradicionales de peregrinación que sean más frecuentados en la diócesis.

17. "En tiempo de Cuaresma queda prohibido adornar con flores el altar, y se permiten los instrumentos musicales sólo para sostener el canto", como corresponde al carácter penitencial de este tiempo.

18. Asimismo desde el comienzo de la Cuaresma hasta la Vigilia pascual no se dice Aleluya en ninguna celebración, incluidas las solemnidades y las fiestas.

19. Los cantos de las celebraciones, y especialmente de la Misa, así como los de los ejercicios piadosos, han de ser conformes al espíritu de este tiempo y corresponder lo más posible a los textos litúrgicos. Foméntense los ejercicios piadosos que responden mejor al carácter del tiempo de Cuaresma, como es el "Via Crucis", y sean imbuidos del espíritu de la liturgia, de suerte que conduzcan a los fieles a la celebración del misterio pascual de Cristo.

c) Elementos propios para determinados días de la Cuaresma

21. El miércoles que precede al primer domingo de Cuaresma, los fieles cristianos inician con la imposición de la ceniza el tiempo establecido para la purificación del espíritu. Con este signo penitencial, que viene de la tradición bíblica y se ha mantenido hasta hoy en la costumbre de la Iglesia, se quiere significar la condición del hombre pecador, que confiesa externamente su culpa ante el Señor y expresa su voluntad interior de conversión, confiando en que el Señor se muestre compasivo para con él. Con este mismo signo comienza el camino de su conversión que culminará con la celebración del sacramento de la Penitencia, en los días que preceden a la Pascua. La bendición e imposición de la ceniza se puede hacer o durante la Misa o fuera de la misma. En este caso se inicia con la liturgia de la Palabra y se concluye en la oración de los fieles.

22. El miércoles de ceniza es un día penitencial obligatorio para toda la Iglesia y que comporta la abstinencia y el ayuno.

23. El Domingo I de Cuaresma es el comienzo del venerable sacramento de la observancia cuaresmal anual. En la Misa de este día utilíicense elementos que subrayen su importancia, por ejemplo la procesión de entrada con el canto de las letanías de los Santos. Es conveniente que el Obispo celebre dentro de la Misa del Domingo I de Cuaresma el rito de la elección de los catecúmenos en la iglesia catedral o en otra iglesia, de

acuerdo con las exigencias pastorales.

24. Las perícopas evangélicas de la samaritana, del ciego de nacimiento y de la resurrección de Lázaro, propias de los domingos III, IV y V de Cuaresma del año A, dada su importancia en relación con la iniciación cristiana, pueden leerse también en los años B y C, especialmente allí donde hay catecúmenos.

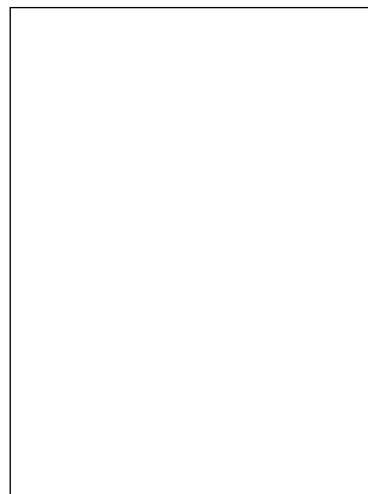
25. En el IV domingo de Cuaresma ("Laetare"), así como en las solemnidades y fiestas, se permiten los instrumentos musicales y adornar el altar con flores. En el mencionado domingo se pueden usar ornamentos de color rosado.

26. La costumbre de cubrir las cruces y las imágenes de las iglesias, a partir del domingo V de Cuaresma, puede conservarse, a juicio de la Conferencia de los Obispos. Las cruces permanecen cubiertas hasta después de la celebración de la Pasión del Señor, el Viernes santo, y las imágenes hasta el comienzo de la Vigilia Pascual.

Sobre la Cuaresma y el sacramento del bautismo

"Esta fuente, dado que está llena de los misterios de la salvación humana, con razón se abre y se cierra, a tenor del Pontifical, y se bendice para que se abra. Se clausura en los días de Cuaresma, se abre en los tiempos de Pascua. El cerrarla en Cuaresma significa que, excepto caso de gravísima necesidad, en estos días no se puede bautizar en manera alguna en todo el mundo. Pero el hecho de abrirla en Pascua por la bendición del pontífice significa que es manifiesto el misterio de la resurrección del Señor, en el cual se abrió la entrada de los hombres para la vida, con el intento de que, consepultado en la muerte de Cristo, resucite con él en la gloria de Dios..."

(De Cognitione Baptismi, 107, San Ildefonso de Toledo)



Siete puntos sobre espiritualidad cuaresmal

1. La Palabra de Dios. Es así de sencillo: la Cuaresma no es Cuaresma sin la Palabra de Dios, porque es Dios el que nos habla para que convirtamos nuestro corazón al suyo. Por eso, leer la Palabra de Dios requiere un tiempo fijo cada día, el tiempo que funda el día, que le da sentido a lo que voy a vivir y a cómo voy a acogerlo. Si no sabes por dónde leer, no lo dudes: las lecturas de la misa son la guía excelente, “lámpara para mis pasos”, que escuchar con fe.

2. Los catecúmenos. Ahora mismo hay gente que está preparándose intensamente, con gran emoción, para recibir el bautismo en la Pascua. La Iglesia se prepara para dar a luz nuevos hijos en la Vigilia Pascual. Oremos, pues, por ellos, que serán nuestros queridos hermanos, cerca o lejos; cada vez que entres en una iglesia, acuérdate de los que van a entrar pronto en la Iglesia.

3. Es tiempo de pedir perdón por los pecados. Pide perdón por los tuyos confesándote, no de manera rutinaria, vanidosa, sino con gran humildad y profundidad en la preparación, para que descubras el poder transformador de la misericordia de Cristo. Pide perdón en la oración también por los pecados ajenos, para experimentar la comunión de la Iglesia y con toda la humanidad.

4. Haz oración cada día. Pero hazla en silencio: no te hinches a hablar y hablar. Más bien al contrario, déjate hacer y ayudar por el Espíritu Santo y la Palabra divina. Sin la oración, la conversión no es profunda sino superficial, no dará frutos más allá de la impostura. Reza como el que come algo delicioso, saborea cada palabra, cada silencio, sin buscar rápidos resultados, sino valorando el ser hijo. Por eso, elige bien cómo, cuándo y dónde. Lo demás, corre de cuenta de Dios...

5. Da limosna. De buena gana, da de lo que tienes, comparte no sin mirar al que le das, porque si miras bien, descubrirás a Cristo en aquel al que ayudas. Así, tu fe ayuda a tu amor. Reconoce en esa caridad un fruto humilde del amor de Dios hacia ti, que te da de su amor para que llegue a todos. ¿Qué puedo dar, qué puedo ofrecer o compartir?

6. Ayuna. Sí, aunque no esté de moda. El miércoles de ceniza y el viernes santo, ayuna. No hagas una comida. Pero esta vez, no lo hagas por dieta, hazlo para sustituir ese alimento por una lectura o una obra de caridad. Estas cosas te harán estar fino, muy fino... para Dios. Y los viernes, abstente de comer carne. Recuérdalo desde por la mañana, pues no es un capricho, es que es el día que nuestra carne colgó del madero, y así lo llevamos en el corazón. Por cierto, hay mil cosas más de las que ayunar: la crítica, las redes sociales, la envidia, la vida cómoda, los gastos desmedidos, la vanidad, de querer llevar razón siempre...

7. No rehúyas la cruz. La Cuaresma es y nos lleva, como a Cristo, camino de la cruz. Por eso, cuando quieras elegir lo cómodo, lo fácil, lo que te agrada más, tu plan, tu gran idea... entonces, sonríe y recuerda a Simón de Cirene, coge la cruz que cambió su vida y cambia la tuya. La Cuaresma no se hace sin la cruz, pues la vida cristiana sin el poder de la cruz es magia, pero con la cruz es gracia que santifica y une con Cristo. Así nos lo recuerda un ejercicio precioso y propio de estos días: el *Via Crucis*.

¿Qué es el ayuno? Normativa canónica sobre el ayuno

Desde muy antiguo, los cristianos han preparado las grandes fiestas con ayunos y lecturas de la Palabra de Dios. Ayunar sirve para hacer sitio a vivir de la Palabra de Dios. La Iglesia lo manda, para los mayores de 18 años y menores de 60, el Miércoles de Ceniza, que tiene un sentido penitencial, y el Viernes Santo, que tiene un sentido pascual, de preparación para la fiesta. Los ayunos consisten en no hacer sino una sola comida al día; pero no se prohíbe tomar algo de alimento a la mañana y a la noche.

Otra cosa distinta es la abstinencia, que la Iglesia manda desde los 14 años en adelante para todos los viernes del año (aunque se puede cambiar por otra forma de penitencia, salvo en viernes de Cuaresma, que no se puede cambiar por nada), que es una forma de recordar que en un viernes la carne de Cristo colgó del madero por nuestros pecados. Ayunamos o nos abstengamos de comer algo como un signo, porque lo que queremos es ayunar del pecado; no tendría sentido abstenerse de comer carne, que es un esfuerzo mínimo, pero no abstenerse de juzgar o de tener envidia, o de cualquier otro pecado, esfuerzos verdaderamente valiosos y coherentes con el signo de privación.

Para orar con los salmos

I Domingo de Cuaresma
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 ti, contra ti solo pequé,
cometí la maldad en tu presencia.

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,
afiánzame con espíritu generoso.
Señor, me abrirás los labios,
y mi boca proclamará tu alabanza.

Gloria.

Oremos. Oh Dios, que amas siempre la verdad
y con tu sabiduría manifiestas lo que está oculto:
rocíanos con el hisopo de tu Palabra
y purifícanos de nuestros delitos;
no nos castigues airado
A quienes contra ti solo pecamos
y cometimos la maldad en tu presencia,
antes bien, infúndenos, benigno, por dentro,
un espíritu recto que te invoque.

Amén.

Por tu misericordia, Dios nuestro,
que eres bendito y vives, y todo lo gobiernas,
por los siglos de los siglos.

Amén.

II Domingo de Cuaresma
Salmo 32

La palabra del Señor es sincera,
y todas sus acciones son leales;
él ama la justicia y el derecho,
y su misericordia llena la tierra.

Los ojos del Señor están puestos en quien lo teme,
en los que esperan su misericordia,
para librar sus vidas de la muerte
y reanimarlos en tiempo de hambre.

Nosotros aguardamos al Señor:
él es nuestro auxilio y escudo.
Que tu misericordia, Señor, venga sobre nosotros,
como lo esperamos de ti.

Gloria.

Oremos. Oh Dios, que hasta el gozo mismo de los justos
has querido establecerlo como un mandamiento:
ellos, al glorificarte, se te someten por el amor
y te aman por medio de su alabanza;
ellos elevan hacia ti un cántico nuevo con la cítara de la ley
y junto a la sagrada entonación de las voces piadosas
resuena el arca de diez cuerdas;
concédenos, Señor, seguir fielmente sus huellas
y pregonar junto con ellos tu gloria;
y, ya que tu palabra es sincera
y todas tus acciones son leales,
haz que creamos en ti con corazón fiel,
y merezcamos conseguir abundantemente tu misericordia.
Amén.

Por tu misericordia, Dios nuestro,
que eres bendito y vives, y todo lo gobiernas,
por los siglos de los siglos.

Amén.

III Domingo de Cuaresma
Salmo 94

Venid, aclamemos al Señor,
demos vítores a la Roca que nos salva;
entremos a su presencia dándole gracias,
aclamándolo con cantos.

Entrad, postrémonos por tierra,
bendiciendo al Señor, creador nuestro.
Porque él es nuestro Dios,
y nosotros su pueblo,
el rebaño que él guía.

Ojalá escuchéis hoy su voz:
«No endurezcáis el corazón como en Meribá,
como el día de Masá en el desierto;
cuando vuestros padres me pusieron a prueba
y me tentaron, aunque habían visto mis obras».

Gloria.

Oremos. Señor, muestra tu misericordia en favor de tus siervos,
y concédenos tu perdón;
que podamos agradarte con nuestro servicio,
y amando lo bueno
nos alegremos de observar tus preceptos.

Amén.
Por la dignación de tu misericordia,
Dios nuestro,
que vives y lo señoreas todo,
por los siglos de los siglos.
Amén.

IV Domingo de Cuaresma
Salmo 22

El Señor es mi pastor, nada me falta:
en verdes praderas me hace recostar;
me conduce hacia fuentes tranquilas
y repara mis fuerzas.

Me guía por el sendero justo,
por el honor de su nombre.
Aunque camine por cañadas oscuras,
nada temo, porque tú vas conmigo:
tu vara y tu cayado me sosiegan.

Preparas una mesa ante mí,
enfrente de mis enemigos;
me unges la cabeza con perfume,
y mi copa rebosa.

Tu bondad y tu misericordia me acompañan
todos los días de mi vida,
y habitaré en la casa del Señor
por años sin término.

Gloria.

Oremos. Tus palabras, Señor, son dulces,
más que la miel en la boca,
porque no dan un placer temporal sino eterno;
concédenos saber guardarlas en el corazón
y ponerlas en práctica.

Amén.
Tú que vives y reinas con el Padre
y el Espíritu Santo, un solo Dios,
por los siglos de los siglos.
Amén.

V Domingo de Cuaresma
Salmo 129

Desde lo hondo a ti grito, Señor;
Señor, escucha mi voz;
estén tus oídos atentos
a la voz de mi súplica.

Si llevas cuenta de los delitos, Señor,
¿quién podrá resistir?
Pero de ti procede el perdón,
y así infundes temor.

Mi alma espera en el Señor,
espera en su palabra;
mi alma aguarda al Señor,
más que el centinela la aurora.

Aguarde Israel al Señor,
como el centinela la aurora;
porque del Señor viene la misericordia,
la redención copiosa.

Y él redimirá a Israel
de todos sus delitos.

Gloria.

Oremos. Que tu pueblo espere en ti, Señor,
desde la guardia de la mañana hasta la noche;
que, absorbida la oscuridad de la muerte,
y aguardando los dones de la inmortalidad,
se vea iluminado por la fe en tu resurrección;
siendo Tú quien redime a Israel de todos sus delitos,
ya no cabe desesperación alguna
para el pecador arrepentido de su maldad,
pues tu sangre borra desde las culpas más ínfimas,
hasta las más graves.

Amén.

Que nos lo conceda así tu clemencia,
Dios piadoso y admirable,
que vives y reinas por los siglos de los siglos.
Amén.

VI Domingo de Cuaresma. Domingo de Ramos
Salmo 21

Al verme, se burlan de mí,
hacen visajes, menean la cabeza:
«Acudió al Señor, que lo ponga a salvo;
que lo libre, si tanto lo quiere.»

Me acorrala una jauría de mastines,
me cerca una banda de malhechores;
me taladran las manos y los pies,
puedo contar mis huesos.

Se reparten mi ropa,
echan a suertes mi túnica.
Pero tú, Señor, no te quedes lejos;
fuerza mía, ven corriendo a ayudarme.

Contaré tu fama a mis hermanos,
en medio de la asamblea te alabaré.
Fieles del Señor, alabadlo;
linaje de Jacob, glorificadlo;
temedlo, linaje de Israel.

Gloria.

Oremos. Señor, para que se salven tus predilectos
haz que tu mano salvadora nos responda,
porque es vana toda salvación humana,
si Tú no eres el protector de la vida;
ayúdanos en la tribulación,
y a los que corriges porque los amas,
no los castigues como culpables;
no los dejes como extraños
sino enmiéndalos como hijos tuyos.
Amén.

Con el amparo de tu sumo poder, Dios Padre,
que con el Hijo y el Espíritu Santo, un solo Dios,
vives en gloria por todos los siglos de los siglos.
Amén.

Comentario a la Liturgia de la Palabra.

I Domingo de Cuaresma.

Con la llegada de la Cuaresma, la Iglesia nos ofrece un camino en el que buenamente podemos discernir la temperatura espiritual de nuestro corazón si somos capaces de, más allá de las formas y costumbres de este tiempo, descubrir una llamada del Señor a ser nuestro único Señor. Nuestra vida influye en nuestra fe, y viceversa. No pasamos por la vida fríamente, aislados de lo que creemos, del Señor al que confesamos. Seguir a Jesús no es algo casual, no es pasearse: consiste en avanzar por las heridas que el tentador ha dejado en nosotros para descubrir la presencia misericordiosa de Dios llevándonos a su curación propia.

La Cuaresma de san Mateo, la que celebramos este año, busca centrar nuestro corazón en Cristo. Y lo busca porque no lo está suficientemente: Adán y Eva son la prueba de ello. No solamente es que nuestro corazón no está puesto plenamente en el Señor, sino que, además, somos conscientes de que avanzamos por un largo desierto. El pecado de Adán y Eva ha llevado a la humanidad a avanzar por un camino de conversión, en el que el corazón va acogiendo nuevamente a Dios y va reconociendo su primacía sobre nuestra vida.

Por eso el salmo 50 nos acompaña durante este tiempo: la conversión se realiza desde la experiencia de la misericordia de Dios antes que desde el buen hacer del hombre. Mientras estamos llamados a la conversión (si, ciertamente, durante toda esta vida y hasta el último de nuestros días), avanzamos como Adán y Eva, como nuestros padres del pueblo de Israel, por el desierto. Sin embargo, sabemos bien por medio de quién nos llega la justificación. Sabemos bien por medio de quién alcanzamos la tierra prometida. Edén no es un imposible, Edén es Jesucristo. Por eso la elección de la segunda lectura de hoy: San Pablo no tiene dudas, podemos esperar en Jesucristo.

La prueba de que así es son las tentaciones en el desierto. Adán y Eva sucumbieron, pero Cristo ha superado la prueba. Donde Adán perdió, un hijo de Adán vence. El hombre ya no está determinado al pecado, sino que obra con libertad gracias a Cristo, de manera que puede elegir el bien. A partir de la escena de las tres tentaciones, la humanidad va a vivir, como Cristo, en constante oposición al Tentador. Aunque la victoria de Cristo que hoy comienza a fraguarse en las tentaciones se manifestará definitiva en la cruz, en el Misterio Pascual. Allí podremos decir que la Cuaresma ha terminado, entraremos en el tiempo de la Pascua. Por eso la Cuaresma es un tiempo de penitencia que tiene la mirada en el horizonte pascual.

No tiene sentido pasar por alto la Cuaresma, porque esto haría perder el sentido de la cruz. Cuando rechazamos el tiempo penitencial, cuando eludimos el arrepentimiento profundo, el dolor del corazón por los pecados, la penitencia profunda del corazón, nos privamos de aprender a valorar la cruz. El camino entre el pecado de Adán y la salvación de Cristo es largo, no lo anulemos, no lo olvidemos.

En este camino, el evangelio nos muestra hoy también dónde está nuestro consuelo, nuestra fortaleza: en la acción del Espíritu Santo. Aquel que soplaban sobre las aguas en la creación, que fue insuflado al hombre creado por Dios, a Adán, conduce al hijo de Adán al desierto. El Espíritu nos fortalece en el desierto y nos ilumina para que nuestras respuestas sean acertadas, propias de los que siguen a Cristo. ¿Quién guía mis respuestas? ¿Soy capaz de entrar en el camino cuaresmal como un camino en el que se produzcan cambios en mí no para hoy, sino para siempre?

El Espíritu Santo no elimina la Cuaresma, sino que manifiesta la compañía y el poder de Dios en ella. Aprendamos la lección del poder del Señor: su victoria humilde en las tentaciones es nuestro día a día, si confiamos en Él.

II Domingo de Cuaresma.

Para que el que ha entrado en la Cuaresma con buen ánimo, con decisión, no se venga abajo, y para que el que ha entrado en la Cuaresma de mala manera, con dejadez o debilidad, no quiera dejar correr el tiempo, el segundo domingo de este tiempo nos permite, como a Moisés desde el monte Nebo, pero con la certeza del éxito final, ver la tierra prometida, el triunfo de Cristo.

La gloria que descubre a los suyos en el Tabor es la prenda de la herencia que les espera. Ya en Cristo se hace visible lo que espera a los que perseveren en la Cuaresma de la vida con Él. La bendición que Abraham recibe en la primera lectura ya se ve en Cristo en el evangelio. ¡Qué preciosa pedagogía de la Madre Iglesia! No quiere que nadie agache la cabeza, que nadie se rinda a pesar de la experiencia constante de la prueba y de la debilidad: por eso ya nos deja ver, como hace el Señor con Pedro, Santiago y Juan, lo que sucederá al final. La bendición ya es real, ya ha sido mostrada a la Iglesia. Mirar en la Iglesia esta sabia madurez maternal nos ayuda a quererla, a dejarnos guiar por ella aún en tiempos difíciles, una sabiduría providente y lúcida.

Nos toca, por tanto, en este domingo luminoso, situarnos en la perspectiva correcta, la de los tres apóstoles, y acoger la revelación que desde la montaña el Señor nos hace. Sí, Cristo se va a servir del tiempo de Cuaresma para compartir con su esposa, la Iglesia, un gran secreto, el de su divina naturaleza, el de su victoria final. Busca de esta manera hacer crecer la intimidad y la confianza entre uno y otra. Así, no es sólo lo que nos muestra el Señor, sino la razón profunda de hacerlo, la inmensa confianza que pone en nosotros y que nos permite afrontar las pruebas de cada día con el secreto, guardado en el corazón, del inmenso poder de Dios. Tenemos la carta ganadora, y eso nos hace jugar con seguridad y confianza. La cruz que espera al Señor no será un obstáculo que impida la victoria final, sino parte del camino triunfal.

Por eso san Pablo anima a los cristianos a tomar parte en los duros trabajos del evangelio. Es a la Iglesia a la que grita el apóstol: "¡Toma parte!" Es como si le dijera: "Yo me he visto deslumbrado por la gloria

de esa victoria, por eso, no dejes de tomar parte por ella". Es su forma de decir al cristiano de hoy que merece la pena pasar por todas las dificultades que sea necesario si es por el anuncio del evangelio, por la victoria de Cristo. El salmo responsorial nos invita a una respuesta positiva y constante. Quiere fomentar en la Iglesia el deseo de participar con el Señor en su salvación.

Abraham ya ha mostrado, lleno de fe, el camino de confianza por el que se puede seguir al Señor. La Cuaresma es llamada a seguir en ese camino de confianza. ¿Agradezco la revelación que Dios me hace de su victoria? Igual me viene bien, como a los discípulos, en momentos de prueba o de dificultad. ¿Me doy cuenta de la relación profunda que el Señor me ofrece con este misterio de luz en medio de la oscuridad?

A menudo los cristianos vivimos nuestra relación con Dios no desde la confianza, sino desde el miedo, desde el recelo. Y eso nos resta libertad para elegir al Señor, para aceptar su propuesta misteriosa de cada día. Eso hace que ocultemos el hacer de Dios. ¡Toma parte sin miedo!

¿He entrado ya en la Cuaresma? ¿He puesto ya el corazón? Ahora es el momento: ¡toma parte! El camino no es cómodo, sólo lo será el final. No se montan tiendas, no se para uno, no se detiene a descansar, nada de eso es ahora. Ahora toca implicarse en el misterio de revelación y entrega de Cristo a la humanidad.

III Domingo de Cuaresma.

Los evangelios de los próximos tres domingos sólo se entienden si no perdemos de vista que el tiempo de Cuaresma es para la Iglesia no sólo penitencial (para los ya bautizados) sino también catecumenal (para los que serán bautizados en la vigilia pascual). Durante los próximos domingos se nos da a la Iglesia una catequesis que no viene nada mal sobre el bautismo. El bautizado se encuentra en el sacramento con Cristo, y es necesario prepararlo para ese misterio. Son las tres catequesis tradicionales sobre el bautismo que encontramos en el evangelio según san Juan. En el bautismo, y para toda la vida, Cristo es agua, luz y vida. El que es bautizado recibe el agua de la vida, agua que lava del pecado y calma en el neófito la sed de Dios que ha reconocido en su interior. Recibirá la luz de la fe que le ilumine y le permita ver lo que el pecado ha cegado. Recibirá el don de la vida eterna, a la que se nace por la acción del Espíritu.

El encuentro de Jesús con la samaritana, por tanto, nos advierte de que en el bautismo es saciada la sed del que viene al agua: no al pozo de Sicar, sino a Cristo. Él es el pozo del que brota el agua de la vida eterna; Él, que ya estaba prefigurado, en la roca de la que brota el agua que calma la sed del pueblo de Israel en Mará y Meribá.

Según el estilo propio de san Juan, el relato va en una doble línea de comprensión: la mujer está hablando sobre la sed humana y Jesús sobre la sed de Dios. Y es así porque Cristo ha buscado el encuentro con la samaritana. Cristo ha salido al encuentro de la humanidad pecadora para calmar su sed de Dios oportunamente, no con el pecado sino con la

gracia de Dios. Cristo viene a los caminos de los hombres, acepta fatigarse y tener sed como nosotros para poder así hacerse el encontradizo y charlar con nosotros. No quiere darnos cualquier cosa: Cristo comunica la gracia, por ser el mediador, entrega la comunión con Dios. “El amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones”: como si de agua del pozo se tratara, san Pablo emplea el ejemplo del agua, tan querido como vemos en la tradición de la Escritura, para anunciar a los cristianos lo que Cristo ha dado en su encuentro con nosotros. Su gracia calma nuestra sed: mientras que el pecado, lejos de calmarla la vuelve más cruel, más intensa, el agua de la gracia nos consuela de verdad.

¿Quién puede no verse reflejado en esa mujer samaritana, que cree que va a dar a Cristo lo que este necesita, tratando a Dios como si necesitara algo de ella, y a cambio se va a encontrar con el don vivo que ella anhela en su corazón? Aquellos catecúmenos, al escuchar la historia de la samaritana, podían ver cómo a ellos se les anunciaba que iban a recibir el agua viva. Israel pedía agua a Dios para calmar su sed natural, la samaritana, y con ella la Iglesia, y en ella cada uno de nosotros, le pedimos agua a Cristo para que calme nuestra sed sobrenatural, nuestra sed del Dios vivo.

La gracia de Cristo, su agua viva, hará del cristiano que la reciba un templo vivo: ya no hará falta ir al monte Sión o al Garizín para adorar a Dios. El bautizado puede hacerlo allá donde decida para bien de Dios, no buscándose a sí mismo, sino a Dios, ya esté en el templo, en la calle o solo en su casa; sano y fuerte como un roble o débil y enfermo, postrado en cama. Ese es el culto “en espíritu y en verdad”, el que hacemos por acción del Espíritu Santo, no al margen de la Iglesia, sino en la Iglesia, pues por ella comunica Cristo el don del Espíritu.

La Iglesia, como samaritana, busca también calmar la sed de los demás, busca dar a conocer al Señor que le ha dicho todo sobre ella: ¿quién no quiere ese conocimiento de gracia? Esta segunda parte de la Cuaresma nos incita a volver sobre el bautismo que un día se nos regaló, porque aunque busquemos de múltiples formas, y conviene reconocerlas, sólo Cristo calma nuestra sed, sed del Dios vivo.

IV Domingo de Cuaresma.

“Mientras estoy en el mundo, soy la luz del mundo”. Así de contundente se expresa Cristo ante el ciego de nacimiento. Gusta san Juan de jugar con dos niveles de comprensión; la ceguera física del que han encontrado por el camino, pero todos somos ciegos de nacimiento, hemos nacido cegados por el pecado y necesitamos ser lavados para poder ver, necesitamos ser iluminados para poder no fiarnos de las apariencias, como decía Dios al profeta en la primera lectura, y reconocer la presencia de Dios que ilumina al mundo. Todos creemos ver, creemos saber, creemos tener criterio para afrontar la vida en el mundo... la vanidad nos hace creer que es así, pero el Señor viene a curar nuestro error y a ayudarnos a comprender todo desde su amor y

gracia. En esa tensión y en esa intensidad se desarrolla todo este capítulo nueve. El hombre por sí mismo no puede nada, no ve nada, sólo pura apariencia. Pero la luz de la fe le permite reconocer la verdad de lo que es el mundo, reconocer la presencia poderosa de Dios.

Así, como en la samaritana del domingo pasado, en el ciego de nacimiento se representa al género humano, ciego por el pecado de Adán y Eva. Ahora, el colirio de la fe abre nuestros ojos para que recibamos la luz. Jesús realiza un signo en presencia de todos al untar los ojos del ciego con barro, signo que se acompaña de una afirmación: "Yo soy la luz del mundo". Si "Yo soy" es el nombre de Dios en el libro del Éxodo, Jesús se está presentando ante los hombres como el único Dios verdadero, que ha venido para iluminar a los que estábamos en tinieblas. Vuelve a aparecer como el que se hace el encontradizo, y lo hace para dar al hombre lo que por sí mismo no puede darse.

Podemos caminar por cañadas oscuras, que el Señor con su cayado nos guía hacia lugares más apacibles. Así, la luz de Cristo se convierte en la luz que nos ilumina: "Cristo será tu luz", decía san Pablo en la segunda lectura. Quien se deja iluminar por Cristo se convierte en hijo de la luz (cf. Ef 5, 8s).

Para el catecúmeno, la catequesis con este evangelio, unida al segundo de los escrutinios, era evidente, y queda totalmente expresada con el agua del bautismo, que unida al barro del que está hecho el hombre dan origen a un hombre nuevo, que puede ver con la luz de la fe. El Señor ha iluminado al que había nacido a la vida natural, para poder recibir la luz sobrenatural: ahora está en condiciones de reconocer en el mundo la presencia de Cristo, que se ha hecho el encontradizo y le ha buscado, de tal forma que pueda reconocerlo como su Señor y postrarse ante Él. La sensibilidad con la que Juan dibuja a este ciego que ha comenzado a ver, su búsqueda y defensa de Jesús le hacen ver al catecúmeno, y nos hacen ver a nosotros, cómo Dios busca al hombre.

En la Cuaresma, mientras los hijos de Adán, los hijos de Eva, avanzamos por el desierto, una luz nos guía, la luz de Cristo. En la profunda oscuridad de la noche, Cristo viene por pura misericordia a iluminarnos. ¿Puede acaso brotar del corazón del hombre otra cosa que no sea humildad y agradecimiento? ¿Qué importante es volver una y otra vez sobre el don del bautismo para no caer en el pecado y en el alejamiento de Dios! ¡Qué regalo hace la Cuaresma a la Iglesia, a cada creyente, para que no crea que puede avanzar por el camino de la vida por un lugar que no sea el que Cristo ilumina!

Por eso no nos hace ningún mal volver la mirada hacia los catecúmenos de la Iglesia, sino que, al contrario, ellos nos permiten a los bautizados redescubrir el poder de esa luz. ¿Queremos seguir siendo iluminados por ella? ¿Aceptamos que el Señor nos saque de la oscuridad en que vivimos a veces para iluminarnos con su luz maravillosa? Estamos preparando ya claramente la Vigilia Pascual: el agua, la luz... sólo Cristo puede ofrecerse como Vida en la vida.

V Domingo de Cuaresma.

La revelación bautismal más explícita la encontramos en este quinto domingo, punto culminante de la catequesis previa al bautismo: “Yo os haré salir de vuestros sepulcros”: la promesa de Dios a su pueblo encuentra su realización cuando Cristo saca del sepulcro a un hijo del pueblo de Israel. ¿Cómo no iban a resonar en nosotros, en las palabras del profeta, la acción de Cristo con su amigo Lázaro? Si del seno de una madre somos engendrados a la vida natural, del seno de la madre Iglesia, de la fuente bautismal, somos engendrados a la vida sobrenatural, la vida eterna.

Por eso, Jesús advierte: “Yo soy la resurrección y la vida, quien cree en mí no morirá para siempre”, que entronca con las enseñanzas previas que hemos recibido: “Yo soy el agua viva”, “Yo soy la luz del mundo”, reclama ahora la profesión de fe: “Tú eres el Mesías”. Ante una declaración solemne como la que hace Cristo antes de resucitar a Lázaro no caben ambigüedades: O eres Dios y puedes devolver la vida, o no lo eres y no puedes devolverla. No hay trucos lingüísticos ni nada parecido.

El catecúmeno llega ante la profesión de fe en su tercer escrutinio: Si confiesa como las hermanas de Lázaro, “si crees, verás la gloria de Dios”. Esto es lo que tiene que reconocer, que el bautismo va a suponer que el que ha nacido para la muerte, que el que ha recibido una vida caduca, por pura gracia es salvado, por pura gracia recibe una llamada, un grito del Mesías para vivir para siempre. En Lázaro es aún un revivir temporal, pues nadie resucita a la vida eterna hasta que Cristo lo hace, pero ya se ha manifestado el poder que tiene.

Para el catecúmeno es impresionante esta declaración, pero no lo es menos para la Iglesia, pues los cristianos escuchan que las palabras del Señor le sirven para decir del catecúmeno: “Tu hermano resucitará”. ¿Es eso lo que creemos de los bautizados? ¿Creemos que por el bautismo los hermanos resucitarán? Es, sin duda, la afirmación que el cristiano puede ofrecer al mundo hoy. Ante la muerte y todo lo que significa “la cultura de la muerte”, el cristiano tiene una palabra que no está vacía sobre la vida, y es que lo que nosotros creemos es que Cristo, nuestro hermano, ha resucitado. Que verdaderamente ha resucitado.

Si, en este quinto domingo de Cuaresma, somos capaces de confesar, de esperar que nuestro hermano Cristo resucitará, tal y como celebramos en el misterio, en la noche pascual, entonces podemos adentrarnos decididamente en la Semana Santa. La intensa lección de la resurrección de Lázaro alcanza a todos. El diálogo con Marta y María se convierte en un diálogo con la Iglesia, que ha recibido del Señor ese poder de dar vida eterna en los sacramentos. ¿Crees que tu hermano, Cristo, resucitará, que ha resucitado una vez para siempre? Pues entra en las aguas del bautismo, recibe la vida que tiene Cristo. Un hijo de Adán va a resucitar, y todos con Él. La Iglesia se alegra esperanzada, pues se ha unido a Cristo, su esposo, y goza de los mismos bienes que Él. La resurrección de Lázaro es el signo del restablecimiento de la

creación en su esplendor primero. Todo, desde la propia vida, va a ser renovado en Cristo, pero antes de que suceda, en Lázaro se nos anuncia, y en cada cristiano se nos anuncia... ninguno por mérito propio, luego todos por don divino, han sido llamados "desde lo hondo", de lo profundo del pecado, hasta la vida nueva. ¿Miro a los cristianos como hermanos, como signos de la vida nueva que Cristo nos da? ¿Alabo al Señor por los nuevos hijos? La enseñanza eclesial es aquí importante: ¿Mi relación con los cristianos es de hermanos, o es algo más lejano, más casual?

Si con intensidad meditamos en todo lo que aquí se confiesa, estamos en camino para entrar con el Señor en Jerusalén, ya a las puertas, en Betania.

VI Domingo de Cuaresma: Domingo de Ramos.

Era costumbre en Jerusalén, el domingo previo a la Pascua del Señor, conmemorar su entrada en la ciudad santa, en medio de palmas y alabanzas: el obispo, a la manera de Cristo, va montado en un asno, y es aclamado, como el Señor en el evangelio. Así, ese domingo queda marcado por la entrada de Jesús en Jerusalén, reconocido como el Mesías liberador de su pueblo, el Hijo de David.

Los niños, igualmente, abren sus bocas para cantar y aclamar al Señor, que viene, y eso da lugar a que, por ejemplo, en España, con aquellos que van a ser bautizados en la noche de Pascua, se realicen dos ritos - por aquel entonces- prebautismales: el Effetá, donde se signan los labios de los catecúmenos para que se empleen para alabar a Dios, y la entrega del símbolo de la fe, que tendrán que profesar en la noche pascual. En Roma, y como preparación a la semana Santa, se leía el relato de la Pasión del Señor.

Valgan sólo estos detalles para entender ligeramente nuestra celebración y la Liturgia de la Palabra de hoy, gran pregón de los misterios que se van a celebrar, pero la procesión inicial es un claro homenaje a Cristo Rey: el que viene, el que entra en Jerusalén, el agua de la vida, la luz del mundo, la vida eterna, entra aclamado en la Ciudad Santa para ser Rey, lo que sucederá de una forma misteriosa, pues no quitará de su trono a nadie sino que tendrá el suyo propio en una cruz de madera.

Siguiendo el orden de los evangelistas que se leen cada año, este año nos toca escuchar la Pasión según san Mateo. Para Mateo, además, como sabemos, Cristo es el nuevo Moisés, el verdadero liberador de su pueblo, el auténtico pastor de Israel. Las referencias, además, son constantes al salmo 22, que termina con la promesa de un reino que se extiende con una Alianza nueva, que Jesús va a sellar en su sangre. Por eso, Cristo es presentado en el relato evangélico a la luz de la fe, en relación con la Iglesia que va a nacer de esa Alianza.

Para los catecúmenos, del Misterio Pascual, presentado en estas lecturas, va a nacer para ellos la vida eterna. Lo resume la lectura de san Pablo a los filipenses: el que se abajó será ensalzado. El sacramento

bautismal será también entrar en ese misterio de abajamiento y elevación, del agua, en la vida.

¿Y la Iglesia? ¿Y nosotros? Hemos vivido estas celebraciones tantas veces que podríamos pensar que no sucede nada nuevo, que ya conocemos los ritos, que es como siempre... Si hemos vivido la Cuaresma en la presencia del Señor, guiados por su Palabra, si hemos hecho ese camino de fe y hemos ido creciendo en la confianza en el Señor, si hemos confesado que Él es nuestro único Señor, entonces ahora sólo podemos pedir tener también nosotros "los mismos sentimientos de Cristo Jesús". Que esa comunión se realice en la celebración de los misterios. ¿Cómo voy a vivir la Pasión de Cristo y el nacimiento de la Iglesia? ¿Qué tiempo voy a dedicar cada día a acompañar al Señor por Jerusalén, preparando y celebrando su Pascua? El misterio de la liturgia nos introduce en un misterio que luego tiene que ser acogido y vivido fuera de la iglesia, en casa, en el trabajo. Tengamos un espíritu bien dispuesto, sin trabas, deseoso de dejarse llevar por lo importante: nada tiene en estos días el peso y la fuerza que las celebraciones litúrgicas. Nada puede prepararse y vivirse mejor que ese tiempo.

Para pedir la paz:

Concede, Señor,
a quienes llevan en su frente el signo de la Cruz,
que mantengan con sus hermanos una auténtica y sincera caridad
y nos permitas vivir reconciliados en unidad.

R/. Amén.

Porque Él es nuestra paz, caridad indivisible;
que vive y todo lo gobierna por los siglos de los siglos.
R/. Amén.

Ejercicio del Examen de conciencia (del Ritual de la Penitencia)

Introducción

1. ¿Voy al sacramento de la penitencia con sincero deseo de purificación, conversión, renovación de vida y amistad más profunda con Dios, o, por el contrario, lo considero como una carga que se ha de recibir las menos veces posibles?
2. ¿Me olvidé o callé voluntariamente algún pecado grave en las confesiones anteriores?
3. ¿Cumplí la penitencia que me fue impuesta? ¿Reparé las injusticias que acaso cometí? ¿Me esforcé en llevar a la práctica los propósitos de enmendar la vida según el Evangelio?

I. Dice el Señor: «Amarás a tu Dios con todo el corazón»

1. ¿Tiende mi corazón a Dios de manera que en verdad lo ame sobre todas las cosas en el cumplimiento fiel de sus mandamientos, como ama un hijo a su padre, o, por el contrario, vivo obsesionado por las cosas temporales? ¿Obro en mis cosas con recta intención?
2. ¿Es firme mi fe en Dios, que nos habló por medio de su Hijo? ¿Me adhiero firmemente a la doctrina de la Iglesia? ¿Tengo interés en mi instrucción cristiana escuchando la Palabra de Dios, participando en la catequesis, evitando cuanto pudiera dañar mi fe? ¿He profesado siempre, con vigor y sin temores, mi fe en Dios? ¿He manifestado mi condición de cristiano en la vida pública y privada?
3. ¿He rezado mañana y noche? ¿Mi oración es una auténtica conversación -de mente y corazón- con Dios o un puro rito exterior? ¿He ofrecido a Dios mis trabajos, dolores y gozos? ¿Recurro a él en mis tentaciones?
4. ¿Tengo reverencia y amor hacia el nombre de Dios o le ofendo con la blasfemia, falsos juramentos o usando su nombre en vano? ¿Me he conducido irreverentemente con la Virgen María y los santos?
5. ¿Guardo los domingos y días de fiesta de la Iglesia participando activa, atenta y piadosamente en la celebración litúrgica, y especialmente en la misa? ¿He cumplido el precepto anual de la confesión y de la comunión pascual?
6. ¿Tengo, quizás, otros «dioses», es decir: cosas por las que me preocupo y en las que confío más que en Dios, cómo son las riquezas, las supersticiones, el espiritismo o cualquier forma de inútil magia?

II. Dice el Señor: «Amaos los unos a los otros como yo os he amado»

1. ¿Tengo auténtico amor a mi prójimo o abuso de mis hermanos utilizándolos para mis fines o comportándome con ellos como no quisiera que se comportasen conmigo? ¿Los he scandalizado gravemente con palabras o con acciones?

2. ¿He contribuido, en el seno de mi familia, al bien y a la alegría de los demás con mi paciencia y verdadero amor? ¿Han sido los hijos obedientes a sus padres, prestándoles respeto y ayuda en sus necesidades espirituales y temporales? ¿Se preocupan los padres de educar cristianamente a sus hijos, ayudándoles con el ejemplo y con la paterna autoridad? ¿Son los cónyuges fieles entre sí en el corazón y en la vida?

3. ¿Comparto mis bienes con quienes son más pobres que yo? ¿Defiendo en lo que puedo a los oprimidos, ayudo a los que viven en la miseria, estoy junto a los débiles o, por el contrario, he despreciado a mis prójimos, sobre todo a los pobres, débiles, ancianos, extranjeros y hombres de otras razas?

4. ¿Realizo en mi vida la misión que acepté en mi confirmación? ¿Participo en las obras de apostolado y caridad de la Iglesia y en la vida de mi parroquia? ¿He tratado de remediar las necesidades de la Iglesia y del mundo? ¿He orado por ellas, especialmente por la unidad de la Iglesia, la evangelización de los pueblos, la realización de la paz y la justicia?

5. ¿Me preocupo por el bien y la prosperidad de la comunidad humana en la que vivo, o me paso la vida preocupado tan sólo de mí mismo? ¿Participo, según mis posibilidades, en la promoción de la justicia, la honestidad de las costumbres, la concordia y la caridad en este mundo? ¿He cumplido con mis deberes cívicos? ¿He pagado mis tributos?

6. ¿En mi trabajo o empleo soy justo, laborioso, honesto, prestando con amor mi servicio a la sociedad? ¿He dado a mis obreros o sirvientes el salario justo? ¿He cumplido mis promesas y contratos?

7. ¿He prestado a las legítimas autoridades la obediencia y respeto debidos?

8. Si tengo algún cargo o ejerzo alguna autoridad, ¿los uso para mi utilidad personal o para el bien de los demás, en espíritu de servicio?

9. ¿He mantenido la verdad y la fidelidad o he perjudicado a alguien con palabras falsas, con calumnias, mentiras o violación de algún secreto?

10. ¿He producido algún daño a la vida, la integridad física, la fama, el honor o los bienes de otros? ¿He procurado o inducido al aborto? ¿He odiado a alguien? ¿Me siento separado de alguien por riñas, injurias, ofensas o enemistades? ¿He rehusado por egoísmo, presentarme como testigo de la inocencia de alguien?

11. ¿He robado o deseado injusta o desordenadamente cosas de otros o les he causado algún daño? ¿He restituido lo robado y he reparado el daño?

12. Si alguien me ha injuriado, ¿me he mostrado dispuesto a la paz y a conceder, por el amor de Cristo, el perdón, o mantengo deseos de odio y venganza?

III. Dice el Señor: "Sed perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto"

1. ¿Cuál es la dirección fundamental de mi vida? ¿Me anima la esperanza de la vida eterna? ¿Me esfuerzo en avanzar en la vida espiritual por medio de la oración, lectura y meditación de la Palabra de Dios, la participación en los sacramentos y la mortificación? ¿Estoy esforzándome en superar mis vicios, mis inclinaciones y pasiones malas, como la envidia o la gula en las comidas y bebidas? ¿Me he levantado contra Dios por soberbia o jactancia, o he despreciado a los demás sobreestimándome a mí mismo? ¿He impuesto mi voluntad a los demás en contra de su libertad y derechos?
2. ¿Qué uso he hecho de mi tiempo, de mis fuerzas, de los dones que Dios me dio? ¿Los he usado en superarme y perfeccionarme a mí mismo? ¿He vivido ocioso o he sido perezoso?
3. ¿He soportado con serenidad y paciencia los dolores y contrariedades de la vida? ¿He mortificado mi cuerpo para ayudar a completar "lo que falta a la pasión de Cristo"? ¿He observado la ley del ayuno y la abstinencia?
4. ¿He mantenido mis sentidos y todo mi cuerpo en la pureza y en la castidad como templo que es del Espíritu Santo, llamado a resucitar en la gloria, y como signo del amor fiel que Dios profesa a los hombres, signo que adquiere toda su luz en el matrimonio? ¿He manchado mi carne con la fornicación, con la impureza, con palabras o pensamientos indignos, con torpes acciones o deseos? ¿He condescendido a mis placeres? ¿He mantenido conversaciones, realizado lecturas o asistido a espectáculos y diversiones contrarias a la honestidad humana y cristiana? ¿He incitado al pecado a otros con mi falta de decencia? ¿He observado la ley moral en el uso del matrimonio?
5. ¿He actuado alguna vez contra mi conciencia, por temor o hipocresía?
6. ¿He tratado siempre de actuar dentro de la verdadera libertad de los hijos de Dios, según la ley del Espíritu, o soy siervo de mis pasiones?

Para orar al final de la Cuaresma:

Vexilla regis (Venancio Fortunato)

Avanzan los estandartes del Rey,
brilla el misterio de la Cruz,
ese patíbulo donde el Creador de la carne
padece en la suya propia.

El cual, al ser herido, además,
por el hierro cruel de una lanza,
manó Sangre y Agua,
para lavar nuestras culpas.

Oh árbol resplandeciente y hermoso,
engalanado con púrpura del Rey,
sólo tú fuiste elegido para que tu noble tronco
entrara en contacto con miembros tan santos.

Qué Cruz tan dichosa,
aquella de cuyos brazos, como en una balanza,
estuvo colgado el Precio del mundo,
que arrebatara al infierno su presa.

¡Salve! Altar, ¡Salve!,
Víctima, gloriosa en la pasión,
donde la Vida sufrió la muerte
y con su muerte nos devolvió la Vida.

¡Salve!, oh Cruz, única esperanza:
en este tiempo de pasión,
aumenta en los justos la gracia
y borra las culpas de los pecadores.

Oh Trinidad, fuente de salvación:
que te celebren todas nuestras almas:
y ampara por los siglos sin término
a quienes has salvado por el misterio de la Cruz. Amén.

Bendición para el final de la Cuaresma:

Cristo Jesús, Hijo de Dios, que devolvió a Lázaro muerto la vida que
antes tenía,

nos ilumine con la santidad de una vida nueva. Amén.

El que le mandó andar una vez libre de las ataduras de pies y manos,
nos haga andar siempre por sendas de justicia sin que nada sujeté
nuestros pies. Amén.

El que con tan gran milagro manifestó su gloria a las naciones,
nos lleve a vosotros a los gozos que no se acaban. Amén.

Por la gracia de su bondad,
que es bendito por los siglos de los siglos. Amén.

AGENDA

Para aprovechar en esta Cuaresma...

- 1.- 18 de Febrero: Miércoles de Ceniza. Es día de ayuno y abstinencia, el horario de misas será como los días de diario en todas las misas se impondrá la ceniza. A las 20,30 Misa Parroquial
- 2.- Todos los viernes de cuaresma son días de abstinencia. A la 19,45 Ejercicio del Via-Crucis en el templo organizado por los grupos parroquiales
- 3.- El sábado 28 a las 17,30 de febrero RETIRO ESPIRITUAL en el templo parroquial para vivir la Santa Cuaresma predicado por el Padre Manuel González
- 4.- 21 de marzo a las 18 horas Concierto de Semana Santa por el Duo Sufayr
- 5.- Los días 23 al 27 de marzo: Ejercicios espirituales externos predicados por el Padre Francisco en el Salón San Juan Pablo II
- 6.- 25 de Marzo a las 20 horas Pregón de Semana Santa por dos periodistas católicos y el grupo musical Concentus Gothia.
- 7.- 27 de marzo a las 19.30 en el Templo CELEBRACIÓN COMUNITARIA DE LA RECONCILIACIÓN. A las 20,30 Misa de acción de gracias.
- 8.- Ejercicios espirituales internos en Navas de Riofrío (Segovia) desde el viernes 10 de abril hasta el Domingo 12 por la tarde. Predicados por nuestro Sr. Rector, hay que apuntarse en la sacristía



BASÍLICA
Concepción de Ntra. Sra.
C/ Goya, 26 - 28001 Madrid - T: 91 577 34 38