



**Para el católico, la cuaresma es tiempo especial de conversión y para hacer obras concretas con las personas que más lo necesitan,** tanto en lo material como en lo espiritual. Te compartimos un testimonio y más de 100 maneras para vivir este cuaresma:

Mientras compartía la cena con mi familia, una de mis hijas me preguntó en qué proyecto estaba trabajando. Le contesté que estaba escribiendo un artículo sobre cómo obtener un mejor provecho de la Cuaresma.

Esto generó una conversación muy interesante. Mi esposa e hijas comenzaron a expresar algunas cosas que les han funcionado en su propia vida y otras que desearían intentar. Comencé a escribir lo más rápido que pude, deseoso de captar cada una de sus ideas en los papeles que tenía a la mano. Las ideas fluían continuamente. Mi esposa y yo nos alegramos de ver la tranquilidad y la creatividad con la que hablaron nuestras hijas respecto a la forma en que la Cuaresma puede nutrir nuestra vida espiritual. Muchas de las ideas que a continuación les presento, son ideas de mis propias hijas.

**La Cuaresma es un tiempo litúrgico importante en nuestra vida como Iglesia. La tomamos muy en serio.** Hacemos de ella un momento especial para acercarnos más a Dios. Es un tiempo especial para evitar las distracciones y concentrarnos aun más de tal manera que conozcamos mejor el proceder divino y nos convirtamos en personas más amorosas en medio de nuestro mundo, el trabajo y en nuestro propio hogar, no sólo durante estos cuarenta días sino toda nuestra vida. Además de esto, hay tres maneras tradicionales que nos ayudan a vivir la Cuaresma: oración, ayuno y obras de caridad.

Creo que la mayoría de las personas buscan obtener el máximo provecho de la

Cuaresma, pero no saben exactamente cómo lograrlo. **Así pues, les ofrezco estas 101 maneras para que las reflexionen en un ambiente de oración y cercanía con Dios.** Léalas tranquilamente y vea cuáles llaman su atención, positiva o negativamente. Independientemente de cuál sea su reacción, es probable que en ellas encuentren una lección espiritual. Seleccionen unas cuantas ideas de las maneras tradicionales de vivir la Cuaresma e incorpórenlas en su vida diaria. Más de alguna está pensada para que dure sólo un día; otras, por el contrario, se espera que duren toda la estación e incluso, todo el año. No se sobrecargue (ver # 48). ¡Que tenga una buena Cuaresma!

## Oración

San Pablo nos motiva a que “oremos sin cesar”. Toda nuestra vida puede ser una oración si elevamos nuestra mente y corazón a Dios en cada momento y acción de nuestra vida. Lo central de la Cuaresma es que oremos lo más frecuente y profundamente que podamos. He aquí algunas maneras en que podrá incorporar la oración a lo largo de su día. Por favor, elija las que le ayuden a alcanzar esa meta.

1. Repita una pequeña oración a lo largo del día. Puede ser: “Señor, ten misericordia de mí”, o “Jesús, ayúdame a conocerte y a hacer tu voluntad”. También puede usar sus propias palabras.
2. Haga una lista de las cosas por las cuales está agradecido(a). Escriba diariamente diez cosas por las que está agradecido(a): familia, talentos, amigos, éxitos, etcétera.
3. Ore por la gente que le hace pasar un mal rato. Hay días en los que estas personas sobreabundan.
4. Repita continuamente las palabras de San Ignacio de Loyola: “Toma Señor y recibe toda mi libertad”.
5. Utilice su imaginación al hacer oración. Imagínese usted mismo(a) como una de las personas que están frente a Jesús en una escena de los Evangelios. Imagine su respuesta y reacción al mensaje que ha escuchado de Jesús.
6. Haga una lectura pausada de alguno de los cuatro relatos de la pasión, muerte y resurrección de Jesús. Por ejemplo, puede leer Lucas 22:39 a 24:12.
7. Convierta en oración alguna actividad amorosa que haga por los demás. Por ejemplo, cuando saca la basura de la casa, cambia el rollo de papel higiénico o le ayuda a su hijo a hacer la tarea. Hágalo de todo corazón y esa acción será una oración.
8. Haga oración mientras realiza una caminata.
9. Concédase tiempo para la meditación, para estar en calma por un momento, para vaciarse de las distracciones y para abrir su corazón a Dios.
10. Participe en uno de los servicios litúrgicos que su parroquia ha organizado.
11. Ore junto con su familia a la hora de los alimentos. Oren siempre por las personas necesitadas.
12. Ore mientras realiza sus mandados. Pídale a Dios que le ayude a reconocer su presencia en cada uno de los lugares a los que se dirige.
13. Cuando escuche o vea noticias respecto a alguien que está en problemas, ore por esa persona. Invite a sus hijos a que oren también por ella.

14. Cuando esté en el mercado, ore por los campesinos y todas aquellas personas que hacen posible que los alimentos lleguen hasta su mesa.
15. Al momento de acostarse, concédase un momento para orar por aquellas personas que no tienen hogar y que esa noche dormirán en la calle.
16. Deje que uno de sus himnos favoritos se repita en su mente como una forma de oración. Seleccione una frase o palabras que tengan un significado especial para usted.
17. Rece diariamente el rosario y otras oraciones que son parte de la tradición católica. Dese cuenta de que está uniendo su voz a millones de personas que han orado estas plegarias a lo largo de los siglos.
18. Bendiga a sus hijos y a otros miembros de la familia cuando se retiran o regresan a casa. Trace sobre su frente la señal de la cruz.
19. Ore en los momentos de mayor tráfico, especialmente cuando se encuentra con un mal conductor. Ore por él o ella y pídale a Dios que le ayude a mantener la calma a lo largo del día.
20. Haga oración mientras está haciendo fila o cuando alguien lo ha puesto en llamada de espera. Ore por los servidores públicos que atienden a la gente todo el día.
21. Ore mientras trabaja en el jardín; deje que esa actividad sea su oración.
22. Si en su barrio puede escuchar las campanas de alguna iglesia, ore al escucharlas. Si no le es posible, ore al momento de escuchar otro sonido, por ejemplo, al timbrar el teléfono, cuando ladra algún perro o cuando suena el toque de salida en una fábrica cercana.
23. Ore al escuchar el ruido de una sirena. Ore por las personas que posiblemente estén en un problema serio.
24. Haga oración por las personas que necesita perdonar y que le cuesta mucho perdonar. Pida que disfruten las bendiciones que usted mismo espera recibir de Dios.
25. Eleve una oración a Dios que le ayude a pedir perdón a las personas que ha herido de alguna manera.
26. Ore por la persona que lo ha dirigido espiritualmente, sea que esté viva o muerta.
27. Ore mientras lleva a pasear a su mascota.
28. Si toca un instrumento musical, deje que ese momento sea su oración.
29. Ore mientras crea una pieza de arte. Haga algo creativo cada día de la Cuaresma y hágalo para dar gloria a Dios.
30. Ore por la persona desconocida quien, en este preciso momento está al borde del suicidio. Pídale a Dios que tranquilice a esa alma desolada.
31. Escoja a un miembro de su familia nuclear o extendida y ore por él o ella a lo largo del día. Elija uno diariamente.
32. Asista a misa siempre que pueda hacerlo. La Eucaristía es la oración más grande que tenemos los católicos y es un lugar seguro para encontrarse con Jesús.
33. Al final del día, concédase un momento para agradecerle a Dios las gracias y bendiciones que recibió a lo largo del día.

## **Ayuno**

La finalidad del ayuno es crear conciencia. A menudo consumimos alimentos, bebidas,

entretenimiento y experiencias de una manera enajenante. En lugar de probar la naranja, bajémosle al volumen. En ocasiones la música se convierte en un ruido molesto cuando en realidad puede ser algo que motive el alma. También podemos ayunar del ruido para que así creamos conciencia. Primero, creamos conciencia respecto a nuestra propia vida. Después, seamos conscientes de nuestra total dependencia de Dios respecto a cada uno de los dones y regalos que tenemos en la vida.

34. Ayune de pensamientos negativos.
35. Ayune de comer por comer, esto es, ni siquiera se moleste en probarlo.
36. Ayune de trabajar demasiado. Descubra su personalidad al margen de su trabajo.
37. Al menos un día de la Cuaresma, ayune de todo, excepto líquidos (primero verifique esto con su doctor).
38. Ayune de ver su programa favorito durante una semana o durante toda la Cuaresma.
39. Ayune del ruido. Mantenga el silencio en casa durante una hora por la mañana y por la noche, como una forma de dar la bienvenida a la presencia de Dios en su vida y en su hogar.
40. Durante la Cuaresma medite en cómo somos tentados por los pecados capitales (soberbia, avaricia, envidia, ira, lujuria, gula y pereza) y en el efecto que generan en nuestra vida diaria.
41. Ayune de llenar su agenda de actividades. Deje un tiempo libre.
42. Ayune del mitote.
43. Ayune de los hábitos aparentemente inofensivos pero que lo meten en problemas.
44. Ayune de la luz. Siéntese cerca de una veladora y apague las luces de su casa. Recuerde que Jesús es la luz del mundo.
45. Escoja un día para que ayune de utilizar aparatos electrónicos.
46. Ayune de juzgar a los demás. Mientras intenta evitarlo, note la frecuencia con que se siente inclinado a este comportamiento a lo largo del día.
47. Ayune de dejar todo para después. Si tiene una responsabilidad, pídale a Dios que le ayude a cumplirla.
48. Ayune de querer vivir una Cuaresma perfecta. Permanezca abierto a la espontaneidad.
49. Ayune de llamadas telefónicas irrelevantes durante un día.
50. Ayune de escuchar su MP3 o iPod para que se dé tiempo de escuchar los sonidos de la naturaleza que lo rodea.
51. Si tiende a aislarse de los demás, ayune de los comportamientos separatistas.
52. Ayune de silenciar la alarma de su reloj. Levántese y dedique ese tiempo a la oración.
53. Ayune de comer postres.
54. Ayune de no comprar absolutamente nada, por ningún medio, durante un día.
55. Si es posible, ayune de conducir rápido. Utilice un medio alternativo de transporte, ya sea caminar, tomar el autobús o utilizar su bicicleta.
56. Ayune de las cosas rutinarias que pierden su sentido. Por ejemplo, utilice una ruta diferente para ir a su trabajo, aun cuando requiera más tiempo o distancia.

57. Conecte la vida parroquial con su vida familiar. Cubra sus imágenes, retírelas durante la Cuaresma, promueva el silencio.
58. Ayune de criticar a los demás verbalmente o en silencio. Procure entenderlos.
59. Ayune de enviar correos electrónicos o mensajes de texto por lo menos un día.
60. Ayune de estarse quejando. Descubra la cantidad de veces que se ve tentado a quejarse.
61. Ayune de evadir los problemas o de ahogarse en un vaso de agua, dependiendo de su tendencia.
62. Ayune de estarse comparando con los demás. Esto lleva a la desolación y la separación de los demás, en lugar de sentirnos uno sólo en Dios.
63. Ayune de buscar el reconocimiento por lo bueno que hace.
64. Ayune de preocuparse. Confíe en Dios.
65. Ayune por un día de la necesidad de controlar parte de su vida, como el control remoto, por ejemplo.
66. Ayune del hábito, sustancia, práctica o actitud que obstaculiza su crecimiento en su relación con Dios.

#### Obras de caridad

Las obras de caridad siempre han sido parte importante de la Cuaresma. Hacer obras de caridad significa darnos nosotros mismos a los demás, especialmente a las personas necesitadas. Esto nos recuerda que no importa qué tanto tengamos, sino que lo que tenemos es un regalo que estamos invitados a compartir con los demás. Las obras de caridad nos unen con Jesús, quien se dio a sí mismo completamente por nosotros. El establecer un comportamiento nuevo que incluya la vivencia de la caridad alegrará enormemente nuestra Cuaresma.

67. Ofrézcase como voluntario (a) en su parroquia para ayudar a las personas necesitadas.
68. Como familia, busquen una organización caritativa que juntos deseen apoyar.
69. Restrinjan sus gastos y dediquen lo ahorrado a una obra caritativa.
70. Permanezcan atentos para ayudar a quienes se automarginan.
71. Envíen una tarjeta de saludo a un pariente, amigo o parroquiano que está confinado en casa.
72. Llamen a un amigo o conocido que recientemente haya sufrido la muerte de un ser querido.
73. Horneen un pastel para recibir a los nuevos vecinos de su barrio.
74. Realice alguna tarea que a alguien de su familia le cueste mucho trabajo realizar.
75. Sonría con sinceridad y amplitud al cajero del supermercado.
76. Busque en su ropero la ropa que no usa y que está en buen estado para que la done a un centro caritativo.
77. Preparen unos sándwiches y llévenlos a un comedor comunitario.
78. Al comprar su mandado, compre algo extra para que lo lleven a un depósito de comida para los pobres o al dispensario parroquial.
79. Done a alguna escuela, hospital, biblioteca o tienda de segunda los libros que haya leído.

80. Léale un libro a un niño, ya sea en su familia o en un centro escolar.
  81. Plante un árbol que beneficiará a las generaciones futuras.
  82. Escriba una carta a sus representantes gubernamentales pidiendo que apoyen una legislación que ayude a las personas que carecen de seguro médico.
  83. Como familia, seleccionen una organización que ayude a los niños de la misma edad de sus hijos. Inclúyanlos en la búsqueda y recaudación de fondos.
  84. Compren sellos postales y háganlos llegar a una persona que vive confinada en casa de manera que pueda mantenerse en comunicación con los demás.
  85. Dígale una cosa agradable a un compañero (a) de trabajo, a un vecino o [a] alguien de su familia. Comience por la persona con la cual pueda tener algún resentimiento.
  86. Alimente a los pájaros en su barrio.
  87. Hable menos y escuche más. Dé a otros toda su atención.
  88. Sea en el trabajo o en su lugar de descanso, busque incluir a quienes están o se sienten desplazados.
  89. Cada día de la Cuaresma regale una cosa que no necesita.
  90. Limpie un área común en su lugar de trabajo, en el barrio o en su hogar. Hágalo como un regalo para los demás.
  91. Invite a una persona viuda a compartir una cena con su familia.
  92. Sea más cortés en su actitud, palabras y acciones durante la Cuaresma.
  93. Apoye los esfuerzos parroquiales de dar la bienvenida a quienes llegan por vez primera o a quienes desean unirse o re-unirse a esa parroquia. Mucha gente se siente desconectada y se beneficiaría mucho de una inclusión o invitación.
  94. Identifique los esfuerzos que hace el Servicio de Ayudas Católicas (Catholic Relief Services), organización que ofrece ayuda inmediata a las personas necesitadas. ¡Únase a su esfuerzo!
  95. Cuando vaya a comprar su mandado, pregúntele a algún vecino o persona enferma si desea que le traiga algo.
  96. Antes o después de un período en el que estará sumamente ocupada, separe un tiempo considerable para estar con su familia y dedicarles toda su atención.
  97. Limpie la basura que hay en el parque, de tal manera que lo deje mejor de lo que lo encontró.
  98. Escriba una carta a un periódico o a un blog (lugar electrónico donde la gente dialoga acerca de temas que afectan a la comunidad) para que exprese su punto de vista y reflexione acerca de sus valores cristianos y de la importancia que tienen para usted.
  99. Reconozca sus propias necesidades y atiéndalas. Algunas veces los padres de familia están muy acostumbrados a controlar todo de tal manera que no reconocen sus propias necesidades. Dé a otros la oportunidad de que le ayuden a usted mismo de vez en cuando.
- Finalmente, sea consciente de que cualquier cosa que haga durante la Cuaresma es una respuesta a la iniciativa divina que busca ayudarnos. Dios es el primero que desea ayudarnos, y nuestras actividades cuaresmales tienen precisamente esa finalidad, el ayudarnos a ser más conscientes de la presencia y acción divina entre nosotros. Por lo

tanto . . .

100. Sea consciente de todo lo que Dios ha hecho por usted.

101. Reúna a su familia y realicen su propia lista de prácticas. Es una excelente manera de ayudar a cada uno de sus miembros a mantener la atención en la espiritualidad propia del tiempo y a decidir lo que pueden.