



Es un tiempo de preparación, de oración y de penitencia que empieza con el Miércoles de Ceniza.

El padre **Ed Broom**, oblato de la Virgen María, es un sacerdote experto en comunicación recuerda en [Catholic Exchange](#) que “la Cuaresma es tanto un regalo como una tiempo de abundantes gracias”.

“¡Vivamos estos cuarenta días de gracias y bendiciones como si fuera la última Cuaresma de nuestras vidas! Nuestra vida es corta y el tiempo pasa volando y el reloj no vuelve atrás”, anima este religioso.

Para poder vivir así este tiempo ofrece diez sencillas prácticas para que **“esta Cuaresma sea la mejor de nuestra vida”**:

1. Oración

En lugar de ser Marta en esta Cuaresma, ¿por qué no tratar de imitar a María de Betania? ¿Qué hizo María, mientras Marta nerviosa y frenética corría de un lado a otro? María simplemente se sentó a los pies de Jesús, le miraba y escuchaba atentamente sus palabras. **En la Cuaresma, ¿por qué no hacer el propósito, a imitación de María de Betania, de rezar un poco más y mejor? ¡La oración deleita el Corazón de Jesús!**”.

2. Reconciliación y paz

Si hay una persona en tu vida a la que le tengas inquina, resentimiento o incluso odio, entonces la Cuaresma es el momento más propicio para reconciliarse. ¡Construye un puente y derriba el muro! El sacerdote recuerda que en las homilias matrimoniales suele decir a los novios que las tres frases cortas más importantes que las parejas deben aprender son: **“Te amo”, “lo siento” y “te perdono”**.

3. Penitencia

Jesús dijo inequívocamente que “el que no se arrepienta, perecerá”. **Renuncia a algo que te guste por amor a Dios y por la salvación de las almas.** Al decir “no” a uno mismo, se dice “sí” a la entrada de Dios en el corazón.

4. La Biblia, la Palabra de Dios

En el Adviento y la Cuaresma, **la Iglesia exhorta a tener un hambre real de la Palabra de Dios**. Jesús, en respuesta a la primera tentación del diablo respondió: “No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”. Que este tiempo de Cuaresma esté motivado por una meditación diaria de la Palabra de Dios. Usa un método de oración sugerido por Benedicto XVI llamado Lectio Divina: leer, meditar, contemplar, orar y actuar para poner en práctica las buenas ideas inspiradas. Esto dará como resultado un cambio de vida.

5. Limosna

La Cuaresma es un tiempo para dar, especialmente a los pobres, enfermos, marginados y rechazados de la sociedad. Recuerda los numerosos gestos del Papa Francisco con los pobres o su besos a personas rechazadas por su aspecto físico. “Lo que sea que hagas a uno de estos mis pequeños, conmigo también lo hiciste”, afirma Jesús en el Evangelio.

6. Las tres T (Tiempo, Talentos, Tesoros)

Siguiendo con la limosna, por qué no examinar estas tres áreas en tu vida y ver dónde y cómo puedes cumplir lo que dijo Santa Teresa de Calcuta: “Da hasta que duela”.

La primera es el **Tiempo**: Da tu tiempo a otros, comienza en casa porque la caridad comienza en casa.

Después están los **Talentos**: Todo el mundo tiene talentos y la Cuaresma es un tiempo para vencer la pereza y trabajar para cultivar los talentos dados por Dios.

Y por último los **Tesoros**. Si tienes un exceso de comida, ropa, dinero u otras cosas materiales, da y da. ¡Se lo estás dando a Jesús a través de los pobres!

7. Alegría

¡Sé alegre! Si ponemos primero a Jesús, luego a los demás y finalmente a nosotros mismos, entonces experimentaremos la alegría del Espíritu Santo, que además se desbordará en la personas que nos rodean.

8. Misa diaria y comunión

La mejor manera de vivir el tiempo de Cuaresma es acercarse lo más posible a Jesús. En la Misa y a través de la comunión no solo se acerca uno a Cristo sino que lo recibe en las profundidades de su ser, en el santuario interior que es el alma. Sin embargo, **hay que ir a misa con intenciones, para reparar y prevenir el pecado**.

¿Por qué sufrió Jesús tanto en su Pasión? **San Ignacio de Loyola da dos razones fundamentales:**

1. Para mostrar al hombre la malicia y el mal del pecado.
2. Para mostrar la inmensidad de su amor por la humanidad y por cada uno individualmente.

9. Conquista a tu propio demonio

Todos tenemos al demonio que nos ataca, a menudo buscando el punto más débil. Piensa por dónde el diablo te ataca más: ¿gula? ¿lujuria? ¿codicia? ¿pereza?... En Cuaresma, somos soldados de Cristo Rey. **Es hora de luchar contra nuestro demonio personal con la fuerza de Jesús, el Rey.** Somos débiles, pero Dios es fuerte. ¡Nada hay imposible para Dios!

10. María y la Cuaresma

Intenta vivir una Cuaresma fuertemente mariana. Reza los misterios dolorosos del Rosario. Es buen momento para ver La Pasión de Mel Gibson, donde el papel de María es significativo. Haz el Vía Crucis caminando con Nuestra Señora de los Dolores. Hay que esforzarse en la Cuaresma para vivir estos días a través de los ojos de María y con su Corazón Doloroso e Inmaculado.

Este artículo fue publicado originalmente
por nuestros aliados y amigos:

