



El sacerdote, escritor y funcionario de la Secretaría de Estado del Vaticano, Mons. Florian Kolffhaus, compartió algunos consejos para vivir las 3 dimensiones fundamentales de la Cuaresma: el ayuno, la oración y la limosna.

En una columna publicada en [CNA Deutsch](#) -agencia alemana del Grupo ACI-, el presbítero indicó que los cristianos "no somos maestros yogis que deban realizar prácticas ascéticas exigentísimas" en los 40 días de preparación para la Pascua.

Por el contrario, precisó, "somos discípulos de Jesús que debemos experimentar la pobreza espiritual y a veces material, para dejar así que el Señor nos gratifique".

Aquí presentamos varios consejos de Mons. Kolffhaus para que el Señor nos colme con su gracia mientras vivimos el ayuno, la oración, la limosna y el ofrecimiento de obras.

1. Ayuno

En lo referente al ayuno, dijo, "no se trata solo de lo que se refiere a la comida", sino también a "la renuncia de la televisión, celular y radio, a dejar de usar el auto privado para subirnos al transporte público".

No obstante, el sacerdote aseguró que el abstenerse de alimentos tiene un "significado especial" en la Sagrada Escritura.

"Jesús mismo ayunó 40 días en el desierto hasta sentir hambre. Tampoco nosotros deberíamos asustarnos con la Cuaresma, con el sentir hambre, pues a través de este ofrecimiento, tal como promete el Señor, **podemos hacer que nuestra oración produzca muchos más frutos**", detalló.

Además, aseguró que el ayuno "puede tomar diversas formas" como una sola comida fuerte y dos pequeños refuerzos (es la prescripción cuaresmal de la Iglesia para el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo), comer solo pan y agua (o tal vez frutas y verduras) o esperar hasta la noche para tomar una comida fuerte.

“Por supuesto, la renuncia a las golosinas y dulces, al café y el alcohol son ofrecimientos que le hacen bien a la salud corporal, y que a veces pueden significarnos mayor dolor que el ayuno propiamente”, añadió.

2. Oración

El presbítero indicó que la oración es “punto central” de este tiempo de preparación para la Pascua, entendiendo oración como “encuentro personal con Dios”.

Por tal motivo, recomendó levantarse 10 minutos antes para comenzar el día con Dios en oración; visitar cada día, al menos de forma breve, una iglesia y adorar el Santísimo; rezar el Rosario diariamente o el Vía Crucis los días viernes; y agradecer a Dios cada día incluso en los momentos difíciles.

Asimismo, para estar mejor preparados para orar, alentó a colocar sobre el escritorio una imagen de Jesús o un crucifijo para tener al Señor siempre presente; leer diariamente las Sagradas Escrituras memorizando versículos; y leer un buen libro espiritual antes de irnos a dormir.

3. Limosna

“Bajo la idea de limosna entendemos las buenas obras que hacemos por los demás. La cuaresma es una escuela activa de amor al prójimo”, explica Mons. Kolfhaus.

En ese sentido, exhortó a hacer una buena obra cada día. Por ejemplo, rezando por las víctimas de las guerras y catástrofes naturales; dando limosna al mendigo o donando objetos que sean importantes y valiosos.

Mons. Kolfhaus también se refirió a la donación de tiempo, es decir, separar tiempo en el día para conversar con algún vecino, llamar a antiguos conocidos, escribir cartas o ser paciente con colegas de trabajo.

Ofrecimientos o mortificaciones

Según Mons. Kolfhaus, Nuestro Señor Jesús, “quien estuvo sediento en la Cruz, puede ser consolado por nosotros, cuando le ofrecemos nuestro amor, manifestándoselo al cargar con nuestra propia Cruz”.

“No se trata de grandes sufrimientos o dolores, sino de grandes manifestaciones de amor. Más importante que la ofrenda en sí son el amor y la confianza”, destacó.

El presbítero sostuvo que durante esta Cuaresma, los fieles pueden “cargar su cruz” soportando pacientemente las enfermedades o los problemas.

Indicó, además, que uno puede ser creativo con los ofrecimientos, por ejemplo, no hablando mal de los demás, ducharse con agua fría, renunciar a comidas o bebidas que gustan, subir las escaleras en vez de utilizar el ascensor.

En la vida religiosa, Mons. Kolfhaus destacó algunas opciones como hacer recorridos largos a pie rezando el Rosario, rezar de rodillas, rezar abriendo los brazos o hacer peregrinaciones cortas a pie.

Este artículo fue publicado originalmente
por nuestros [aliados](#) y amigos:

