

LaFamilia.info 02.02.2006

Con el Miércoles de Ceniza comenzó la Cuaresma, ese periodo de cuarenta días que concluye inmediatamente antes de la misa vespertina del Jueves Santo. En esta época, la Iglesia nos estará recordando constantemente la necesidad de purificarnos y de quitar de nuestro corazón todo aquello que nos aparte de Dios nuestro Padre.

La Cuaresma es un tiempo de reflexión y de cambio de vida. Es el acto de contrición del pecador que vuelve a Dios después de haber estado alejado de Él, o del incrédulo que alcanza la fe.

A través de la penitencia, la persona que le ha faltado a Dios repara sus faltas y demuestra su arrepentimiento. ¿Pero qué es la penitencia? Es un conjunto de actos interiores y exteriores dirigidos a enmendar el pecado cometido.

La penitencia del cristiano puede tener expresiones muy variadas. La Escritura habla de tres formas de hacer penitencia:

- el ayuno
- la oración
- la limosna

“Todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por la ley divina a hacer penitencia; sin embargo, para que todos se unan en alguna práctica común de penitencia, se han fijado unos días penitenciales en los que se dediquen los fieles de manera especial a la oración, realicen obras de piedad y de caridad y se nieguen a sí mismos, cumpliendo con mayor fidelidad sus propias obligaciones y, sobre todo, observando el ayuno y la abstinencia.” (Código de Derecho Canónico, canon 1249).

Tiempos penitenciales

Según el Código de Derecho Canónico, en la Iglesia universal “son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año y el tiempo de Cuaresma.”

La Cuaresma se vive desde el siglo IV cuando se manifestó la tendencia a constituir la en tiempo de penitencia y de renovación para toda la Iglesia, con la práctica del ayuno y de la abstinencia.

Estos 40 días deben ser un retiro colectivo, en los cuales la Iglesia, tal como lo hizo Jesucristo en sus 40 días de oración en el Monte de los Olivos, se prepara para la celebración y conmemoración de la pasión, muerte y resurrección de Cristo.

Para vivir la Cuaresma bien no hay que hacer nada extraordinario. Basta con hacer mejor lo que es ordinario en la vida de todo cristiano. Ante todo orar cada día, aunque sean unos pocos minutos.

Es importante preparar una buena confesión, tranquila, reposada, que sea un sincero reconocimiento de nuestros pecados ante Dios y ante la Iglesia; el punto de partida de una vida más piadosa y más fraternal. Y por último, hay que procurar que los buenos propósitos se vean traducidos en obras de caridad, de justicia y de generosidad.

Sobre el ayuno y la abstinencia

Como lo dijimos anteriormente, el ayuno y la abstinencia son dos formas de penitencia comunes en la época de la Cuaresma. Estas prácticas nos recuerdan nuestra condición de humanos y nos ayudan a olvidarnos de todas las tentaciones que a diario nos apartan de Dios.

Con estas prácticas sometemos la voluntad para fortalecerla con virtudes como la templanza, la sobriedad y la humildad. Hacer sacrificios y penitencia por costumbre o porque todos lo hacen, no tiene sentido y no favorecen el crecimiento del hombre, que en conclusión es lo que se pretende.

El ayuno consiste en hacer una sola comida al día, aunque se puede comer algo menos de lo acostumbrado por la mañana y la noche. No se debe comer nada entre los alimentos

principales, salvo caso de enfermedad.

La abstinencia es privarse de comer carne (roja o blanca y sus derivados).

Fuentes: Buzón Católico; catholic.net; encuentra.com