



Retiro de Cuaresma para Papás y Catequistas

“Yo soy, el que habla contigo”

Jn 4, 26



**Arquidiócesis de Monterrey**  
Febrero de 2019



**Secretariado de Pastoral Catequética**

Av. Hidalgo #280 Pte. Centro  
Tel: 11 58 25 70 / 83 42 33 43  
[www.pastoralcatequeticamty.org](http://www.pastoralcatequeticamty.org)  
[pastoralcatequética@arquidiocesismty.org](mailto:pastoralcatequética@arquidiocesismty.org)

# Índice

Introducción	4
Objetivo y método	5
<b>1er Momento: <i>Encuentro con la Palabra</i></b>	<b>8</b>
<b>2do Momento: <i>Mensaje de Cuaresma 2019</i></b>	<b>14</b>
<b>3er Momento: <i>Examen de Conciencia</i></b>	<b>18</b>
<b>4to Momento: <i>Tema Yo soy</i></b>	<b>19</b>
<b>5to Momento: <i>Proyecto de Cuaresma 2019</i></b>	<b>24</b>
Material Anexo	26

# ¿Otra vez cuaresma?

## Muy estimados papás y catequistas:

Tener la oportunidad de vivir una cuaresma más ya es motivo suficiente para agradecer a Dios. Quienes viven “*una cuaresma más*” sin disfrutar este tiempo privilegiado de conversión son aquellos que la rutina y la mundanidad espiritual ha invadido su vida y difícilmente descubren que tienen delante de sí una oportunidad nueva para renovarse y dejar que Dios los haga nuevos<sup>1</sup>.

Este subsidio tiene como intención, en un tiempo breve, **recordarte** la misión de Jesús para que a partir del encuentro con Él y su Palabra descubras que quiere hacer de ti una persona nueva.

Hemos tomado como referencia el Evangelio de San Juan, particularmente las imágenes que Jesús afirmó de sí mismo: *el Agua de Vida, el Vino, la Vid y el Buen Pastor* para confrontar nuestra vida con Aquel que por amor nos libró del pecado y de la muerte.

Consideramos importante meditar el Mensaje de Cuaresma 2019 del Papa Francisco y referenciar su Exhortación Apostólica *Alegraos y regocijaos, sobre el llamado a la santidad en el mundo actual*, para ayudar a renovar nuestra identidad de *hijos de Dios* y fomentar la práctica de la virtud y las obras de misericordia y así salir de una vida mediocre, aguada o licuada<sup>2</sup>.

Por último se anexa una pequeña catequesis sobre el tiempo de cuaresma para recordar el origen de este tiempo litúrgico.

Con un lenguaje sencillo, apelando al dinamismo y la disponibilidad de quienes los reciban, esperamos que sirva para el crecimiento espiritual de todos los que entren en contacto con él. Confiados en que el Espíritu Santo sustenta a quienes hemos participado en la elaboración del presente material, a Él confiamos su realización y los frutos del mismo. De parte del Secretariado de Pastoral Catequética te deseamos:

¡Provechosa Cuaresma 2019!

---

<sup>1</sup> Ap 21, 5

<sup>2</sup> No 1, *Alegraos y regocijaos, sobre el llamado a la santidad en el mundo actual*, Papa Francisco



## Objetivo



Recordar a los padres y catequistas la misión de Jesús para que a partir del encuentro con Él y su Palabra descubran que quiere hacer de ellos personas nuevas durante el tiempo y las practicas propias de la cuaresma.

## Método



Un método tiene que ver con un camino para llegar a un destino. En el ámbito científico es cumplir una serie de pasos para comprobar una hipótesis planteada. En el caso del presente retiro se pretende particularmente:

- Que los padres o los catequistas **recuerden** la misión de Jesús / **Recordatorio**
- Que los padres o los catequistas **se descubran** en un proceso de renovación / **Comprensión**
- Que los padres o los catequistas **renueven** su identidad de hijos de Dios / **Renovación**



## Diálogo y encuentro

Momentos de dialogo, de escucha y expresión de experiencias, emociones y sentimientos durante los temas.



## Dinámica

Se pretende reforzar por medio de una actividad una enseñanza dada o despertar el interés por medio de ella para aprender cierto contenido del retiro.



## Oración

El subsidio en sí es un recurso para el dialogo con Dios.



## Palabra de Dios

El motor de nuestro retiro es Jesús en el Evangelio según san Juan, particularmente en las imágenes de la vid, el vino, el agua y el buen pastor que en este Evangelio se emplean.



## Materiales

Será un recurso necesario dependiendo la dinámica en la que se busca reforzar o comprender algún contenido del retiro.



## Tiempo

Se establecerán tiempos para cada momento en el retiro. Este retiro necesita un tiempo de 3 horas y media tomando en cuenta la Misa de clausura.



## DISTRIBUCIÓN DE TIEMPOS

Actividad	Objetivo	Tiempo
¡Bienvenida!	<b>Disponer</b>	20 min
Encuentro con la Palabra - <i>Yo soy el que te habla</i>	<b>Vivir</b>	40 min
Mensaje de Cuaresma 2019	<b>Conocer</b>	30 min
Desierto - Examen de Conciencia	<b>Comprender</b>	30 min
Tema Yo Soy	<b>Comprender</b>	30 min
Mi proyecto de Cuaresma	<b>Renovar</b>	20 min
Despedida	<b>Disposición</b>	10 min
Misa de Clausura ¡Ofrezcamos lo que vamos a vivir!	<b>Celebrar</b>	60 min

- Los tiempos del retiro se pueden adaptar conforme a tus necesidades comunitarias.
- Se pueden marcar el cambio de actividad usando **una campana**.
- La Misa de clausura puede ser en día diverso y es de suma importancia que los participantes cierren su retiro con una Acción de Gracias en la que experimenten lo que aprendieron, celebren lo que vivieron y se les motive a prepararse para vivir el gran misterio de nuestra salvación ¡Jesús padeció, murió y resucitó por nosotros!

# ¡Bienvenidos!

Antes de iniciar nuestro retiro de cuaresma, conviene propiciar un ambiente ameno y de encuentro. Vamos a comenzar con una sencilla dinámica de integración.

Descripción:

1. Se saluda a los participantes y se agradece que estén presentes.
2. Se presenta quien dirige el retiro e invita a los participantes a presentarse de la siguiente forma...
3. Los participantes harán un círculo (si son muchos participantes se puede hacer círculos de 20 personas dirigidos por un catequista o liderados por un padre de familia)
4. Estando en círculo se inicia la dinámica de presentación usando un vaso para expresar:

*“Hola, me llamo María y hoy tengo sed de jugo de naranja”*

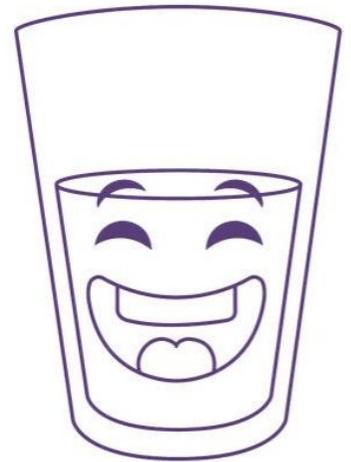
5. Se pasa el vaso al siguiente participante y este recordará el nombre y la bebida de quien recibió el vaso para después presentarse de la misma forma:

*“Ella es María y hoy tiene sed de jugo de naranja,  
yo soy Alberto y tengo sed de limonada”*

6. El siguiente hace lo mismo hasta concluir con todos los participantes:

*“Él es Alberto y hoy tiene sed de limonada,  
yo soy Diana y hoy tengo sed de refresco”*

7. Al concluir se vuelve agradecer la presencia de todos, se les invita a disponerse para este momento que será de encuentro con Dios y con el prójimo.
8. Posteriormente se dispone para la Lectio Divina.

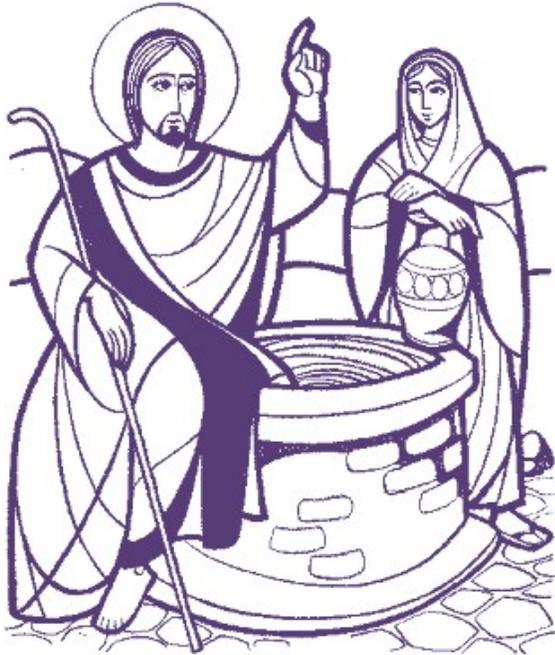


20 minutos



## Material:

- Un vaso de unicel
- Los participantes han de tener gafete para identificarse.



# 1. Soy yo quien te habla

Iniciaremos nuestro retiro encontrándonos con la Palabra de Dios.



40 Minutos

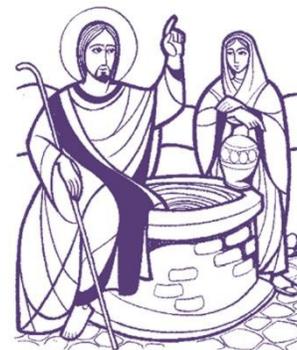


**Material:**

-Se puede entregar el material escrito

# 1. Soy yo quien te habla

## Encuentro con la Palabra



### 1. Oración inicial:

Espíritu Santo, ilumina nuestro entendimiento, para que al leer o estudiar la Sagrada Escritura, sintamos la presencia de Dios Padre que se manifiesta a través de tu Palabra.

Abre nuestro corazón para darnos cuenta del querer de Dios y la manera de hacerlo realidad en nuestras acciones de cada día. Instrúyenos en tus sendas para que, teniendo en cuenta tu Palabra, seamos signos de tu presencia en el mundo. Amén.

Espíritu Santo, fuente de luz, *ilumínanos.*  
Espíritu Santo, fuente de luz, *ilumínanos.*  
Espíritu Santo, fuente de luz, *ilumínanos.*



### 2. Lectura del evangelio según san Juan 4, 1-42

"Cuando Jesús se enteró de que había llegado a oídos de los fariseos que él hacía más discípulos y bautizaba más que Juan aunque no era Jesús mismo el que bautizaba, sino sus discípulos, abandonó Judea y volvió a Galilea. Tenía que pasar por Samaria. Llega, pues, a una ciudad de Samaria llamada Sicar, cerca de la heredad que Jacob dio a su hijo José. Allí estaba el pozo de Jacob. Jesús, como se había fatigado del camino, estaba sentado junto al pozo. Era alrededor de la hora sexta.

Llega una mujer de Samaria a sacar agua. Jesús le dice: «*Dame de beber.*» Pues

sus discípulos se habían ido a la ciudad a comprar comida. Le dice a la mujer samaritana: *¿Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy una mujer samaritana?»* (Porque los judíos no se tratan con los samaritanos.) Jesús le respondió: *«Si conocieras el don de Dios, y quién es el que te dice: "Dame de beber", tú le habrías pedido a él, y él te habría dado agua viva.»* Le dice la mujer: *«Señor, no tienes con qué sacarla, y el pozo es hondo; ¿de dónde, pues, tienes esa agua viva? ¿Es que tú eres más que nuestro padre Jacob, que nos dio el pozo, y de él bebieron él y sus hijos y sus ganados?»* Jesús le respondió: *«Todo el que beba de esta agua, volverá a tener sed; pero el que beba del agua que yo le dé, no tendrá sed jamás, sino que el agua que yo le dé se convertirá en él en fuente de agua que*

*brotar para vida eterna.» Le dice la mujer: «Señor, dame de esa agua, para que no tenga más sed y no tenga que venir aquí a sacarla.» Él le dice: «Vete, llama a tu marido y vuelve acá.» Respondió la mujer: «No tengo marido.» Jesús le dice: «Bien has dicho que no tienes marido, porque has tenido cinco maridos y el que ahora tienes no es marido tuyo; en eso has dicho la verdad.» Le dice la mujer: «Señor, veo que eres un profeta. Nuestros padres adoraron en este monte y ustedes dicen que en Jerusalén es el lugar donde se debe adorar.» Jesús le dice: «Créeme, mujer, que llega la hora en que, ni en este monte, ni en Jerusalén adorarán al Padre. Ustedes adoran lo que no conocen; nosotros adoramos lo que conocemos, porque la salvación viene de los judíos. Pero llega la hora (ya estamos en ella) en que los adoradores verdaderos adorarán al Padre en espíritu y en verdad, porque así quiere el Padre que sean los que le adoren. Dios es espíritu, y los que adoran, deben adorar en espíritu y verdad.» Le dice la mujer: «Sé que va a venir el Mesías, el llamado Cristo. Cuando venga, nos lo explicará todo.» Jesús le dice: «Yo soy, el que te está hablando.»*

En esto llegaron sus discípulos y se sorprendían de que hablara con una mujer. Pero nadie le dijo: «¿Qué quieres?» o «¿Qué hablas con ella?» La mujer, dejando su cántaro, corrió a la ciudad y dijo a la gente: «Venid a ver a un hombre que me ha dicho todo lo que he hecho. ¿No será el Cristo?» Salieron de la ciudad e iban donde él.

Entretanto, los discípulos le insistían diciendo: «Rabbi, come.» Pero él les dijo: «Yo tengo para comer un alimento que vosotros no sabéis.» Los discípulos se decían unos a otros: «¿Le habrá traído alguien de comer?» Les dice Jesús: «Mi alimento es hacer la voluntad del que me ha enviado y llevar a cabo su obra. ¿No decís vosotros: Cuatro meses más y llega la siega? Pues bien, yo os digo: Alzad vuestros ojos y ved los campos, que blanquean ya para la siega. Ya el segador recibe el salario, y recoge fruto para vida eterna, de modo que el sembrador se alegra igual que el segador. Porque en esto resulta verdadero el refrán de que uno es el sembrador y otro el segador: yo os he enviado a segar donde vosotros no os habéis fatigado. Otros se fatigaron y vosotros os aprovecháis de su fatiga.»

Muchos samaritanos de aquella ciudad creyeron en él por las palabras de la mujer que atestiguaba: «Me ha dicho todo lo que he hecho.» Cuando llegaron donde él los samaritanos, le rogaron que se quedara con ellos. Y se quedó allí dos días. Y fueron muchos más los que creyeron por sus palabras, y decían a la mujer: «Ya no creemos por tus palabras; que nosotros mismos hemos oído y sabemos que éste es verdaderamente el Salvador del mundo.»

**Palabra del Señor**



### 3. Comentario al Texto Bíblico:

Hemos escuchado y leído una escena cautivadora. Jesús, cansado del camino, llega a Samaria. Su vida es un caminar constante, en cada lugar a donde acude anuncia un mundo mejor conforme a la voluntad de su Padre. Su fatiga humana le exigen detenerse y sentarse. Lo hace junto al manantial de Jacob.

De repente en la escena entra una mujer desconocida y sin nombre. Considerando que el pasaje se sitúa en Samaria podemos decir que es samaritana. Ella acude a buscar el vital líquido. Definitivamente ha visto a Jesús y ella sabe distinguir a un hombre judío no solo por su vestimenta sino por su apariencia física. Jesús le habla y le pide: “dame de beber”.

¿Cómo se atreve un hombre judío a entrar en contacto con una mujer proveniente de un pueblo impuro y despreciable como el samaritano? ¿Qué le mueve a rebajarse a solicitar agua? Estamos ante una escena provocadora. Jesús se presenta como una persona necesitada. Necesita agua y busca en el corazón de la mujer un gesto de amor, de compasión. No olvidemos lo que implica el cansancio, el calor, la sed... tampoco olvidemos la experiencia de la soledad, la búsqueda de sombra fraterna, la sed de amor.

A los seres humanos nos unen las necesidades básicas, delante de ellas las rivalidades se desvanecen y nos mueven a ayudarnos unos a otros. A la samaritana le sorprende que este hombre judío no habla con la superioridad propia de los judíos frente al resto de los pueblos. Tampoco hay en él la arrogancia que algunos hombres acostumbran con las mujeres.

Comienza un clima nuevo entre la mujer y Jesús, más humano, más real. Desde esta circunstancia Jesús le expresa: *si conocieras el don de Dios*, si supieras que Dios es un regalo que se ofrece a todos como amor salvador (Jn 3, 16)... pero la mujer no comprende esto porque está acostumbrada a que todo tenga precio. En este mundo es difícil comprender algo gratuito. De hecho, tiene que extraer el agua con esfuerzo. También el amor de sus maridos se ha ido apagando, uno después de otro.

Cuando oye hablar a Jesús de un *agua* que calma la sed para siempre, de un *manantial interior*, que da fecundidad y vida eterna, en la mujer se despierta el anhelo de una vida plena que a todos nos implica, por eso en sus labios muchos decimos: *Señor, dame de esa agua, para que no tenga más sed.*

Por eso, de Dios podemos hablar con cualquiera, ya que muchos compartimos la sed de felicidad que solamente Dios puede saciar. Cada uno, muy en el fondo tenemos sed de Dios que es Amor. Y Dios está sentado a nuestro lado... y quiere saciar nuestra sed de Amor consigo mismo.



#### 4. Compartir:

¿Qué me llamó la atención del texto?

¿Si pudiera ubicarme en una de las personas del texto, con cuál me identifico más? ¿Con Jesús, con la samaritana, con los discípulos, con los samaritanos que reconocieron a Jesús?

Jesús no ha bebido, ni comido nada, sin embargo, está saciado ¿Qué satisface la vida de Jesús? ¿Me dice algo esta enseñanza de Jesús?

¿Qué descubro que me dice a mí en este día la Palabra de Dios?



#### 5. Consideraciones finales:

Podemos descubrir en el pasaje el don de Dios como una necesidad para el ser humano: el Amor Divino que sacia, llena de sentido la vida y la redime.

También tengamos en cuenta tres enseñanzas de la samaritana:

- La samaritana tiene la necesidad de restaurar su vida / *anhelo de redención.*
- La vida de la samaritana necesita de la Ley de Amor / *reconstrucción de lo que el pecado destruyó.*
- La vida de la samaritana es regenerada por Jesús / *el arrepentimiento, el perdón y el anuncio.*

En el siguiente momento abordaremos estos tres puntos desde el mensaje del Papa Francisco para la Cuaresma 2019.



## 2. Mensaje de Cuaresma 2019

¡Conozcamos lo que el Papa Francisco nos recomienda para este tiempo!



30 minutos



### Material y sugerencias:

- Se puede entregar el material impreso
- Se puede trabajar en equipos

## 2. Cuaresma 2019

¡La creación espera a los hijos de Dios! Rm 8, 19

### Objetivo:

Dar a conocer el mensaje de Cuaresma del Papa Francisco, el cual ilumina las enseñanzas de la vida de la samaritana para propiciar la reflexión y el dialogo entre los participantes.

### Introducción:

Para el siguiente momento tengamos presentes las tres enseñanzas de la samaritana:

- La samaritana tiene la necesidad de restaurar su vida / *anhelo de redención*.
- La vida de la samaritana necesita de la Ley de Amor / *reconstrucción de lo que el pecado destruyó*.
- La vida de la samaritana es regenerada por Jesús / *el arrepentimiento, el perdón y el anuncio*.

#### 1. Anhelos de redención: La redención de la creación

La celebración de la Semana Santa, de los misterios de la pasión, muerte y resurrección de Cristo, culmen del año litúrgico, nos llama una y otra vez a vivir un itinerario de preparación, conscientes de que ser conformes a Cristo (cf. Rm 8,29) es un don inestimable de la misericordia de Dios.

Si el hombre vive como **hijo de Dios**, si vive como persona redimida, que se deja llevar por el Espíritu Santo (cf. Rm 8,14), y **sabe reconocer y poner en práctica la ley de Dios**, comenzando por la que está inscrita en su corazón y en la naturaleza, **beneficia también a la creación, cooperando en su redención**. Por esto, la creación —dice san Pablo— desea ardientemente que se manifiesten los hijos de Dios, es decir, que cuantos gozan de la gracia del misterio pascual de Jesús disfruten plenamente de sus frutos, **destinados a alcanzar su maduración completa en la redención del mismo cuerpo humano**. Cuando el Amor de Cristo transfigura la vida de los santos —espíritu, alma y cuerpo—, estos alaban a Dios y, con la oración, la contemplación y el arte hacen partícipes de ello también a las criaturas, como demuestra de forma admirable el “Cántico del hermano sol” de san Francisco de Asís (cf. Enc. *Laudato si'*, 87). Sin embargo, en este mundo la armonía generada por la redención está amenazada, hoy y siempre, por la fuerza negativa del pecado y de la muerte.

### Preguntas para reflexionar y compartir:

- ¿A qué se refiere el Papa Francisco cuando habla de quienes viven como hijos de Dios?
- ¿Qué se necesita para *transfigurar* nuestra vida como la de los santos?
- ¿Con qué enseñanza me quedo?

### 2. Reconstrucción de lo que el pecado destruyó: *La fuerza destructiva del pecado*

Efectivamente, **cuando no vivimos como hijos de Dios**, a menudo tenemos comportamientos destructivos hacia el prójimo y las demás criaturas —y también hacia nosotros mismos—, al considerar, más o menos conscientemente, que podemos usarlos como nos plazca. Entonces, domina la intemperancia y eso lleva a un estilo de vida que viola los límites que nuestra condición humana y la naturaleza nos piden respetar, y se siguen los deseos incontrolados que en el libro de la Sabiduría se atribuyen a los impíos, o sea a quienes no tienen a Dios como punto de referencia de sus acciones, ni una esperanza para el futuro (cf. 2,1-11). Si no anhelamos continuamente la Pascua, si no vivimos en el horizonte de la Resurrección, está claro que la lógica del *todo y ya*, del *tener cada vez más* acaba por imponerse.

Como sabemos, **la causa de todo mal es el pecado**, que desde su aparición entre los hombres interrumpió la comunión con Dios, con los demás y con la creación, a la cual estamos vinculados ante todo mediante nuestro cuerpo. El hecho de que se haya roto la comunión con Dios, también ha dañado la relación armoniosa de los seres humanos con el ambiente en el que están llamados a vivir, de manera que el jardín se ha transformado en un desierto (cf. *Gn 3,17-18*). Se trata del pecado que lleva al hombre a considerarse el dios de la creación, a sentirse su dueño absoluto y a no usarla para el fin deseado por el Creador, sino para su propio interés, en detrimento de las criaturas y de los demás.

**Cuando se abandona la ley de Dios, la ley del amor, acaba triunfando la ley del más fuerte sobre el más débil.** El pecado que anida en el corazón del hombre (cf. *Mc 7,20-23*) —y se manifiesta como avidez, afán por un bienestar desmedido, desinterés por el bien de los demás y a menudo también por el propio— lleva a la explotación de la creación, de las personas y del medio ambiente, según la codicia insaciable que considera todo deseo como un derecho y que antes o después acabará por destruir incluso a quien vive bajo su dominio.

### Preguntas para reflexionar y compartir:

- ¿Qué sucede cuando no vivimos como hijos de Dios?
- Si el pecado es la causa de todo mal ¿En qué circunstancias o realidades descubrimos que nos está afectando el pecado?
- ¿A qué necesitamos acudir para salir de las estructuras de pecado?

### 3. *El arrepentimiento, el perdón y el anuncio: La fuerza regeneradora del arrepentimiento y del perdón*

Por esto, **la creación tiene la irrefrenable necesidad de que se manifiesten los hijos de Dios, aquellos que se han convertido en una "nueva creación"**: «Si alguno está en Cristo, es una criatura nueva. Lo viejo ha pasado, ha comenzado lo nuevo» (2 Co5,17). En efecto, manifestándose, también *la creación puede "celebrar la Pascua"*: abrirse a los cielos nuevos y a la tierra nueva (cf. Ap 21,1). Y **el camino hacia la Pascua nos llama precisamente a restaurar nuestro rostro y nuestro corazón de cristianos, mediante el arrepentimiento, la conversión y el perdón, para poder vivir toda la riqueza de la gracia del misterio pascual.**

Esta "impaciencia", esta expectación de la creación encontrará cumplimiento cuando se manifiesten los hijos de Dios, es decir cuando los cristianos y todos los hombres emprendan con decisión el "trabajo" que supone la conversión. Toda la creación está llamada a salir, junto con nosotros, «de la esclavitud de la corrupción para entrar en la gloriosa libertad de los hijos de Dios» (Rm 8,21). **La Cuaresma** es signo sacramental de esta conversión, **es una llamada a los cristianos a encarnar más intensa y concretamente el misterio pascual en su vida personal, familiar y social, en particular, mediante el ayuno, la oración y la limosna.**

**Ayunar**, o sea aprender a cambiar nuestra actitud con los demás y con las criaturas: de la tentación de "devorarlo" todo, para saciar nuestra avidez, a la capacidad de sufrir por amor, que puede colmar el vacío de nuestro corazón. **Orar** para saber renunciar a la idolatría y a la autosuficiencia de nuestro yo, y declararnos necesitados del Señor y de su misericordia. **Dar limosna** para salir de la necesidad de vivir y acumularlo todo para nosotros mismos, creyendo que así nos aseguramos un futuro que no nos pertenece. Y volver a encontrar así la alegría del proyecto que Dios ha puesto en la creación y en nuestro corazón, es decir amarle, amar a nuestros hermanos y al mundo entero, y encontrar en este amor la verdadera felicidad.

#### **Preguntas para reflexionar y compartir:**

- ¿A qué se refiere el Papa Francisco cuando dice que la creación necesita *que se manifiesten los hijos de Dios*?
- ¿Para qué nos sirve el camino hacia la Pascua (La Cuaresma)?
- ¿Con tus palabras expresa qué es la Cuaresma y qué actitudes le corresponden?



### 3.Y yo ¿quién soy?...

En el siguiente momento vamos a tener la oportunidad de reflexionar sobre nuestra propia vida. “Un desierto” es un momento de silencio y encuentro para realizar un examen de conciencia que nos permita identificar en nuestra vida aquello que no pertenece a los hijos de Dios.



30 minutos



**Material:**

- Imprimir Anexo 1
- Un área disponible para reflexionar en solitario / Puede ser ante el Santísimo



# Yo Soy

## 4.Tema: Yo soy

El tema nos ayudará a comprender nuestra preparación para la Pascua de Jesús.



30 Minutos



**Material:**

-Se puede entregar el material impreso

## 4. Tema: Yo soy

¿Por qué nos preparamos para la Semana Santa? ¿Qué pretende la Iglesia al invitarnos a reflexionar sobre este misterio? ¿Tiene algo que ver con mi vida?

Prepararnos para la Semana Santa tiene que ver con la identidad de cada uno como cristianos. La vida de Jesús es nuestra referencia para vivir como **hijos de Dios**. Su pasión, muerte y resurrección es la expresión de amor máxima que Dios ha querido entregarnos.

Recordemos algunos momentos importantes en la vida de Jesús, puede ser que algunos coincidan con nuestra propia vida:

### 1. Nacimiento e infancia de Jesús

El nacimiento de Jesús fue anunciado por el Ángel Gabriel a la Virgen María. Estando ella en una ciudad llamada Nazaret el Ángel le anunció que sería la Madre de Dios. Ella dijo: *Hágase en mí según tu palabra*” y esa respuesta hizo posible que Jesús estuviera entre nosotros.

La circunstancia del nacimiento de Jesús puso en peligro a María (José pudo haberla rechazado y entregado a la lapidación Mt 1, 19), el origen de su hijo primogénito no fue tomado de inmediato como un proyecto salvífico de amor. ¡Agradecemos a María que aceptó la voluntad de Dios! (Lc 1, 26-38)

¿Recuerdas las circunstancias de tu propio nacimiento? ¿Tu familia tuvo que superar alguna adversidad?

### 2. Vida oculta de Jesús

No se sabe mucho de la juventud de Jesús. Sabemos que a los 12 años se perdió en el templo de Jerusalén. La virgen María y su padre adoptivo José muy preocupados lo buscaron y lo encontraron al tercer día (Lc 2, 41-52)

Después no conocemos nada de su adolescencia ¿Qué crees que pudo hacer Jesús cuando era adolescente cómo tú? ¿Cómo fue tu adolescencia? ¿Hay cosas en ella que son un secreto para los demás? Probablemente en esta etapa guardas secretos entre tu y Dios y eso no impide que seas el hombre o la mujer que hoy en día eres.

### 3. Bautismo de Jesús

¿Sabías que Jesús fue bautizado siendo adulto? ¡Gracias a su bautizo tu y yo somos Iglesia hoy! ¡Somos familia de Dios gracias a nuestro bautismo! (Lc 3, 21-22; Mc 1, 9-11; Mt 3, 13-17)

El bautismo de Cristo fue un bautismo de solidaridad con nosotros ya que el no pecó. Sin embargo, este gesto hizo posible el incluirnos en la familia de Dios. **Nuestro bautismo nos introduce en el misterio de Dios, nos hace Iglesia y se borra el pecado original permitiendo así que la gracia de Dios actúe en nosotros durante toda nuestra vida.**<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> CEC 11265, 1266

¿Cómo vivo esta identidad de hijo/a de Dios? ¿Cuido el amor y la pertenencia a la familia de Dios o me es indiferente la Iglesia y todo lo que tenga que ver con Dios? ¿Hay algo que obstaculiza mi relación con la Iglesia o con Dios?

#### 4. **Jesús hizo muchos milagros**

¡Jesús ayudó a mucha gente con sus milagros! Un milagro es algo extraordinario que solo Dios puede hacer, ya que para Dios no hay imposibles (Gn 18, 14) Jesús demostró con los milagros, con sus gestos y con sus palabras que el Reino de los Cielos **está entre nosotros**. (Lc 3, 21-22; Mc 1, 9-11; Mt 3, 13-17)

Muchos hombres y mujeres a lo largo de la historia han dado testimonio de las maravillas que ha hecho Dios en su vida. ¿Descubres algún milagro que hayas recibido de Dios? ¿Te gustaría compartirlo?

Cuando valoramos un auxilio divino en nuestra vida, valoramos el amor de Dios que vive entre nosotros. Entonces, el Reino de Dios no es una idea lejana sino una realidad latente ¡y somos parte de ella!

*(escuchamos a los participantes)*

#### 5. **Jesús hace presente el Amor entre nosotros**

Jesús es Amor (1 Jn 4, 8). Jesús es el Amor de Dios Padre. Con sus palabras, con sus gestos y los milagros, Jesús demostró que somos muy amados por Dios, para eso nació, para hablar del Amor, demostrarlo y entregarlo a todo el mundo. (Jn 3, 16)

En uno de los Evangelios, el de Juan, Jesús quiso demostrar que **es Amor** al decir y hacer lo siguiente:

##### **Transformó el agua en vino en una boda.** Jn 2, 1-12

En una ocasión, cuando invitaron a su mamá, la Virgen María a una boda en un lugar llamado Caná, a los novios se les terminó el vino y Jesús, por petición de la virgen María, convirtió 520 litros de agua en vino ¡Bastante verdad!

En los signos de este pasaje se nos revela la Alianza que Dios quiere realizar con nosotros. La sobreabundancia de vino nuevo indica el exceso de alegría que produce la presencia de Dios que viene a festejar las “bodas con la humanidad”. ¡Dios nos quiere para sí!

¿Sabías que el vino se usa para celebrar? ¿Haz ido a una boda? ¿Son alegres o son tristes?

Jesús nos enseña con este gesto que donde está Él siempre habrá alegría. Donde está Jesús está la Virgen María. Donde está Jesús está el Cielo, con Él todos los que confiaron en sus palabras. ¡El cielo es una fiesta de amor!

¿Buscas constantemente a Jesús? ¿Le platicas de tus necesidades para que Él te socorra en ellas? ¿Qué papel juega



en tu vida la Virgen María? ¿Pasa por tu mente la aspiración del cielo o te es indiferente? ¿Buscas a Jesús en la Eucaristía? ¿Produce en ti alegría la Eucaristía?



**“Yo soy la Vid Verdadera y mi Padre es el viñador”** Jn 4, 13

¿Conoces las uvas? ¿Te gustan? ¿Sabías que las uvas sirven para hacer el vino? Las uvas necesitan estar unidas al viñedo porque sino se comienzan a marchitar. Por eso hay que comerlas rápido.

Jesús en la imagen de la Vid nos enseña la importancia de estar unidos a Él para así estar unidos al Amor del Padre. Es muy lamentable ver familias separadas, grupos de catequistas segmentados ¡Cristianos divididos! No hay mayor herida que podamos hacer a Dios que el de la separación o la indiferencia con los otros.

Por eso Jesús nos enseña que es fundamental estar unidos como los racimos de las uvas a Él ¡para estar siempre alegres y vivos! ¡Si estamos unidos a Jesús su amor nunca nos va a faltar! Unidos a Él es más fácil vencer el pecado que rompe con la comunión con Dios y la Iglesia.

¿Identificas alguna situación en la cual la separación sea más importante que la comunión? ¿Estás pasando por algo similar en este momento? ¿Eres una persona que une o divide? ¿Qué habría que cambiar para ser referente de unión?

**“Yo soy el Buen Pastor,  
el Buen Pastor da la vida por las ovejas”**

Jn 10, 11



¿Has conocido el rebaño de un pastor? ¿Sabías que sus ovejas no siguen otra voz más que la de su pastor? Los pastores quieren muchos a sus ovejas porque ellas les dan vestido, alimento y los enriquecen. Las ovejas necesitan ser cuidadas porque se las pueden robar fácilmente o ser lastimadas por animales feroces.

Cuando Jesús habla de su pueblo como un rebaño, no solo recuerda las imágenes del Pueblo de Israel como rebaño elegido por Dios Padre, sino que este rebaño tiene un pastor que las provee de pastos para su alimentación (Sal 123) y que las cuida de quienes quieren hacerle daño. Es así que su existencia se llena de sentido porque este pastor bueno las conoce, las llama por su nombre y si alguna se pierde es capaz de ir por ella, encontrarla y sanar sus heridas (Lc 15, 1-7).

Jesús nos enseña con estas palabras que él quiere cuidarnos porque su amor por nosotros es infinito. Su Amor es tan grande que puede entregar su vida por nosotros ¡En Jesús somos muy amados por Dios Padre!

¿Te experimentas como alguien rescatado por Jesús el Buen Pastor? ¿Tú también buscas con tus palabras y gestos a las personas alejadas de Dios? Si te encuentras con alguien que está solo o vulnerable ¿Eres indiferente o haces algo por esa persona?

Con las anteriores y otras “imágenes” Jesús quiere decirnos que... **Él es Amor** (1 Jn 4, 8) y para demostrarlo aún más celebró **la Última Cena para quedarse con nosotros**, aceptó morir en la cruz por su amor extremo y resucitó para sostener nuestra fe en Él.

Para eso nos preparamos en Cuaresma:

- *Para celebrar que somos muy amados por Dios en Jesús.*
- *Para descubrir que ni la muerte ni los pecados tienen la última palabra ¡El Amor es más fuerte! ¡Jesús resucitó!*
- *Para iluminar al mundo y llenarlo de sabor imitando a Jesús, pues somos hijos de Dios, personas nuevas ¡Él está vivo!*



## 5. Proyecto de cuaresma

Para poder vivir mejor esta cuaresma es importante realizar un plan de acuerdo a nuestra realidad, así viviremos de mejor manera este tiempo.



20 Minutos



**Material:**  
-Anexo 2

## Proyecto de Cuaresma.

La Cuaresma es un tiempo de preparación para vivir la Pascua de Jesús. Lamentablemente en la actualidad, por la dinámica de vida de cada uno de nosotros, los tiempos ni las tradiciones ya no se disfrutan ni se viven en el espíritu que corresponde por que estamos acostumbrándonos a las prisas y al sinsentido.

Sin embargo, para evitar continuar este *itinerario de la prisa y el activismo*, tomarse un tiempo para proyectar *qué trabajar* en esta cuaresma, los *cómo* y escribir *los cuándo* te permitirán, no solo vivir mejor este tiempo de conversión sino distinguir tu propia perseverancia en tu crecimiento humano y espiritual.

En este tiempo, la **imagen del desierto** se emplea mucho ya que significa encontrarnos en la soledad, con nosotros mismos y con Dios y ahí, en un dialogo de amor, reencontrarnos y redescubrir nuestra alegría de ser hijos de Dios con un proyecto de santidad que se manifiesta en una renovada forma de pensar y actuar asistidos por la gracia divina.<sup>4</sup>

Este proyecto de santidad se distingue cuando nos identificamos con Jesús, quien nos ha enseñado en las **bienaventuranzas** el *ID de los hijos de Dios*, nuestra tarjeta de identificación. En las **bienaventuranzas** se dibuja el rostro de Jesús y cada uno estamos llamados a transparentarlo en lo cotidiano de nuestras vidas.<sup>5</sup>

Este tiempo es para renovarnos, trabajar en nuestra mejor versión, para ello te proponemos escribir una carta dirigida a ti mismo/a. Ella será tu proyecto personal a trabajar en esta cuaresma y tu ofrenda a Jesús al término de este tiempo penitencial

¿Estás listo? ¡Vamos a comenzar!

### Descripción:

*Se entrega a cada persona un formato del anexo 2 y junto con ellos se lee todo el formato para que en un tiempo prudente cada uno trabaje en su propio proyecto.*

---

<sup>4</sup> Mensaje de Cuaresma 2019, Papa Francisco

<sup>5</sup> No 63, *Alegrías y regocijos, sobre el llamado a la santidad en el mundo actual*, Papa Francisco



## Material Anexo

# Anexo 1 – Examen de Conciencia para adultos

## Oración antes de la confesión:

Padre, Tú te compadeces de toda la humanidad, nos acoges y nos concedes tu auxilio cuando lo necesitamos. Abre ahora mis ojos, para que sepa ver el mal que he cometido y el bien que he dejado de hacer, y toca mi corazón, para que me convierta sinceramente a ti. Cura y fortalece mi debilidad, renueva en mí tu amor: así resplandecerá en mis obras la imagen de tu Hijo, seré testigo de tu bondad entre la humanidad y viviré en comunión con mis hermanos en la Iglesia. Concédeme, Padre, tu luz, por Jesucristo, hermano y guía de toda la humanidad.

Padre todopoderoso, lleno de bondad y misericordia, aquí estoy de rodillas ante ti. Quiero confesarte los pecados con que te he ofendido, Padre mío.

Padre, posa sobre mí tu mirada misericordiosa. Mirame, como lo hiciste a través de los ojos de tu Hijo Jesucristo, que vio a aquella mujer pecadora que comparecía ante Él y no la condenó. Concédeme la gracia de la contrición y propósitos firmes de enmienda, para que sea capaz de comparecer ante tu presencia, dispuesto a comenzar una nueva vida a la luz de tu Palabra.

Padre bueno, concédeme tu gracia para que pueda desde ahora llenarme de gozo, mientras me preparo a encontrarme contigo, en el Sacramento de la reconciliación. Haz que desaparezcan en mí todo miedo y vacilación, de tal suerte que sepa, como debo confesar mis pecados. Envía tu Espíritu sobre mí, para que los recuerde todos y sienta dolor por ellos. Dame el valor para no mantener en secreto ningún pecado, abriendo mi alma ante ti con toda sencillez y sinceridad.  
Amén.

## Acto de contrición:

Pésame Dios mío y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Pésame por el infierno que merecí y por el cielo que perdí; pero mucho más me pesa porque pecando ofendí un Dios tan bueno y tan grande como vos; antes querría haber muerto que haberle ofendido, y propongo firmemente ayudado por tu divina gracia, no pecar más y evitar las ocasiones próximas de pecado.  
Amén.



La Iglesia nos propone cinco pasos a seguir para hacer una buena confesión y aprovechar así al máximo las gracias de este maravilloso sacramento.

### 1. Examen de Conciencia.

Ponemos ante Dios que nos ama y quiere ayudarnos. Analizar nuestra vida y abrir nuestro corazón sin engaños. Puedes ayudarte de una guía para hacerlo bien.

### 2. Arrepentimiento.

Sentir un dolor verdadero de haber pecado porque hemos lastimado al que más nos quiere: Dios.

### 3. Propósito de no volver a pecar.

Si verdaderamente amo, no puedo seguir lastimando al amado. De nada sirve confesarnos si no queremos mejorar. Podemos caer de nuevo por debilidad, pero lo importante es la lucha, no la caída.

### 4. Decir los pecados al confesor.

El Sacerdote es un instrumento de Dios. Hagamos a un lado la "vergüenza" o el "orgullo" y abramos nuestra alma, seguros de que es Dios quien nos escucha.

### 5. Recibir la absolución y cumplir la penitencia.

Es el momento más hermoso, pues recibimos el perdón de Dios. La penitencia es un acto sencillo que representa nuestra reparación por la falta que cometimos.

## Examen de conciencia.

### 1. Amarás a Dios sobre todas las cosas.

¿Me da miedo o vergüenza llamarme o manifestarme como católico?, ¿estudio mi fe evito lo que pudiera dañarla? ¿he hablado mal de mi Religión? ¿Dudo de Dios? ¿Acepto doctrinas que van fuera de mi fe y lo que enseña la iglesia católica? ¿Rezo todos los días? ¿Ofrezco a Dios mi día? ¿Me acuerdo de Él al menos por la mañana o por la noche? ¿Le doy gracias a Dios por todas sus bendiciones? ¿Cumplí la penitencia dada en mi última confesión? ¿He abusado de la confianza en Dios por presumir que ya me perdonó sin haberme confesado? ¿Pongo por encima de Dios, mis gustos, comodidades, egoísmo, pereza, vanidad, soberbia como si éstos fueran los valores supremos de mi vida? ¿Consulto el horóscopo, las cartas, juegos como la Ouija?

### 2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

¿Pronuncio con respeto el Nombre de Dios, de la Virgen y de los Santos? ¿Hago juramentos falsos o inútiles? ¿He prometido algo a Dios y no lo he cumplido? ¿Cumpló mis promesas? ¿Hago maldiciones? ¿He ocultado por vergüenza en la confesión algún pecado grave y después he comulgado?

### 3. Santificarás las fiestas.

¿Oigo la misa con devoción? ¿No respeto los momentos de la celebración de la misa? ¿Escojo distracciones por cualquiera que sea, en vez de la misa? ¿He faltado por pereza, falta de voluntad o por mi propia culpa a misa?

### 4. Honrarás a tu padre y a tu madre.

¿He sido cariñoso con mis padres, abuelos o alguna figura de autoridad? ¿Los he desobedecido? ¿Les ayudo de buena gana y con gusto? ¿Corrijo injustamente a mis padres? ¿Les he deseado algún mal? ¿Los he tratado con desprecio? ¿Los he hecho algún mal? ¿He sido irrespetuoso con ellos?

### 5. No matarás.

¿Tengo enemistad, odio, rencor o resentimientos contra alguien? ¿He despreciado a los demás? ¿Me considero superior? ¿Me burlo de ellos, los critico, molesto o ridiculizo ante los demás? ¿He maltratado de

palabra u obra a alguien? ¿Soy imprudente al conducir? ¿He aconsejado, practicado o fomentado cualquier modo de aborto? ¿Me he embriagado o drogado en exceso? ¿Me he deseado la muerte o a alguien más? ¿Omito acciones que pudieran impedir Homicidios, problemas como discusiones insultos o riñas? ¿Me aprovecho de los demás, por su entrega al servicio? ¿Soy Servicial o niego mi ayuda cuando me la piden? ¿Soy un buen ejemplo? ¿Fomento y/o ayudo a otros a cometer algún pecado?

### 6. No cometerás adulterio.

¿Soy puro de mis pensamientos, deseos, miradas, escritos, lecturas, tipos de diversiones conversaciones? ¿Evito los malos pensamientos, imágenes, recuerdos, programas, procurando pensar en otra cosa que sea positiva? ¿He realizado actos impuros ya sea solo, con otras personas, del mismo o distinto sexo, con algún pariente? ¿Recurro a la pornografía en sus diferentes presentaciones? ¿Se las he mostrado o entregado a otros? ¿Mantengo varias relaciones? ¿Estoy en adulterio? ¿Le soy fiel a mi pareja? ¿Evito las situaciones de pecado y pido ayuda Dios ante las tentaciones?

### 7. No robarás, 9 y 10. No codiciarás a la mujer de tu prójimo ni a los bienes ajenos.

¿He robado algún objeto o dinero? ¿He cooperado con otros en situaciones de robo o hurto? ¿Devuelvo lo que he prestado? Si he robado algo, ¿Tengo la intención de restituirlo? ¿Soy envidioso? ¿Pretendo tener por ambición? ¿He dañado lo que no es mío por el hecho de no tenerlo? ¿Comparto con los demás mis bienes? ¿He sabido utilizar bien el tiempo que me sobra? ¿Guardo el ayuno y la abstinencia? ¿Agradezco a Dios por los bienes recibidos? ¿Me impongo a los demás para alcanzar lo que quiero y la vez los desprecio?

### 8. No levantarás falso testimonio contra tu prójimo / Atentar contra la verdad.

¿He dicho mentiras? ¿He calumniado? ¿Revelo los secretos que se me han confiado? ¿Divulgo los errores, faltas o pecados de otros? ¿He criticado y hablado mal de otros sembrando así discordia, odio y división? ¿Permiso que castiguen a otros por mis faltas y culpas? ¿Levanto juicios infundados del prójimo? ¿Hago trampas en las situaciones que se me presentan en la vida como exámenes, parciales, compras, trabajos? ¿Soy Honesto con los demás? ¿Omito mi capacidad de ayuda según mis posibilidades?

## Anexo 2 – Mi proyecto de Cuaresma

Hola \_\_\_\_\_

Tienes una nueva oportunidad para trabajar en ti en esta Cuaresma 2019. Sabes, a veces olvidar que eres un/una hijo/a de Dios muy amado/a provoca que tu vida sea alterada por las circunstancias en las que vives, junto a tus problemas internos o de salud lo que te conduce a “vivir en automático” o pensar que “ya no puedo cambiar”. Sin embargo, por ser quienes somos, familia de Dios, podemos mejorar día a día, hasta alcanzar la santidad con la ayuda de la gracia de Dios que opera en cada uno de nosotros.

A pesar de nuestra realidad, la cuaresma es un tiempo para mejorar, un camino de verdadera conversión, un desierto en el que podemos revisar nuestra vida y confrontarla con aquello que Dios espera de cada uno, de acuerdo a la vocación que vivimos. Por eso me gustaría antes recordarte que

Tú eres una persona que valora su aspecto físico y salud porque...

La manera en que mejoro mi persona es por medio de...

Mi carácter y personalidad es...

Me gustaría mejorar en... (escribir una o dos cosas, no más)...

En mi vida espiritual mi relación actual con Dios es...

Me gustaría mejorar mi **oración** de la siguiente forma... (escribir una o dos acciones, no más)...

Para reflejar el rostro de Jesús me gustaría **vivir la limosna** en esta cuaresma mediante las obras de misericordia de manera **atenta** y **consciente** (escoger una o dos, no más):

**I.- Obras de misericordia corporales:**

- 1) **Visitar** a los enfermos
- 2) **Dar** de comer al hambriento
- 3) **Dar** de beber al sediento
- 4) **Dar** posada al peregrino
- 5) **Vestir** al desnudo
- 6) **Visitar** a los presos
- 7) **Enterrar** a los difuntos

**II.- Obras de misericordia espirituales:**

- 1) **Enseñar** al que no sabe
- 2) **Dar** buen consejo al que lo necesita
- 3) **Corregir** al que se equivoca
- 4) **Perdonar** al que nos ofende
- 5) **Consolar** al triste
- 6) **Sufrir** con paciencia los defectos del prójimo
- 7) **Rezar** a Dios por los vivos y por los difuntos.

Lo anterior quiero realizarlo.... (Escribir cuándo)

Y de la siguiente manera... (Escribir cómo lo realizarás)

En esta cuaresma quiero ayunar de... porque...

Todo lo que logre será para demostrar mi gratitud al amor de Dios, demostrarme que puedo ser mejor persona y anunciar que estoy en un camino de santidad con la ayuda de Dios y de la virgen María.

Fecha: \_\_\_\_\_

Atte.

\_\_\_\_\_

### Recomendaciones

No resultará fácil llevar a cabo lo que has escrito hoy por eso conviene:

- Leer frecuentemente la carta y procurar un examen de conciencia antes de descansar
- Poner recordatorios en lugares estratégicos para no olvidar lo escrito
- Motivarte de manera positiva ¡Tú puedes!

# La Cuaresma: Su origen

En el origen de la Iglesia, la Iglesia solo conocía dos días de ayuno antes de la **celebración de la Pascua**, o sea, el viernes y el sábado. Poco tiempo después, en el siglo III se conoce un tiempo preparatorio de una semana (lo equivalente a la actual Semana Santa). No es sino hasta el Concilio de Nicea (325 d.C.) en que claramente tenemos conocimiento de un tiempo preparatorio a la Pascua de 40 días.

Al principio, esta Cuaresma iniciaba con un domingo llamado: **Domingo del Ayuno**, pero rápidamente se cayó en la cuenta que los domingos, por naturaleza, no podían ser penitenciales, por lo que se hizo el siguiente cálculo: Si a todas las semanas le restamos el día domingo, nos quedan seis días por semana. Por lo tanto, para completar cuarenta días era necesario plantarse así la ecuación:

$$6 \times 6 = 36 + 4 = 40$$

De tal forma, que tomaron cuatro días al primitivo inicio de la Cuaresma, o sea, los días: sábado, viernes, jueves y miércoles; que con el paso del tiempo y por los ritos penitenciales se le bautizó como **Miércoles de Ceniza**.

En efecto, la Cuaresma está formada por seis domingos, iniciando con un miércoles. El cuarto domingo de Cuaresma suele ser llamado: **Laetare**, ya que anuncia la salvación que Cristo nos merecerá a todos desde la cruz. Y el sexto domingo, tradicionalmente es llamado: **Domingo de Ramos**, en el cual recordamos la entrada de Jesús en Jerusalén.

## Antropología de la Cuaresma

Hay sin embargo, un aspecto antropológico poco mencionado al considerar el número de días de la Cuaresma. Tradicionalmente hacemos esta relación a los cuarenta días del diluvio, los cuarenta años en el Desierto, los cuarenta días del ayuno de Jesús. Pero, ¿Por qué los antiguos consideraban el número cuarenta con estos signos? La razón se encuentra, en la observación que hacían de la descomposición del cuerpo

humano tras su muerte: a los 4 días los intestinos se corrompen, a los 9 días la piel y los músculos exteriores se descomponen, **pero hasta los cuarenta días, el corazón se descompone.**

Un cambio radical de vida, un corazón nuevo para una verdadera conversión es lo que se buscaba al señalar el número de 40.

El Vaticano II (SC 109ss) propone una consideración positiva de la Cuaresma: Bautismo, conversión y penitencia en orden al Misterio Pascual de Cristo, no sólo, por tanto, a su pasión.

## El Miércoles de Ceniza

La Imposición de la Ceniza, como ya consideramos, era originalmente una práctica hecha por los penitentes públicos, a la puerta de la Iglesia, en presencia del Obispo y de sus Diáconos. De esta manera, éstos se reconocían públicamente pecadores y en camino de conversión. Cuando la penitencia pública cayó en desuso (siglo X), todos los fieles cristianos, acogieron el signo como de pública conversión.

Desde el siglo XII se tiene la costumbre de quemar las palmas del Domingo de Ramos del año anterior. Hoy en día puede además utilizarse otras cosas, no necesariamente benditas. Sobre todo hay que tener mucho cuidado de no quemar objetos que sean de valor histórico o artístico. Lo mismo, cuando se vayan a quemar publicaciones de cualquier tiempo, tener en cuenta, que la tinta no se quema y que por lo contrario, contribuye para manchar con la misma ceniza.

Cuando la ceniza se bendice o se imparte dentro de la Misa, se omite el acto penitencial y tras la proclamación del Evangelio y su explicación, se bendice la ceniza (dos fórmulas: Una indicativa y la otra que bendice más bien a la asamblea que la recibirá).

El gesto se acompaña con alguna de estas dos frases tomadas de la Sagrada Escritura: "*Recuerda que eres polvo y en polvo te convertirás*" (Gn 3,19). Y la otra: "*Arrepiéntete y cree en el Evangelio*" (Mc 1,15b).

La imposición es sobre la cabeza, no en la frente. Así como tampoco es necesario trazar la señal de la cruz cuando ésta se deje caer sobre la cabeza.

Es un día de ayuno y de abstinencia. **El ayuno** es privarse de alimentos antes del mediodía y ofrecerlo a Dios. En la Biblia el ayuno se usa para pedir perdón por las malas acciones conocidas como los pecados, para hacer una oración intensa o fortalecer la voluntad y conseguir algo. Otras veces, como en los cuarenta días de Moisés en el monte (Dt 9, 9) o de Elías en el desierto (1 Re 19, 8) o de Jesús antes de empezar su misión (Mt 4, 2), **sirve para prepararse para algo importante**. Es obligatorio para los mayores de 21 años hasta los menores a 60 años.

**La abstinencia** es un gesto de solidaridad con quien no tiene alimento, es privarse de aquello que es más costoso o preferible, como la carne. Es para los mayores de 13 años y menores de 60 (*Constitución Apostólica: Paenitemini, de Paulo VI (17.II.1966)*<sup>6</sup>). La misma constitución establece que todos los viernes del año son de penitencia y abstinencia.

Actualmente se pide a los adultos que no coman carne los viernes o que realicen algún tipo

de privación voluntaria, también pueden hacer **una obra de misericordia**.

### Color Litúrgico de la Cuaresma: El Morado

Anteriormente se usaba el color negro, por eso se le considera un “negro bajo”.

Indica la esperanza, el ansia de encontrar a Jesús, el espíritu de penitencia; por eso se usa en adviento, cuaresma y liturgia de difuntos. **Es signo de penitencia y austeridad.**

### Conclusión.

**La Cuaresma** es un tiempo privilegiado para recordar que somos pueblo de Dios, hijos predilectos de Dios Padre y gracias a la pasión, muerte y resurrección de Jesús, fuimos salvados de la muerte y el pecado.

**La Cuaresma** es un tiempo privilegiado para retomar la lectura de la Sagrada Escritura, mejorar nuestra oración, acudir al sacramento de la reconciliación y comprometernos en una obra de misericordia que nos ayude a configurarnos con Jesús.

---

<sup>6</sup> Código de Derecho Canónico No. 1252

“Yo soy,  
el que habla contigo”

Jn 4, 26

## Examen de conciencia.

### 1. Amarás a Dios sobre todas las cosas.

*¿Me da miedo o vergüenza llamarme o manifestarme como católico?, ¿estudio mi fe evito lo que pudiera dañarla? ¿he hablado mal de mi Religión? ¿Dudo de Dios? ¿Acepto doctrinas que van fuera de mi fe y lo que enseña la iglesia católica? ¿Rezo todos los días? ¿Ofrezco a Dios mi día? ¿Me acuerdo de Él al menos por la mañana o por la noche? ¿Le doy gracias a Dios por todas sus bendiciones? ¿Cumplí la penitencia dada en mi última confesión? ¿He abusado de la confianza en Dios por presumir que ya me perdonó sin haberme confesado? ¿Pongo por encima de Dios, mis gustos, comodidades, egoísmo, pereza, vanidad, soberbia como si éstos fueran los valores supremos de mi vida? ¿Consulto el horóscopo, las cartas, juegos como la Ouija?*

### 2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

*¿Pronuncio con respeto el Nombre de Dios, de la Virgen y de los Santos? ¿Hago juramentos falsos o inútiles? ¿He prometido algo a Dios y no lo he cumplido? ¿Cumpló mis promesas? ¿Hago maldiciones? ¿He ocultado por vergüenza en la confesión algún pecado grave y después he comulgado?*

### 3. Santificarás las fiestas.

*¿Oigo la misa con devoción? ¿No respeto los momentos de la celebración de la misa? ¿Escojo distracciones por cualquiera que sea, en vez de la misa? ¿He faltado por pereza, falta de voluntad o por mi propia culpa a misa?*

### 4. Honrarás a tu padre y a tu madre.

*¿He sido cariñoso con mis padres, abuelos o alguna figura de autoridad? ¿Los he desobedecido? ¿Les ayudo de buena gana y con gusto? ¿Corrijo injustamente a mis padres? ¿Les he deseado algún mal? ¿Los he tratado con desprecio? ¿Les he hecho algún mal? ¿He sido irrespetuoso con ellos?*

### 5. No matarás.

*¿Tengo enemistad, odio, rencor o resentimientos contra alguien? ¿He despreciado a los demás? ¿Me considero superior? ¿Me burlo de ellos, los*

*critico, molesto o ridiculizo ante los demás? ¿He maltratado de palabra u obra a alguien? ¿Soy imprudente al conducir? ¿He aconsejado, practicado o fomentado cualquier modo de aborto? ¿Me he embriagado o drogado en exceso? ¿Me he deseado la muerte o a alguien más? ¿Omito acciones que pudieran impedir Homicidios, problemas como discusiones insultos o riñas? ¿Me aprovecho de los demás, por su entrega al servicio? ¿Soy Servicial o niego mi ayuda cuando me la piden? ¿Soy un buen ejemplo? ¿Fomento y/o ayudo a otros a cometer algún pecado?*

### 6. No cometerás adulterio.

*¿Soy puro de mis pensamientos, deseos, miradas, escritos, lecturas, tipos de diversión conversaciones? ¿Evito los malos pensamientos, imágenes, recuerdos, programas, procurando pensar en otra cosa que sea positiva? ¿He realizado actos impuros ya sea solo, con otras personas, del mismo o distinto sexo, con algún pariente? ¿Recurro a la pornografía en sus diferentes presentaciones? ¿Se las he mostrado o entregado a otros? ¿Mantengo varias relaciones? ¿Estoy en adulterio? ¿Le soy fiel a mi pareja? ¿Evito las situaciones de pecado y pido ayuda Dios ante las tentaciones?*

### 7. No robarás, 9 y 10. No codiciarás a la mujer de tu prójimo ni a los bienes ajenos.

*¿He robado algún objeto o dinero? ¿He cooperado con otros en situaciones de robo o hurto? ¿Devuelvo lo que he prestado? Si he robado algo, ¿Tengo la intención de restituirlo? ¿Soy envidioso? ¿Pretendo tener por ambición? ¿He dañado lo que no es mío por el hecho de no tenerlo? ¿Comparto con los demás mis bienes? ¿He sabido utilizar bien el tiempo que me sobra? ¿Guardo el ayuno y la abstinencia? ¿Agradezco a Dios por los bienes recibidos? ¿Me impongo a los demás para alcanzar lo que quiero y la vez los desprecio?*

### 8. No levantarás falso testimonio contra tu prójimo / Atentar contra la verdad.

*¿He Dicho mentiras? ¿He calumniado? ¿Revelo los secretos que se me han confiado? ¿Divulgo los errores, faltas o pecados de otros? ¿He criticado y hablado mal de otros sembrando así discordia, odio y división? ¿Permito que castiguen a otros por mis faltas y culpas?*

*¿Levanto juicios infundados del prójimo? ¿Hago trampas en las situaciones que se me presentan en la vida como exámenes, parciales, compras, trabajos? ¿Soy Honesto con los demás? ¿Omito mi capacidad de ayuda según mis posibilidades.*

### Oración antes de la confesión:

Padre, Tú te compadeces de toda la humanidad, nos acoges y nos concedes tu auxilio cuando lo necesitamos. Abre ahora mis ojos, para que sepa ver el mal que he cometido y el bien que he dejado de hacer, y toca mi corazón, para que me convierta sinceramente a ti. Cura y fortalece mi debilidad, renueva en mí tu amor: así resplandecerá en mis obras la imagen de tu Hijo, seré testigo de tu bondad entre la humanidad y viviré en comunión con mis hermanos en la Iglesia. Concédeme, Padre, tu luz, por Jesucristo, hermano y guía de toda la humanidad.

Padre todopoderoso, lleno de bondad y misericordia, aquí estoy de rodillas ante ti. Quiero confesarte los pecados con que te he ofendido, Padre mío.

Padre, posa sobre mí tu mirada misericordiosa. Mírame, como lo hiciste a través de los ojos de tu Hijo Jesucristo, que vio a aquella mujer pecadora que comparecía ante Él y no la condenó. Concédeme la gracia de la contrición y propósitos firmes de enmienda, para que sea capaz de comparecer ante tu presencia, dispuesto a comenzar una nueva vida a la luz de tu Palabra.

Padre bueno, concédeme tu gracia para que pueda desde ahora llenarme de gozo, mientras me preparo a encontrarme contigo, en el Sacramento de la reconciliación. Haz que desaparezcan en mi todo miedo y vacilación, de tal suerte que sepa, como debo confesar mis pecados. Envía tu Espíritu sobre mí, para que los recuerde todos y sienta dolor por ellos. Dame el valor para no mantener en secreto ningún pecado, abriendo mi alma ante ti con toda sencillez y sinceridad.

Amén.

### Acto de contrición:

Pésame Dios mío y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Pésame por el infierno que merecí y por el cielo que perdí; pero mucho mas me pesa porque pecando ofendí un Dios tan bueno y tan grande como vos; antes querría haber muerto que haberle ofendido, y propongo firmemente ayudado por tu divina gracia, no pecar mas y evitar las ocasiones próximas de pecado.

Amén.



### Examen de Conciencia para Adultos

**La Iglesia** nos propone cinco pasos a seguir para hacer una buena confesión y aprovechar así al máximo las gracias de este maravilloso sacramento.

#### 1. Examen de Conciencia.

Ponernos ante Dios que nos ama y quiere ayudarnos. Analizar nuestra vida y abrir nuestro corazón sin engaños. Puedes ayudarte de una guía para hacerlo bien.

#### 2. Arrepentimiento.

Sentir un dolor verdadero de haber pecado porque hemos lastimado al que más nos quiere: Dios.

#### 3. Propósito de no volver a pecar.

Si verdaderamente amo, no puedo seguir lastimando al amado. De nada sirve confesarnos si no queremos mejorar. Podemos caer de nuevo por debilidad, pero lo importante es la lucha, no la caída.

#### 4. Decir los pecados al confesor.

El Sacerdote es un instrumento de Dios. Hagamos a un lado la “vergüenza” o el “orgullo” y abramos nuestra alma, seguros de que es Dios quien nos escucha.

#### 5. Recibir la absolución y cumplir la penitencia.

Es el momento más hermoso, pues recibimos el perdón de Dios. La penitencia es un acto sencillo que representa nuestra reparación por la falta que cometimos.

