



CUARESMA

TIEMPO DE PREPARACIÓN
ESPIRITUAL

PREGUNTAS Y RESPUESTAS
ACERCA DE LA CUARESMA

¿Qué es la Cuaresma?



El tiempo de Cuaresma es la temporada litúrgica Católica que consiste en cuarenta días de ayuno, oración, y penitencia, que empieza el **Miércoles de Ceniza** y concluye inmediatamente antes de la Misa Vespertina de la Cena del Señor (Jueves Santo). El color oficial de

este tiempo es el color purpura (violeta). El observar del tiempo Cuaresmal se basa en la celebración de Pascua.

¿Desde cuándo celebramos la Cuaresma?

Desde el siglo IV se manifestó la tendencia de penitencia y de renovación para toda la Iglesia, con la práctica del ayuno y de la abstinencia. En la Cuaresma debe observarse un espíritu penitencial y de conversión.

¿Por qué observamos la Cuaresma en la Iglesia Católica?

La Iglesia se une todos los años, durante los cuarenta días de la Gran Cuaresma, al Misterio de Jesús en el desierto.

¿Cuál es, por tanto, el espíritu de la Cuaresma?

Debe ser como un retiro colectivo de cuarenta días, durante los cuales la Iglesia, proponiendo a sus fieles el ejemplo de Cristo en su retiro al desierto, se prepara para la celebración de las solemnidades pascuales, con la purificación del corazón: una práctica perfecta de la vida cristiana y una actitud penitencial.



¿Qué es la Penitencia?

La penitencia significa la conversión del pecador, y designa todo un conjunto de actos interiores y exteriores dirigidos a la reparación del pecado cometido, y el estado de cosas que resulta de ello para el pecador. Es el cambio de vida del pecador que vuelve a Dios después de haber estado alejado de Él, o del incrédulo que alcanza la fe.

¿Qué manifestaciones tiene la penitencia?

La penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas. La Escritura y los Padres insisten sobre todo en tres formas: el ayuno, la oración, la limosna. Estas expresan la conversión con relación a sí mismo, con relación a Dios y con relación a los demás.



ORACIÓN



AYUNO



LIMOSNA

Sé que debo abstener de carne los Viernes de Cuaresma, ¿qué es lo que clasifica como carne? ¿Se incluyen productos de pollo o lácteos?

La práctica de abstinencia consiste en que la carne viene de animales como los pollos, vacas, borrego, o puerco — los cuales viven en la tierra. Todo tipo de pájaros también son considerados como carne. Abstinencia no incluye jugo de estas carnes. De hecho, las comidas como el caldo de pollo, consomé, caldos hechos o saborizados con carne, salsas o condimentos hechos de la grasa, técnicamente no se prohíben. El pescado es un diferente tipo de animal. Los animales de sangre fría, incluyendo las especies de pescado de agua dulce o agua salada, anfibios, reptiles, y cualquiera especie de marisco, son permitidos. Católicos de 14 años de edad en adelante deben de abstenerse de carne en Miércoles de Ceniza y los Viernes de Cuaresma.

Entiendo que los Católicos de 18 a 59 años deben ayunar durante Miércoles de Ceniza y Viernes Santo, pero ¿qué son las reglas de los ayunos?

Ayunar en estos días, incluyendo los Viernes de Cuaresma, significa que hay que comer solo una vez al día y sin carne. Esta comida puede ser dividida durante el día, si es necesario, *pero combinado, necesita equivaler menos que un plato entero*. Líquidos son permitidos en cualquier tiempo. No se come nada sólido entre las comidas.

He notado que los restaurants y almacenes promocionan pescados y mariscos caros durante Cuaresma. Muchos de mis amigos Católicos aprovechan estas ofertas, pero no me siento bien en darme el gusto.

Mientras el pescado, langosta, o cualquier otro marisco no se consideran carne y pueden ser consumidos en días de abstinencia, al consentirnos de los bufets lujosos, no captamos lo esencial de la abstinencia. Abstener de carnes u otras satisfacciones durante Cuaresma es una práctica de penitencia. En los Viernes durante Cuaresma, recordamos el sacrificio de Cristo en Viernes Santo y nos unimos en ese sacrificio por medio de la abstinencia y la oración.



¿Hay otras exenciones más que la edad para los requisitos de ayunar en Miércoles de Ceniza y Viernes Santo?

Se permite que los que tienen enfermedades físicas o mentales no ayunen. También se incluyen individuos que padecen de enfermedades crónicas como la diabetes y las mujeres embarazadas o lactantes. En cualquier caso, el sentido común debe prevalecer y personas enfermas no deben de arriesgar su salud por tratar de ayunar.