

## 10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA VIVIR LA CUARESMA

### Oración

1. Orar por los demás. Oremos especialmente por los miles de afectados por las guerras y terremotos.
2. **Dar gracias a Dios** por cada inconveniente durante la Cuaresma. Lo podemos ofrecer como una penitencia.
3. **Tomar el sufrimiento y unirse a este con la pasión y crucifixión de Jesucristo.**
4. **Rezar el Vía Crucis** en casa, o venir al templo y unirte a la comunidad. Todos los viernes a las 5:30.
5. **Orar por las personas que me caen mal.** Orar por ellos es el primer paso para el perdón.

6. **Ayuno:** Privarme de lo que me aleja de Dios, de la familia y de la comunidad y convertir mi ayuno en solidaridad.
7. **Un día con pan y agua.**
8. **Limosna:** Identificar al Lázaro que tienes a la puerta de tu vida y acudir en su ayuda.
9. **Hacer de la abstinencia un acto de solidaridad**
10. **Apoyar el programa de ayuda alimentaria de la parroquia** Donando alimentos no perecederos, ayudas a la parroquia a ofrecer la ayuda alimentaria mensual a noventa familias pobres.

**CHARLAS CUARESMALES**

MARZO 3: SEÑOR, SOY UN POBRE PECADOR.

MARZO 10: PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN.

MARZO 24: ¿QUÉ CELEBRAMOS EN SEMANA SANTA?

7:00 PM



PARROQUIA SAN NICOLÁS (ARQ. DE BOGOTÁ)  
**CAMINAMOS JUNTOS**

Hoja Parroquial / marzo 2023, N° 1

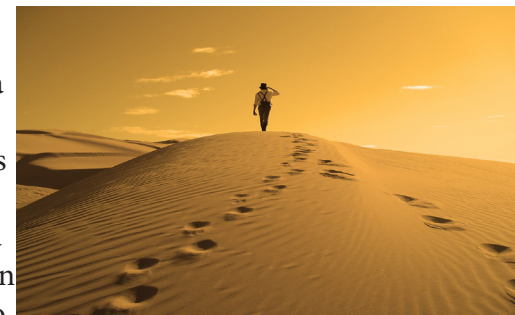


### CAMINAMOS JUNTOS

Hoy nace esta hoja parroquial que llamaremos **CAMINAMOS JUNTOS** y que quiere ser un punto de encuentro y un medio de comunicación y comunión entre todos nosotros que compartimos una misma fe en Jesús de Nazaret. El título recoge lo que queremos ser como Iglesia en salida que quiere anunciar a todos la alegría del evangelio y de la fe. Como Iglesia en salida somos caminantes que peregrinan aportando nuestro granito de arena al reinado de Dios en el mundo, del que tanto nos habla Jesús en el evangelio. **CAMINAMOS JUNTOS** quiere ser expresión de nuestros anhelos de fraternidad entre todos, entre sacerdotes, religiosos y laicos. Si caminamos juntos, nos apoyamos unos a otros, nos consolamos y animamos cuando sentimos que hay nubarrones en el horizonte de nuestra comunidad. Esta hoja parroquial trataremos de que esté en su mano cada mes y que sea medio de información sobre el acontecer parroquial y de formación.

### YA EN PLENA CUARESMA

Desde que iniciamos al andadura cuaresmal el Miércoles de Ceniza, llevamos ya recorrido un buen trecho



del camino que nos debe conducir a la Pascua. Es muy importante que no nos descuidemos, que aprovechemos el tiempo para estar listos a morir con Jesús, matando aquello de nosotros que no está bien, para poder resucitar con Jesús a una vida nueva, renovada y con nueva alegría. Tres cosas nos pueden ayudar a recorrer, sin desfallecer el camino cuaresmal. Nos lo dijo Jesús en el evangelio que se proclamó el Miércoles de Ceniza: **La limosna, la oración y el ayuno.** Propio de este tiempo de cuaresma es el tradicional rezo del **Viacrucis**, que se reza en la parroquia cada viernes en la tarde, antes de la celebración de la eucaristía. También en este tiempo se nos invita a acercarnos al sacramento de la reconciliación. Tendremos una **celebración comunitaria de la penitencia** con confesión individual. También tendremos con ese mismo propósito de ayudarnos a vivir de manera más intensa la cuaresma charlas y encuentros de formación. Ojalá aprovechemos estos espacios.

# ESPIRITUALIDAD DE LA CUARESMA

En la Iglesia, las grandes fiestas y celebraciones, como la Navidad, o la Pascua de Resurrección, para celebrarlas solemnemente, y como se merecen, necesitamos prepararlas bien, a conciencia.

Pereparación a la Pascua, penitencia y conversión son palabras claves para entender la espiritualidad de la cuaresma.

## a) Preparación para la celebración de la pascua.

Al paso que Jesús dio de la muerte a la vida, al resucitar, le llamamos PASCUA. La celebración de la Pascua se concentra en lo que decimos Semana Santa, más propiamente en el Jueves, Viernes y Sábado Santo con su Vigilia Pascual. Luego el tiempo pascual se prolonga por espacio de cincuenta días hasta que el Padre, después de haber subido Jesús al cielo, envía el Espíritu Santo a los apóstoles. Esta es la fiesta que conocemos con el nombre de Pentecostés.

## b) Tiempo de penitencia.

Se nos recomienda practicar las distintas formas de penitencia que propone la Iglesia, entre ellas el ayuno, la abstinencia, las mortificaciones, la limosna etc. Con la práctica de la penitencia participamos de

la muerte de Cristo, de su dolor y de su sufrimiento en El Calvario y obtenemos el perdón de nuestros pecados. “Ante todo, hermanos, nos dice San Agustín, “ayunen de porfías y discordias”.

El ayuno que Dios quiere de nosotros es que dejemos a un lado en nuestra vida todo aquello que nos aparta de Él y de los hermanos, de la familia, de todo aquello que nos impide tener una vida verdaderamente humana.



## c) Tiempo de conversión.

Por todo lo anterior, la cuaresma la tenemos que entender y vivir como tiempo de conversión. Conversión significa CAMBIO, cambio en nuestra mentalidad, entender la vida de acuerdo a como la entiende Dios y de acuerdo a como la vivió Jesús.

De lo que se trata, en definitiva, es de cambiar lo que de pecado hay en nosotros para alcanzar una nueva vida, para poder pasar también nosotros, con Jesús, de una vida vieja a una nueva vida, de la muerte, que es el pecado, a la vida que es la gracia que Dios nos da porque es un Padre bueno que nos ama con locura.

Con poenitencia y conversión llegaremos a resucitar con Jesús

# PARA PONER TODO ESTO EN PRÁCTICA

## A) Sobre la penitencia.

El ayuno y la abstinencia son dos modalidades de penitencia muy propias de la cuaresma. Es importante que comprendamos que no se trata de dejar de comer. Se trata de otro tipo de penitencias. Por ejemplo, privarnos de aquellas cosas que nos alejan de Dios, de los hermanos, de la familia: corrupción, juego, bebida, infidelidad, individualismo, violencia, los celos, el consumismo exagerado etc.

## B) incrementar la oración y la reflexión de la Palabra de Dios.

A imitación de Jesús, que pasó cuarenta días en el desierto después de su bautismo en profunda meditación, oración y ayuno, la cuaresma debemos vivirla intensificando nuestro contacto con Dios por medio de la oración y reflexionando su Palabra.

Sería conveniente, para que esto no quede en meras buenas intenciones, que nos propusiéramos un plan concreto de oración diaria personal. Sería muy bonito también orar en familia. Lo mismo

con la meditación de la Palabra de Dios. Nos ayudará mucho integrarnos más a la comunidad y paticipar de las distintas actividades.

## C) Frecuentar más los sacramentos.

Por medio de los sacramentos Dios nos da su gracia, esa fuerza que necesitamos para vivir la vida cotidiana haciendo su voluntad y alejándonos de la conducta equivocada.

La eucaristía y la reconciliación son los sacramentos más apropiados para vivir con intensidad la cuaresma. En la eucaristía Jesús se hace pan de vida que nos alimenta y fortalece

y en el sacramento del perdón nos da su paz.

Es lo que necesitamos para ser felices. Dios, no lo olvidemos, no se cansa de perdonarnos, como Padre bueno que es, lo que más le gusta hacer es perdonarnos, abrazos, sentirnos cerca de Él.

No lo olvidemos, eucaristía y confesión de nuestros pecados son los dos sacramentos que debemos aprovechar en cuaresma..

