

En este **tiempo de Cuaresma-Pascua de este año 2023**, nuestra Iglesia de Valencia está inmersa en una doble realidad eclesial, como Iglesia Católica, estamos invitados a **vivir el Sínodo 2021-2023 ‘Por una Iglesia sinodal’**, y como iglesia valentina estamos celebrando el **Año Jubilar Mariano, con motivo del Centenario de la Coronación de la Imagen de la Virgen de los Desamparados** (mayo 1923- mayo 2023).

Esta circunstancia social y eclesial nos lleva a vivir nuestra vida espiritual cristiana en **clave sinodal** y en **clave de espiritualidad mariana** lo que supone vivir la presencia activa y materna de María en el proceso de abrirse a los planes salvíficos de Dios en Cristo y en el Espíritu.

**La espiritualidad mariana consiste, en encontrar en María, inspiración para el seguimiento de Cristo**, es la espiritualidad cristiana, que se caracteriza por seguir a Cristo, según el ejemplo y la ayuda de María, bajo el impulso del Espíritu Santo.

La presencia de María nos ayudará a vivir el tiempo de Cuaresma – camino hacia la Pascua- y el mismo tiempo de Pascua de una forma más plena.

Cada día podemos invocar a la Mare de Deu dels Desamparats, en esa hermosa y completa oración que nos dejó D. Antonio Cañizares.

Respecto a **la vivencia sinodal, dice el Papa Francisco en su Mensaje para la Cuaresma 2023**: «Ascesis cuaresmal, un camino sinodal». «La ascesis cuaresmal es un compromiso, animado siempre por la gracia, para superar nuestras faltas de fe y nuestras resistencias a seguir a Jesús en el camino de la cruz. ... “Nuestro camino cuaresmal es “sinodal”, porque lo hacemos juntos por la misma senda, discípulos del único Maestro. Nos hará bien reflexionar sobre esta relación que existe entre la ascesis cuaresmal y la experiencia sinodal.

Y en términos generales, un año más la Iglesia nos ha convocado a vivir estos 40 días como un tiempo de gracia. La cuaresma y los 50 días de la Pascua los viviremos como el gran acontecimiento que ha transformado nuestra vida y nuestra historia.

**Comenzamos la cuaresma con una invitación a hacer un camino hacia la Pascua convirtiendo el corazón al Señor**, abriéndonos a su Palabra que transforma, celebrando la fe que actualiza el misterio de la salvación, inclinando nuestro corazón a las necesidades de los que nos rodean, viviendo así la misericordia, y de este modo anunciar con alegría que Jesucristo ha resucitado y nos quiere hacer partícipes de la novedad de su resurrección. Es tiempo para una conversión espiritual.

Tal vez, alguno de nosotros estamos pasando por un momento duro en la vida por cuestiones personales, familiares, de salud, al ver el dolor, el sufrimiento, las heridas de la humanidad. Es posible que sientas que te falta alegría, que tu fe es débil, o quizás hayas sufrido algún desengaño... Pues, entonces, es en este momento de tu vida cuando debes **volver la mirada a la cruz de Jesús, aférrate a él, déjate salvar, porque «quienes se dejan salvar por él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento»**.

## ¿Cuál es el objetivo de la Cuaresma?

Durante los 40 días de Cuaresma, **se nos exhorta a la reflexión, a realizar actos de caridad y hacer pequeños sacrificios como modo de preparación para la celebración alegre de la resurrección de Cristo el Domingo de Pascua.** En el tiempo de *Cuaresma* nos preparamos para la celebración de las solemnidades pascales.

La Cuaresma es un período de cuarenta y seis días, desde el miércoles de ceniza hasta la víspera del domingo de Resurrección, en el cual se preceptúan ciertos días de ayuno y penitencia en memoria de los cuarenta días que ayunó Jesús en el desierto.

"Desde 1966 el ayuno y la abstinencia durante la cuaresma son solo obligatorios el miércoles de ceniza y el viernes Santo, si bien es costumbre en muchos, como yo, que en mi casa lo hacemos todos los viernes de cuaresma. El plato obligatorio esos días, en mi casa, desde antiguo ya con mis padres, es la "Paelleta en seba i abaejo.

## ¿Por qué se pone la ceniza?

La imposición de las cenizas en la frente **simboliza la palabra de Dios, invitando a la conversión y a la penitencia a través de la oración, el ayuno y la moderación,** significando el inicio del ayuno cuaresmal y la preparación para la Pascua.

Y por lo que comentábamos antes del ayuno, en tiempos antiguos era normal que el ayuno, o mejor abstinencia, era abstenerse de comer carne, pero hoy en día, por lo menos yo considero que tal vez sea más "sacrificio" abstenerse de comer unas buenas gambas o un buen rodaballo, a una pierna de cordero. **De lo que se trata, bajo mi humilde punto de vista es abstenerse de algo que a uno le guste o incluso está "enganchado"** -tomar una copa de lo que a uno más le apetece, fumar, el aperitivo, etc., tal vez esto sea más sacrificio, hoy en día, que el abstenerse de la carne en una comida. Y algo muy a tener en cuenta es que, **lo que nos podamos dejar de gastar, o ahorrar en una abstinencia lo dediquemos a obras de caridad.** Por ejemplo, uno deja de fumar en cuaresma, 46 días, 46 paquetes de tabaco, a 5 Eur., significaría que dispondríamos de unos 250 euros para acciones caritativas.

La *Cuaresma* (del latín: quadragésima 'cuadragésimo día (antes de la Pascua) es el tiempo litúrgico del calendario cristiano dentro de la Iglesia Católica donde **nos preparamos para vivir el Misterio Pascual, es decir, la Pasión Cristo, para después celebrar su Resurrección.**

En este tiempo de *Cuaresma*, acoger y vivir la verdad que se manifestó en Cristo *significa* ante todo dejarse alcanzar por la palabra de Dios.

Esta cuaresma, celebrada entre sangre y dolor entre nosotros, tiene que ser presagio de una transfiguración de nuestro pueblo, de una resurrección de nuestra nación. Por eso nos invita la Iglesia, en el sentido moderno de la penitencia, del ayuno, de la oración, prácticas eternas cristianas, a adaptarlas a las situaciones de los pueblos.

Y por lo que comentábamos antes sobre el ayuno y la abstinencia, debemos de tener en cuenta algo real y auténtico que está ocurriendo en el mundo:

**No es lo mismo una cuaresma donde hay que ayunar en aquellos países donde se come bien, (nosotros, por ejemplo), que una cuaresma entre los pueblos del Tercer Mundo, desnutridos, en perpetua cuaresma, siempre en ayuno.** En estas situaciones, a los que comen bien, la cuaresma es un **llamamiento a la austeridad, a desprenderse para compartir** con los que tienen necesidad. En cambio, en los países pobres, en los hogares donde hay hambre, debe celebrarse la cuaresma como una motivación para darle un sentido de cruz redentora al sacrificio que se vive, pero no para un conformismo falso que Dios no lo quiere, sino para que, sintiendo en carne viva las consecuencias del pecado y de la injusticia, se estimule a un trabajo por una justicia social y un amor verdadero a los pobres. **Nuestra cuaresma debe despertar el sentimiento de esa justicia social.** Y rezar por los gobernantes que no dedican su tiempo y recursos a paliar estas tristes e injustas situaciones, sino todo lo contrario, en muchas ocasiones las provocan.

Hacemos un llamamiento entonces para que nuestra cuaresma la celebremos así, dándole a nuestros sufrimientos, a nuestra sangre, a nuestro dolor, el mismo valor que Cristo le dio a su situación de pobreza, de opresión, de marginación, de injusticia, convirtiendo todo eso en la cruz salvadora que redime al mundo y al pueblo. Y hacer un **llamamiento también para que, sin odio para nadie, nos convirtamos a compartir consuelos y también ayudas materiales, dentro de nuestras pobrezas, junto con quienes más lo necesitan.**

Ya de por sí la Pascua es grito de victoria, que nadie puede apagar aquella vida que Cristo resucitó, y que ya la muerte ni todos los signos de muerte ni de odio contra él ni contra su Iglesia podrán vencer. ¡Él es el victorioso! Pero, que así como florecerá en una Pascua de Resurrección inacabable, es necesario acompañarlo también en una cuaresma, en una Semana Santa, que es cruz, sacrificio, martirio. Y, como él, decir: “Dichosos los que no se escandalizan de su cruz”. La cuaresma, pues, es un llamamiento a celebrar nuestra redención en ese difícil complejo de cruz y de victoria. Nuestro pueblo actualmente está muy capacitado; todo su ambiente nos predica su cruz. Pero los que tienen fe y esperanza cristiana saben que detrás de este calvario de El Salvador está nuestra Pascua, nuestra resurrección. Y ésta es la esperanza del pueblo cristiano.

El Catecismo, la Iglesia propone seguir el ejemplo de Cristo en su retiro al desierto, como preparación de las solemnidades pascuales. **Es un tiempo particularmente apropiado para los Ejercicios Espirituales, las liturgias penitenciales, las peregrinaciones como signo de penitencia, las privaciones voluntarias como el ayuno y la limosna, la oración y la confesión, y la comunicación cristiana de bienes por medio de obras caritativas y misioneras, la Conversión (reconciliarse con Dios y apartarse del mal) y la Penitencia (el arrepentimiento y el cambio de vida).** En cuanto a la confesión es un buen momento para confesarse. No es obligatorio, ni hay ningún mandato de la Iglesia que obligue a ello, pero encaja muy bien con las palabras del Evangelio que repite el sacerdote el día Miércoles de Ceniza: «*Recuerda que polvo eres y en polvo te convertirás*» o «*Conviértete y cree en el Evangelio*».

«No podemos considerar esta Cuaresma como una época más ni como una repetición cíclica del tiempo litúrgico. Este momento es único; es una ayuda divina que hay que acoger. Jesús pasa a nuestro lado y espera de nosotros. *Es Cristo que pasa.*»

La Cuaresma no es sólo una ocasión para intensificar nuestras prácticas externas de mortificación: si pensásemos que es sólo eso, se nos escaparía su hondo sentido en la vida cristiana, porque esos actos externos son -repito- fruto de la fe, de la esperanza y del amor».

El tiempo de Cuaresma termina el Jueves Santo, antes de la Misa de la cena del Señor, con la que comienza el Triduo Pascual, Viernes Santo y Sábado de Gloria.

Durante estos días miramos nuestro interior y asimilamos el misterio del Señor siendo tentado en el desierto por Satanás y su subida a Jerusalén para su Pasión, Muerte, Resurrección y Ascensión a los cielos.

Recordamos que hemos de convertirnos y creer en el Evangelio y que somos polvo, hombres pecadores, criaturas, y no Dios.

### **En algunos pasajes del Mensaje del Santo Padre para la Cuaresma 2023, dice:**

Los evangelios de Mateo, Marcos y Lucas concuerdan al relatar el episodio de la Transfiguración de Jesús. En este acontecimiento vemos la respuesta que el Señor dio a sus discípulos cuando estos manifestaron incompreensión hacia Él. De hecho, poco tiempo antes se había producido un auténtico enfrentamiento entre el Maestro y Simón Pedro, quien, tras profesar su fe en Jesús como el Cristo, el Hijo de Dios, rechazó su anuncio de la pasión y de la cruz. Jesús lo reprendió enérgicamente: «¡Retírate, ve detrás de mí, Satanás! Tú eres para mí un obstáculo, porque tus pensamientos no son los de Dios, sino los de los hombres» (Mt 16,23). Y «seis días después, Jesús tomó a Pedro, a Santiago y a su hermano Juan, y los llevó aparte a un monte elevado» (Mt 17,1).

En Cuaresma se nos invita a “subir a un monte elevado” junto con Jesús, para vivir con el Pueblo santo de Dios una experiencia particular de *ascesis*.

**La ascesis cuaresmal es un compromiso, animado siempre por la gracia, para superar nuestras faltas de fe y nuestras resistencias** a seguir a Jesús en el camino de la cruz. Era precisamente lo que necesitaban Pedro y los demás discípulos. Para profundizar nuestro conocimiento del Maestro, para comprender y acoger plenamente el misterio de la salvación divina, realizada en el don total de sí por amor, debemos dejarnos conducir por Él a un lugar desierto y elevado, distanciándonos de las mediocridades y de las vanidades. Es necesario ponerse en camino, un camino cuesta arriba, que requiere esfuerzo, sacrificio y concentración, como una excursión por la montaña. **Estos requisitos también son importantes para el camino sinodal** que, como Iglesia, nos hemos comprometido a realizar. Nos hará bien **reflexionar sobre esta relación que existe entre la ascesis cuaresmal y la experiencia sinodal.**

Y llegamos al momento culminante. Dice el Evangelio que Jesús «se transfiguró en presencia de ellos: su rostro resplandecía como el sol y sus vestiduras se volvieron blancas como la luz» (Mt 17,2). Aquí está la “cumbre”, la meta del camino. Al final de la subida, mientras estaban en lo alto del monte con Jesús, a los tres discípulos se les concedió la

gracia de verle en su gloria, resplandeciente de luz sobrenatural. Una luz que no procedía del exterior, sino que se irradiaba de Él mismo. Pero lo que nos espera al final es sin duda algo maravilloso y sorprendente, que nos ayudará a comprender mejor la voluntad de Dios y nuestra misión al servicio de su Reino:

### **Transformación personal y de toda la Iglesia**

El camino ascético cuaresmal, al igual que el sinodal, tiene como meta una transfiguración personal y eclesial. Una transformación que, en ambos casos, halla su modelo en la de Jesús y se realiza mediante la gracia de su misterio pascual.

Para que esta transfiguración pueda realizarse en nosotros este año, (dice el Papa) quisiera proponer **dos “caminos” a seguir para ascender junto a Jesús y llegar con Él a la meta.**

El primero se refiere al imperativo que Dios Padre dirigió a los discípulos en el Tabor, mientras contemplaban a Jesús transfigurado. La voz que se oyó desde la nube dijo: «Escúchenlo» (Mt 17,5). Por tanto, la primera indicación es muy clara: **escuchar a Jesús.** Pero quisiera añadir también otro aspecto, muy importante en el proceso sinodal: **el escuchar a Cristo pasa también por la escucha a nuestros hermanos en la Iglesia;** esa escucha recíproca que en algunas fases es el objetivo principal, y que, de todos modos, siempre es indispensable en el método y en el estilo de una Iglesia sinodal.

La segunda indicación para esta Cuaresma: **no refugiarse en una religiosidad hecha de acontecimientos extraordinarios, de experiencias sugestivas, por miedo a afrontar la realidad con sus fatigas cotidianas, sus dificultades y sus contradicciones.** La luz que Jesús muestra a los discípulos es un adelanto de la gloria pascual y hacia ella debemos ir, siguiéndolo “a Él solo”. La Cuaresma está orientada a la Pascua. El “retiro” no es un fin en sí mismo, sino que nos prepara para vivir la pasión y la cruz con fe, esperanza y amor, para llegar a la resurrección. De igual modo, el camino sinodal no debe hacernos creer en la ilusión de que hemos llegado cuando Dios nos concede la gracia de algunas experiencias fuertes de comunión. También allí el Señor nos repite: «Levántense, no tengan miedo

Es verdad que nuestra vida es una vida simbólica y que los símbolos nos ayudan a llegar a una realidad que nos trasciende, por eso **se nos invita a preparar un espacio significativo durante la Cuaresma y la Pascua.** Prepara un lugar donde puedes poner un paño morado (en Pascua se cambiará por uno blanco), en este lugar pon la Palabra de Dios abierta por el Evangelio de cada domingo (o si es la Biblia que utilizas para tu oración diaria, puedes tenerla abierta por el Evangelio correspondiente a cada día). Si te es posible, pon junto a la Palabra un crucifijo significativo, y delante un cuenco vacío, que luego en Pascua lo llenaremos con el agua bendecida en la Vigilia Pascual y que conservaremos durante toda la Pascua, del cual, cada día tomaremos un poco para santiguarnos y recordar nuestra condición de bautizados, de hijos de Dios. Luego, ya en Pascua podrás poner junto a la cruz un cirio, signo de la luz de Cristo resucitado, o bien el que te entreguen en la Vigilia u otro significativo. **Durante este tiempo, a cualquiera que visite tu hogar y pregunte por esos símbolos, tendrás la oportunidad de anunciarle a Jesucristo, muerto y resucitado y presente en nuestra vida. Eso es evangelizar, a lo que estamos llamados los Laicos.**

Que tengamos pues un camino gozoso hacia la Pascua y podamos experimentar cada día, el paso del Señor por nuestra historia y de esta manera ser testigos de la resurrección de Jesucristo.

### **Oraciones para la Cuaresma**

La oración con el corazón abierto es la mejor preparación para la Pascua. Podemos leer el reflexionar sobre el Evangelio, podemos hacer oración realizando el Vía Crucis. Podemos recurrir al Catecismo de la Iglesia Católica y seguir las celebraciones litúrgicas con el Misal Romano. Lo importante es que nos encontremos con el amor incondicional que es Cristo.

Ahora pues, después de desearos una interior Semana Santa y una Feliz Pascua de Resurrección, Os invito a que recemos la Oración que la Iglesia propone para esta Pascua:

#### **ORACIÓN.**

Señor Jesús, con tu Cruz y Resurrección nos has hecho libres. Durante esta Cuaresma, dirígenos por tu Espíritu Santo a vivir más fielmente en la libertad cristiana. Mediante la oración, aumento en caridad y las disciplinas de este Tiempo sagrado, acércanos más a Ti. Purifica las intenciones de mi corazón para que todas mis prácticas cuaresmales sean para tu alabanza y gloria. Concede que por nuestras palabras y acciones, podamos ser mensajeros fieles del mensaje del Evangelio a un mundo necesitado de la esperanza de tu misericordia. Amén.