MEDITACIONES PARA LA CUARESMA

Recopiladas por Felipe Santos, SDB

Para un proceso de conversión

Comenzamos el camino cuaresmal, de escucha de la Palabra de Dios, la oración y la penitencia. Estos cuarenta días durante los cuales la liturgia nos ayudará a revivir las fases principales del misterio de la salvación. Como sabemos, el hombre fue creado para ser amigo de Dios. Pero el pecado de nuestros antepasados rompió esa confianza y amor, y por lo tanto hizo al hombre incapaz de lograr su misión original. Sin embargo, a través del sacrificio redentor de Cristo, somos salvos del poder del mal: de hecho, Cristo, el apóstol Juan escribió, se convirtió en una víctima de expiación por nuestros pecados (cf. 1 Gen 2, 2) y San Pedro añade: Él murió por los pecados una vez para siempre (cf. 1 P 3, 18). (...) El tiempo de Cuaresma, que empieza hoy con el austero y significativo rito de la imposición de la ceniza es toda una experiencia renovada del amor misericordioso de Cristo.

Benedicto XVI, 21 de febrero 2007

Se adjuntan diez reglas para una buena Cuaresma. Sin embargo, no significan nada si no nos acercan a Dios y a los hombres. O si nos hacen tristes. Esta vez debemos hacerlos más ligeros y más alegres.

1. Por favor. Cada mañana, el Padre Nuestro y cada noche el Ave María
2. Buscar en el Evangelio del domingo, una pequeña frase que se puede meditar durante toda la semana. Cada semana este texto se anuncia en el periódico del domingo.
3. Cada vez que usted compra un objeto que no es necesario para vivir - un artículo de lujo - también le da algo a los pobres o al trabajo. Ofrecerles un pequeño porcentaje. El exceso de oferta tiene que ser compartida.
4. Hacer cada día algo bueno por alguien. Antes de que él o ella le pide.
5. Cuando alguien te sostiene sobre algo desagradable, no me imagino que usted debe inmediatamente devolver el favor. No restaura el equilibrio. De hecho, se cae en el engranaje. Calla un momento y lugar para la rueda.
6. Si zapping durante un cuarto de hora sin éxito, cortar la televisión y tomar un libro. O habla con aquellos que viven con usted: es mejor hacer zapping entre los seres humanos y funciona sin control remoto.
7. Durante la Cuaresma siempre dejan la mesa un poco de hambre. Los dietistas son aún más graves: hacer esto durante todo el año. Uno de cada tres es obeso.
8. 'By-da "es el superlativo de dar.
9. Ya tantas veces prometido llamar a alguien por teléfono o visitarlo. Hazlo con el tiempo.
10. No se deje llevar siempre por anuncios que muestran una reducción. En efecto, cuesta un 30% menos. Pero su guardarropa bomba y también más allá del 30%.

El cardenal Godfried Danneels, arzobispo de Malinas-Bruselas

La oración no es un accesorio, una "opción", sino una cuestión de vida o muerte... De hecho, sólo quien ora, es decir, aquel que se entrega a Dios con amor filial, puede entrar en la vida eterna, que es Dios mismo.

Benedicto XVI, Ángelus, 4 de marzo de 2007.

Mi TV es mi pastor;
No quiero perderme nada.
Se me hace descansar
En una silla cómoda,
Esto me lleva al lado de una vida inútil, pero tranquilo.
Se entretiene mi alma
Y me deleito en la injusticia a causa de ella.
Cuando estoy amenazado por las consecuencias de mis elecciones,
Sé que nada malo porque tú me ciega.
Su pantalla y sus programas
Eso es lo único que me interesa.
Tú preparas una mesa ante mí,
Yo confraternizar con mis oponentes.
Usted llena mi cabeza de ilusiones
Y mi alma rebajada deja vivir por sus ideas.
Sí, el placer y la futilidad
Sígueme
Siempre y cuando usted existieras,
Pero no me detengo
En la casa del Señor,
Debido a que usted cierre la puerta
Todas las noches de la vida.

Lavaos y limpiaos! Sacar de mi vista vuestras malas acciones! Dejen de hacer el mal, aprended a hacer el bien! Encuentra la disciplina correcta a los violentos Hacer el huérfano, abogad por la viuda! Go! ¡Hable! dice Jehová. Si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve blanquea, si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana.
Isaías 1, 16-18

Entre las prácticas penitenciales que ofrecemos a la Iglesia, sobre todo en este tiempo de Cuaresma, el ayuno antes. Tiene una restricción especial en la ingesta de alimentos, ya que las necesidades de sonido de nuestra organización. Es una forma tradicional de penitencia no ha perdido su significado, y que tal vez deberíamos

redescubrir aún, sobre todo en esta parte del mundo en estas áreas no sólo donde la comida es abundante, pero que puede encontrarse comer en exceso enfermedades.
Es evidente que el ayuno penitencial dietas terapéuticas muy diferentes. Pero a su manera, se puede ver como una terapia del alma. De hecho, se practica como un signo de conversión, que hace que el esfuerzo para poner dentro de la escucha de Dios. El ayuno es para reafirmarse en que Jesús le dijo a Satanás, quien lo tentó después de cuarenta días de ayuno en el desierto: "El hombre no vive sólo de pan, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios "(Mt. 4:4). Hoy en día, especialmente en las sociedades con el bienestar, es difícil entender el significado de la palabra evangélica. La sociedad de consumo, en lugar de hacer frente a nuestras necesidades, siempre crea nueva generación de enorme ... incluso el activismo entre otros significados, el ayuno penitencial es precisamente para ayudarnos a encontrar la interioridad.
El esfuerzo de moderación en la comida también se extiende a otras cosas que no son necesarias y proporciona un gran apoyo para la vida de la mente. La sobriedad, la meditación y la oración van juntas. Usted puede hacer una aplicación oportuna de este principio en lo que se refiere a la utilización de los medios de comunicación de masas. Ellos tienen un valor indiscutible, pero no deben convertirse en los "maestros" de nuestras vidas. En muchas familias el televisor para sustituir, en lugar de facilitar el diálogo entre las personas! Una evaluación "rápida" en esta área, también, puede ser beneficioso, ya sea para pasar más tiempo en la reflexión y la oración, es la de cultivar las relaciones humanas.

Juan Pablo II
Ángelus del 10 de marzo de 1996 (trad. DC 2135, 04.07.96, p. 313)

¿Quiere rápido?

- El ayuno que hace daño, para que tus labios que pronuncian palabras de bendición.
- Fast crítica y la calumnia: la benevolencia y la misericordia deben vivir su alma.
- El ayuno descontento que la dulzura y la paciencia se convierten en tus compañeros todos los días.
- El ayuno resentimiento crece a medida que su gratitud corazón.
- Rencor rápido: que el perdón abre todas las puertas estaban cerradas para ti.
- Rápido del egoísmo como la compasión y el amor florece en cada paso.
- El ayuno pesimismo que espero nunca sale de su mente.
- La preocupación ayuno y la preocupación innecesaria: la reina de su confianza en Dios.
- Ocupaciones Fast oración superficial que llena sus días.
- El ayuno ocioso hablar: el silencio y la escucha le ayudará a escuchar el soplo del Espíritu.

"El que no está conmigo está contra mí". (Lucas 11, 23)

La Cuaresma es un tiempo de conversión. Es también un momento de la lucha. La lucha que tenemos que llevar a cabo es en varios niveles: tenemos que luchar contra nosotros mismos, nuestro ego, nuestro orgullo contra el demonio y las tentaciones que plantea, por último, en contra de toda la realidad que nos aleja de Jesús, cualquier obstáculo que nos impide ser "con él." El que no está conmigo, está contra mí: esa palabra va un largo camino, y puede servir como una norma en todas las cosas. "Estar con Jesús" debe ser nuestra principal preocupación, nuestra única preocupación. Por la mañana, al despertar, nuestro acto consciente primera es un acto de adoración: por lo tanto, vamos a mostrar a Jesús nuestro deseo de ser "con él", y esta es la mejor manera de salir del letargo en el que el diablo nos quiere poner en la duermevela. En el día, antes de cada una de nuestras acciones, vamos a ir de nuevo a Jesús, asegúrese de estar siempre con ella. Así es como nosotros "estaremos con él", mientras que con el diablo siempre tratamos de "eliminar" para hacernos perder el tiempo, para alejarse de la principal por una variedad de medios.

P. Thomas Philippe, OP, capellán de comunidades de El Arca

Convertíos, y volveos de todas vuestras crímenes, hay más oportunidad para que usted pueda lastimar. Deshágase de todos los crímenes que han cometido y háganse un corazón nuevo y un espíritu nuevo. ¿Por qué mueren en Israél? Yo no quiero la muerte de nadie-oráculo del Señor-. Arrepentíos y en directo!
Ezequiel 18. 30-32

Ahora es el momento de la confesión. Confiese sus pecados de palabra y de acción, los de la noche y las del día. Confiesa que en el "momento favorable" y "día de salvación" (Isaías 49,8; 2 Cor 6:2); recibir el tesoro celestial... Deja esto y creer en el futuro. Ha viajado tantos años sin parar su trabajo perdido aquí, y usted no puede dejar de cuarenta días para cuidar de su propio fin? "Detente y sabrán que yo soy Dios" dice la Escritura (Salmo 45,11). Renuncia a las oleadas de palabras inútiles no escuchéis al calumniador, sino estar dispuestos a orar. Ve ascetismo en el fervor de tu corazón, purifica el recipiente para recibir la gracia más abundante. Para la remisión de los pecados se da a todos por igual, pero la participación en el Espíritu Santo es dado de acuerdo a la medida de nuestra fe. Si te das un poco de problemas, recoger poco, si trabajas mucho, grande será tu recompensa. Esto mismo es que están involucrados, garantizar su interés.
Si usted tiene una queja contra alguien, perdónale. Usted acaba de recibir el perdón de sus pecados, es necesario que usted también perdonar al pecador por qué cara le digo al Señor: "Llévame mis muchos pecados," si usted no lo hizo aún perdonado a su compañero, a pocos agravios en contra suya? (Cf. Mt 18,23 s)

San Cirilo de Jerusalén (313-350), obispo de Jerusalén, doctor de la Iglesia

Convertíos a Dios y renunciar a sus pecados,
Imploro a la cara, dejar de ofender.
Volver al Altísimo, apártate de la injusticia
vigorosamente y odiar la iniquidad.
Eclesiástico 17, 25-26

Usted pasa un gran tribulación? Usted está desgarrado? Muy lentamente, saboreando como, por ejemplo esta oración vigorosa y viril
"Eso sólo será el tipo de Dios por hacer, cumplir, sea alabado y exaltado eternamente por encima de todas las cosas. Amén, Amén."
Te aseguro que va a encontrar la paz.

San Josemaría Escrivá de Balaguer (1902-1975)
Camino, n º 691

Oh Dios, que conoce el corazón del hombre,
Escucha nuestras lágrimas lloran y nuestras oraciones.
En este santo ayuno de la Cuaresma
Guíanos hacia el desierto, nos purifica.

En tu misericordia, Señor, nuestro corazón se probaron,
Usted sabe la debilidad de nuestras fuerzas,
A quien viene a ti
El perdón y la gracia de su amor.

Sí, hemos pecado contra ti;
Perdona a los que lloran y confiesan tu nombre.
Para la alabanza de su gloria,
Apóyate en nuestras heridas, Señor, sana a nosotros (cf. Lc 10:34).

Esa abstinencia libera nuestro cuerpo,
La gracia que ilumina en tu Cuerpo de Luz.
Nuestra mente vuelve a ser sobrio
Evita todo mal y pecado.

Nosotros te ruego, bendita Trinidad
Nos llevan a la alegría de la Pascua.
Y vamos a ser Cristo
Gloriosa y vivo entre los muertos. Amen.

Liturgia latina
Hymn "Audi Conditor benigno" (trad. coro liturgia del pueblo de Dios)

Acercaos a Dios y él se acercará a vosotros. Limpiad vuestras manos, pecadores,

santifiquen sus corazones, la gente compartía alma. Consulte a su miseria, llorar, llorar. Vuestra risa se convierta en lloro, y vuestro gozo en tristeza. Humillaos delante del Señor, y él os exaltará.
Santiago 4, 8-10

El Señor dijo: "Yo no he venido a llamar a justos, sino a pecadores" (Mt 9:13). Por lo tanto, no se permitió a los cristianos odian a nadie, porque nadie se salva que no sea a través del perdón de los pecados ... El pueblo de Dios es santo, y es bueno: santo es ir en detrimento de lo que está prohibido, bien, para hacer lo que se le ordena. Esto es una gran cosa, por supuesto, tienen una fe verdadera y santa doctrina, y es muy recomendable para eliminar la gula, con un suave y castidad perfecta, pero estas virtudes no son nada sin amor. ..
Amados, todo ese tiempo adecuado para hacer bien de la caridad, pero la Cuaresma nos invita en particular. Aquellos que deseen recibir la Pascua del Señor con la santidad de la mente y el cuerpo deben esforzarse, sobre todo, para adquirir este regalo que contiene las virtudes esenciales que "cubre una multitud de pecados" (1 Pedro 4,8). Por eso, en la celebración del misterio que supera a todos los demás, aquello por lo que la sangre de Jesucristo ha borrado nuestros pecados, en primer lugar preparar los sacrificios de misericordia. Que la bondad de Dios nos ha dado, le dan a los que han pecado contra nosotros. Las injusticias que se producen en el olvido, que los errores no resultan en el castigo, y que todos los que nos ofenden no tienen miedo de ser devuelto ...
Todo el mundo debe saber que él es un pecador, y recibir el perdón de sí mismo, él debe estar feliz de haber encontrado a alguien que perdonar. Por lo tanto, cuando decimos que, de acuerdo a la enseñanza del Señor: "Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden" (Mateo 6:12), podemos estar seguros de que vamos a obtener la misericordia de Dios.

San León Magno (- A 461), Papa y doctor de la Iglesia
Homilía 10 para la Cuaresma (trad. breviario SC rev 49)

Un poco difícil, y me arrepiento! He aquí, yo estoy a la puerta y llamo, si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a cenar, me acerca a él y él conmigo.
Apocalipsis 3, 19-20

Contemplando al Crucificado con los ojos de la fe podemos comprender plenamente lo que es el pecado, cómo su gravedad es trágico y, al mismo tiempo, la inconmensurabilidad de la fuerza del perdón y la misericordia del Señor. Durante estos días de Cuaresma, no nuestro corazón de este misterio de profunda humanidad y de elevada espiritualidad. Contemplando a Cristo, al mismo tiempo, sentir su mirada en nosotros. Que nosotros mismos hemos traspasado con nuestras culpas, nunca cansado para dar al mundo un torrente inagotable de amor misericordioso. Que la humanidad comprenda que podemos sacar de esta fuente que la energía espiritual necesaria para construir la paz y la felicidad que todo ser

humano está en la búsqueda implacable.

Benedicto XVI
Roma, Angelus del Domingo, 25 de febrero 2007

Ten piedad de mí, Dios, en su bondad,
en su gran compasión, borra mis transgresiones
Lávame por completo de mi mala
y me limpie mi culpa.

Por mis pecados, lo sé,
mi pecado está siempre delante de mí;
contra ti, contra ti solo he pecado;
lo que es malo a tus ojos cometí.

Salmo 51, 3-6

Amo y Señor de mi vida, no me abandones al espíritu de pereza, el desaliento, la dominación y la charla ociosa, pero hazme el favor de tu siervo, el espíritu de castidad, de humildad, paciencia y amor.
Sí, Señor Rey, concédeme ver mis propias faltas y no condenar a mi hermano, oh Tú que eres bendito por los siglos de los siglos.
Amen.

San Efrén el Sirio (diácono y doctor de la Iglesia, del siglo 4 º)

Todo a la vista de Dios, todo con Dios, todo para agradar a Dios. Ven a mi alma, se le conversar con Dios, trabajar con él, caminar con él, luchar y sufrir con él. Usted va a trabajar, pero va a bendecir su trabajo, usted va a ir, pero bendecirá tu no, sufrirás, pero Él bendecirá tus lágrimas. Es alto, es noble, es consolador hacer todo en compañía y bajo la mirada de Dios, pensando que todo lo ve que lo tiene todo! Así lo dicen todos los días: "Todo lo que te plazca, oh Dios mío, todas mis acciones con usted." El pensamiento de la santa presencia de Dios es dulce y consoladora! Nunca se cansan, ejecute horas como minutos. Por último, es un anticipo del cielo.

Cura de Ars, las conversaciones

Por lo tanto, yo digo que habrá más alegría en el cielo por un solo pecador que se arrepiente, que por noventa y nueve personas justos que no necesitan arrepentimiento.
Lucas 15, 7

David exclamó: "Yo dije, ahora me pongo (Sal 76,11)." San Carlos Borromeo y repetía: ". Hoy empiezo a servir a Dios" Nosotros debemos hacer lo mismo, por lo

que hemos hecho ningún bien. De hecho, lo que hacemos para Dios, todo es nada, y todo lo que es nuestro deber. Por lo tanto renovar resolución diaria de pertenecer totalmente a Dios.

San Alfonso María de Ligorio, El arte de amar a Jesucristo, VIII