

En Cuaresma desarmemos el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes

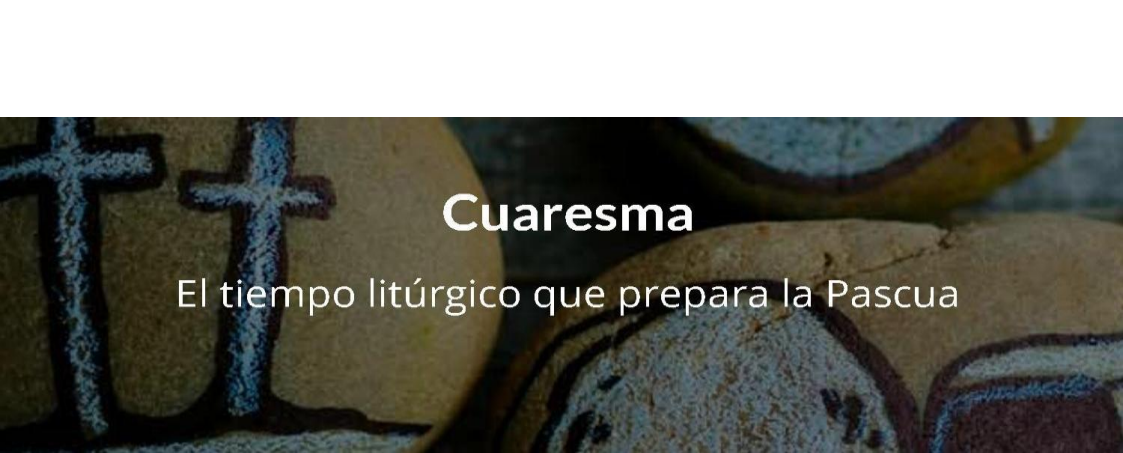
MENSAJE DEL SANTO PADRE LEÓN XIV
PARA LA CUARESMA 2026

Escuchar y ayunar.

La Cuaresma como tiempo
de conversión

Leo P.P. XIV





Cuaresma

El tiempo litúrgico que prepara la Pascua

I. INDICE ([Documento de la CEE](#))

Mensaje del Papa León XIV para la Cuaresma 2026	2
<i>Escuchar</i>	3
<i>Ayunar</i>	3
<i>Juntos</i>	5
¿Qué es la Cuaresma?	6
¿Cuándo empieza y cuándo acaba la Cuaresma?	7
¿Qué se evoca en la Cuaresma?	7
¿Desde cuándo se celebra la Cuaresma?	7
¿A qué nos invita la Cuaresma?	8
¿Cuáles son los días de penitencia?	8
¿Cuáles son los días de ayuno y abstinencia?	8
¿Qué señala la Conferencia Episcopal para Cuaresma?	8
¿Qué significa la imposición de la ceniza?	9
¿Cuándo se bendice e impone la ceniza?	9
Comentarios a las lecturas de los domingos de Cuaresma	9
I Domingo de Cuaresma (22 de febrero)	11
II Domingo de Cuaresma (1 de marzo)	11
III Domingo de Cuaresma (8 de marzo)	12
IV Domingo de Cuaresma «Laetare» (15 de marzo)	13
V Domingo de Cuaresma (22 de marzo)	14

La oración y el ayuno	15
Maestro, enséñanos a orar	15
Cuando oréis decid: Padrenuestro	15
La oración como estado de amor	16
La oración es amor misericordioso	17
Ayuno, inseparable de la Cuaresma	18
El alimento verdadero	18
Días de penitencia	19
¿El ayuno sigue teniendo sentido hoy?	20
La limosna en el camino cuaresmal	21
Juntos como hermanos	22

1. Mensaje del Papa León XIV para la Cuaresma 2026

Escuchar y ayunar. *La Cuaresma como tiempo de conversión*

Queridos hermanos y hermanas:

La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu. Existe, por tanto, un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza. Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

1.1. *Escuchar*

Este año me gustaría llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de dar espacio a la Palabra a través de la *escucha*, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro.

Dios mismo, al revelarse a Moisés desde la zarza ardiente, muestra que la escucha es un rasgo distintivo de su ser: «Yo he visto la opresión de mi pueblo, que está en Egipto, y he oído los gritos de dolor» (*Ex 3,7*). La escucha del clamor de los oprimidos es el comienzo de una historia de liberación, en la que el Señor involucra también a Moisés, enviándolo a abrir un camino de salvación para sus hijos reducidos a la esclavitud.

Es un Dios que nos atrae, que hoy también nos conmueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón. Por eso, la escucha de la Palabra en la liturgia nos educa para una escucha más verdadera de la realidad.

Entre las muchas voces que atraviesan nuestra vida personal y social, las Sagradas Escrituras nos hacen capaces de reconocer la voz que clama desde el sufrimiento y la injusticia, para que no quede sin respuesta. Entrar en esta disposición interior de receptividad significa dejarnos instruir hoy por Dios para escuchar como Él, hasta reconocer que «la condición de los pobres representa un grito que, en la historia de la humanidad, interpela constantemente nuestra vida, nuestras sociedades, los sistemas políticos y económicos, y especialmente a la Iglesia».^[1]

1.2. *Ayunar*

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el *ayuno* constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de

Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos “hambre” y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los “apetitos”, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos».[2] El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios».[3] En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que « sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana».[4]

Por eso, **me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo.** Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. **Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas.** Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

1.3. Juntos

Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. Ne 9,1-3).

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en

nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.

Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.

Los bendigo de corazón a todos ustedes, y a su camino cuaresmal.

Vaticano, 5 de febrero de 2026, memoria de santa Águeda, virgen y mártir.

LEÓN XIV PP.

[1] Exhort. ap. *Dilexi te* (4 octubre 2025), 9.

[2] S. Agustín, *La utilidad del ayuno*, 1, 1.

[3] Benedicto XVI, *Catechesis* (9 marzo 2011). [4] S. Pablo VI, *Catechesis* (8 febrero 1978). El papa León XIV en su mensaje para la Cuaresma 2026, se centra en "Escuchar y ayunar. La Cuaresma como tiempo de conversión". En él invita, en primer lugar, a dar espacio a la Palabra a través de la *escucha*: que "la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro". Además del tiempo de escucha, da importancia al *ayuno* "que constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios.

2. ¿Qué es la Cuaresma?

Es el tiempo litúrgico que marca la Iglesia para prepararnos para la fiesta de la Pascua. Es un tiempo para la renovación de las promesas bautismales en Pascua de Resurrección mediante la oración, la limosna y el ayuno. Es un tiempo de escucha de la Palabra de Dios y de conversión.

2.1. ¿Cuándo empieza y cuándo acaba la Cuaresma?

La Cuaresma empieza con el Miércoles de Ceniza y acaba antes de la celebración de la Cena del Señor del Jueves Santo

2.2. ¿Qué se evoca en la Cuaresma?

Los tiempos que en la Sagrada Escritura muestran una preparación intensa para la misión.> Los evangelios hablan de un tiempo de soledad de Jesús en el desierto inmediatamente después de su bautismo por Juan, en el comienzo de su vida pública: «Impulsado por el Espíritu» al desierto, Jesús permanece allí sin comer durante cuarenta días; vive entre los animales y los ángeles le servían (cf. *Mc*1, 12-13). CEC. 538.

También fueron cuarenta los años que el Pueblo de Israel estuvo por el desierto hacia la Tierra Prometida (Libro del Éxodo).

2.3. ¿Desde cuándo se celebra la Cuaresma?

Desde la Iglesia primitiva, los catecúmenos se preparaban durante un tiempo de conversión para recibir el bautismo en la celebración de la Vigilia Pascual. Muy pronto, las comunidades cristianas se unieron a los catecúmenos y hacían un camino similar de conversión y preparación para la Pascua, en recuerdo de su bautismo.

Desde el siglo IV se manifiesta la tendencia a constituir la en tiempo de penitencia y de renovación para toda la Iglesia, con la práctica del ayuno y de la abstinencia.

2.4. ¿A qué nos invita la Cuaresma?

La Cuaresma invita a una renovación espiritual. Es un tiempo de escucha de la Palabra de Dios y de conversión, de preparación y de memoria del Bautismo, de reconciliación con Dios y con los hermanos

Esa renovación se hace visible en la oración, como camino para volvernos a Dios. En la limosna, de tiempo y de dinero, como camino para volvernos al prójimo. Y en el ayuno para liberarnos de nosotros mismos y podernos entregar a Dios y al prójimo.

2.5. ¿Cuáles son los días de penitencia?

Son los días que se han fijado para que los fieles se dediquen de manera especial a la oración, realicen obras de piedad y de caridad y se nieguen a sí mismos, cumpliendo con mayor fidelidad sus propias obligaciones y, sobre todo, observando el ayuno y la abstinencia (CIC 1249).

2.6. ¿Cuáles son los días de ayuno y abstinencia?

Todos los viernes son días de abstinencia, a no ser que coincidan con una solemnidad. En esos días, el fiel cristiano, mayor de catorce años, debe abstenerse de comer carne (Cf. CIC 1251 y CIC 1252).

Los días de ayuno son el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo y lo han de vivir las personas mayores de edad y hasta que hayan cumplido 59 años. Estos dos días son también de abstinencia (Cf. CIC 1251 y CIC 1252).

2.7. ¿Qué señala la Conferencia Episcopal para Cuaresma?

Los viernes de cuaresma debe guardarse la abstinencia de carnes, sin que pueda ser sustituida por ninguna otra práctica. El

deber de la abstinencia de carnes dejará de obligar en los viernes que coincidan con una solemnidad y también si se ha obtenido la legítima dispensa.

En cuanto al ayuno, establece que ha de guardarse el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Consiste en no hacer sino una sola comida al día; pero no se prohíbe tomar algo de alimento a la mañana y a la noche, guardando las legítimas costumbres respecto a la cantidad y calidad de los alimentos.

2.8. ¿Qué significa la imposición de la ceniza?

El gesto de cubrirse con ceniza es un símbolo penitencial antiguo, vinculado al sacrificio. En la Iglesia primitiva, quienes se acercaban a recibir la penitencia para la celebración del triduo sacro, vestían un hábito penitencia y se ponían ceniza en la cabeza como expresión de su voluntad de convertirse.

Tiene el sentido de reconocer la propia fragilidad y mortalidad, que necesita ser redimida por la misericordia de Dios. La Iglesia lo conserva como signo de la actitud del corazón penitente que cada bautizado está llamado a asumir en el itinerario cuaresmal. Es un gesto que expresa el deseo de la conversión y la voluntad de una renovación pascual.

2.9. ¿Cuándo se bendice e impone la ceniza?

En la celebración de la eucaristía del miércoles de ceniza, después de la proclamación del Evangelio y la homilía, se bendice e impone la ceniza. La ceniza se ha preparado a partir de los ramos de olivo bendecidos el Domingo de Ramos del año anterior.

3. Comentarios a las lecturas de los domingos de Cuaresma

Las lecturas de la misa de los domingos de Cuaresma están distribuidas de la siguiente manera: en **los domingos primero y**

segundo se conservan las narraciones de las tentaciones y de la transfiguración del Señor, aunque leídas según los tres sinópticos.

En los tres domingos siguientes se han recuperado, para el año A, **los evangelios de la samaritana, del ciego de nacimiento y de la resurrección de Lázaro**; estos evangelios, como son de gran importancia, en relación con la iniciación cristiana, pueden leerse también en los años B y C, sobre todo cuando hay catecúmenos.

El domingo de Ramos en la Pasión del Señor: para la procesión, se han escogido los textos que se refieren a la solemne entrada del Señor en Jerusalén, tomados de los tres evangelios sinópticos; en la misa, se lee el relato de la pasión del Señor. **Las lecturas del Antiguo Testamento se refieren a la historia de la salvación**, que es uno de los temas propios de la catequesis cuaresmal.

Cada año hay una serie de textos que presentan los principales elementos de esta historia, desde el principio hasta la promesa de la nueva alianza. Las lecturas del Apóstol se han escogido de manera que tengan relación con las lecturas del Evangelio y del Antiguo Testamento y haya, en lo posible, una adecuada conexión entre las mismas. Todo ello se encuentra en el Calendario Litúrgico Pastoral 2025-2026, que edita el sello editorial Libros Litúrgicos.

En esta Cuaresma 2026 comienza a utilizarse el volumen II de la Liturgia de las Horas.

En la misa dominical: volumen I-A del Leccionario.

3.1. I Domingo de Cuaresma (22 de febrero)

- LECC.: vol. I (A)
- **Dt 26, 4-10.** *Profesión de fe del pueblo elegido.*
- **Sal 90. R.** *Quédate conmigo, Señor, en la tribulación.*
- **Rom 10, 8-13.** *Profesión de fe del que cree en Cristo.*
- **Lc 4, 1-13.** *El Espíritu lo fue llevando por el desierto, mientras era tentado.*

El primer credo se dijo contando una historia que aconteció, y **en la segunda lectura encontramos el credo cristiano**, que no es algo solamente racional, sino **que implica los labios y el corazón: interioridad y exterioridad**. Las tentaciones de Jesús son también las nuestras: la tensión por la subsistencia diaria y la búsqueda de los bienes materiales, y también el poder y la gloria de ser reconocidos. Y con esto, la seducción de exigir continuamente a Dios que se manifieste y que demuestre quién es. **En nuestra lucha frente a las tentaciones no olvidemos las palabras del Señor al final del salmo: «Lo protegeré porque conoce mi nombre».**

3.2. II Domingo de Cuaresma (1 de marzo)

- LECC.: vol. I (A)
- **Gen 15, 5-12. 17-18.** *Dios inició un pacto fiel con Abrahán.*
- **Sal 26. R.** *El Señor es mi luz y mi salvación.*
- **Flp 3, 17 — 4, 1.** *Cristo nos configurará según su cuerpo glorioso.*
- **Lc 9, 28b-36.** *Mientras oraba, el aspecto de su rostro cambió.*

Contemplar la gloria del rostro de Dios en la humanidad de Jesús, sabiendo que él comparte nuestra humanidad y nuestras tentaciones. **Jesús se nos presenta resplandeciente para iluminarnos con la luz de la verdad de Dios. Esta verdad pasa por la cruz,** y pide de nosotros una mirada limpia para contemplar su rostro con la esperanza de que caminaremos en su presencia en el país de la vida. El rostro transfigurado de Jesús es el rostro misericordioso de Dios. **Solo con nuestras fuerzas no podemos contemplar su rostro, nos tenemos que dejar guiar por la gracia que se nos otorga en la vida espiritual de los sacramentos y la oración.**

3.3. III Domingo de Cuaresma (8 de marzo)

- LECC.: vol. I (A)
- **Ex 3, 1-8a. 13-15.** *“Yo soy” me envía a vosotros.*
- **Sal 102. R.** *El Señor es compasivo y misericordioso.*
- **1 Cor 10, 1-6. 10-12.** *La vida del pueblo con Moisés en el desierto fue escrita para escarmiento nuestro.*
- **Lc 13, 1-9.** *Si no os convertís, todos pereceréis de la misma manera.*

Moisés debe descalzarse ante Dios para responderle con decisión y generosidad a quien es compasivo y misericordioso. Reconocer su providencia es el primer paso para nuestra conversión. **Jesús aprovecha algunos sucesos trágicos recientes para llamar a la conversión como actitud continua de vuelta a Dios.** Con la parábola de la higuera, en donde Jesús es el trabajador de la viña y Dios padre es el dueño, el que puede cortar; Jesús nos está narrando el amor y la paciencia de Dios, incluso en las situaciones más desesperadas, y le deja al Padre el juicio.

Este domingo se celebra el **primer escrutinio preparatorio al bautismo de los catecúmenos** que en la Vigilia pascual serán admitidos a los sacramentos de la Iniciación cristiana, con oraciones e intercesiones propias.

3.4. IV Domingo de Cuaresma «Laetare» (15 de marzo)

- LECC.: vol. I (A).
- **Jos 5, 9a. 10-12.** *El pueblo de Dios, tras entrar en la tierra prometida, celebra la Pascua.*
- **Sal 33. R.** *Gustad y ved qué bueno es el Señor.*
- **2 Cor 5, 17-21.** *Dios nos reconcilió consigo por medio de Cristo.*
- **Lc 15, 1-3. 11-32.** *Este hermano tuyo estaba muerto y ha revivido.*

Gustar y ver la bondad del Señor cuando nos sentimos reconciliados con él es la fuente de nuestra alegría. **Jesús nos invita a identificarnos con el padre.** Al final ha encontrado al hijo menor que se había ido; solo el hijo mayor sigue perdido, aunque no se haya ido fuera, y todo por no comprender la misericordia del Padre. Esta misericordia viene expresada con prisa: «Era preciso celebrar un banquete». No calcula su alegría por el hijo que ha vuelto, ni el qué dirán. ¿Se esperaba el Padre que la crítica viniera de su propia casa? Este hijo mayor representa a los escribas y fariseos, los que ponen en duda la acogida misericordiosa de Jesús para con los pecadores.

- Este domingo se celebra el **segundo escrutinio reparatorio al bautismo** para los catecúmenos que en la Vigilia pascual serán admitidos a los sacramentos de la iniciación cristiana, con oraciones e intercesiones propias.
- **Hoy puede utilizarse la música instrumental y se puede adornar el altar con flores.**

3.5. V Domingo de Cuaresma (22 de marzo)

- LECC.: vol. I (A).
- **Is 43, 16-21.** *Mirad que realizo algo nuevo; daré de beber a mi pueblo.*
- **Sal 125. R.** *El Señor ha estado grande con nosotros, y estamos alegres.*
- **Flp 3, 8-14.** *Por Cristo lo perdí todo, muriendo su misma muerte.*
- **Jn 8, 1-11.** *El que esté sin pecado, que le tire la primera piedra.*

Entender y vivir los sentimientos de Dios en Jesús. **Sabemos que con Jesús siempre podemos volver a Dios**, y quiere que quede clara la actitud de los corazones, y con su silencio trata de no discutir sobre lo que no hay discusión. Con pocas palabras, llega al corazón. Y dice claramente, pues sigue haciendo el gesto de escribir en el suelo, que Dios es quien juzga. Esta es la sabiduría de Jesús que los hace mirarse a sí mismos, y ponerse en presencia del tribunal de su corazón y de su conciencia. San Agustín dice que solo dos se quedan allí: la miserable y la misericordia. La mujer pecadora y quien nos presenta ante la misericordia de Dios.

- Este domingo se celebra el **tercer escrutinio preparatorio al bautismo** para los catecúmenos que en la Vigilia pascual serán admitidos a los sacramentos de la Iniciación cristiana, con oraciones e intercesiones propias.
- **La costumbre de cubrir las cruces y las imágenes de la iglesia desde este domingo puede conservarse.** Las cruces permanecerán cubiertas hasta después de la celebración de la Pasión del Señor, el Viernes Santo, y las imágenes hasta el comienzo de la Vigilia pascual.

4. La oración y el ayuno

4.1. Maestro, enséñanos a orar

El tiempo de cuaresma nos remite a los **cuarenta días en que Jesucristo, impulsado por el Espíritu, se retira al desierto** tras ser bautizado por Juan. Esta soledad no es aislamiento sino intimidad con el Padre. **Esto es la oración, el diálogo filial con el Padre.**

4.2. Cuando oréis decid: Padrenuestro

¡Cómo sería esa intimidad de Cristo con el Padre! Se notaba que su oración era especial, distinta de la forma de orar de otros maestros. **¿Qué verían en él sus discípulos?** Observaban todos sus pasos, comentaban sus palabras, y seguro que más de una vez le siguieron ocultos en la noche cuando se alejaba para orar. **Le miraban con sorpresa y con gran admiración, porque enseñaba con autoridad, porque hacía milagros, pero sobre todo por una forma de orar que nunca habían visto.**

Jesús se retiraba a orar, unas veces solo (cf. Mc 6,46; Mt 14,23) y otras acompañado por alguno de ellos (cf. Lc 9,28; 22,41). A veces pasaba la noche en oración alejado de las multitudes que le buscaban (cf. Lc 6,12). **Y siempre consultaba con su Padre antes de tomar decisiones o de hacer gestos importantes en su misión.** Por eso no es de extrañar que «una vez que estaba Jesús orando en cierto lugar, cuando terminó, uno de sus discípulos le dijo: “**Señor, enséñanos a orar, como Juan enseñó a sus discípulos**”» (Lc 11,1). **Y Cristo les desvela lo que hay en su corazón: «Cuando oréis, decid: “Padre”»** (Lc 11,2). En el Corazón del Hijo está el Padre, por eso nos enseña a orar al Padre desde el propio corazón. **Padre nuestro. Orad al Padre, que está en lo secreto, y no uséis muchas palabras, pues vuestro Padre sabe lo que os hace falta antes de que lo pidáis.**

¿Qué significa que no usemos muchas palabras? Que **la oración está hecha de voz, pero también de silencio**. Cristo nos enseña a distinguir entre oración y rezo, entre devoción y piedad. «Un solo padrenuestro rezado con atención, vale más que muchos rezados veloz y apresuradamente» (**San Francisco de Sales**).

La oración es un encuentro personal con Cristo, que nos conduce al Padre, por obra del Espíritu Santo. **Retirarnos con Cristo al desierto, a la oración en la intimidad, nos prepara para vivir con profundo sentido la oración comunitaria y especialmente la liturgia de la Semana Santa que culmina con la Pascua de Resurrección.**

4.3. La oración como estado de amor

La oración es un estado del corazón. Por ello ha de ser continua: «Velad y orad en todo tiempo» (Lc 21,36). Hemos de atender las muchas ocupaciones de cada día, por eso **no podemos estar rezando continuamente con las palabras o los ritos, pero sí podemos orar continuamente, porque oración es «tratar de amistad estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama»** (Santa Teresa de Jesús). Orar es estar atentos a la voz de Dios, abrir el corazón y que entre su gracia para iluminar todos los rincones de mi vida.

La oración es amor. «Para mí la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada al cielo, un grito de agradecimiento y de amor en las penas como en las alegrías» (Santa Teresa de Lisieux).

La oración es la suprema libertad del alma. «¿Qué es oración?: mística ensoñación de todas las cosas divinas; soñar en Él, por Él, para Él, en todos los **momentos** del humano existir. **Es elevar mi alma, en medio de todas las cosas que sean, a Cristo. Es un**

acto de ofrenda, lo que soy, lo que gozo o lo que padezco, mis virtudes y mis faltas, mis limitaciones, yo y mis apegos, mis defectos, todo allí se entrega... y esto es la oración» (Fernando Rielo, fundador del *Instituto Id de Cristo Redentor, misioneras y misioneros identes*).

La oración es constante (cf. Francisco, *Gaudete et exsultate*, 147-157). «La santidad está hecha de una apertura habitual a la trascendencia, que se expresa en la oración y en la adoración. **El santo es una persona con espíritu orante, que necesita comunicarse con Dios.** Es alguien que no soporta asfixiarse en la inmanencia cerrada de este mundo, y en medio de sus esfuerzos y entregas suspira por Dios, sale de sí en la alabanza y amplía sus límites en la contemplación del Señor» (*Gaudete et exsultate*, 147). **No hay santidad sin oración.** Qué bien lo entendió el **Beato Carlos Acutis**: «Lo único que tenemos que pedirle a Dios, en oración, es el deseo de ser santos».

Se ora en la medida en que se ama. Este es el magisterio de la Iglesia hecho patente en la vida de los santos. «**No hay santo alguno que no haya sobresalido en la oración**» (San Roberto Belarmino).

4.4. La oración es amor misericordioso

¿Cómo puedo saber que estoy viviendo una oración auténtica? «El mejor modo de discernir si nuestro camino de oración es auténtico será **mirar en qué medida nuestra vida se va transformando a la luz de la misericordia**» (*Gaudete et exsultate*, 105). La verdadera oración se manifiesta en la entrega cotidiana a los hermanos.

La oración se hace misericordia. Es el testimonio del santo de la caridad: «En la oración mental es donde **encuentro** el aliento de mi caridad. **Lo más importante es la oración; suprimirla no es**

ganar tiempo sino perderlo. Dadme un hombre de oración y será capaz de todo» (San Vicente de Paul).

En esta cuaresma preparémonos a la nueva Pascua con un espíritu orante, de conversión personal, con la ayuda de la lectura diaria del Evangelio. Ayunemos de nuestras pasiones y tomemos el alimento saludable de los sacramentos, especialmente la reconciliación y la eucaristía, realicemos buenas obras con una caridad amable y atenta al prójimo.

«Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo» (Sal 42,3). Solo él, Agua viva, puede saciar esta sed. **La cuaresma es un buen momento para conocer la oración cristiana**, sus elementos esenciales y qué criterios nos ayudan a discernir cuales son las peculiaridades de otras tradiciones religiosas que podemos integrar en la oración cristiana y cuáles no. Es momento para las buenas lecturas espirituales y formativas. Recomiendo vivamente las *Orientaciones doctrinales sobre la oración cristiana*, publicadas por la Comisión Episcopal para la Doctrina de la Fe de la Conferencia Episcopal Española.

5. Ayuno, inseparable de la Cuaresma

Una de las palabras inseparables de la cuaresma es el ayuno. Ayunar es abstenerse total o parcialmente de tomar alimento o bebida. El ayuno se practica el miércoles de ceniza y el viernes santo, y la abstinencia ambos días y todos los viernes de cuaresma.

5.1. El alimento verdadero

El ayuno y la abstinencia es una obligación de la Iglesia Católica para todas aquellas personas que quieran voluntariamente seguir a Cristo.

En el Nuevo Testamento, Jesús **indica la razón profunda del verdadero ayuno que tiene como finalidad comer el “alimento verdadero”, que es hacer la voluntad del Padre** (cfr. *Jn* 4,34).

5.2. Días de penitencia

fuelle: Calendario Litúrgico

- 1. Todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por la ley divina a hacer penitencia;** sin embargo, para que todos se unan en alguna práctica común de penitencia, se han fijado unos días penitenciales, en los que se dediquen los fieles, de manera especial, a la oración, realicen obras de piedad y de caridad y se nieguen a sí mismos, cumpliendo con mayor fidelidad sus propias obligaciones y, sobre todo, observando el ayuno y la abstinencia, a tenor de los cánones que siguen (CIC, c. 1249).
- 2. En la Iglesia universal son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año y el tiempo de Cuaresma** (c. 1250). Todos los viernes, a no ser que coincidan con una solemnidad, debe guardarse la abstinencia de carne o de otro alimento que haya determinado la Conferencia Episcopal; ayuno y abstinencia se guardarán el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo (c. 1251).
- 3. La ley de abstinencia obliga a los que han cumplido los catorce años; la ley del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que hayan cumplido cincuenta y nueve años.** Cuiden, sin embargo, los pastores de almas y los padres de que también se formen en un auténtico espíritu de penitencia quienes, por no haber alcanzado la edad, no están obligados al ayuno o a la abstinencia (c. 1252).

4. Normas de la Conferencia Episcopal Española (c. 1253):
- a) **Se retiene la práctica penitencial tradicional de los viernes del año**, consistente en la abstinencia de carnes; pero puede ser sustituida, según la libre voluntad de los fieles, por cualquiera de las siguientes prácticas recomendadas por la Iglesia: lectura de la Sagrada Escritura, limosna (en la cuantía que cada uno estime en conciencia), otras obras de caridad (visita de enfermos o atribulados), obras de piedad (participación en la santa misa, rezo del Rosario, etcétera) y mortificaciones corporales. **Sin embargo, en los viernes de Cuaresma debe guardarse la abstinencia de carnes, sin que pueda ser sustituida por ninguna otra práctica. El deber de la abstinencia de carnes dejará de obligar en los viernes que coincidan con una solemnidad y también si se ha obtenido la legítima dispensa.**
 - b) En cuanto al ayuno que ha de guardarse el **Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, consiste en no hacer sino una sola comida al día**; pero no se prohíbe tomar algo de alimento a la mañana y a la noche, guardando las legítimas costumbres respecto a la cantidad y calidad de los alimentos (21 noviembre 1986, «Boletín de la Conferencia Episcopal», n. 16, 1987, págs. 155 y 156).

Por ello, es tradición realizar en los hogares cristianos comidas especiales para estos días.

5.3. ¿El ayuno sigue teniendo sentido hoy?

La práctica del ayuno está muy presente en la primera comunidad cristiana. Los Padres de la Iglesia hablan de **la fuerza del ayuno**. Además, es una práctica recurrente y recomendada por

los santos de todas las épocas. Pero, **¿por qué sigue teniendo sentido hoy?**

Esta renuncia tiene un sentido y hay que entenderlo para vivirlo correctamente. Lo importante no es el hecho de no comer o no comer carne -aunque también es importante-, sino **entender que este acto se realiza como penitencia, y para acercarse a Dios y a los hermanos, es un camino hacia la Pascua.** Es la preparación para vivir la pasión, muerte y resurrección de Jesús.

El ayuno “vivido como experiencia de privación, para quienes lo viven con sencillez de corazón **lleva a descubrir de nuevo el don de Dios y a comprender nuestra realidad de criaturas que, a su imagen y semejanza, encuentran en Él su cumplimiento.** Haciendo la experiencia de una pobreza aceptada, quien ayuna se hace pobre con los pobres y “acumula” la riqueza del amor recibido y compartido. Así entendido y puesto en práctica, **el ayuno contribuye a amar a Dios y al prójimo en cuanto, como nos enseña santo Tomás de Aquino, el amor es un movimiento que centra la atención en el otro considerándolo como uno consigo mismo** (cf. Carta enc. Fratelli tutti, 93).

5.4. La limosna en el camino cuaresmal

La conversión a la que estamos llamados, de un modo especial, en este tiempo de Cuaresma no es algo abstracto, sino que se debe concretizar en gestos concretos, que son las llamadas obras de misericordia. Mediante las corporales tocamos la carne de Cristo en los hermanos y hermanas que necesitan ser nutridos, vestidos, alojados, visitados, mientras que las espirituales tocan más directamente nuestra condición de pecadores: aconsejar, enseñar, perdonar, amonestar, rezar.

Practicando las obras de misericordia vamos a hacer realidad esas tres prácticas cuaresmales que nos enseña el evangelio y que forman parte de la tradición de la Iglesia: **la limosna, la oración y el ayuno.**

Cuando hablamos de limosna estamos pensando siempre solo en dar y compartir nuestro dinero, pero también **consiste en ofrecer nuestro tiempo, nuestras capacidades y cualidades, nuestra persona entera.** Es decir, la limosna más que “dar” consiste en “darse”, hacer de nuestra vida un don para los demás.

El papa León nos invita en esta cuaresma a **"poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas".**

5.5. Juntos como hermanos

En la sociedad actual, en la que prevalece el individualismo, **la limosna consiste en darnos y ofrecernos a los demás**, en ser capaces de caminar con los demás, especialmente con los que sufren, con los más pobres y marginados o excluidos.

Practicar la limosna es una llamada como Iglesia a salir de nosotros mismos y abrirnos a todos los hombres y mujeres, siendo una Iglesia que es madre, hogar y familia. La limosna es ver al otro.

A nivel personal, **dar limosna significa aprender a caminar juntos**, como hermanos, desde la escucha activa y el diálogo profundo. Solo escuchando se puede entender al prójimo. Y siendo partícipe de sus sufrimientos, podemos descubrir a Cristo, en su Misterio Pascual, como el centro de nuestra vida.

Calendario de Cuaresma 2026

Miércoles de ceniza

18
FEB

Domingos de cuaresma

22
FEB

01
MAR

08
MAR

15
MAR

22
MAR

22
MAR

29
MAR

Domingo de Ramos

Jueves
Santo

02
ABR

Viernes
Santo

03
ABR

Sábado
Santo

04
ABR

Domingo de
Resurrección

05
ABR

