



Insigne y Nacional Basílica de Santa María de Guadalupe
Coordinación General de la Pastoral del Santuario

VIVIR NUESTRO CAMINO CUARESIMAL 2021 en FAMILIA y en CASA



MIÉRCOLES DE CENIZA

RECOPILO: M. I. Mons. Cango. Jorge Antonio Palencia Ramírez de Arellano
Teólogo Lectoral del Venerable Cabildo de Guadalupe
y Coordinador General de la Pastoral del Santuario

Introducción:

En nuestro camino cuaresmal hacia la Pascua 2021, proponemos intensificar en familia y desde casa, debido a la contingencia sanitaria del COVID19, cuatro ejes, como signo de nuestra vida familiar:

1. Iniciar una formación en FAMILIA como discípulos misioneros,
2. Comprometernos en la MISION de valorar y cuidar la vida de nuestros seres queridos, atendiendo las necesidades materiales, efectivas y espirituales de los miembros de la familia al vivir confinados en casa,
3. Fomentar, la escucha, el diálogo y el perdón en familia como reflejo de Cristo Vivo,
4. Proponernos en familia, en esta Cuaresma 2021, pequeños signos de misericordia hacia familiares y amigos que lloran la muerte de un ser querido o se encuentran contagiados por la enfermedad de COVID19.



Los invitamos, entonces, a comenzar este recorrido cuaresmal:

1. Dedicando unos minutos diarios a leer y meditar la Palabra de Jesús en el Evangelio de cada día, para iluminar nuestras vidas.
2. Proponernos realizar una acción o gesto concreto para cuidar y proteger, la vida en nuestra familia.
3. Acercarnos con la debida prudencia y respeto a las realidades sufrientes de nuestros parientes, amigos y vecinos para ayudarles a superar el miedo, el dolor y la desesperanza causado por heridas emocionales o espirituales.
4. Ser signo para los demás de Cristo vivo, evitando toda palabra o gesto de insulto, división, buscando la palabra edificadora que busca el bien y el encuentro para superar las crisis y los problemas cotidianos.
5. Pueden seguir las diversas celebraciones de Cuaresma desde la BASILICA DE GUADALUPE por VIA DIGITAL en:

www.virgendeGuadalupe.org.mx  TWITTER: @INBGuadalupe  YouTube
<https://m.youtube.com/user/Basilicadeguadalupe>



10 Pasos para entender lo que la Cuaresma es:

1.- La celebración de la Cuaresma, nació desde las primeras comunidades cristianas, como una manera de vivir en profundidad el centro de nuestra fe, NUESTRA SALVACION en la celebración pascual: la pasión, muerte, sepultura y resurrección de Cristo, el Señor.

2.- La Cuaresma ha sido siempre el tiempo litúrgico más característico en la vida de la comunidad cristiana. El conjunto de los cuarenta días previos a la Pascua, tiene como motivo imitar el tiempo de Jesús en el desierto, previo a iniciar su predicación, del Reino de Dios, al comienzo de su ministerio apostólico.

3.- La Cuaresma es el tiempo privilegiado para vivir en y de la Palabra de Dios. Vivir en y de la Palabra significa leerla, rezarla, meditarla, abrirse a ella, confrontarse con su mensaje, hacer parte de nuestras vidas. Llenarse de la Palabra de Dios para sea la música y la letra para nuestra alma y nuestro corazón.

4.- Toda la Liturgia de la Cuaresma, tanto en sus aspectos rituales como en la misma liturgia de la palabra, está llena de hermosos símbolos que ayudan y hacen visible el camino cristiano de la conversión. Estos símbolos son: el desierto, la luz, la salud, el agua, el perdón, la liberación, la cruz y la resurrección.

5.- Los personajes bíblicos que iluminan el camino cuaresmal son José hijo de Jacob, Ester, la casta Susana, Jeremías, el ciego de nacimiento, el hijo pródigo, el padre del

hijo pródigo, la samaritana, la mujer adúltera y arrepentida, Zaqueo, el buen ladrón... y, sobre todo, Jesús de Nazaret.

6.- La Cuaresma encuentra en la ORACION el más propicio lugar para el encuentro con Dios, Nuestro Padre, por tanto la oración cuaresmal debe frecuente y habitual y debemos empeñarnos en la sencillez, la humildad, la insistencia, la confianza. Nuestra oración de Cuaresma debe intensificar las dimensiones bíblicas y litúrgicas, por su gran riqueza, variedad, matices y contenidos durante los cuarenta días que dura este tiempo. En este sentido, la oración litúrgica ha de ser más pausada, sencilla, cordial, humilde, pobre, seria y profunda.

7.- El AYUNO es el segundo camino cuaresmal, según el Papa San León Magno. Se trata del ayuno, no solo de alimento, sino de ayuno de nuestro hombre viejo, del ayuno del pecado, de la renuncia a los propios caminos para abrazar los caminos de Jesucristo. Se trata de que al privarnos de algo, esta privación material de alimento o bebida se transforme en favor de alguien necesitado. El ayuno no es, pues, una ejercitación meramente voluntarista o hasta masoquista. Es una opción de purificación de las pasiones y de intercesión ayudando al que no tiene.

8.- La vigente normativa de la abstinencia de carne durante todos los viernes de cuaresma y del ayuno y de la abstinencia el miércoles de ceniza y el viernes santo pueden ayudarnos a recorrer esta segunda vía cuaresmal y penitencial, pero recordemos que los Obispos Mexicanos han propuesto que tal norma de abstinencia o ayuno puede cambiarse por una obra de misericordia o piedad.

9.- La CARIDAD, la limosna, la solidaridad es el tercero de los caminos tradicionales y permanentes de la cuaresma. Tenemos tantas oportunidades para vivir la limosna, la caridad cuaresmal en estos tiempos de Pandemia, abramos nuestro corazón y voluntad para la ayuda fraterna y solidaria.

10.- La Cuaresma es un tiempo para vivir de ella. Es un tiempo para practicarla, para ejercitarla no como un fin en sí mismo sino como un medio, un camino hacia la pascua. Por ello, para recorrer adecuada y cristianamente la Cuaresma debemos buscar y desarrollar nuevos espacios oracionales y devocionales. El rezo del Vía Crucis, durante los viernes de cuaresma, es una práctica, que debemos no olvidar, sino potenciarla, en medio de una humanidad golpeada por la Pandemia, donde la realidad y el misterio de la cruz siguen presentes y desafiantes. Otra manera siempre

fecunda para recorrer este camino cuaresmal es proponernos practicar algún día de retiro o de ejercicios espirituales, que nos llenarán de esperanza, de gracia y de vida, acompañando al Señor Jesús en su: Pasión, Muerte, Sepultura y Resurrección.



Significado de la Ceniza

La ceniza, significa polvo, es residuo purificado de una combustión, lo que queda al extinguirse el fuego. Ampliamente usada en las religiones antiguas, se asocia a la culpa y a la caducidad, al luto y a la penitencia. Simboliza la amenaza constante que tiene el ser humano de retornar a la tierra. Para los griegos, egipcios, árabes y tribus primitivas, esparcir ceniza en la cabeza era un gesto de luto y de humildad. Los yoguis hindúes cubren su cuerpo de ceniza para expresar su renuncia al mundo. En las culturas antiguas, la ceniza es símbolo de muerte y de remordimiento. Según la mitología primitiva, de la ceniza se alza el ave fénix a una nueva vida. Es señal de nacimiento y de resurrección.

En la tradición bíblica, la ceniza significa lo mismo que el polvo, a saber, pecado y fragilidad, ya que mancha, es perecedera y no tiene valor. Al mismo tiempo recuerda la pequeñez de la criatura frente a Dios. Se relaciona, de un lado, con el polvo; de otro, con el fuego y la llama. Es, pues, signo de aflicción, penitencia, calor y esperanza.

Cenizas son asimismo los restos últimos del cuerpo humano incinerado que se guardan en una urna, se depositan en un nicho de cementerio o de una iglesia, son "restos mortales" sagrados, que aguardan la Resurrección de la carne, al final de los tiempos.

Los cristianos introdujeron en sus ritos penitenciales el gesto de la ceniza. En los s. IV y V la recibían en sus cabezas los "penitentes públicos", aquellos que habían roto con la comunión eclesial por ser culpables de pecados graves, como el homicidio, la idolatría y el adulterio. Desde el s. VI, el rito de la ceniza del miércoles anterior al primer domingo de la cuaresma inaugura este tiempo de conversión. En el s. XI el papa Urbano II extendió su uso a todos los fieles del mundo.

"Dios formó al hombre del polvo de la tierra", dice el Génesis mediante una parábola grandiosa y gracias al soplo divino se convirtió en un ser viviente. Hasta la reforma litúrgica del Concilio Vaticano II decía el sacerdote al penitente en la imposición de la ceniza: "*Acuérdate de que eres polvo y en polvo te convertirás*" (Gén 3,19). Después del Concilio se privilegian la conversión y la renovación cuaresmal, y se añadió la fórmula: "*Conviértete y cree en el Evangelio*" (Mc 1,15).

Para este año, dado el alto grado de contagio, por la continencia sanitaria, no se impondrá la ceniza en la frente, tan solo será recibida sobre nuestra cabeza. Recordemos que es el signo externo de iniciar nuestro camino cuaresmal 2021, en casa y en familia, hacia la Pascua y es símbolo de muerte e inicio de nueva vida. Dios saca vida de las cenizas y de la tierra.



Elementos más importantes del Mensaje del Papa Francisco para la Cuaresma 2021: "Mirad, estamos subiendo a Jerusalén..." Mateo 20,18.

Cuaresma: un tiempo para renovar la fe, la esperanza y la caridad.

1. Cuando Jesús anuncia a sus discípulos su pasión, muerte y resurrección, para cumplir con la voluntad del Padre, les revela el sentido profundo de su misión y los exhorta a asociarse a ella, para la salvación del mundo.

2. Recorriendo el camino cuaresmal, que nos conducirá a las celebraciones pascuales, recordemos a Aquel que «se humilló a sí mismo, hecho obediente hasta la muerte, y una muerte de cruz» (Flp 2,8).
3. En este tiempo de conversión renovemos nuestra fe, saciemos nuestra sed con el “agua viva” de la esperanza y recibamos con el corazón abierto el amor de Dios que nos convierte en hermanos y hermanas en Cristo.
4. En la noche de Pascua renovaremos las promesas de nuestro Bautismo, para renacer como hombres y mujeres nuevos, gracias a la obra del Espíritu Santo. Sin embargo, el itinerario de la Cuaresma, al igual que todo el camino cristiano, ya está bajo la luz de la Resurrección, que anima los sentimientos, las actitudes y las decisiones de quien desea seguir a Cristo.
5. 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, que la Iglesia nos transmite de generación en generación. Esta Verdad es Cristo mismo que, asumiendo plenamente nuestra humanidad, se hizo Camino, que lleva a la plenitud de la Vida.
6. La Cuaresma es un tiempo para creer, es decir, para recibir a Dios en nuestra vida y permitirle “poner su morada en nosotros” (cf. Jn 14,23). Ayunar significa liberar nuestra existencia de todo lo que estorba, incluso de la saturación de informaciones verdaderas o falsas y productos de consumo, para abrir las puertas de nuestro corazón a Aquel que viene a nosotros pobre de todo, pero “lleno de gracia y de verdad” (Jn 1,14): el Hijo de Dios Salvador.
7. El tiempo de Cuaresma está hecho para esperar, para volver a dirigir la mirada a la paciencia de Dios, que sigue cuidando de su Creación, mientras que nosotros a menudo la maltratamos (cf. Carta enc. Laudato sí’, 32-33;43-44). Es esperanza en la reconciliación, a la que san Pablo nos exhorta con pasión: “les pedimos que se reconcilien con Dios” (2 Co 5,20). El perdón de Dios, también mediante nuestras palabras y gestos, permite vivir una Pascua de fraternidad.
8. En la Cuaresma, estemos más atentos a “decir palabras de aliento, que reconfortan, que fortalecen, que consuelan, que estimulan», en lugar de «palabras que humillan, que entristecen, que irritan, que desprecian” (Carta enc. Fratelli tutti, 223). A veces, para dar esperanza, es suficiente con ser “una persona amable, que deja a un lado sus ansiedades y urgencias para prestar atención, para regalar una sonrisa, para decir una palabra que estimule, para posibilitar un espacio de escucha en medio de tanta indiferencia” (Carta enc. Fratelli tutti, 224).

9. En el recogimiento y el silencio de la oración, se nos da la esperanza como inspiración y luz interior, que ilumina los desafíos y las decisiones de nuestra misión: por esto es fundamental recogerse en oración y encontrar, en la intimidad, al Padre de la ternura. Vivir una Cuaresma con esperanza significa sentir que, en Jesucristo, somos testigos del tiempo nuevo, en el que Dios *"hace nuevas todas las cosas"* (cf. Ap 21,1-6). Significa recibir la esperanza de Cristo que entrega su vida en la cruz y que Dios resucita al tercer día, *"dispuestos siempre para dar explicación a todo el que nos pida una razón de nuestra esperanza"* (cf. 1 P 3,15).
10. Vivir una Cuaresma de caridad quiere decir cuidar a quienes se encuentran en condiciones de sufrimiento, abandono o angustia a causa de la pandemia de COVID19. En un contexto tan incierto sobre el futuro, recordemos la palabra que Dios dirige a su Siervo: *"No temas, que te he redimido"* (Is 43,1), ofrezcamos con nuestra caridad una palabra de confianza, para que el otro sienta que Dios lo ama como a un hijo. *«Sólo con una mirada cuyo horizonte esté transformado por la caridad, que le lleva a percibir la dignidad del otro, los pobres son descubiertos y valorados en su inmensa dignidad, respetados en su estilo propio y en su cultura y, por lo tanto, verdaderamente integrados en la sociedad»* (Carta enc. Fratelli tutti FT, 187). Este llamado a vivir la Cuaresma como camino de conversión y oración, y para compartir nuestros bienes, nos ayuda a reconsiderar, en nuestra memoria comunitaria y personal, la fe que viene de Cristo vivo, la esperanza animada por el soplo del Espíritu y el amor, cuya fuente inagotable es el corazón misericordioso del Padre.



NUESTRO PROGRAMA PERSONAL Y FAMILIAR DE CUARESMA

En familia, y en casa, preparemos nuestro Plan o programa de Cuaresma 2021, en el que nos preparamos para celebrar la PASCUA es decir la Pasión, Muerte, sepultura y Resurrección de Jesús. Que este año, todavía sumergido en la Pandemia sea un de **renovación** interior, entre más seria y profunda sea nuestra Cuaresma, la Pascua tendrá más sentido y más gozo para nosotros.

Como en todo proyecto, debemos tener un plan o programa familiar y personal. Este plan debe ser realista y razonable y asegurarnos de que los miembros de nuestra familia participen en medio de nuestras actividades diarias y responsabilidades de cada quien.

PRIMER PASO: conozcamos el camino cuaresmal:

CUARESMA

Miércoles de ceniza Mt 6, 1-6, 16-18

Domingo I Mt 4, 1-11

Domingo II Mt 17, 1-9

Domingo III Jn 4, 5-42

Domingo IV Jn 9, 1-41

Domingo de Ramos Mt 26, 14-27, 66

Domingo V Jn 11, 1-45

Jueves Santo Jn 13, 1-15

Viernes Santo Jn 18, 1-19, 42

Sábado Santo Mt 26, 1-10

Domingo de Resurrección Lc 24, 15-35

SEGUNDO PASO: Cada día tiene un cuadro, y cada miembro de la familia lo puede ir llenándolo con las siguientes acciones: Ayuno, abstinencia, mortificación, oración, obras de misericordia o estudio para crecer en la fe. Pronto veremos que nuestro CAMINO CUARESMAL se va llenando.

1. **Ayuno, abstinencia y mortificación** que significan dominar aquellos gustos o pasiones que pudieran alejarnos de Jesús. La finalidad de estas prácticas es ayudarnos a crear una disciplina y purificación personal. Es importante practicar las con alegría, rectitud de intención, sencillez y humildad. La Iglesia nos pide el ayuno el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo y recomendable también el Sábado Santo.

Algunas ideas son:

- **Ayunar**, no solo de alimentos, puede ser ayunar de criticar, frenar nuestra vanidad, evitar la queja, el chisme, contestar de mala manera o perder la paciencia.
- **Abstenerse**, de lo que nos gusta para compartirlo con aquellos que no lo pueden comprar o han perdido el empleo, (bebidas, postres o comidas favoritas. Procuremos no aislarnos, sino compartir más en familia, apaga tu celular en los momentos de comidas, de convivencia familiar y en los momentos de oración. Evitar lo que es más DAÑINO para mi vida interior, malas lecturas, películas, comentarios, etc. Abstenernos de gastos innecesarios, aprender a vivir con más sencillez una vida austera, frena las compras por internet o salir de compras. Lo ahorrado compártelo con alguien que verdaderamente lo necesita
- **Mortificación**, limitar el tiempo de entretenernos con la tele, internet, celular, redes sociales y dedicarlo a la lectura del Evangelio y a orar. Hablar por teléfono o celular con alguien que sabemos está solo, o triste o muy angustiado, para animarlo, para compartir momentos de escucha o quizás orar juntos. Evitar pasar **tiempo innecesario** en Internet o con videojuegos

Nuestros propósitos como familia son:

- 1.- _____
- 2.- _____

Mis propósitos personales son:

- 1.- _____
- 2.- _____

2. **La oración** es la elevación del alma a Dios o la petición a Dios de bienes convenientes. La oración es un diálogo con Dios. Las fuentes de la oración son la Palabra de Dios, la Liturgia de la Iglesia y las Virtudes de la

Fe, la esperanza y la Caridad. La finalidad de la oración y de la reflexión es ayudarnos a conocernos mejor y conocer más a Dios; son importantes para una verdadera comunión de corazón y renovación espiritual.

Para crecer en la vida de oración se puede:

- Oír a Misa por VIA DIGITAL entre semana o si no es posible, leer las lecturas del Misal diariamente y meditar en ellas. Esto puede hacerse en familia, tal vez a la hora de comer.
- Orar la Liturgia de las Horas. En la Basílica se reza diariamente el “Laudes” u oración de la mañana. La Liturgia de las Horas es una oración que nos une con toda la iglesia universal. □
- Meditar en las Estaciones de la Cruz. Durante la Cuaresma se hace especial énfasis en estas oraciones por que nos ayudan a meditar en la pasión de Nuestro Señor Jesucristo. Normalmente se rezan los viernes. Esta es una actividad excelente para hacerse en familia. Reflexionar cómo podemos asemejarnos más a Jesús en nuestra conducta diaria.
- Orar en familia. Particularmente para los niños pequeños, la oración diaria familiar es el primer testimonio de la memoria viva de la iglesia que es despertada pacientemente por el Espíritu Santo.

Nuestros propósitos como familia son:

- 1.- _____
- 2.- _____

Mis propósitos personales son:

- 1.- _____
- 2.- _____

3. **Obras de Misericordia.** Estas tienen que ver con dos tipos de acciones: la perfección de nuestro deber diario y la perfección de nuestra caridad hacia nuestro prójimo.

Algunas ideas para practicar la caridad son:

- Analiza tu deber diario como: hijo(a) de Dios, esposo(a), papá, mamá, hijo(a), en el trabajo, con los vecinos, con los familiares y amigos.
- Nuestros deberes hacia Dios son parte de tu vida diaria?
- Esfuérzate por hacer tu deber lo mejor posible, y buscar ser más paciente, más alegre, más eficiente, más caritativo, menos criticón, menos chismoso, etc.
- Aprovecha conscientemente el tiempo que Dios te da cada día, evita perder el tiempo.

- Practicar las virtudes como la obediencia, la caridad, la humildad, la castidad y la perseverancia. Piensa más en los demás y menos en tí.
- Se pro-activo al buscar pasar más tiempo con tu familia en lugar de ver Tele, leer, navegar por internet, jugar un video juego, etc.
- Haz un esfuerzo consciente de ser más alegre y positivo con la familia, no sólo con extraños.

Nuestros propósitos como familia son:

- 1.- _____
- 2.- _____

Mis propósitos personales son:

- 1.- _____
- 2.- _____

4. **Hacer crecer nuestra fe.** El estudiar nuestra fe ayuda a desarrollar nuestro espíritu. Para vivir y amar nuestra fe católica necesitamos leer, reflexionar y conocer la Palabra de Dios, las enseñanzas de nuestra Iglesia y nuestra Tradición católica. La finalidad de esta práctica es buscar crecer espiritualmente en la oración y por consecuencia, en la relación personal con Jesús nuestro Señor. Esto le dará más sentido a nuestra vida personal y familiar, y nos ayudará a ser santos. Esto lo podemos hacer a través de lectura tanto personal como familiar.

Algunos autores sugieren estos tipos de lectura:

- **Para la mente:** Puede ser estudiar encíclicas, leer el Catecismo de la Iglesia Católica, hacer investigación en algún tema de historia, filosofía, etc.
- **Para el alma:** Debe ser lectura de formación espiritual que ofrezca un programa de crecimiento, guía, dirección espiritual...como los escritos de Sta. Teresa de Ávila o Sn. Francisco de Sales, etc. Busca las Reflexiones Cuaresmales por internet.
- **Para el corazón:** También necesitamos inspiración. Lo mejor es leer la vida de los santos o de gente que ha puesto su vida de fe en acción.
- **Para cada día:** La Sagrada Escritura es nuestro alimento espiritual por excelencia, la iglesia anima a leerla, a estudiarla y a meditarla.

Nuestros propósitos como familia son:

- 1.- _____
- 2.- _____

Mis propósitos personales son:

- 1.- _____
- 2.- _____