

CUARESMA CATÓLICA

PREPARACIÓN PARA LA
SEMANA MAYOR DE LA
IGLESIA CATÓLICA | 2025



ORDEN
SAN ELÍAS

SEPTUAGESIMA

SEXAGESIMA

QUINCUAGESIMA

CUARESMA

70 DÍAS

DESDE LA SEPTUAGÉSIMA HASTA LA OCTAVA DE PASCUA

Queridos amigos de Espiritualidad Católica,

Queremos invitarlos un año más a vivir el tiempo de Cuaresma de una manera verdaderamente católica para dejarnos transformar (en serio) por Dios.

Durante 70 días, desde este domingo de septuagésima, les proponemos un programa para ayudarlos a experimentar una vida de oración más intensa, un estilo de vida saludable y una penitencia exigente. ¿El objetivo? Lograr una transformación profunda: acercarnos a Dios, crecer en la virtud y avanzar en la vida de oración.

Los santos dividían a menudo la vida espiritual en tres edades:

- la de los principiantes, o vía purgativa,
- la de los adelantados, o vía iluminativa
- y la de los perfectos, o vía unitiva.

Estas tres etapas las encontramos también en la liturgia del bautismo:

- fuera de la iglesia,
- en la entrada
- y luego en el baptisterio.

Estas tres etapas, que los invitamos a vivir de modo especial, son también las de:

- pre-cuaresma,
- cuaresma
- y Pascua.



TIEMPOS
LITÚRGICOS

I. PRE-CUARESMA

DESDE LA SEPTUAGÉSIMA
Domingo 16 de Febrero de 2025

Duración 17 días

Período: Preparación. Para vivir bien la Cuaresma, acostúmbrate a regalar una hora de tu tiempo diario a Dios en la oración.

Compromisos *(explicados más adelante)*

- 5 DE VIDA ESPIRITUAL
- 5 DE VIRTUD Y MISERICORDIA
- 1 PENITENCIA SOLAMENTE



Magdalena penitente con la cruz

1585-1590

El Greco



II. CUARESMA

DESDE MIÉRCOLES DE CENIZAS

5 de Marzo de 2025

Duración 46 días

Período: Tiempo de perseverancia pero también de iluminación para fortalecer los buenos propósitos y prácticas de virtud, para poder mantenerlos durante el resto del año.

Compromisos *(explicados más adelante)*

- 5 DE VIDA ESPIRITUAL
- 5 DE VIRTUD Y MISERICORDIA
- 1 o MÁS DE PENITENCIA



El retorno del hijo pródigo

1668

Rembrandt Harmensz van Rijn



III. PASCUA DE RESURRECCIÓN

LA OCTAVA DE PASCUA

20 de Abril de 2025

Duración 8 días

Período: Tiempo de Resurrección y alegría, de unión con Dios. Arraiga tus propósitos, para consagrar los logros de la Cuaresma.

Compromisos (*explicados más adelante*)

- 5 DE VIDA ESPIRITUAL
- 5 DE VIRTUD Y MISERICORDIA
- REEMPLAZAR los esfuerzos penitenciales por el propósito de ser para los demás causa de alegría y de paz, consagra tiempo a tus amigos, a tu familia.



El domingo de la Misericordia o *in albis*, 27 de abril de 2025, habremos llegado al final de nuestro camino.

COMPROMISOS

«¡Oh Dios!
¡Ten piedad de mí,
que soy pecador!»

Lc 18, 13

I

VIVIREMOS UNA «GRANDE» CUARESMA DE 70 DÍAS

Nuestra propuesta, en pocas palabras es vivir una «grande» Cuaresma, desde 16 de Febrero (Septuagésima) al 27 de Abril (fin de la octava de Pascua): según la tradición oriental y la de algunos monasterios.



The Anchorite

1881

Teodor Axentowicz

«¡Oh Dios!
¡Ten piedad de mí,
que soy pecador!»

Lc 18, 13

II

CINCO COMPROMISOS DE VIDA ESPIRITUAL

Rosario 20 min x día

Rezar, al menos, una de las 5 decenas del Rosario especialmente por las misiones, por quienes no conocen aún a Cristo.

Oración 15 min x día

Te invitamos a consagrar unos minutos para meditar el Evangelio de cada día. Dos simples preguntas pueden guiar tu oración:

- «Señor, ¿qué quieres decirme hoy?»

Lees entonces lentamente el texto del Evangelio del día.

- «Y yo, ¿qué tengo para decirte?»

Pides entonces a Dios que te muestre concretamente qué espera de Ti y cómo debes vivir esa Palabra que hoy te confía.

Examen de conciencia 5 min cada noche

Revisa cómo ha sido tu jornada: gracias recibidas y faltas cometidas (especialmente si has sido fiel a los compromisos de este camino cuaresmal).

Formación 10 min x día

Cada día enviaremos un audio. Puedes también proponerte leer un buen libro de espiritualidad o la vida de un Santo.

Vida sacramental 10 min x día

Al menos dos confesiones antes de Pascua, la primera preferiblemente antes del Miércoles de Ceniza; una misa o momento de adoración eucarística durante la semana (además de la misa del domingo). Si es posible, vivamos este tiempo en fraternidad.



«¡Oh Dios!
¡Ten piedad de mí,
que soy pecador!»

Lc 18, 13

III

CINCO COMPROMISOS DE VIRTUD Y MISERICORDIA

Es necesario instaurar en nuestra vida prácticas de virtud, manteniendo a salvo los deberes de estado y de Caridad.

Evitar La mayor parte del día o todo el día

Evitar el uso del smartphone y los entretenimientos innecesarios: podemos dejar por completo películas, televisión, youtube, videojuegos, noticias, redes sociales, radio y música (excepto aquella música que eleva el alma).

Sueño 7 horas x día

Al menos 7 horas de sueño por día (posibilidad de recuperarlo con una siesta).

Actividad física y/o manual 2 horas x semana

Deporte, jardinería, trabajos prácticos y manuales, etc.: para cuidar nuestro cuerpo y desarrollar los talentos que Dios nos

Comidas durante el día

No comer entre una comida y la otra.

Práctica de Obras de Misericordia 1 hora x semana

Obras de Misericordia corporales o espirituales: dar una hora de tu tiempo por semana para dar ayudar a un pobre (llevar un café, o un sandwich a personas que duermen en la calle y aprovechar a rezar con ellos u ofrecerles una imagen piadosa o una medallita), para hacer una llamada a un amigo en dificultad, una visita a una persona anciana de la familia o del vecindario, proporcionar un servicio especial a la esposa/el esposo, trabajo voluntario o cualquier otra obra de caridad.



«¡Oh Dios!
¡Ten piedad de mí,
que soy pecador!»

Lc 18, 13

IV

UNO O MÁS COMPROMISOS DE
PENITENCIA

Puedes elegir entre los siguientes:

- Cero alcohol
- Ducha fría
- Ayuno del viernes (privarse de una de las comidas principales)
- Evitar los dulces (azúcar, miel, caramelos, galletas, chocolate, jugos, gaseosas, etc.)
- No comer carne
- No comer queso
- No fumar
- No tomar café o té
- No añadir sal ni pimienta a sus comidas, ni otros condimentos
- Levantarse inmediatamente cuando suena la alarma
- Ayuno el miércoles (posibilidad de elegir 2 días en la semana de ayuno)
- Dormir en el suelo o sin almohada
- Otro compromiso de penitencia que se adapte bien a ti (ascetismo libre)



«¡Oh Dios!
¡Ten piedad de mí,
que soy pecador!»

Lc 18, 13

V FAVORECER LA VIDA FRATERNA

¿Por qué no formar un pequeño grupo de amigos para hacer juntos este camino cuaresmal y así animarse mutuamente?

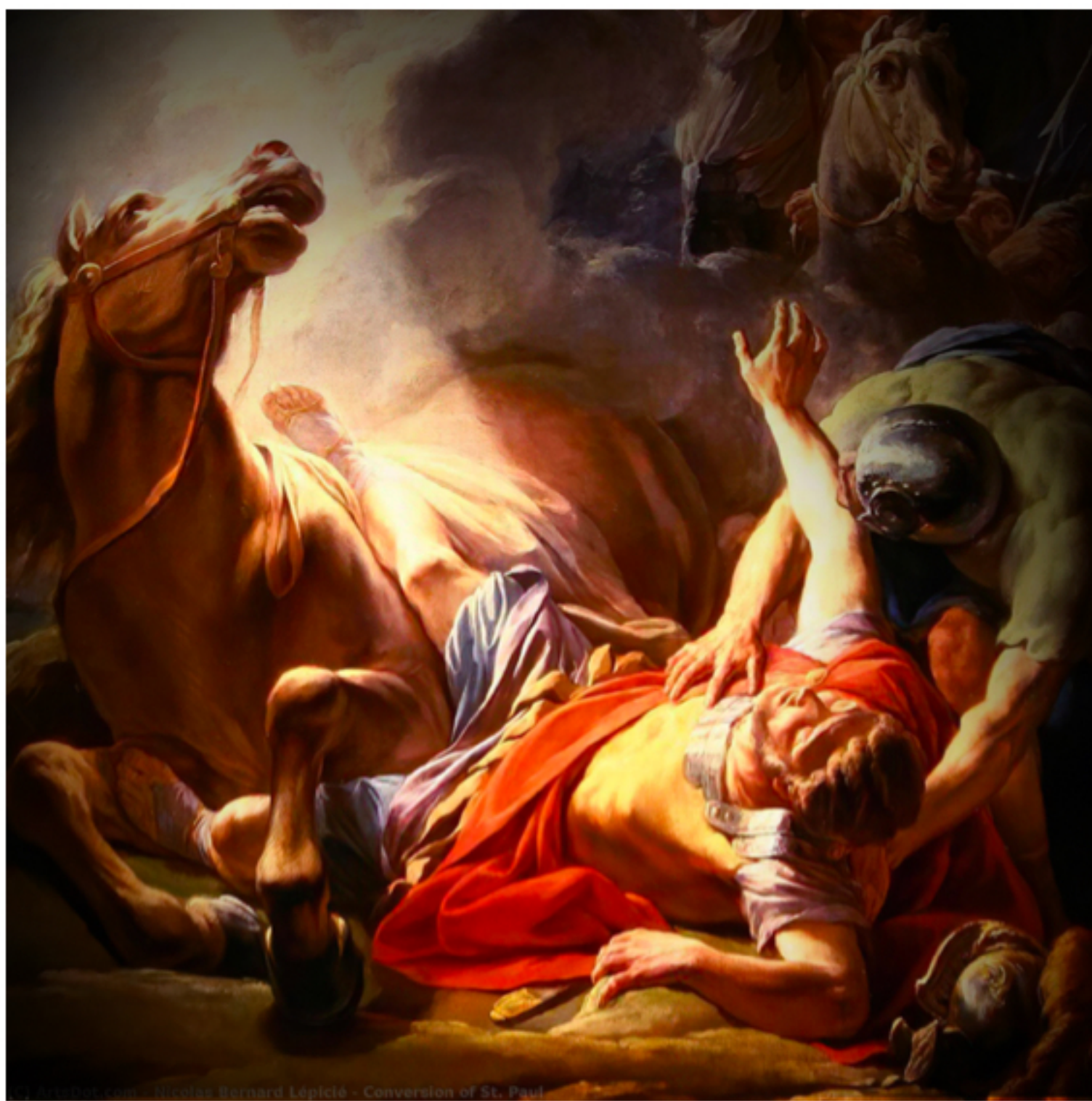


**La Divina Pastora con San Francisco de Sales
y San Felipe Neri** (ambos fueron muy amigos)
1783, Andrés de Islas

CONVERTIOS

Exhortación de San Pablo a los cristianos de Corinto
(1 Cor 9, 24-27)

«¿No sabéis que en el estadio los corredores corren todos, pero uno solo recibe el premio? Corred de tal modo que lo alcancéis. Y todo el que entra en la liza se modera en todo; ellos para ganar una corona corruptible, y nosotros, en cambio, por una incorruptible. Yo, por tanto, corro así, no como al azar; así lucho, no como quien hiere el aire; sino que castigo mi cuerpo y lo esclavizo; no sea que, habiendo predicado a los demás, yo mismo resulte descalificado»



La conversión de San Pablo

1675 o 1682

Bartolomé Esteban Murillo



TIEMPO DE SEPTUAGÉSIMA

TRADICIÓN LITÚRGICA DE LA IGLESIA

El número 70 se puede vincular a las profecías de Jeremías, que anunciaban un exilio de 70 años para el pueblo hebreo, en un país extranjero, a raíz de sus faltas; un tiempo de penitencia y conversión. Así pues, es toda nuestra vida terrena, vida de exilio en espera del retorno a Dios, la que está simbolizada por el tiempo de la Septuagésima.

Por tanto, estamos invitados durante este tiempo a meditar con atención y gravedad sobre las grandes verdades de la salvación: nuestro destino eterno, el drama del pecado, la confianza en la misericordia de Dios que viene a salvarnos.

El alma cristiana está llamada a tomar conciencia de su precariedad y de su condición de pecadora, no para desanimarse sino para correr con más ardor hacia Dios a través de la oración, la penitencia y la caridad, cuando llegue el tiempo de Cuaresma.

Si bien el ayuno aún no es obligatorio, ciertos elementos litúrgicos demuestran el “cambio de espíritu” de este tiempo: el color violeta se usa en la Misa de este Tiempo para todas las vestimentas y ornamentos litúrgicos; el Aleluya queda suprimido hasta el día de Pascua; en la Misa de este Tiempo, incluso la del domingo, se omite siempre el Gloria in excelsis ; se permite aún el uso del órgano y el altar puede decorarse con flores.



El tiempo de la Septuagésima cubre las tres semanas que preceden a la entrada en la Cuaresma. Es un período litúrgico poco conocido, pero que forma parte de la tradición litúrgica de la Iglesia, tanto en Oriente como en Occidente, e invita a los cristianos a meditar sobre las grandes verdades de la Salvación para prepararse para la Cuaresma.

¿De dónde viene el nombre "Septuagésima"?

Los tres domingos de este tiempo se llaman Domingos de Septuagésima (70), Sexagésima (60) y Quincuagésima (50). Si la Cuaresma (Cuadragésima en latín) evoca los 40 días que preceden a la Pascua, en memoria de los 40 días de ayuno de Cristo en el desierto, no hace falta ser un gran matemático para saber que una semana dura 7 días y no 10, y que el Domingo de la Septuagésima no cae 70 días antes de Pascua.

Entonces ¿por qué este nombre?

Para entender esto debemos remitirnos a la costumbre que tenían nuestros antepasados de contar las "decenas" de días o décadas. Si bien el Domingo de la Septuagésima no cae 70 días sino 63 días antes de Pascua (9 semanas), está sin embargo aún en la séptima década o decena antes de la fiesta de la Resurrección; la de Sexagésima es 56 días antes de Pascua, o sea en la sexta década; la de Quincuagésima es 49 días antes de Pascua, o sea en la quinta década. Así, en lugar de hablar del Domingo de la Septuagésima, deberíamos decir –como lo hace el Misal Romano– Domingo en la Septuagésima (in Septuagésima), y lo mismo para los demás domingos.





ESPIRITUALIDAD
CATÓLICA

ordensanelias.org