Tiempo de cuaresma

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase que nos orienta hacia una realidad ineludible, que está en **Génesis 3:19…** cuando **Dios** le dice a **Adán: «Pues volvo eres, y al polvo volverás».** Este versículo no solo nos invita a tener **humildad,** sino también, a hacernos una **introspección sincera** que nos conduzca a entender, que no somos más, que unos **simples mortales de a pie, que al morir, no nos llevamos nada** y, por ende, a estar claros que no **somos más que los demás.**

Así que, sin más preámbulo, **EL TIEMPO DE CUARESMA,** es un periodo litúrgico que nos prepara para la **muerte y resurrección de Jesucristo.** En este tiempo de ayuno, abstinencia y oración, los fieles de la iglesia católica e iglesia ortodoxa, se centran en preparar sus **corazones para la Pascua.** Se trata de un recorrido espiritual de regreso a **Nuestro Señor Jesucristo,** caracterizado por la reflexión sobre la misericordia divina, la abnegación y el servicio hacia los demás.

Todos sabemos que la fecha de Navidad es el 25 de diciembre, sin embargo, el **TIEMPO DE CUARESMA es movible,** motivado a que se fija, según el calendario lunar. Este año **2026,** el **Miércoles de Ceniza,** cayó el pasado **18 de febrero, marcando el inicio oficial de la Cuaresma,** en dicha fecha, los fieles recibieron la **ceniza** en la frente como **signo de humildad y arrepentimiento,** en unas ceremonias masivas que se celebró en las iglesias de casi todo el mundo. Este rito, que dio comienzo a un periodo de más de seis semanas de **disciplina espiritual,** simbolizando el inicio de una etapa de **introspección donde el ayuno, la abstinencia y la oración, ocupan un eje central.**

El **TIEMPO DE CUARESMA,** es un periodo de cuarenta días, una etapa de un profundo **simbolismo bíblico,** que nos remite al tiempo que **Jesús ayunó** en el desierto, después de su bautismo y a la experiencia de **Moisés en el Sinaí.** Sin embargo, el periodo cuaresmal no equivale exactamente a cuarenta días consecutivos, ya que **no se contabilizan los domingos como días de ayuno.**

Según el portal Catholic Answers, la Cuaresma finaliza con el inicio de la **Misa de la Cena del Señor el Jueves Santo,** que este año 2026 corresponde al **2 de abril.** Ese día marca la transición hacia el **Triduo Pascual,** el mini ciclo litúrgico más solemne del **año cristiano.**

Durante el **TIEMPO DE CUARESMA,** el Código de Derecho Canónico establece que todos los viernes del periodo cuaresmal, así como el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, los católicos están llamados a **abstenerse de consumir carne y a practicar el ayuno,** si bien las conferencias episcopales pueden introducir variantes o formas alternativas de penitencia.

El **Miércoles de Ceniza,** celebrado el pasado 18 de febrero, es uno de los días con mayor asistencia a templos y servicios religiosos del año. En esa jornada, el sacerdote puede pronunciar fórmulas como: “**Arrepiéntanse y crean en el**

Evangelio” o “Acuérdense que polvo eres, y al polvo te convertirás”, al imponer la ceniza en la frente de los fieles.
Otro día clave es, el **Domingo de Ramos,** que este año es el **29** de **marzo.** Dicha fecha nos recuerda la entrada triunfal de **Jesús en Jerusalén** y marca el comienzo de la **Semana Santa,** la etapa más **solemne del calendario cristiano.** Durante estos días, la comunidad cristiana revive los últimos momentos de la **vida de Jesús con celebraciones especiales** que incluyen el Jueves Santo (2 de abril), el Viernes Santo (3 de abril) y el Sábado Santo (4 de abril).
El ciclo completo de la **Semana Santa** culmina con la **Pascua,** pero la Cuaresma concluye oficialmente con la Misa vespertina del **Jueves Santo.** A partir de ese instante, comienza el **Triduo Pascual,** que abarca la **pasión, muerte y resurrección de Jesucristo** y es considerado el corazón del año litúrgico.

Para finalizar, **EL TIEMPO DE CUARESMA,** en la Pascua, los cristianos celebran la **victoria de Cristo sobre la muerte y el inicio de una nueva vida.**

Por si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.