

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 vuelvo 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.