

# Miércoles de Ceniza

## Cuidar lo esencial



Me invitas a vivir desde la interioridad, a ir al desierto para descubrir lo esencial y encontrar las claves desde las que vivir y actuar. Me invitas a hacer esfuerzos para crecer y madurar, para vislumbrar el horizonte al que quiero llegar. Me invitas a poner empeño para que no me arrastre el mal, para estar cercano a quien sufre dolor y soledad, para arriesgarme a salir de mi comodidad. Me invitas a poner amor donde hay frialdad, a cuidar lo frágil que empieza a brotar, a encender luces donde reina la oscuridad. Me invitas a sembrar semillas de entrega y generosidad, a aprender tu lógica de perder para ganar, de empobrecerme para enriquecer, de morir para resucitar. Me invitas en esta Cuaresma a convertirme a tu manera de amar.



- ❖ Mirar a nuestro interior para purificarnos y a lo alto para dejarnos purificar.
- ❖ Otear la presencia de Dios en nuestra aridez y la presencia de Dios en los que nos enriquecen.
- ❖ Descubrir al Otro en la humildad de nuestro ser y a los otros en la alegría del servicio mutuo.
- ❖ Curiosear en el jardín perdido pero prometido y en la playa de las ilusiones compartidas.
- ❖ Fijar la mirada en el horizonte de la esperanza y los ojos en el Nazareno que nos invita a su mesa.
- ❖ Atisbar los brotes verdes de la primavera cercana y a Jesús en el caminar de los vulnerables y desechados.
- ❖ Divisar el agua y el calor que hacen renacer la vida; y un mundo nuevo lleno de fraternidad humana donde todos somos uno en el Uno.
- ❖ Contemplar las maravillas que el Señor nos regala y la mañana sin ocaso que precede las Bodas del Cordero. [Cáritas]



- **TIEMPO DE INTERIORIZAR.** La Cuaresma nos invita a mirar al interior para descubrir que hay dentro de mí. El evangelio de hoy nos hace caer en la cuenta del modo en el que realizamos nuestras prácticas. No se trata tanto de qué es lo que hago, sino el cómo y el por qué. No importa tanto lo externo, sino lo que hay en el interior. Muchas veces actuamos buscando el aplauso, el reconocimiento, la ostentación, la apariencia, la notoriedad... La propuesta de Jesús es por lo discreto, lo sencillo, lo oculto, lo escondido... Puedo proponerme hacer algún rato prolongado de silencio e interiorización para descubrir qué me habita por dentro, cómo actúo en la vida, qué motivaciones me mueven...
- **TIEMPO DE CUIDAR.** La situación que estamos viviendo nos está enseñando a vivir en "cuarentena", a cuidar y cuidarnos. Eso también es válido para la vida espiritual. La rutina de la vida hace que se oxide lo mejor de nosotros, que se oscurezca la luminosidad que nos habita, nos cansamos, perdemos el ritmo de la oración, los sacramentos y el encuentro con Dios, creamos conflictos en nuestras relaciones, nos encerramos en nuestros egoísmos, nos olvidamos de quienes nos necesitan... La Cuaresma os invita a tres tipos de cuidados: cuida tu crecimiento personal. Ayuna de tantas cosas que te dispersan, que te ciegan, que te empobrecen, que te esclavizan, que te aíslan, que te paralizan... Reflexiona, silencia, vacíate, lee, reza, escucha... Cuida tu relación con los demás: aprende a convivir con la diferencia, enriquecete con lo que otros te aportan, hazte sensible de sus necesidades, mira más allá de ti mismo y descubre lo que puedes aportar: acompaña, comparte, entrega, ayuda... Cuida la relación con Dios y aprende a verlo todo con los ojos de Jesús, a sintonizar con sus sentimientos, con sus preferencias, su estilo de actuar y de vivir... ¿puedo proponerme algún compromiso sencillo y constante para ello? AYUNAR para AYUDAR teniendo a DIOS como CENTRO. ¿Qué te sugiere esto para esta Cuaresma?

Señor, Tú que me amas...

- Transforma mi pasividad en compromiso.
- Ilumina mis oscuridades y purifica mis egoísmos.
- Fortalece mis debilidades y reorienta mis caminos

SI ME VES CANSADO.  
Salomé Arricibita  
<https://youtu.be/AZcz3A>  
[J5sE8](#)

Ahora es el momento...

- para reconocer que nuestras pobres cenizas son amadas por Dios.
- para no caer en el pesimismo y la resignación.
- para ofrecer de mí mismo lo mejor.
- para descubrir que el amor que entregamos es cauce de transformación.
- para personalizar la fe y crecer en la vida interior.
- para abrir espacios de acogida, escucha y comunión.
- para purificar la mirada y hacer que brote desde el corazón.
- para buscar caminos de mayor compromiso con los que viven a mi alrededor.
- para cuidar las relaciones, y sean de más calidad, más profundas, más llenas de detalles y atención.
- para formar mi fe y activar el amor.



## Lectura de la profecía de Joel (2,12-18):

«Ahora, oráculo del Señor,  
convertíos a mí de todo corazón con ayuno,  
con llanto, con luto.

Rasgad los corazones y no las vestiduras;  
convertíos al Señor, Dios vuestro,  
porque es compasivo y misericordioso,  
lento a la cólera, rico en piedad;  
y se arrepiente de las amenazas.»

Quizá se arrepienta y nos deje todavía su bendición,  
la ofrenda, la libación para el Señor, vuestro Dios.

Tocad la trompeta en Sión, proclamad el ayuno,  
convocad la reunión.

Congregad al pueblo, santificad la asamblea,  
reunid a los ancianos.

Congregad a muchachos y niños de pecho.

Salga el esposo de la alcoba, la esposa del tálamo.

Entre el atrio y el altar lloren los sacerdotes,  
ministros del Señor, y digan:

«Perdona, Señor, a tu pueblo;  
no entregues tu heredad al oprobio,  
no la dominen los gentiles;  
no se diga entre las naciones:

¿Dónde está su Dios?

El Señor tenga celos por su tierra,  
y perdone a su pueblo.»

**Sal 50,3-4.5-6a.12-13.14.17**

**R/. Misericordia, Señor:  
hemos pecado**

**Misericordia, Dios mío,  
por tu bondad,  
por tu inmensa compasión  
borra mi culpa;  
lava del todo mi delito,  
limpia mi pecado. R/.**

**Pues yo reconozco mi culpa,  
tengo siempre  
presente mi pecado:  
contra ti, contra ti sólo pequé,  
cometí la maldad que aborreces.  
R/.**

**Oh Dios, crea en mí  
un corazón puro,  
renuévame por dentro  
con espíritu firme;  
no me arrojés lejos de tu rostro,  
no me quites tu santo espíritu. R/.**

**Devuélveme  
la alegría de tu salvación,  
afiánzame con espíritu generoso.  
Señor,  
me abrirás los labios,  
y mi boca proclamará tu alabanza.  
R/.**

**Lectura de la segunda carta  
del apóstol san Pablo a los  
Corintios  
(5,20–6,2):**

**Nosotros actuamos  
como enviados de Cristo,  
y es como si Dios mismo  
os exhortara  
por nuestro medio.  
En nombre de Cristo  
os pedimos  
que os reconciliéis con Dios.  
Al que no había pecado Dios  
lo hizo expiación  
por nuestro pecado,  
para que nosotros,  
unidos a él,  
recibamos la justificación  
de Dios.  
Secundando su obra,  
os exhortamos  
a no echar en saco roto  
la gracia de Dios,  
porque él dice:  
«En tiempo  
favorable te escuché,  
en día de salvación  
vine en tu ayuda»;  
pues mirad,  
ahora es tiempo favorable,  
ahora es día de salvación.**

## **Lectura del santo evangelio según san Mateo (6,1-6.16-18):**

**En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos:**

**«Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos;**

**de lo contrario, no tendréis recompensa de vuestro Padre celestial.**

**Por tanto, cuando hagas limosna,**

**no vayas tocando la trompeta por delante,**

**como hacen los hipócritas en las sinagogas y por las calles,**

**con el fin de ser honrados por los hombres;**

**os aseguro que ya han recibido su paga.**

**Tú, en cambio, cuando hagas limosna,**

**que no sepa tu mano izquierda**

**lo que hace tu derecha; así tu limosna quedará en secreto,**

**y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo pagará.**

**Cuando recéis, no seáis como los hipócritas,**

**a quienes les gusta rezar de pie en las sinagogas**

**y en las esquinas de las plazas,**

**para que los vea la gente. Os aseguro que ya han recibido su paga.**

**Tú, cuando vayas a rezar, entra en tu aposento, cierra la puerta**

**y reza a tu Padre, que está en lo escondido,**

**y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará.**

**Cuando ayunéis, no andéis cabizbajos, como los hipócritas**

**que desfiguran su cara para hacer ver a la gente que ayunan.**

**Os aseguro que ya han recibido su paga.**

**Tú, en cambio, cuando ayunes,**

**perfúmate la cabeza y lávate la cara,**

**para que tu ayuno lo note, no la gente, sino tu Padre,**

**que está en lo escondido;**

**y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará.»**