

¿Qué es la Cuaresma?

Desde los inicios de la Iglesia, los primeros cristianos observaban con gran devoción la pasión y resurrección del Señor (lo que hoy conocemos como la Semana Santa o, más comúnmente, la Pascua), y se hizo costumbre que se prepararan para ese tiempo mediante un período de oración, ayuno y arrepentimiento. Este tiempo de Cuaresma, los cuarenta días previos a la Pascua, brindaba a los conversos la preparación para el Santo Bautismo.

También fue un tiempo en el que ciertos miembros de la iglesia que se habían alejado de la comunión debido a pecados graves fueron invitados a reconciliarse mediante un proceso de arrepentimiento y perdón. Podría decirse que tanto los nuevos cristianos como los que habían retomado su fe eran el centro de atención en este tiempo, pero al hacerlo, toda la iglesia tuvo la oportunidad de reconocer nuevamente su propia necesidad de seguir a Cristo continuamente con arrepentimiento y fe, tomando su cruz cada día y siguiéndolo. De esta manera, la Cuaresma no es un evento. Es una temporada; un tiempo de preparación. Es una peregrinación al desierto con Cristo.

Practicando la Cuaresma

La Cuaresma comienza el Miércoles de Ceniza y concluye el Domingo de Resurrección. Hoy en día, es común que los cristianos observen la Cuaresma mediante el ayuno, la lectura de la Biblia y la oración. Estas prácticas espirituales tienen como propósito recordar a los creyentes su constante necesidad de Cristo y preparar sus corazones para los eventos de la Semana Santa. Esta Cuaresma, te invitamos a adoptar alguna de las prácticas espirituales que se presentan en esta guía.

Génesis 3:19

“porque de ella fuiste tomado; pues polvo eres, y al polvo volverás.”

Prácticas Espirituales

El Ayuno – El ayuno consiste en abstenerse intencionalmente de comer, beber o realizar ciertas actividades con el fin de concentrarse en Dios.

- Si nunca has ayunado, empieza poco a poco. Considera renunciar solo a un tipo de alimento y usa cada antojo como un recordatorio de tu necesidad de Dios.
- También puedes considerar abstenerte de usar redes sociales, leer noticias, etc., para centrar tu atención en Dios.

La Lectura Bíblica – La disciplina de leer y estudiar las Escrituras.

- Considera encontrar y usar un plan de lectura de 40 días. Estos se pueden encontrar en youversion y en línea.
- También está disponible un sencillo plan de lectura de 40 días del libro de Juan. (Vea la siguiente página)

La Oración – La práctica de pasar tiempo en conversación amorosa con Dios.

- Elige un momento, elige un lugar y haz un plan. Dedica un tiempo a orar con intención.
- Pueden ser 5 minutos al día, 1 hora a la semana, durante el viaje al trabajo o en la hora del almuerzo. Sé flexible. Adopta un plan que te funcione.

Plan de lectura bíblica de 40 días

Día 1: Juan 1:1-18

Día 2: Juan 1:19-42

Día 3: Juan 1:43-2:12

Día 4: Juan 2:13-John 3:15

Día 5: Juan 3:16-3:36

Día 6: Juan 4:1-26

Día 7: Juan 4:27-42

Día 8: Juan 4:43-5:15

Día 9: Juan 5:16-30

Día 10: Juan 5:31-6:15

Día 11: Juan 6:16-6:40

Día 12: Juan 6:41-70

Día 13: Juan 7:1-24

Día 14: Juan 7:25-52

Día 15: Juan 8:1-20

Día 16: Juan 8:21-47

Día 17: Juan 8:48-9:12

Día 18: Juan 9:13-41

Día 19: Juan 10:1-21

Día 20: Juan 10:22-42

Día 21: Juan 11:1-16

Día 22: Juan 11:17-37

Día 23: Juan 11:38-57

Día 24: Juan 12:1-19

Día 25: Juan 12:20-50

Día 26: Juan 13:1-17

Día 27: Juan 13:18-38

Día 28: Juan 14:1-31

Día 29: Juan 15:1-17

Día 30: Juan 15:18-16:15

Día 31: Juan 16:16-33

Día 32: Juan 17:1-26

Día 33: Juan 18:1-24

Día 34: Juan 18:24-40

Día 35: Juan 19:1-16

Día 36: Juan 19:17-37

Día 37: Juan 19:38-20:10

Día 38: Juan 20:11-31

Día 39: Juan 21:1-14

Día 40: Juan 21:15-25