



ARCHDIOCESE OF  
DENVER

# ESCÚCHENLO

NOTA PASTORAL DE CUARESMA POR EL  
ARZOBISPO MONS. SAMUEL J. AQUILA

Queridos hermanos y hermanas,

Cada año la Iglesia nos ofrece el tiempo de Cuaresma como un tiempo de conversión más profundo, de mayor intimidad y amistad con Jesucristo. Se nos invita a esta relación mediante la oración, el ayuno y la limosna, para crecer en la virtud de la caridad, el amor a Dios y al prójimo.

En el Evangelio, Jesús nos hace la invitación: “**Vengan a mí**, todos los que están fatigados y agobiados por la carga, y yo los aliviaré. Tomen mi yugo sobre ustedes y **aprendan de mí**, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso” (Mt 11, 28-30).

En medio de la confusión y la agitación del mundo y de la Iglesia, se nos invita a acercarnos a Jesús y a aprender de él. Él es nuestro Maestro que se convierte en Señor de nuestras vidas a medida que aprendemos de él. Al imitarle, nos desprendemos de nuestro egocentrismo -pecado- y permitimos que nuestros corazones, voluntad, pensamientos y mentes se ajusten a los suyos.

A menudo los fieles me preguntan “¿cómo hacerlo?”. La Cuaresma es un momento perfecto para iniciar este viaje que dura toda la vida. Debemos empezar con la oración. Sabemos a nivel humano que crecer en amistad significa tomarse tiempo con otra persona, hablar con ella. La oración hace esto con Jesús, el Padre y el Espíritu Santo, especialmente orando con la Escritura y/o en adoración eucarística.

En esta Cuaresma los animo a que dediquen al menos 15 minutos al día a rezar en silencio con Jesús. Pueden hacer más si lo desean y encuentran tiempo. Puede que algunos de ustedes ya lo hagan, otros puede que incluso se tomen media hora o una hora entera, o que vayan a la adoración una o dos veces por semana. El horario de cada persona es diferente, así que no se comparen con los demás. Lo importante es dedicar tiempo cada día a Jesús para compartir su corazón con él y aprender de él.

Durante el período de 15 minutos pueden leer simplemente un capítulo del Evangelio. Les sugiero que empiecen por el Evangelio de Marcos, ya que es el más breve y sencillo. Recen al Espíritu Santo antes de empezar. Un simple grito del corazón: “Ven Espíritu Santo, ayúdame a escuchar”. “Jesús, enséñame mientras te escucho”. “Jesús, ayúdame a aprender de ti”. Luego lean y anoten dónde le habla al corazón las palabras del Evangelio.

Otra forma de oración que pueden rezar en 15 minutos es la Novena de la Entrega, tomando un día a la vez durante el período de oración de nueve días y luego comenzando de nuevo y repitiéndolo durante toda la Cuaresma. Una vez más, fíjense en las palabras de la oración que les llegan al corazón y pregúntenle a Jesús por qué les llaman la atención. ¿Cómo te habla el Señor?

Si aún no han visto la serie *The Chosen*, los animo a que lo hagan. Es posible que deseen tomar un episodio por día a partir de la temporada 1. Aunque se toman libertades con algunos de los relatos evangélicos, las historias que crean son creíbles y no contradicen el Evangelio. Pueden reflexionar sobre cómo habría sido ser discípulo de Jesús 24 horas al día, 7 días a la semana; viviendo con él, escuchándole, confundido por algunas de las cosas que decía, y conducido a la verdad, a Aquel que es “el camino, la verdad y la vida” (Jn 14,6). Se ve cómo ama a sus discípulos, los corrige y los llama a la conversión por su misericordia.

Otro modo de encontrarnos con Jesús es a través de los sacramentos, muy especialmente en la Eucaristía y en la Confesión. Si hace mucho tiempo o años que no se confiesan, los animo a que “no tengan miedo” y vuelvan a la celebración regular de este sacramento en su vida. La confesión es un modo maravilloso de encontrar la ternura y la misericordia de Jesús, de romper con los hábitos del pecado y de crecer en la caridad. Algunos de ustedes pueden considerar ir a Misa diaria, o al menos 2 o 3 veces por semana. Asegúrense después de la Comunión de pasar tiempo aprendiendo de Jesús y compartiendo con él su gratitud, heridas, quebrantos o preguntas que puedan tener. ¡Hablen de corazón a corazón con Jesús!

En cuanto al ayuno, también es un poderoso medio para crecer en la relación con Dios. El ayuno los ayuda a volver su corazón hacia Dios, a crecer en humildad y a confiar en Él. Es un signo de arrepentimiento y del deseo de depender de Dios para vencer las tentaciones y los vicios. Hay muchos ejemplos de ayuno en las Escrituras que tienen distintos significados y propósitos. David ayunó en señal de arrepentimiento por los graves pecados que cometió como rey.

También la limosna refuerza nuestra unión con Dios, sobre todo cuando se hace en silencio y con gestos de caridad hacia los más necesitados. Dar no sólo de su riqueza a los pobres y a los necesitados, sino, lo que es más importante, de su presencia y de su tiempo. Ya sea visitar a los enfermos o a los presos, vestir a los desnudos, dar de comer a los que tienen hambre y sed, todos son actos de caridad que te ayudan a crecer en la virtud de la caridad, amando a Dios y al prójimo. Los animo a participar en los almuerzos en el parque que *Christ in the City* (“Cristo en la Ciudad”) hace cada semana o a ser voluntarios con Caridades Católicas para ayudar a los necesitados.

Mi más profunda hambre y anhelo para ustedes como su pastor y Padre en esta Cuaresma es que lleguen a conocer y recibir el amor y la misericordia de Jesucristo. Para que Jesús, que nos llama amigos, se convierta en su amigo al acogerlo en su corazón y vivir con Él cada hora del día. Recuerden su invitación. Él está esperando su respuesta. “**¡Vengan a mí!**” y “**¡Aprendan de mí!**”.

Para ser voluntario en el ministerio Cristo en la Ciudad, visita [christinthecity.org](http://christinthecity.org).

Para ver la amplia gama de oportunidades de voluntariado con Caridades Católicas, visita [ccdenver.org/volunteer](http://ccdenver.org/volunteer).