

## CUARESMA 2025

### Una actitud de gratitud

La Cuaresma, el período previo a la Pascua, nos brinda la oportunidad de recordar la vida, muerte y resurrección de Jesús. De contemplar con asombro y admiración su vida en la tierra y de sentirnos incómodos por su sacrificio, de modo que, cuando llegue la mañana de Pascua, estemos preparados para regocijarnos por la resurrección.

En el Salmo 107:1-2 leemos estas palabras:

*“Den gracias al SEÑOR, porque él es bueno; su gran amor perdura para siempre. Que lo digan los redimidos del SEÑOR, a quienes redimió del poder del adversario”.*

Esta Cuaresma, te invitamos a adoptar un ritmo de vida sencillo de gratitud, para reconocer la bondad de Dios y reflexionar acerca de ella. Poniendo en práctica una acción intencional para cada día, esperamos que cultives un corazón agradecido y hagas tuyo un ritmo que continúe cuando termine la Cuaresma.

Gracias a Jesús, a su vida, muerte y resurrección, hemos sido redimidos y tenemos una historia que contar. ¡Nuestro Dios es bueno y su amor perdura para siempre!

Que en esta Cuaresma, con una actitud de gratitud, puedas ver el mundo con nuevos lentes y te deleites en la belleza y las bendiciones que son tuyas gracias a Jesús.

**Lunes:** Crea un recordatorio visual de la bondad de Dios para contigo.

“¡Que den gracias al SEÑOR por su gran amor, por sus maravillas en favor nuestro!” (Salmo 107:8).

Hoy, anota todas las cosas por las que estás agradecido. Puedes guardar las notas en un tarro, en una caja. O quizás crear un póster o cartel con todos tus pensamientos. Al final del día, lee todo lo que has anotado y reflexiona sobre la bondad de Dios.

**Martes:** Practica la gratitud en comunidad.

“Por eso, anímense y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo” (1 Tesalonicenses 5:11).

Reúnete con un amigo, colega o miembro de tu familia y compartan por qué cosas están agradecidos hoy. Invítales a compartir también la razón por la cual están agradecidos.

**Miércoles:** Escribe un diario.

“Quiero alabarte, SEÑOR, con todo el corazón, y contar todas tus maravillas” (Salmo 9:1).

Hoy, reserva unos minutos para escribir en un diario. Reflexiona sobre los momentos del día que te han aportado alegría, paz o consuelo. Una palabra amable de un amigo, una tarea terminada, una

oración respondida, una taza de té caliente... escribe por qué cosas estás agradecido y por cuáles razones. Vuelve a leer lo que has escrito y observa cómo Dios te ha bendecido de maneras pequeñas y significativas.

**Jueves:** Reflexión al final del día.

“Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio” (Filipenses 4:8).

Dedica unos minutos antes de acostarte a reflexionar sobre tres cosas que hayan ido bien durante el día de hoy y por qué estás agradecido por ellas.

**Viernes:** Gratitud por los demás.

“Doy gracias a mi Dios cada vez que me acuerdo de ustedes” (Filipenses 1:3).

Hoy, acércate a alguien significativo en tu vida y hazle saber lo agradecido que estás por su presencia, su apoyo y el impacto positivo que ha tenido en ti. Puede ser un amigo, un familiar, un colega o incluso alguien con quien hace tiempo que no hablas. Sé tan específico como puedas.

**Sábado:** Gratitud por la cruz.

“Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros” (Romanos 5:8).

Mientras reflexionas sobre la vida de Jesús y su camino hacia la cruz en este tiempo de Cuaresma, tómate un momento para arrodillarte en señal de gratitud. Agradécele a Jesús por las maneras en que su sacrificio te conmueve profundamente.

**Domingo:** *Shabbat* (“Día de reposo”).

Dedica un tiempo a dar gracias a Dios por su bondad para contigo esta semana. Ten ante ti todas las notas de gratitud que has escrito. Recuerda las conversaciones que hayas compartido. Recuerda quién es Dios (y cómo obra Él para contigo).