

La cuaresma es un periodo que se extiende por cuarenta días (sin contar los domingos). Se considera un tiempo de preparación para la celebración de la resurrección del Señor. Inicia con el “*Miércoles de Ceniza*” y culmina con las celebraciones especiales de “*Semana Santa*”. Los cuarenta días recuerdan los 40 días de tentación de Jesús en el desierto, los 40 días de diluvio en Génesis, además de los 40 años de la marcha del pueblo Judío después de huir de Egipto. No es tiempo para estar triste, pero si un tiempo para meditar con mayor profundidad sobre la gracia de Dios a través del sacrificio de Cristo y de cómo ser cuerpo de Cristo para el mundo. Es por excelencia, un tiempo de conversión y de unirnos al sacrificio de Cristo por nosotros. Es por lo tanto propicio durante cuaresma hacer votos de compromiso que no ayuden a crecer en la fe, nos traigan sanidad y restauración.

40 PRACTICAS PARA LOS 40 DIAS DE CUARESMA

(ESCOJA AL MENOS UNA PRACTICA POR CADA SECCION QUE SEA UN SACRIFICIO O CRECIMIENTO PARA SU VIDA)

CUIDAR EL CUERPO: Honren con su cuerpo a Dios (1 Corintios 6:20)

1. NO COMA COMIDA RAPIDA
2. CONSUMA ALIMENTOS CON MENOS AZUCAR Y/O BAJOS EN GRASA
3. DEJE DE TOMAR SODA O CAFÉ O BEBIDAS ALCOHOLICAS
4. CONSUMA MAS AGUA
5. COMA MAS VEGETALES Y FRUTAS Y ALIMENTOS SALUDABLES
6. CAMINE DIARIAMENTE
7. NO USE PRODUCTOS CON TABACO
8. HAGA EJERCICIO REGULARMENTE (2-3 VECES POR SEMANA)
9. TOME UN DIA DE DESCANSO (TIEMPO SABATICO)
10. AYUNE UN TIEMPO DE COMIDA POR DIA O UN DIA POR SEMANA
11. HAGASE UN CHEQUEO MEDICO
12. COMA DESPACIO (25-30 MINUTOS POR COMIDA)
13. _____ (SUGIERA SU PROPIA PRACTICA)

TENER LA MENTE DE CRISTO: Renueven sus mentes y vistan la ropa de su nueva naturaleza (Efesios 4: 23-24)

14. VEA MENOS TELEVISION
15. REDUZCA LAS HORAS QUE UTILIZA EN JUEGOS DE VIDEO
16. ESCRIBALE A DIOS UNA CARTA POR 40 DIAS
17. ESCUCHE MUSICA QUE RENUERVE SU MENTE
18. VEA PELICULAS/PROGRAMAS CON CONTENIDO ESPIRITUAL
19. PASE TIEMPO INTENCIONAL EN FAMILIA
20. ENVIE UNA NOTA POSITIVA A OTRO PERSONA POR 40 DIAS
21. VISTA UNA PRENDA QUE LE RECUERDE LA GRACIA DE DIOS
22. TENGA UN TIEMPO DE MEDITACION DIARIO
23. LEA UN BUENO LIBRO
24. UTILIZE PALABRAS AMOROSAS CON LOS DEMAS
25. MEDIATE DIARIAMENTE
26. _____ (SUGIERA SU PROPIA PRACTICA)

CRECER EN EL ESPIRITU: No vivan ya según la naturaleza pecaminosa sino según el Espíritu (Romanos 8:4)

27. ORE EL PADRE NUESTRO CADA DIA
28. ASISTA A LA IGLESIA SIN FALTA
29. INVITE A UNA PERSONA NUEVA A LA IGLESIA
30. PARTICIPE DE UN ESTUDIO/GRUPO DURANTE CUARESMA
31. SIRVA EN LA COMUNIDAD
32. LEA LOS EVANGELIOS
33. COMPARTA SU TESTIMONIO DE FE CON OTRAS PERSONAS
34. VISITE A ENFERMOS O ANCIANOS
35. SEA FIEL CON SU DIEZMO
36. DONE POSESIONES PERSONALES PARA AYUDAR A OTROS (ROPA, DINERO, ETC.)
37. ORE PARA PODER PERDONAR A OTROS
38. COMPARTA CON OTRA PERSONA LAS PRACTICAS DE CUARESMA
39. COCINE CADA SEMANA UNA COMIDA ESPECIAL PARA OTRAS PERSONAS (FAMILIA, AMISTADES, ETC.)
40. _____ (SUGIERA SU PROPIA PRACTICA)