

CUARESMA 101

La Cuaresma es un buen momento para "arrepentirse", para volver a Dios y reenfocar nuestras vidas para estar más en línea con Jesús. Es una prueba de 40 días para cambiar tu estilo de vida y dejar que Dios cambie tu corazón.

DIEZ COSAS QUE PUEDES PRACTICAR EN LA TEMPORADA DE CUARESMA:

10. **Intenta un ayuno electrónico.** Renuncia a la televisión, a Facebook, a los mensajes de texto, a los tweets, al correo electrónico y a todas las cosas electrónicas durante un día a la semana. (¡O todos los días de la Cuaresma!) Aprovecha el tiempo para leer y orar. Aprende sobre el ayuno.
9. **Empieza un ritmo de oración.** Cada día de Cuaresma, ve a la página del [Centro de Oración Viviente](#) de El Aposento Alto y ora por otra persona.
8. **Profundiza.** Toma un curso en línea como parte de tu disciplina de Cuaresma.
7. **Perdona a alguien que no lo merezca** (quizás incluso a ti mismo). Estudia un libro sobre el perdón, como [Forgiveness, the Passionate Journey](#).
6. **Renuncia** a los refrescos, la comida rápida, el té o el café. Deja que el [ayuno de helados de Juliana](#) te inspire a renunciar a alguna comida o bebida como forma de acercarte a Dios. Da el dinero que ahorres para ayudar a personas en crisis en otra parte del mundo.
5. **Crea un tiempo de silencio diario.** Dedicar 10 minutos al día al silencio y a la oración. Lee un [devocional diario](#) para el tiempo de Cuaresma. Mira cómo puede ayudarte a añadir la práctica espiritual a tu vida diaria más allá de la Cuaresma.
4. **Cultiva una vida de gratitud.** Escribe a alguien una carta de agradecimiento cada semana, y sé consciente de cuántas personas te han ayudado en el camino. Aprende más sobre [la práctica espiritual de la gratitud](#).
3. **Visita los [Salmos Visuales](#)** y dedica tiempo a la meditación visual y a la oración.
2. **Hazte voluntario/a** una hora o más a la semana en un albergue local, un programa de tutoría, una residencia de ancianos o un ministerio de prisiones. [Ora por el mundo](#).
1. **Ora** por otras personas que veas mientras conduces.