

La Cuaresma: ¿Por qué el ayuno, la limosna y la oración? Las prácticas anuales propias de la Cuaresma nos ayuden a progresar en el conocimiento de Cristo y a llevar una vida más cristiana. El afán desmedido de posesión impide a la criatura humana abrirse al Creador y a sus semejantes.

A. ¿Por qué el ayuno?

❖ Juan Pablo II, 21-III-79

- o **La renuncia y la mortificación tienen que servir para crear en el hombre las condiciones para poder vivir los valores superiores, de los que él está, a su modo, hambriento.**

"¡Promulgad el ayuno!" (Joel 1,14) (...) "El alimento y las bebidas son indispensables al hombre para vivir, él se sirve y tiene que servirse de ellos, sin embargo no le es lícito abusar de ello bajo cualquiera forma. La tradicional abstención de la comida y de las bebidas **tiene como fin no solamente** el introducir en la existencia del hombre el equilibrio necesario, **sino también** el desprendimiento de lo que se podría definir "actitud consumista". (...) **No se trata en este caso únicamente de la comida y de las bebidas.** Cuando el hombre se orienta exclusivamente hacia la posesión y el empleo de bienes materiales, es decir de las cosas, entonces también toda la civilización se mide según la cantidad y la calidad de las cosas que es capaz de proporcionar al hombre, y no se mide con la medida adecuada al hombre. Esta civilización, en efecto, ya no provee solamente los bienes materiales para que sirvan al hombre para desarrollar actividades creadoras y útiles, sino siempre más... para satisfacer los sentidos, la excitación que deriva de ello, para el placer momentáneo, para satisfacer continuamente una mayor multiplicidad de sensaciones.

(...) **De esto se sigue que el hombre contemporáneo debe ayunar, es decir abstenerse no solamente de la comida o de las bebidas, sino también de muchos otros medios de consumo, de estímulo, de satisfacción de los sentidos. Ayunar significa abstenerse, renunciar a algo. (...) He aquí, en resumen, la interpretación del ayuno hoy día. La renuncia a las sensaciones, a los estímulos, a los placeres y también a la comida o a las bebidas, no tiene una finalidad en sí misma. Ella debe, por así decirlo, solamente allanar el camino hacia contenidos más profundos con los que se alimenta el hombre interior. Tal renuncia, tal mortificación, tiene que servir para crear en el hombre las condiciones para poder vivir los valores superiores, de los que él está, a su modo, hambriento"...**

❖ La esencia del ayuno cristiano

- o **Oficina de las celebraciones litúrgicas del Sumo Pontífice**

Indicaciones litúrgico-pastorales sobre el ayuno y la oración por la paz en preparación al encuentro de Asís del 24 de enero de 2002:

"En todas las grandes experiencias religiosas el ayuno ocupa un puesto importante. El antiguo Testamento considera el **ayuno cómo uno de los más importantes aspectos de la espiritualidad de Israel**: "Buena es la oración con ayuno y mejor es la limosna con la justicia", (Tb 12, 8)³. El ayuno **implica** una actitud de fe, de humildad, de total dependencia de Dios. **Se recurre al ayuno para prepararse para el encuentro con Dios**, (cf Es 34, 28; 1Re 19, 8; Dan 9, 3); **antes de afrontar una tarea difícil** (cf Jc 20, 26; Est 4,16) o **suplicar** el perdón de un culpa (cf 1Re 21, 27); para **manifestar** el dolor causado por una desdicha doméstica o nacional (cf 1Sam 7, 6; 2Sam 1, 12; Ba 1, 5); pero el ayuno, inseparable de la oración y de la justicia, está **orientado sobre todo a la conversión del corazón, sin la cual, como denunciaban ya los profetas** (cf Is 58,2-11; Ger 14, 12; Zc7,5-14), **no tiene sentido.**

Jesús, impulsado por el Espíritu, antes de iniciar su vida pública, **ayunó** cuarenta días como expresión de abandono confiado al designio salvífico del Padre (cf Mt 4,1-4); **dio indicaciones precisas** para que entre sus discípulos la práctica del ayuno no se prestara a formas desviadas de ostentación e hipocresía (cf Mt 6, 16-18).

Fieles a la tradición bíblica, **los Santos Padres han dado gran importancia al ayuno.** Según ellos, la práctica del ayuno **facilita la apertura** del hombre a otro alimento: el de la Palabra de Dios (cf Mt 4,4) y el del cumplimiento de la voluntad del Padre (cf Jn 4, 34); **está en estrecha conexión** con la oración, **fortalece** la virtud, **suscita** la misericordia, **implora** el socorro divino y **conduce** a la conversión del corazón. Desde este doble aspecto —la súplica de la gracia del Altísimo y la profunda conversión interior— hay que acoger el invitación de Juan Pablo II al día de ayuno del próximo 14 de diciembre. En efecto, sin la ayuda del Señor será imposible encontrar un solución a la dramática situación en que se encuentra el mundo; sin la conversión de los corazones es difícilmente imaginable el cese radical del terrorismo".

❖ Razones para el ayuno

Como vivimos en una cultura "individualista", las razones del ayuno son : impide que nos convirtamos en "puros consumidores"; nos ayuda a adquirir el fruto del Espíritu que es el dominio de sí (Cfr. Gálatas 5); nos predispone al encuentro con Dios y nos convierte en personas atentas a las necesidades de los demás.

Son ayunos alternativos al ayuno y abstinencia de alimentos: el ayuno del tabaco y de

alcohólicos (que también hace bien al cuerpo, además de, en primer lugar, al alma); el ayuno de las imágenes violentas y sensuales de medios de comunicación (TV etc.), de espectáculos, el ayuno de pensamientos hostiles, que hace que nuestros corazones sean pacificadores, etc. También estos “demonios” son vencidos solamente con el ayuno y la oración.

❖ El falso ayuno.

- **Isaías 58, 7-10.** Así dice el Señor: «**Parte tu pan con el hambriento**, hospeda a los pobres sin techo, viste al que ves desnudo, y no te cierres a tu propia carne. **8 Entonces romperá tu luz como la aurora**, en seguida te brotará la carne sana; te abrirá camino la justicia, detrás irá la gloria del Señor. Entonces clamarás al Señor, y te responderá; gritarás, y te dirá: «Aquí estoy. » Cuando **destierres de ti la opresión, el gesto amenazador y la maledicencia**, **10** y ofreces tu propio sustento al hambriento y sacies el alma afligida, **brillará tu luz en las tinieblas**, tu oscuridad será como el mediodía.»
- “Compartir el pan ... no oprimir.... no hablar mal de los demás ... En este capítulo 58, se denuncia el falso ayuno, o lo que es lo mismo, el formalismo en la práctica del mismo. “El Señor no tolera la hipocresía de una religiosidad meramente externa, que no se refleja en promover y respetar la justicia en la vida ordinaria y la preocupación por los más necesitados. (...) La vuelta a Dios no consiste en multiplicar los actos externos de culto y los ayunos, mientras se practican injusticias, se oprime al obrero y se abandona al pobre. No es de extrañar que Dios no atienda los ayunos realizados mientras no se corrijan las injusticias y la violencia – vv. 3-6”¹.

B. ¿Por qué la limosna?

o “Limosna” significa ante todo regalo interior. Significa la actitud de apertura hacia el otro

- **Juan Pablo II, 28-III-79:** “Paenitemini et date elemosynam”(cfr. Marco 1,15 y Luca 12,33). Hoy no escuchamos con gusto la palabra limosna. Nos parece que es algo humillante. Parece que nos lleva a suponer un sistema social en el que reina la injusticia, la desigual distribución de los bienes, un sistema que debería ser cambiado con reformas adecuadas. (...) En cambio, la limosna en sí misma, como ayuda a quien tiene necesidad de ello, como “la manera de hacer participar a los otros de nuestros propios bienes”, no suscita absolutamente parecidas asociaciones negativas. Podemos no estar de acuerdo con quien da la limosna, por el modo en que lo hace. Podemos no estar tampoco de acuerdo con quien alarga la mano pidiendo limosna, en cuanto que no se esfuerza por ganarse la vida por sí mismo. Podemos no aprobar la sociedad o el sistema social en los que hay necesidad de limosna. Sin embargo el hecho mismo de prestar ayuda a quién tiene necesidad de ello, el hecho de compartir con los otros los mismos bienes, tiene que suscitar respeto. Vemos cómo para entender las expresiones verbales hace falta librarse del influjo de diversas circunstancias accidentales: circunstancias a menudo impropias, que pesan sobre el significado ordinario. (...) **En la Sagrada Escritura y según las categorías evangélicas, “limosna” significa ante todo regalo interior. Significa la actitud de apertura hacia el otro.** Justamente tal actitud es un factor indispensable de la “metanoia”, es decir de la conversión, así como son indispensables la oración y el ayuno. (...) La oración como apertura hacia Dios; el ayuno, como expresión del dominio sobre sí mismo también cuando nos privamos de algo, cuando decimos “no” a nosotros mismos; y por fin la limosna, como apertura “hacia los otros”. El evangelio dibuja tal cuadro claramente cuando nos habla de la penitencia, de la “metanoia”. Sólo con una actitud total - en la relación con Dios, consigo mismo y con lo prójimo -, el hombre alcanza la conversión y permanece en el estado de conversión.

El “limosna” así entendida, tiene un significado en cierto sentido decisivo para una tal conversión. Para convencernos de ello, basta con recordar la imagen del Juicio final que Cristo nos ha dado: “Porque yo he tenido hambre (...) cuanto hicisteis a uno de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicisteis” (Mt 25, 35-40). (...) Esta apertura a los otros, que se expresa en la “ayuda”, en el “dividir” la comida, el vaso de agua, la buena palabra, el consuelo, la visita, el tiempo precioso, etcétera, este regalo interior ofrecido a otro hombre le llega directamente a Cristo, directamente a Dios. Este don es decisivo para el encuentro con Él. Es la conversión.

- **No se trata de dar lo que nos es superfluo para tranquilizar la propia conciencia, sino de hacerse cargo con solidaria solicitud de la miseria presente en el mundo.**

- **Juan Pablo II, Mensaje de Cuaresma 2001:** Que este tiempo de penitencia y de reconciliación anime a los creyentes a pensar y a obrar bajo la orientación de una **caridad auténtica**, abierta a todas las dimensiones del hombre. Esta actitud interior los conducirá a llevar los frutos del Espíritu (cf. Gal 5, 22) y a **ofrecer, con corazón nuevo, la ayuda** material a quien se encuentra en necesidad. **Un corazón reconciliado con Dios y con el prójimo es un corazón generoso.** En los días sagrados de la Cuaresma la «colecta» asume un valor significativo, porque **no se**

¹ Libros proféticos, Eunsa 2002, nota a Isaías 58, 1-14.

trata de dar lo que nos es superfluo para tranquilizar la propia conciencia, sino de hacerse cargo con solidaria solicitud de la miseria presente en el mundo. Considerar el rostro doliente y las condiciones de sufrimiento de muchos hermanos y hermanas no puede no impulsar a compartir, al menos parte de los propios bienes, con aquellos que se encuentran en dificultad. Y la ofrenda de Cuaresma resulta todavía más rica de valor, si quien la cumple se ha librado del resentimiento y de la indiferencia, obstáculos que alejan de la comunión con Dios y con los hermanos.

-El mundo espera de los cristianos un testimonio coherente de comunión y de solidaridad. Al respecto, las palabras del apóstol Juan son más que nunca iluminadoras: «Si alguno que posee bienes de la tierra y ve a su hermano padecer necesidad y le cierra su corazón, ¿cómo puede permanecer en él el amor de Dios?» (1 Jn 3, 17).

¡Hermanos y Hermanas! San Juan Crisostomo, comentando la enseñanza del Señor sobre el camino a Jerusalén, recuerda que Cristo no oculta a los discípulos las luchas y los sacrificios que les aguardan. Él mismo subraya cómo la renuncia al propio «yo» resulta difícil, pero no imposible cuando se puede contar con la ayuda que Dios nos concede «mediante la comunión con la persona de Cristo» (PG 58, 619s).

-He aquí porque en esta Cuaresma deseo invitar a todos los creyentes a una ardiente y confiada oración al Señor, para que conceda a cada uno hacer una renovada experiencia de su misericordia. Sólo este don nos ayudará a acoger y a vivir de manera siempre más jubilosa y generosa la caridad de Cristo, que «no se irrita; no toma en cuenta el mal; no se alegra de la injusticia; se alegra de la verdad» (1 Cor 13, 5-6).

- **Nuestra época está influenciada, lamentablemente, por una mentalidad particularmente sensible a las tentaciones del egoísmo, siempre dispuesto a resurgir en el ánimo humano.**

• **Juan Pablo II, Mensaje de Cuaresma 2003:** Nuestra época está influenciada, lamentablemente, por una mentalidad particularmente sensible a las tentaciones del egoísmo, siempre dispuesto a resurgir en el ánimo humano. Tanto en el ámbito social, como en el de los medios de comunicación, **la persona está a menudo acosada por mensajes que insisten, abierta o solapadamente, exaltan la cultura de lo efímero y lo hedonístico. Aun cuando no falta una atención a los otros en las calamidades ambientales, las guerras u otras emergencias, generalmente no es fácil desarrollar una cultura de la solidaridad.** El espíritu del mundo altera la tendencia interior a darse a los demás desinteresadamente, e impulsa a satisfacer los propios intereses particulares. Se incentiva cada vez más el deseo de acumular bienes. Sin duda, es natural y justo que cada uno, a través del empleo de sus cualidades personales y del propio trabajo, se esfuerce por conseguir aquello que necesita para vivir, pero **el afán desmedido de posesión impide a la criatura humana abrirse al Creador y a sus semejantes.** ¿Cómo son válidas en toda época las palabras de Pablo a Timoteo: «el afán de dinero es, en efecto, la raíz de todos los males, y algunos, por dejarse llevar de él, se extraviaron en la fe y se atormentaron con muchos dolores», (1 Timoteo 6, 10).

La explotación del hombre, la indiferencia por el sufrimiento ajeno, la violación de las normas morales, son sólo algunos de los frutos del ansia de lucro. Frente al triste espectáculo de la pobreza permanente que afecta a gran parte de la población mundial, ¿cómo no reconocer que la búsqueda de ganancias a toda costa y la falta de una activa y responsable atención al bien común llevan a concentrar en manos de unos pocos gran cantidad de recursos, mientras que el resto de la humanidad sufre la miseria y el abandono?

Apelando a los creyentes y a todos los hombres de buena voluntad, quisiera reafirmar un principio en sí mismo obvio aunque frecuentemente incumplido: **es necesario buscar no el bien de un círculo privilegiado de pocos, sino la mejoría de las condiciones de vida de todos. Sólo sobre este fundamento se podrá construir un orden internacional realmente marcado por la justicia y solidaridad, como es deseo de todos.**

«Hay mayor felicidad en dar que en recibir». El creyente experimenta una profunda satisfacción siguiendo la llamada interior de darse a los otros sin esperar nada.

El **esfuerzo** del cristiano por promover la justicia, su **compromiso** de defender a los más débiles, su **acción humanitaria** para procurar el pan a quien carece de él, por curar a los enfermos y prestar ayuda en las diversas emergencias y necesidades, se alimenta del particular e inagotable tesoro de amor que es la entrega total de Jesús al Padre. **El creyente se siente impulsado a seguir las huellas de Cristo**, verdadero Dios y verdadero hombre que, en la perfecta adhesión a la voluntad del Padre, se despojó y humilló a sí mismo, (cf. Filipenses 2,6 ss), entregándose a nosotros con un amor desinteresado y total, hasta morir en la cruz. Desde el Calvario se difunde de modo elocuente el mensaje del amor trinitario a los seres humanos de toda época y lugar.

San Agustín observa que sólo Dios, el Sumo Bien, es capaz de vencer las miserias del mundo. Por tanto, de la misericordia y el amor al prójimo debe brotar una relación viva con Dios y hacer constante referencia a Él, ya que nuestra alegría reside en estar cerca de Cristo (cf. «De civitate Dei», Lib. 10, cap. 6; CCL 39, 1351 ss).

o Todos podemos dar limosna: San León Magno

Cfr. San Leo Magno, muerto en el 460, Disc. 6 sobre el Cuaresma, Oficio de lecturas del jueves después de ceniza..

"Lo que cada cristiano tiene que hacer siempre, ahora debe practicarlo con mayor solicitud y devoción, para que se cumpla no sólo la norma apostólica del ayuno cuaresmal consistente en la abstinencia de las comidas, sino también y sobre todo de los pecados.

Además, ninguna obra se puede asociar con tanta utilidad como la limosna a estos debidos y santos ayunos, la cual abraza muchas obras buenas bajo el nombre único de "misericordia." En esto, los fieles pueden reconocerse como

iguales, a pesar de las desigualdades de bienes. (...)

Es inmenso el campo de las obras de misericordia. No sólo los ricos y los adinerados pueden socorrer los otros con la limosna, sino también los de condición modesta o pobre. Aunque desiguales en los bienes de fortuna, todos pueden ser iguales en los sentimientos de piedad del alma".

C. ¿Por Qué la oración?

❖ Juan Pablo II, A los jóvenes, en San Pedro, 14-III-79.

• "La oración es, en efecto, el **reconocimiento de nuestro límite y de nuestra dependencia: ¡venimos de Dios y a Dios volvemos! Por tanto, no podemos hacer otra cosa que abandonarnos en Él, nuestro Creador y Señor, con plena y total confianza.** (...) La oración adquiere, para el cristiano, una particular característica (...) el cristiano sabe que su oración es Jesús; cada oración suya nace de Jesús; es Él quien reza en nosotros, con nosotros, por nosotros. (...) La máxima oración es la Santa Misa, porque Jesús está realmente presente, quien renueva el Sacrificio de la Cruz; pero es válida toda oración, especialmente el "Padre nuestro", que Él mismo quiso enseñar a los Apóstoles y a todos los hombres de la tierra. (...) La oración da fuerza por los grandes ideales, para mantener la fe, la caridad, la pureza, la generosidad; la oración da el ánimo para salir de la indiferencia y de la culpa, si por desgracia se ha cedido a la tentación y a la debilidad; la oración da luz para ver y para considerar los acontecimientos de la propia vida y de la historia de cada uno bajo la perspectiva salvadora de Dios y de la eternidad".

❖ Amigos de Dios, Ed. Rialp 1977, n. 245.

• "Cuando se quiere de verdad desahogar el corazón, si somos francos y sencillos, buscaremos el consejo de las personas que nos aman, que nos entienden: se charla con el padre, con la madre, con la mujer, con el marido, con el hermano, con el amigo. Esto ya es diálogo, incluso aunque con frecuencia no se desea tanto oír como explayarse, contar lo que nos ocurre. Empezemos a conducirnos así con Dios, seguros de que Él nos escucha y nos responde; y le atenderemos y abriremos nuestra conciencia a una conversación humilde, para referirle confiadamente todo lo que palpita en nuestra cabeza y en nuestro corazón: alegrías, tristezas, esperanzas, sinsabores, éxitos, fracasos, y hasta los detalles más pequeños de nuestra jornada. Porque habremos comprobado que todo lo nuestro interesa a nuestro Padre Celestial".

D. Las prácticas propias de la Cuaresma nos ayudan progresar en el conocimiento de Cristo.

Cfr. Primer domingo de Cuaresma, Oración colecta de la Misa:

"Concédenos, Dios todopoderoso, que las prácticas anuales propias de la Cuaresma nos ayuden a progresar en el conocimiento de Cristo y a llevar una vida más cristiana".

www.parroquiasantamonica.com