[1A20CuaresmaDiversasFormasDePenitenciaEnLaVidaCristiana]

➤ *La Cuaresma. Tres diversas formas de penitencia en la vida cristiana: el ayuno, la oración y la limosna.*

Catecismo de la Iglesia Católica n. 1434: “**La penitencia interior del cristiano** puede tener expresiones muy variadas. La Escritura y los Padres insisten sobre todo en **tres formas: el ayuno, la oración, la limosna** (Cf Tobías 12, 8; Mateo 6, 1-18), que expresan la conversión con relación a sí mismo, con relación a Dios y con relación a los demás. Junto a la purificación radical operada por el Bautismo o por el martirio, citan, como medio de obtener el perdón de los pecados, los esfuerzos realizados para reconciliarse con el prójimo, las lágrimas de penitencia, la preocupación por la salvación del prójimo (Cf Santiago 5, 20), la intercesión de los santos y la práctica de la caridad «que cubre multitud de pecados» (1 Pedro 4, 8).”

1. ¿Por qué el ayuno?

Cfr. San Juan Pablo II, Catequesis, Audiencia general del 21-III-79

- ❖ *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.*
 - **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.**
 - **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.**
La renuncia 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.

"¡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"...

2. ¿Por qué la limosna?

Cfr. san Juan Pablo II, Catequesis, Audiencia general del 28-III-79

- ❖ *Convertíos y creed en el evangelio*

- **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.**
 - **Dar limosna 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 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.

"*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 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. (...)

- **Todos podemos dar limosna.**

"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". (San Leo Magno, falleció en el 460, Disc. 6 sobre el Cuaresma, Oficio de lecturas del jueves después de ceniza.).

3. ¿Por qué la oración?

A. Cfr. San Juan Pablo II, discurso a los jóvenes, en San Pedro, 14-III-79.

❖ *"La oración es 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 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".**

▪ **La oración da fuerza por los grandes ideales ... da el ánimo para salir de la indiferencia ... da luz para ver y para considerar los acontecimientos de la propia vida ...**

“¿Por qué debemos orar? *Debemos orar, lo primero de todo, porque somos creyentes.*

En efecto, la oración es el reconocimiento de nuestros límites y de nuestra dependencia: venimos de Dios, somos de Dios y retornamos a Dios. Por lo tanto, no podemos menos de abandonarnos en El, nuestro Creador y Señor, con plena y total confianza. Algunos afirman, y tratan de demostrar que el universo es eterno y que todo el orden que vemos en el universo, comprendido el hombre con su inteligencia y libertad, es sólo obra del acaso. Pero los estudios científicos y la experiencia admitida por tantas personas honestas dicen que estas ideas, aunque afirmadas y tal vez enseñadas, no están demostradas y dejan siempre extraviados e inquietos a quienes las sostienen, porque comprenden muy bien que un objeto en movimiento debe tener el impulso de fuera. ¡Comprenden muy bien que el acaso no puede producir el orden perfecto que existe en el universo y en el hombre! Todo está maravillosamente ordenado, desde las partículas infinitesimales que componen el átomo, hasta las galaxias que giran en el espacio. ¡Todo señala un proyecto que comprende cada manifestación de la naturaleza, desde la materia inerte hasta el pensamiento del hombre! ¡Donde hay orden, hay inteligencia; y donde hay un orden supremo, está la Inteligencia suprema que nosotros llamamos "Dios", y que Jesús nos ha revelado que es Amor y nos ha enseñado a llamar Padre!

Así, reflexionando sobre la naturaleza del universo y sobre nuestra misma vida, comprendemos y reconocemos que somos criaturas, limitadas y, sin embargo, sublimes, que debemos nuestra existencia a la infinita majestad del Creador!

Por esto la oración es, ante todo, un acto de inteligencia, un sentimiento de humildad y de reconocimiento, una actitud de confianza y de abandono en Aquel que nos ha dado la vida por amor.

La oración es un diálogo misterioso, pero real, con Dios, un diálogo de confianza y de amor”.

B. Cfr. San Josemaría , Homilía *Vida de oración, Amigos de Dios*, Ed. Rialp 1977, n. 245.

❖ *Abrir nuestra conciencia a Dios, para referirle confiadamente todo lo que palpita en nuestra cabeza y en nuestro corazón.*

"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",