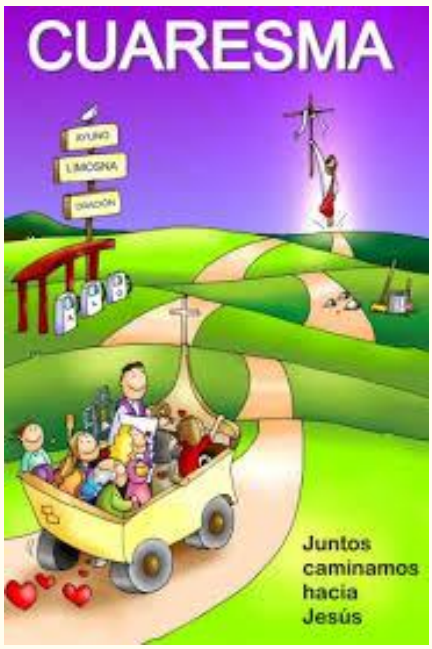
15 claves para vivir una cuaresma que nos ayuden a descubrir a Dios



En la actualidad a algunos les cuesta aceptar el sentido penitencial de la Cuaresma. Nuestro mundo entiende que uno se modere en la comida para cuidar su salud o su imagen, pero es in sensible al hecho de que tenemos alma, y que esta es espiritual. Igualmente se ha diluido la idea de pecado y sus funestas consecuencias para quien lo comete. Señalaba John Henry Newman que "los pecadores piensan que conocen todo lo que la religión puede dar y que, además, conocen los goces del pecado. Pero no es así. No conocen, no podrán conocer jamás los dones sobrenaturales de Dios hasta que se arrepientan y corrijan. No sabrán que es ver a Dios hasta que se rindan a Él".

La Cuaresma nos llama a girarnos hacia Dios: convertirnos. Al intentar vivir de cara a él percibimos, junto con su bondad, la necesidad de hacer algo para que nuestra vida cambie. Originariamente durante la Cuaresma se preparaban los que iban a bautizarse pero, con el tiempo, cobró también un sentido penitencial. No se trata sólo de la primera vuelta hacia el Señor sino también de profundizar en nuestra adhesión a Él. Es, para nosotros, un tiempo de gracia que hemos de querer aprovechar. Frente a la rutina la Iglesia nos invita a entrar en ella con un espíritu renovado.

Algunas prácticas para este tiempo.

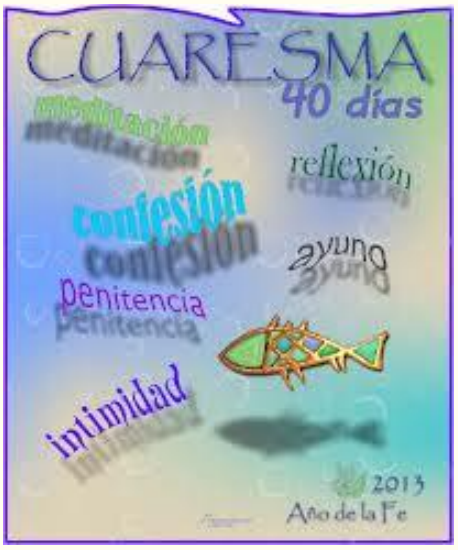
-Ayuno. La Iglesia nos dice que hay que hacer ayuno el miércoles de ceniza y el viernes santo. Obliga a los bautizados mayores de edad y hasta los 59 años cumplidos. El ayuno nos ayuda a experimentar nuestra debilidad al tiempo que nos dispone para descubrir lo verdaderamente necesario. Algunos se revelan contra esta norma, ciertamente poco exigente, que también nos ayuda a darnos cuenta de que pertenecemos a un pueblo.

-Abstinencia. No comer carne el miércoles de ceniza ni los viernes de Cuaresma. Obliga a todos los bautizados a partir de los 14 años. Prudentemente muchas personas extienden la abstinencia, no sustituyen, a otros días y cosas: escuchar música, ver televisión, fumar, usar Internet, tomar café o postre…

-Oración. La Iglesia también nos exhorta a dedicar más tiempo al diálogo con Dios. A escuchar lo que Él nos dice y a responderle. San Agustín enseña que la oración engrandece el deseo de nuestra alma y que es bueno, además de dedicar momentos precisos a la oración, recitar jaculatorias.

-Limosna. Compartir nuestros bienes con el necesitado es también una práctica

penitencial enseñada por la Iglesia, que nos pide intensificarla durante este tiempo. Los santos padres enseñan que el ayuno, la oración y la limosna han de ir unidos para ser eficaces. La beata Teresa de Calcuta, preguntada sobre cuánto hay que dar, parece que dijo: "hasta que duela".



-Confesión sacramental. Si bien es conveniente la confesión frecuente, está especialmente recomendada durante la Cuaresma. El sacramento de la reconciliación, nos perdona todos los pecados, y hace crecer nuestra vida de gracia.

-Participación en la Misa y comunión frecuente. Dios alimentó al pueblo de Israel durante su peregrinación por el desierto con maná. Nosotros tenemos a nuestro alcance el verdadero pan de vida, en el que recibimos al mismo Jesús. Sin su ayuda no podemos nada y, en la Eucaristía, el se nos da.

-Lectura de la Biblia. Se está extendiendo esta práctica entre muchos cristianos. Algunos aprovechan para una lectura seguida de toda la Sagrada Escritura. El Señor respondió a Satanás: "no sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios".

-Rezo de la Liturgia de las Horas. Algunos grupos y personas, durante este tiempo, se reúnen para el rezo de laudes o vísperas. Se intensifica la oración y el sentido de pertenencia a la Iglesia.

-Obras de misericordia. Como vía de conversión la dedicación al prójimo necesitado nos ayuda a conocer a Dios a través del ejercicio de la caridad. Visitar a enfermos o personas solas, ayudar a quien nos necesite... nos ayudan a salir del egoísmo y comprender mejor cómo Dios nos ama.

-Examen de conciencia. No es fácil conocerse a uno mismo y menos irse descubriendo en la presencia de Dios. Durante estos días, en que podemos estar más atentos a nuestra alma, es bueno revisarla delante de Jesucristo. Así se nos hacen patentes nuestros defectos y podemos, con la ayuda de la gracia, enfrentarnos a ellos. Para muchas personas resulta difícil su práctica pero es fácil encontrar modelos a seguir o que sirvan de inspiración.

-Mortificación. Nos une a la pasión de Jesucristo, nos solidariza con las personas que sufren en el mundo y nos ayuda a contrarrestar las tendencias desordenadas de la carne. Es conveniente, y ayuda al ejercicio de la humildad, consultar con alguna persona prudente las mortificaciones a practicar.

-Ejercicio del "Via Crucis". Son muchos los santos autores que recomiendan contemplar asiduamente la pasión de Cristo para encendernos en su amor. La práctica del Via Crucis, que en muchos templos se reza cada viernes, nos ayuda a ello.



-Tiempo de desierto. Cuarenta días estuvo nuestro Señor en el desierto y cuarenta años el pueblo de Israel. La soledad es necesaria para el trato con Dios y el conocimiento de nuestra alma. Un día de retiro o unos ejercicios pueden ayudarnos.

-Lectura espiritual. Algunas personas aprovechan ese tiempo para leer algunas obras como "La pasión del Señor" del padre La Palma o "La amarga pasión de Cristo" de la beata Ana Catarina Emmerich.

-Ejercicios de humildad y agradecimiento. Que nos llevan a tomar mayor conciencia de nuestra condición de creaturas y de la infinita misericordia de Dios para con nosotros.

Las cinco primeras prácticas son las que la Iglesia pide especialmente a sus fieles durante este tiempo. Se han añadido algunas otras a petición de algunas personas que pedían consejo sobre qué hacer durante la Cuaresma y están tomadas de la experiencia de los santos y de la vida de la Iglesia. Pero, siguiendo las indicaciones de la Iglesia, y buscando consejo si es necesario, es posible concretar mucho mejor atendiendo a las circunstancias e itinerario espiritual de cada uno.

Es oportuno recordar que la dinámica de ese reencuentro con el Padre que nos ama y quiere crear un corazón nuevo en nosotros, se inscribe la penitencia. La visión negativa que hoy tenemos de las prácticas penitenciales proviene del olvido de que Dios me ama y que yo no correspondo a su amor. Por ello, la penitencia tiene un sentido reconstructor. Ayuda a la conversión, que es precisamente volver hacia Dios. Justamente es la estructura contraria al pecado, que consiste en dar la espalda a Dios para centrarme en las criaturas y en mí mismo.

La penitencia tiene también un carácter reparador por las faltas y el daño causado. La cultura hedonista nos ha acostumbrado a huir de todo lo que supone esfuerzo, privación o dificultad. Parece como si fuera suficiente con la intención. Es como si alguien dijera: "Dios ya sabe que quiero ser bueno, y con eso basta", y no se preocupara por cambiar: no diera ningún paso para reconstruir lo que se ha roto.

Durante la Cuaresma, toda la Iglesia se viste con la ropa de la penitencia para purificar su amor a Jesucristo. La penitencia supone romper ataduras, quitar impedimentos, para que el amor de Dios llegue a nosotros. Pero es Dios quien nos reconcilia con Él. Por eso la

Cuaresma es tiempo de gracia.



Al entrar por el sendero de la penitencia, aprendemos la contrición de corazón y se hace más nítida nuestra visión del amor de Dios. Ciertamente este camino no es sencillo. Está plagado de dificultades. Por eso se nos recuerda que por encima de las obras está el amor con que se hacen. Como señala Silvano del Monte Athos, “el ayuno, la abstinencia, las vigilias, la oración…, todos esos esfuerzos ascéticos nos ayudan; pero sin humildad, se reducen a derramar agua en una cuba agujereada”.

Al iniciar el camino cuaresmal hemos de tener la mirada fija en Jesús. Dios se ha rebajado para elevarnos y de esa forma nos deja ver con mayor claridad su amor. También por la penitencia nosotros nos negamos (en las renuncias y el sacrificio), para ser reafirmados por Dios. Negamos el orgullo para que salga a la luz nuestra condición de hijos de Dios. Una verdadera bendición es la Cuaresma que nos prepara para la Pascua, la celebración más solemne de la Iglesia.

Fuente: Religión en Libertad