

La Cuaresma

Rebeca Reynaud

Esta Cuaresma, el Papa Francisco sugiere fortalecer la fe y la caridad, y estar alerta ante los falsos profetas. Citó a un evangelista, que escribe: "Al crecer la maldad, se enfriará el amor de la mayoría" (Mateo 24,12). Luego explica que los falsos profetas son como "encantadores de serpientes", o sea, aprovechan las emociones humanas para esclavizar a las personas. Otros falsos profetas son los "charlatanes" que ofrecen soluciones sencillas e inmediatas para los sufrimientos, remedios que luego resultan inútiles. Estos estafadores quitan la libertad y la capacidad de amar. Desde siempre el demonio presenta el mal como bien, y lo falso como verdadero.

Dante Alighieri, en su descripción del infierno, se imagina al demonio sentado en un trono de hielo; su morada es el hielo del amor extinguido. Lo que apaga la caridad es la avaricia del dinero, raíz de todos los males; a ésta le sigue el rechazo de Dios. La creación también es testigo silencioso de este enfriamiento de la caridad –explica el Papa Francisco–, la tierra está envenenada a causa de los desechos arrojados por negligencia e interés; los mares también están contaminados.

¿Qué es la Cuaresma? Es una etapa que recuerda los 40 días que Jesús pasó en el desierto haciendo oración y ayunando. La **abstinencia** consiste en no comer carne roja ni de ave (sólo pescado), o ningún tipo de carne. El **ayuno** consiste en comer menores cantidades que en días normales. Así, tomar un café con leche y un pan –o pan y agua– en el desayuno, hacer una comida normal, cenar poco y no comer entre comidas. Otro modo de hacer el ayuno consiste en hacer las 3 comidas a base de pan y agua. El ayuno, además, debe de ir acompañado de buen humor.

La cuaresma tiene raíces profundamente enraizadas en la Biblia: En Gen 7, 12 La prueba del diluvio duró 40 días. Moisés ayunó 40 días para prepararse (Éx 24). El libro de Números relata que los espías invirtieron 40 días en explorar la tierra prometida. 1 Sam 17: se narra que el filisteo Goliat se presentó ante los israelitas durante 40 días seguidos para retarlos y finalmente David lo venció. En 1 Reyes 19 se lee que Elías ayunó y caminó 40 días con el alimento de un pan. Jonás predicó por 40 días la necesidad de penitencia y arrepentimiento en Nínive.

La Pasión de Nuestro Señor Jesucristo no tiene paralelo en la historia por su brutalidad. Es el crimen más monstruoso de la historia. A Jesús le costó mucho sufrir su Pasión, por eso podemos meditarla como un modo de agradecer lo que hizo por nosotros. Da más fruto la meditación de su Pasión una hora que tres días de retiro.

Dijo Jesús: Cuando ayunes, no pongas tu cara triste, sino perfuma tu cabeza y lava tu cara, "y tu Padre que ve en lo secreto, te recompensará" (Cf. Mateo 6, 16-17). En Oriente ayunan todos los viernes; en Occidente ayunamos dos veces al año; hemos perdido algo valioso. "El ayuno riguroso es penitencia gratis a Dios", dice San Josemaría Escrivá (*Camino* 231).

El ayuno remueve el Corazón de Dios, ayuda a tener dominio sobre nuestros instintos y aumenta la libertad del corazón. Existen también los "ayunos" de caprichos, de egoísmo, de amor propio, que son los mejores pues fortalecen el carácter y la voluntad.

Los 40 días de cuaresma pueden servir para meternos en nuestro interior y descubrir lo que no sabemos de nosotros, podemos así conocer las heridas

que llevamos, nuestra debilidad y la necesidad que tenemos de la fortaleza de Dios. Y nos preparamos para la revelación de Dios, de su misericordia, de su amor nuevo. Dios tiene una palabra para cada uno de nosotros, pero a veces no lo oímos por falta de recogimiento. Esta cuaresma podemos darle a Dios tiempo de oración para orar. Podemos leer el *Catecismo de la Iglesia* para prepararnos a la revelación de la misericordia de Dios. Nuestras soluciones son superficiales, no así las soluciones de Dios. Cuando ayunamos, oramos y nos mortificamos, encontramos la solución a muchas interrogantes.

A veces uno se pregunta: ¿qué sacrificios se pueden hacer, además del ayuno? Quizás podrían ser algunos de los siguientes: cumplir el pequeño deber de cada instante con alegría, vencer la flojera y la soberbia, comer lo que no gusta (aunque sea una cucharadita); no ver películas, escuchar poca música, usar menos el celular para poder mirar de frente a las personas, vivir la paciencia y la caridad; ponerse de rodillas, con la frente en el piso, y orar así: "Señor, yo te amo, te adoro, creo y espero en Ti. Te pido perdón por los que no aman, no adoran, no creen y no esperan", oración que el Ángel les enseñó a los pastorcitos de Fátima.

La propuesta de Dios para cada Cuaresma es grande: es hacernos nuevos. Cuaresma es tiempo de conversión; convertirse es buscar a Dios. Significa cambiar de rumbo en el camino de la vida: pero no con un pequeño ajuste, sino con un verdadero cambio de sentido. Conversión es ir contracorriente, donde la "corriente" es el estilo de vida superficial, que a menudo nos hace esclavos del mal. La conversión es una elección de fe que nos lleva a la amistad íntima con Jesucristo. Tenemos necesidad de Él, que lleva a la alegría infinita.

Cuando tomo ceniza reconozco lo que soy, una criatura frágil, hecha de tierra, pero hecha también a imagen de Dios y destinada a él. Benedicto XVI explica que la Cuaresma es el tiempo privilegiado de la peregrinación interior hacia Aquél que es la fuente de la misericordia. Es una peregrinación en la cual Él mismo nos acompaña a través del desierto de nuestra pobreza, sosteniéndonos en el camino hacia la alegría intensa de la Pascua. El Papa Emérito también dice que la Cuaresma es como un largo "retiro" durante el que debemos volver a entrar en nosotros mismos y escuchar la voz de Dios para vencer las tentaciones del Maligno y encontrar la verdad de nuestro ser. Podríamos decir que es un tiempo de "combate" espiritual que hay que librar juntamente con Jesús, sin orgullo ni presunción, sino más bien utilizando las armas de la fe, es decir, la oración, la escucha de la Palabra de Dios y la penitencia.

"Las dificultades que presenta el panorama mundial en este comienzo del nuevo milenio nos inducen a pensar que sólo una intervención de lo alto (...) puede hacer esperar un futuro menos oscuro", escribió Juan Pablo II (*Rosarium Virginis Mariae*, 49). El cuidado de la paz reclama de cada uno un constante dominio de sí mismo. Si en el corazón de las personas persisten rencores y malquerencias, no puede germinar allí la paz. Se debe purificar el alma del afecto al pecado, de allí la importancia de la propia lucha interior y de que cada uno se proponga pequeñas y grandes ascensiones en la vida espiritual.

Un ejemplo de espíritu de penitencia lo tenemos en Jacinta y Francisco, los pastorcitos portugueses, dos niños de 7 y 8 años, para quienes "ninguna mortificación y penitencia eran demasiadas para salvar a los pecadores". A una santa de los tiempos modernos Dios le reveló: *Aun cuando Yo os amo a*

todos y en todo momento, considero con un amor particular a aquellos entre mis hijos que están sufriendo. Los miro con una mirada mucho más tierna y afectuosa que la de una madre. Te lo digo y repito yo, que hice el corazón de las madres. Contadme cuál es vuestra pena, pequeños míos que estáis ya en mi corazón... (Bossis, 1, 287).