

Cuaresma

Rebeca Reynaud

Benedicto XVI 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. De este modo podremos llegar a celebrar verdaderamente la Pascua, dispuestos a renovar las promesas de nuestro Bautismo (cfr. Benedicto XVI, *L'Osservatore Romano*, Año XLII, n. 9, 27 feb-5 marzo, 2010, p. 3).

"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.

Hemos sido creados para amar. El amor es la más alta forma de existencia. Para ser uno mismo hay que salir de sí mismo. ¿Cómo salir de sí mismo? Pensando en hacer felices a los demás, en hacerles el bien a los demás y a uno mismo. Y el bien personal supone, muchas veces, buscar la purificación, el sacrificio pequeño y escondido. Todos son llamados a la santidad, es decir, al amor.

Los seres humanos cometemos errores, y eso se remedia, en parte, haciendo penitencia y pidiendo perdón al ofendido. Los medios para obtener el perdón de los pecados son: el arrepentimiento, la Confesión, la caridad, el ayuno, la oración y la limosna, y la preocupación por la salvación de los demás. Un ejemplo de esto lo tenemos en Jacinta y Francisco, los pastorcitos portugueses, dos niños de 7 y 8 años beatificados por Juan Pablo II, 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).

¿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 y cenar poco. Otro modo de hacer el ayuno consiste en hacer las 3 comidas a base de pan y agua. El ayuno debe de ir acompañado de buen humor.

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). "El ayuno riguroso es penitencia gratisima a Dios", dice 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. A veces uno se pregunta: ¿qué sacrificios se pueden hacer, además del ayuno? Lo mejor es pensarlo en la presencia de Dios. Quizás podría ser: cumplir el pequeño deber de cada instante con alegría, vencer la flojera y la soberbia, comer lo que no gusta (aunque sea una cucharadita); 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 persona que practica una religión, habla con Dios. ¿Qué es la oración? Santa Teresita del Niño Jesús dice: "Para mí, la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor tanto en medio de la prueba como en la alegría" (Manuscrito C, 25r).