

## La sencillez en la comida de cuaresma

Se ha iniciado un tiempo de oración, de perdón y de encuentro con el Cristo vivo. La cuaresma es el momento de mayor humildad y sencillez, y no sólo debe estar reflejada en los actos que reúnen a los cristianos en un tiempo de conversión sino que deben abarcar más allá de lo que para algunos representa un negocio.

La comida de cuaresma debe estar alejada de las industrias del mercado, porque se debe ser congruente con los tiempos y los días de penitencia, la cuaresma es sencillez no ostentación. Los mercados aprovechan esta época para incrementar los precios en los alimentos y la gente los consume ya no con la finalidad de la abstención sino con el pretexto de lo que se “usa para alimentar el cuerpo”.



El ayuno y la abstención son actos de penitencia y sacrificio que no deben englobarse en un mundo mercantilizado, al contrario, el ser humano debe alimentarse de la oración, del tiempo de encuentro espiritual, y no ser incentivado a caer en las tentaciones de la gula con las grandes comidas que durante el resto del año no son tan propensas.

El ser humilde al momento de comer nos permite entender también de una forma, que debemos ser humildes de corazón. El ayuno que se hace al momento de recibir la ceniza como un acto de contrición no debe estar sujeto a los intereses personales, es decir, a los intereses que llevan a la dieta durante los cuarenta días de cuaresma. Esto no es el sacrificio que Dios espera de los hombres, sino todo lo contrario, quién ofrece un ayuno como vanagloria personal no está comprendiendo el tiempo de la Pasión y Muerte de Jesús, el tiempo de la salvación.

Ser caritativos con los demás y comer con los pobres su alimento es uno de los actos que van a permitir encontrarse con el rostro de la humildad; los grandes festines con productos alimenticios majestuosos aunque sea en una reunión familiar no van a dar la oportunidad de un encuentro con el otro.



La vanidad y la soberbia en la comida no conducen como dice el Catecismo de la Iglesia Católica a un momento fuerte de la práctica penitencial: *la penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas, la escritura y los padres insisten sobre todo en tres formas: ayuno, oración y limosna; que expresan la conversión con relación así mismo, con la relación a Dios y con relación a los demás.*

Hoy más que nunca debemos aprender de la penitencia y del saber ser dóciles con los alimentos. Y esto no es un asunto de resignación que va a pasar después de cuarenta días, sino un asunto de conciencia.

Por: María Velázquez Dorantes / [mary\\_vd@hotmail.com](mailto:mary_vd@hotmail.com)