Breve exposición de la noción de ayuno en el AT y NT, especialmente en las enseñanzas paulinas.

Conferencia cuaresmal en la Parroquia de san Josemaría Escrivá de Valencia, el sábado 21 de marzo a las 20.00 horas.

Guión

Introducción.- Mensaje cuaresmal 2009 de Benedicto XVI.- Ayuda para evitar el pecado.- El ayuno de en el Antiguo Testamento.- El ayuno en el Nuevo Testamento.- El ayuno en la primitiva Iglesia y las enseñanzas paulinas.- El ayuno en nuestros días.- Práctica ascética de la mortificación.- Último fin del ayuno: unión con Dios.- Despedida mariana.

Introducción

Si ayer nos ocúpabamos de la oración, hoy vamos a reflexionar sobre el ayuno cuaresmal. ***¡Queridos hermanos y hermanas!*** Al comenzar la Cuaresma, un tiempo que constituye un camino de preparación espiritual más intenso, la Liturgia nos vuelve a proponer tres prácticas penitenciales a las que la tradición bíblica cristiana confiere un gran valor la oración, el ayuno y la limosna para disponernos a celebrar mejor la Pascua y, de este modo, hacer experiencia del poder de Dios que, como escucharemos en la Vigilia pascual, "ahuyenta los pecados, lava las culpas, devuelve la inocencia a los caídos, la alegría a los tristes, expulsa el odio, trae la concordia, doblega a los poderosos" (Pregón pascual).

Mensaje cuaresmal 2009 de Benedicto XVI

En mi acostumbrado Mensaje cuaresmal (11-XII-2008), este año deseo detenerme a reflexionar especialmente sobre **el valor y el sentido del ayuno**. En efecto, la Cuaresma nos recuerda los cuarenta días de ayuno

Phoca PDF

que el Señor vivió en el desierto antes de emprender su misión pública. Leemos en el Evangelio: "Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre" (Mt 4,1-2). Al igual que Moisés antes de recibir las Tablas de la Ley (cfr. Ex 34, 8), o que Elías antes de encontrar al Señor en el monte Horeb (cfr. 1R 19,8), Jesús orando y ayunando se preparó a su misión, cuyo inicio fue un duro enfrentamiento con el tentador.

Ayuda para evitar el pecado

Podemos preguntarnos ***qué valor y qué sentido tiene para nosotros, los cristianos, privarnos de algo que en sí mismo sería bueno y útil para nuestro sustento***. Las Sagradas Escrituras y toda la tradición cristiana enseñan que el ayuno es una gran ayuda para evitar el pecado y todo lo que induce a él. Por esto, en la historia de la salvación encontramos en más de una ocasión la invitación a ayunar. Ya en las primeras páginas de la Sagrada Escritura el Señor impone al hombre que se abstenga de consumir el fruto prohibido: "De cualquier árbol del jardín puedes comer, mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás, porque el día que comieres de él, morirás sin remedio" (Gn 2, 16-17).

Comentando la orden divina, San Basilio observa que "el ayuno ya existía en el paraíso", y "la primera orden en este sentido fue dada a Adán". Por lo tanto, concluye: "El no debes comer es, pues, la ley del ayuno y de la abstinencia" (cfr. *Sermo de ieiunio*: PG 31, 163, 98).

Puesto que el pecado y sus consecuencias nos oprimen a todos, el ayuno se nos ofrece como un medio para recuperar la amistad con el Señor. Es lo que hizo Esdras antes de su viaje de vuelta desde el exilio a la Tierra Prometida, invitando al pueblo reunido a ayunar "para humillarnos dijo delante de nuestro Dios" (8,21). El Todopoderoso escuchó su oración y aseguró su favor y su protección.

Lo mismo hicieron los habitantes de Nínive que, sensibles al llamamiento de Jonás a que se arrepintieran, proclamaron, como testimonio de su sinceridad, un ayuno diciendo: "A ver si Dios se arrepiente y se compadece, se aplaca el ardor de su ira y no perecemos" (3,9). También en esa ocasión Dios vio sus obras y les perdonó.

Phoca PDF

El ayuno de en el Antiguo Testamento

La Ley sólo prescribe el ayuno para el gran día de la expiación (Lev 16,29-30; 23,27.32; Núm 29,7). La práctica por lo contrario es muy rica y varia, aun prescindiendo de las prescripciones levíticas sobre comidas, abstinencias en sacerdotes, nazireos y recabitas, de que no vamos a tratar aquí. Ayunan personas de todos los estados, individuos y el pueblo entero, hasta el ganado (Jon 3,7), por propio impulso o por ordenación superior, de un día a tres, a siete, a tres semanas, a cuarenta días, constantemente, durante toda la vida (Jdt 8,6).

Desde la cautividad, se van haciendo más numerosos los días anuales de ayuno (Zac 7,3.5; 8,19) y ayunos especiales antes desconocidos (2Par 20,3-4; cf. Jon 3,5-9) se ordenan con mayor frecuencia (Esd 4,16; Neh 9,1). Los piadosos ayunaban dos veces a la semana (Lc 18,12).

En el AT el ayuno no se practica casi nunca solo. Es la parte llamativa, que pide serio empeño externo, del comportamiento ritual y religioso del individuo o de un grupo (del pueblo), cuando se dirigen a Dios en la necesidad.

Con la esencial renuncia a la comida y bebida, o su limitación (por ej., Dan 10,3), van unidos el llanto, lamentaciones a gritos, vestido de saco, ceniza, polvo, rasgadura de los vestidos, abstención de comercio sexual, renuncia al aseo corporal, como lociones y baños, andar con los pies descalzos, omisión del saludo, dormir sobre el suelo (así 2Sam 12,16), y, en los ayunos públicos, reuniones de culto y descanso del trabajo (JI 1,14; 2,14-16; 1Re 21,9-10.12; Jer 36,6.9).

Nunca faltan desde luego la oración (por ej., Neh 1,4; Bar 1,5) y las obras corporales de misericordia (Is 58,3-7). Se habla a menudo del ayuno juntamente con estas obras de misericordia, como trasunto de la piedad (por ej., Tob 12,8).

Las circunstancias exteriores son en su propio medio la expresión natural de dolor profundo (cf. el ayuno como duelo por un muerto, 1Sam 31,13; 2Sam 1,11.12; luto de viuda en Jdt 8,5.6). De ahí que el ayuno es desterrado por la alegría (Jdt 8,6; Jl 2,18-27; Zac 7,3; 8,19). *'inná nafso* = humillar su alma (= a sí mismo) describe a menudo parafrásticamente o sustituye a *sum* = ayunar (Lev 16,29.31; 23,27.29.32; Núm 29,7; 30,14; Is 58,3.5; Sal 34-35,13; cf. 1Re 21, 17.19; Eclo 2,17).

Phoca PDF

Es la ***expresión externa de la humillación consciente y voluntaria ante el poder de Dios que amenaza y castiga***, del íntimo apartamiento del pecado, por el que se provocó la ira de Dios (cf Eclo 2,17ss). Según los casos, es expresión de esta disposición de espíritu, o exhortación y medio para lograrIa. El hombre que tiene conciencia de su culpa y dependencia, hace lo posible para apartar el motivo de que Dios intervenga .con mano dura y de moverle también humanamente a compasión.

El ayuno en el Nuevo Testamento

En el Nuevo Testamento, Jesús indica la razón profunda del ayuno, estigmatizando la actitud de los fariseos, que observaban escrupulosamente las prescripciones que imponía la ley, pero su corazón estaba lejos de Dios.

El verdadero ayuno, repite en otra ocasión el divino Maestro, consiste más bien en cumplir la voluntad del Padre celestial, que "ve en lo secreto y te recompensará" (Mt 6,18). Él mismo nos da ejemplo al responder a Satanás, al término de los 40 días pasados en el desierto, que "no solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios" (Mt 4,4).

Los profetas, los sabios y Jesús mismo atacan no el ayuno en si mismo, sino el ayuno sin alma, que no es ya humillación, sino soberbia y exigencia ante Dios (Zac 7,5-6; Lc 18, 12.14; Mt 6,16-17). Lo que importa es el cumplimiento de los deberes más importantes de la moralidad externa e interna, sobre todo de la justicia y la caridad (Is 58, 3-5; Jer 14,12; Eclo 34[31],25-26 [30-31]; Jl 2,12.13). Isaias da al ayuno agradable a Dios y fructífero el sentido traslaticio de practicar la justicia y las obras de caridad (Is 58,6-12). Contra una tendencia al acrobatismo y al alarde, que se manifiesta tanto más claramente cuanto más avanza la historia (cf. Mt 6,16-18), profetas y sabios mantienen enhiesto el ideal de la verdadera piedad.

El verdadero ayuno, por consiguiente, tiene como finalidad comer el "alimento verdadero", que es hacer la voluntad del Padre (cfr. Jn 4,34). Si, por lo tanto, Adán desobedeció la orden del Señor de "no comer del árbol de la ciencia del bien y del mal", con el ayuno el

Phoca PDF

creyente desea someterse humildemente a Dios, confiando en su bondad y misericordia.

Además, ***el ayuno en el AT es también oración, que lo espera todo de Dios*** (Is 58,3;.Jr 14,2; Mt 6,18). Apenas se habla del aspecto ascético en el sentido de nuestra «mortificación». Toda concepción mágica está totalmente ausente de la Biblia. Los fines externos *(finis operantis)* son múltiples:

- arrepentimiento de los pecados (lSam 7,6; Eclo 34 [31],25-26[30-31],
- alejamiento de un mal y castigo (lRe 21,27.29; Est 4,1-3.16; 9,31),
- apaciguamiento de la cólera de Dios (n 2,14-17),
- parte o confirmación de votos, apoyo de peticiones (lSam 14,24; 2Sam 12, 15-23; Jl 1,13ss; 2,15; Esd 8,21; Tob 7,12; cf Act 23,12.14),
- recuerdo de catástrofes nacionales (Zac 7,3; 8,18-20; Est 9,31).
- Prepara a encuentros especiales con Dios: revelaciones (Ex 34,28; Dt 9,9; Jue 20, 26.27; Dan 9,3; 10,2; Act 13,2; Lc 2,37; 1,80),
- y otras operaciones (Act 14,23; cf. Mc 4,2 par; 9,29).
- En los cultos oficiales, el ayuno es una preparación ritual de penitencia (lSam 7,6; Jue 20,26).
- La reconciliación se atribuye a la acción ritual del sacerdote (Lev 16,32-34; Núm 29,11).

Decía el Señor en el Sermón de la Montaña: **[16]Cuando ayunéis no os finjáis tristes como los hipócritas, que desfiguran su rostro para que los hombres noten que ayunan. En verdad os digo que ya recibieron su recompensa. [17]Tú, en cambio, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lávate la cara, [18]para que no adviertan los hombres que ayunas, sino tu Padre, que está en lo oculto, te recompensará** (Mt 6,16-18). Todo un criterio básico de rectitud para agtradar a Dios..

El ayuno en la primitiva Iglesia y las enseñanzas paulinas

La práctica del ayuno está muy presente en la primera comunidad

Phoca PDF

cristiana. He aquí algunos ejemplos:

- ***Mientras celebraban el culto del Señor y ayunaban, dijo el Espíritu Santo: Separadme a Bernabé y a Saulo para la obra que les he destinado. Y después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron*** (Hch 13,2-3).

- ***Después de predicar el Evangelio en aquella ciudad y hacer numerosos discípulos, se volvieron a Listra, Iconio y Antioquía, confortando los ánimos de los discípulos y exhortándoles a perseverar en la fe, diciéndoles que es preciso que entremos en el Reino de Dios a través de muchas tribulaciones. Después de ordenar presbíteros en cada iglesia, haciendo oración y ayunando, les encomendaron al Señor en quien habían creído*** (Hch 14,22-23).

- ***Llevábamos largo tiempo sin comer, y entonces Pablo se alzó en medio de ellos y dijo: Mejor hubiera sido, amigos, escucharme y no habernos hecho a la mar desde Creta, pues habríamos evitado este daño y esta pérdida. Pero ahora os invito a tener buen ánimo, porque ninguno de vosotros perecerá; sólo se perderá la nave*** (Hch 27,21-22)

- ***Que la vida de Jesús se nos manifieste en nuestra carne mortal*** (2 Co 4,11)

- ***A nadie damos motivo alguno de escándalo, para que no sea vituperado nuestro ministerio, sino que en todo nos acreditamos como ministros de Dios: con mucha paciencia, en tribulaciones, necesidades y angustias; en azotes, prisiones y tumultos; en fatigas, desvelos y ayunos*** (2 Co 6,3-5)

También los Padres de la Iglesia hablan de la fuerza del ayuno, capaz de frenar el pecado, reprimir los deseos del "viejo Adán" y abrir en el corazón del creyente el camino hacia Dios. El ayuno es, además, una práctica recurrente y recomendada por los santos de todas las épocas. Como recordábamos ayer, escribe San Pedro Crisólogo: "El ayuno es el alma de la oración, y la misericordia es la vida del ayuno. Por tanto, quien ora, que ayune; quien ayuna, que se compadezca; que preste oídos a quien le suplica aquel que, al suplicar, desea que se le oiga, pues Dios presta oído a quien no cierra los suyos al que le súplica" (Sermo 43: PL 52, 320, 332).

Dentro de la misma perspectiva pudiera entenderse ***la respuesta de Jesús a la pregunta sobre el ayuno que le hacen los fariseos y discípulos de Juan*** (sobre todo Mc 2,18-20. 21-22; cf. Mt 9,14-17; Lc 5,33-39). Jesús rechaza lisamente la doble imposición que viene dentro

Phoca PDF

de la pregunta: que Él y los suyos se pongan entre los reconocidamente piadosos y que consiguientemente, tengan por necesario el ayuno tal como ellos lo practican (Mc 2,19).

Jesús, con la parábola del esposo y de los «hijos de la cámara nupcial», funda su repulsa en su presencia, la presencia del Mesias. Texto y contexto de las dos parábolas que siguen, sobre la fundamental novedad de la realidad cristiana y la necesidad de nuevas categorias (Mc 2,21-22), hacen por lo menos muy verosímil que Jesús (Mc 2,20) no habla de fechas, ni aprobando ni reprobando, sino de algo más profundo que tiene aún que brillar para los preguntantes. Su estrecha mentalidad ritualista pasa por alto el solo hecho decisivo: Jesús, la salud, está alli.

Si entendieran esto, compredería lo futil de su descarriada preocupación. A los discípulos les espera otro ayuno, que no se impondrán ni tasarán ellos a sí mismos: después de la muerte y resurrección de Jesús se verán dolorosamente privados de su presencia visible (Mc 2,20; cf. Mt 9,15; 2 Cor 5,6-8; Flp 1,23). Así pues, en Mc 2,20 «ayunar» se toma en sentido traslaticio y figuradamente, lo mismo que «esposo» (alegoría). Con ello orienta Jesús la atención a la salud. Zacarías (8,18-19) señala el gozo de la consumación; Jesús, la necesidad del tránsito terreno. Uno y otro emplean el término «ayunar» para caracterizar situaciones distintas de la salud: Zacarías por la supresión del ayuno, Jesús por un nuevo sentido que lo ha de informar. Uno y otro se desentienden de minucias rituales que han pasado injustificadamente a primer plano. De la respuesta de Jesús no cabe deducir nada ni en pro ni en contra de la práctica cristiana del ayuno. De hecho nadie vio aquí originaria ni uniformemente el fundamento para ello.

Como «sombra de lo futuro», las prescripciones rituales, la «comida y bebida», en el «reino de Dios», son de suyo indiferentes (Col 2,16-17; Rom 14,17; 1 Cor 8,8). Jesús no trae nuevas normas externas, sino la plenitud de la salud y piedad. El cristiano debe configurada libremente por la recta intención.

Con qué fuerza y también con qué incertidumbre se mantuvo por largo tiempo en determinados sectores el interés por prácticas, como la del ayuno, reguladas en muchos casos por la ley y las costumbres, pónenlo de manifiesto numerosas dificultades afines a la pregunta de Mc 2,18-20, que se hallan en los apócrifos y en los escritores cristianos, prácticamente todos los oscuros *logia* que, en el evangelio copto de Tomás, se ocupan del ayuno y lo rechazan.

Pasajes del NT, que ofrecen críticamente dificultad, en los que no se sabe de cierto si originariamente hablaban del ayuno, atestiguan por

Phoca PDF

su presencia la estima que se tenía en otros sectores (Mc 9,29 = Mt 17,21; Act 10,30; 1 Cor 7,5). El ejemplo y la doctrina de Jesús (Mt 4,2 par; 6,16-18) recomiendan positivamente el recto ayuno, y continúan el fondo auténtico y duradero de las costumbres judaicas.

Precisamente al repudiar formas externas caducadas del ayuno, Jesús designa la existencia humana como un ayuno; con ello nos da implícitamente a entender que también en la nueva economía tiene lugar o razón de ser un ayuno corporal rectamente entendido.

El ayuno en nuestros días

El ayuno en el Islam y en el Budismo, por ejemplo, trata de liberarnos del peso de las cosas creadas. Pero para el cristiano «el deseo místico no es nunca el descenso en sí mismo, sino el descenso en la profundización de la fe, donde se encuentra a Dios».

En nuestros días, parece que la práctica del ayuno ha perdido un poco su valor espiritual y ha adquirido más bien, en una cultura marcada por la búsqueda del bienestar material, el valor de una medida terapéutica para el cuidado del propio cuerpo.

Está claro que ayunar es bueno para el bienestar físico, pero para los creyentes es, en primer lugar, una "terapia" para curar todo lo que les impide conformarse a la voluntad de Dios. En la Constitución apostólica *Pænitemini* de 1966, el Siervo de Dios Pablo VI identificaba la necesidad de colocar el ayuno en el contexto de la llamada a todo cristiano a no "vivir para sí mismo, sino para aquél que lo amó y se entregó por él y a vivir también para los hermanos" (cfr. Cap. I).

La Cuaresma podría ser una buena ocasión para retomar las normas contenidas en la citada Constitución apostólica, valorizando el significado auténtico y perenne de esta antigua práctica penitencial, que puede ayudarnos a mortificar nuestro egoísmo y a abrir el corazón al amor de Dios y del prójimo, primer y sumo mandamiento de la nueva ley y compendio de todo el Evangelio (cfr. Mt 22,34-40).

La práctica fiel del ayuno contribuye, además, a dar unidad a la persona, cuerpo y alma, ayudándola a evitar el pecado y a acrecer la intimidad con el Señor. San Agustín, que conocía bien sus propias inclinaciones negativas y las definía "retorcidísima y enredadísima complicación de nudos" (Confesiones, II, 10.18), en su tratado La utilidad del ayuno, escribía: "Yo sufro, es verdad, para que Él me

Phoca PDF

perdone; yo me castigo para que Él me socorra, para que yo sea agradable a sus ojos, para gustar su dulzura" (Sermo 400, 3, 3: PL 40, 708).

Privarse del alimento material que nutre el cuerpo facilita una disposición interior a escuchar a Cristo y a nutrirse de su palabra de salvación. Con el ayuno y la oración Le permitimos que venga a saciar el hambre más profunda que experimentamos en lo íntimo de nuestro corazón: el hambre y la sed de Dios.

Práctica ascética de la mortificación

Al mismo tiempo, el ayuno nos ayuda a tomar conciencia de la situación en la que viven muchos de nuestros hermanos.

En su Primera carta San Juan nos pone en guardia: "Si alguno que posee bienes del mundo, ve a su hermano que está necesitado y le cierra sus entrañas, ¿cómo puede permanecer en él el amor de Dios?" (3,17). Ayunar por voluntad propia nos ayuda a cultivar el estilo del Buen Samaritano, que se inclina y socorre al hermano que sufre (cfr. Enc. Deus caritas est, 15).

Al escoger libremente privarnos de algo para ayudar a los demás, demostramos concretamente que el prójimo que pasa dificultades no nos es extraño. Precisamente para mantener viva esta actitud de acogida y atención hacia los hermanos, animo a las parroquias y demás comunidades a intensificar durante la Cuaresma la práctica del ayuno personal y comunitario, cuidando asimismo la escucha de la Palabra de Dios, la oración y la limosna.

Este fue, desde el principio, el estilo de la comunidad cristiana, en la que se hacían colectas especiales (cfr. 2 Co 8-9; Rm 15,25-27), y se invitaba a los fieles a dar a los pobres lo que, gracias al ayuno, se había recogido (cfr. *Didascalia Ap.*, V, 20,18). También hoy hay que redescubrir esta práctica y promoverla, especialmente durante el tiempo litúrgico cuaresmal.

Lo que he dicho muestra con gran claridad que el ayuno representa una práctica ascética importante, ***un arma espiritual para luchar contra cualquier posible apego desordenado a nosotros mismos***. Privarnos por voluntad propia del placer del alimento y de otros bienes materiales, ayuda al discípulo de Cristo a controlar los apetitos de la naturaleza debilitada por el pecado original, cuyos efectos negativos afectan a

Phoca PDF

toda la personalidad humana. Oportunamente, un antiguo himno litúrgico cuaresmal exhorta: "Utamur ergo parcius, / verbis, cibis et potibus, / somno, iocis et arctius / perstemus in custodia Usemos de manera más sobria las palabras, los alimentos y bebidas, el sueño y los juegos, y permanezcamos vigilantes, con mayor atención".

Último fin del ayuno: unión con Dios

El ayuno es restricción del consumo del mundo, es privación del mal, y también privación del bien, es honor de Dios. Hay que ayunar de comida, de gastos, de viajes, de vestidos, de lecturas, noticias, relaciones, Tv, prensa, espectáculos, actividad sexual (1 Co 7,5) de todo lo que es ávido consumo del mundo visible.

La vida cristiana es, en el más estricto sentido de la palabra, una ***vida elegante***, es decir, una vida personal, desde dentro, que ***elige*** siempre y en todo; lo contrario, justamente, de una vida masificada y automática, en la que las necesidades, muchas veces falsas, y las pautas conductuales, muchas veces malas, son impuestas por el ambiente, desde fuera.

Es únicamente en esta vida elegante del ayuno donde puede desarrollarse en plenitud la pobreza evangélica.

«Ese *hacer penitencia*, que el Señor propone como condición indispensable para entrar en el Reino de los cielos, esconde mucho más que el ejercicio de unas prácticas exteriores. La expresión griega utilizada por el evangelista, reflejo de la que empleó el Señor, significa un profundo cambio interior de la inteligencia y de la voluntad. Jesucristo pide a los que de veras deseen seguirle un vuelco completo del modo de pensar, sentir y actuar, que afecta antes que nada al corazón. Jesús invita a los hombres y mujeres a ti y a mí, en este instante a abandonar el rumbo de los pensamientos y deseos mundanos, que alejan del Padre celestial, para emprender una nueva dirección, la que Él mismo ha dejado señalada en el Evangelio. Les invita a convertirse, es decir, a cambiar radicalmente la dirección de los propios pasos, a volverse a Dios, único centro y fin de toda la existencia humana. Naturalmente, esa mudanza se ha de manifestar en hechos, pues todo cambio verdadero de ideas y de corazón ha de concretarse en obras (cfr Lc 3,8)» (Mons. Echevarría, *Carta*, 1-I-1999)

Por lo tanto, que en cada familia y comunidad cristiana se valore la Cuaresma para alejar todo lo que distrae el espíritu y para

Phoca PDF

intensificar lo que alimenta el alma y la abre al amor de Dios y del prójimo. Pienso, especialmente, en un mayor empeño en la oración, en la lectio divina, en el Sacramento de la Reconciliación y en la activa participación en la Eucaristía, sobre todo en la Santa Misa dominical. Con esta disposición interior entremos en el clima penitencial de la Cuaresma.

Mortificarse, negarse a determinados bienes sensibles, en el plano natural lleva al autodominio, mantiene la supremacía del espíritu sobre las pasiones. Sin embargo, la mortificación cristiana la Cruz del Señor lleva, además, a la renuncia del propio yo, para conformarnos a Cristo. Este el sentido de la mortificación: **Es necesario que él crezca y que yo disminuya** (Jn 3, 30).

Se trata de dar paso a la nueva Vida y no simplemente a una vida humana más equilibrada.

Necesaria para alcanzar la santidad (cfr. *Camino*, 187, 189).

– 187. Paradoja: para Vivir hay que morir.

– 189. Todo lo que te no lleve a Dios es un estorbo. Arráncalo y tíralo lejos.

Para el apostolado (cfr. *Camino*, 192, 199, 938, 946).

– 192. Siempre sales vencido. Proponte, cada vez, la salvación de un alma determinada, o su santificación, o su vocación al apostolado... Así estoy seguro de tu victoria.

– 199. Si el grano de trigo no muere queda infecundo. ¿No quieres ser grano de trigo, morir por la mortificación, y dar espigas bien granadas? ¡Que Jesús bendiga tu trigal!

– 938. Procura vivir de tal manera que sepas, voluntariamente, privarte de la comodidad y bienestar que verías mal en los hábitos de otro hombre de Dios. Mira que eres el grano de trigo del que habla el Evangelio. Si no te entierras y mueres, no habrá fruto.

– 946. Si queréis entregaros a Dios en el mundo, antes que sabios ellas no hace falta que sean sabias: basta que sean discretas habéis de ser espirituales, muy unidos al Señor por lo oración: habéis de llevar un manto invisible que cubra todos y cada uno de vuestros sentidos y potencias: orar, orar y orar; expiar, expiar y expiar.

Para hacer la vida agradable a los demás (cfr. *Camino* 179, 198; *Surco*, 779, 819, 990; *Forja*, 149).

Phoca PDF

– 179.– Busca mortificaciones que no mortifiquen a los demás.

– 198.– Estos son los frutos sabrosos del alma mortificada: compresión y transigencia para las miserias ajenas: intransigencia para las propias.

– 799.– ¡Grítaselo fuerte, que ese grito es chifladura de enamorado!: Señor, aunque te amo..., ¡no te fíes de mí! ¡Atame a Ti, cada día más!

– 819.– El Amor se robustece también con negación y mortificación.

– 990.– Te presentas como un teórico formidable... Pero ¡no cedes ni en menudencias insignificantes! ¡No creo en ese espíritu tuyo de mortificación!

– 149. Por mi miseria, me quejaba yo a un amigo de que parece que Jesús está de paso... y de que me deja solo. –Al instante, reaccioné con dolor, lleno de confianza: no es así, Amor mío: yo soy quien, sin duda, se apartó de Ti: ¡ya no más!

Mortificación interior y de la lengua (cfr. *Camino* 443–445, 447–449; *Surco*, 902, 904; *Forja*, 152).

443. No hagas crítica negativa: cuando no puedas alabar, cállate.

444. Nunca hables mal de tu hermano, aunque tengas sobrados motivos. Ve primero al Sagrario, y luego ve al Sacerdote, tu padre, y desahoga también tu pena con él.Y con nadie más.

445. La murmuración es roña que ensucia y entorpece el apostolado. Va contra la caridad,. resta fuerzas, quita la paz, y hace perder la unión con Dios.

447. Después de ver en qué se emplean, ¡íntegras!, muchas vidas (lengua, lengua, lengua, con todas sus consecuencias), me parece más necesario y más amable el silencio. Y entiendo muy bien que pidas cuentas, Señor, de la palabra ociosa.

448. Es más fácil decir que hacer. Tú..., que tienes esa lengua tajante de hacha, ¿has probado alguna vez, por casualidad siquiera, a hacer "bien" lo que, según tu "autorizada" opinión, hacen los otros menos bien?

449. Eso se llama: susurración, murmuración, trapisonda, enredo, chisme, cuento, insidia..., ¿calumnia?, .¿vileza?Es difícil que la "función de criterio", de quien no tiene por qué ejercitarla, no acabe en "faena de comadres".

Phoca PDF

902. Acostúmbrate a hablar cordialmente de todo y de todos; en particular, de cuantos trabajan en el servicio de Dios. Y cuando no sea posible, ¡calla!: también los comentarios bruscos o desenfadados pueden rayar en la murmuración o en la difamación.

904. ¡De los sacerdotes de Cristo no se ha de hablar más que para alabarles! Deseo con toda mi alma que mis hermanos y yo lo tengamos muy en cuenta, para nuestra conducta diaria.

152. Cuídame el ejercicio de una mortificación muy interesante: que tus conversaciones no giren en torno a ti mismo.

Despedida mariana

Que nos acompañe la Beata Virgen María, Causa nostræ laetitiæ, y nos sostenga en el esfuerzo por liberar nuestro corazón de la esclavitud del pecado para que se convierta cada vez más en "tabernáculo viviente de Dios". Con este deseo, asegurando mis oraciones para que cada creyente y cada comunidad eclesial recorra un provechoso itinerario cuaresmal, os imparto de corazón a todos la Bendición Apostólica.

Phoca PDF