



Estos 10 consejos se pueden aplicar en Cuaresma. Quizás no todos, pero al menos si alguno de ellos.

Con el Miércoles de Ceniza ha dado comienzo un tiempo de Cuaresma que tiene como objetivo preparar a los cristianos para la Pasión y sobre todo la Resurrección de Cristo. Para este tiempo litúrgico la Iglesia enseña tres puntos de apoyo fundamentales para vivir estos 40 días. Se trata de la oración, la limosna y el ayuno.

Estas tres prácticas son una ayuda para esta llamada a la conversión que caracteriza la Cuaresma. Pero será sobre el ayuno en lo que se centrará este artículo. Moisés ayunó cuarenta días en la montaña y Jesús pasó otros cuarenta días en el desierto ayunando. Por ello, la Iglesia anima en Cuaresma a profundizar en los recovecos del corazón y rogar por la conversión del corazón.

Cuando se habla de ayuno lo primero que viene a la mente es dejar de comer. Últimamente también se ha asociado a otras acciones físicas como dejar de fumar, beber, o incluso aparcarse temporalmente el teléfono móvil o la televisión.

El padre Ed Broom ofrece unas orientaciones claras y sencillas para la Cuaresma.

Pero el ayuno puede ir mucho más allá y centrarse en actitudes de cada uno. Así lo cree el padre Ed Broom, oblato de la Virgen María, ordenado sacerdote por San Juan Pablo II, y experto en retiros espirituales y en la evangelización a través de los medios de comunicación.

Este religioso se pregunta cuáles podrían ser algunas formas concretas de practicar el ayuno. Y antes de nada recuerda que el ayuno no es una mera dieta con el simple deseo de perder algunos kilos de más. Más bien, el

propósito del ayuno es agradar a Dios, convertir los corazones y rogar por la conversión de los demás. En otras palabras, ¡el ayuno debe tener una intención sobrenatural!

Por ello, en este artículo en Catholic Exchange propone diez maneras de cómo podemos ayunar.

1. Come menos y recibe más la Santa Eucaristía

Con esta práctica –afirma el padre Broom- se da más importancia a la vida espiritual y a la salvación del alma. Y recuerda lo que dijo Jesús: “No trabajéis por el alimento perecedero, sino por el alimento que permanece para vida eterna, el que os dará el Hijo del Hombre, porque a éste es a quien el Padre, Dios, ha marcado con su sello” (Jn 6, 27).

2. Controla tu lengua.

Para este segundo punto este religioso recomienda encarecidamente la lectura del capítulo tercero de la Epístola de Santiago, “ ¡una de las mejores exhortaciones del mundo para trabajar en el control de nuestra lengua!”. Y recoge otra cita muy conocida de este apóstol: “Debemos estar dispuestos a escuchar y ser lentos para hablar” (St 1, 19).

3. Momentos heroicos

En su libro Camino, San Josemaría, fundador del Opus Dei, acuñó el término “minuto heroico”. “Es la hora, en punto, de levantarte. Sin vacilación: un pensamiento sobrenatural y... ¡arriba! —El minuto heroico: ahí tienes una mortificación que fortalece tu voluntad y no debilita tu naturaleza”, escribía el santo.

Con esto –añade Ed Broom- San Josemaría afirma que tan pronto como escuchemos el despertador debemos levantarnos de la cama, rezar y comenzar nuestro día. ¡El demonio de la pereza nos anima a presionar el botón de apagar!

4. Controla la mirada

Los ojos son el espejo del alma. El Rey David se sumió en el pecado que condujo al asesinato de Urías el Hitita por la sencilla razón de que dejó que llevarse por las miradas. Sus ojos miraron y no se apartaron sobre una mujer casada: Betsabé. Los pensamientos adúlteros condujeron al adulterio físico, a la negación de su pecado y finalmente a matar a un hombre inocente. Por ello, este tiempo es propicio para esforzarse por vivir la Bienaventuranza: “Bienaventurados los puros de corazón, ellos verán a Dios”.

5. Puntualidad.

El padre Broom recoge una cita del Evangelio de San Lucas en la que Jesús afirma: “El que es fiel en lo insignificante (en lo poco), lo es también en lo importante”. Por ello, este oblato recuerda que ser puntual y estar a la hora es una señal de orden, respeto por los demás y un medio para realizar las tareas bien y a tiempo.

6. Escucha a los demás.

Es muy fácil interrumpir a otros cuando hablan y tratar de imponer nuestras propias ideas incluso antes de que la persona haya terminado su idea. La caridad, que significa amor por Dios y por los demás, enseña a respetar a los demás y permitirles hablar sin interrumpir e imponer nuestras propias ideas.

Escuchar a los demás también es un acto de humildad, ¡poner a los demás antes que a nosotros mismos!, agrega este sacerdote, que también añade una cita de Jesús en el Evangelio de Mateo: “Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón”.

7. Más agradecidos y menos quejas

No hay que permitir que pase un solo día sin que se dé gracias a Dios. De hecho, afirma el padre Broom, “deberíamos estar constantemente agradeciendo a Dios”. E igualmente es conveniente acostumbrarse también de ser también agradecidos con los demás. “Dad gracias al Señor porque es bueno, porque es eterna su misericordia” (Sal118).

8. Sonríe, incluso si no tienes ganas

De hecho, esto podría ser una gran penitencia: sonreír a alguien, incluso cuando estás cansado, con dolor de cabeza o un resfriado. Esta es la virtud heroica. Una sonrisa es algo pequeño, pero es contagiosa. De hecho, una sonrisa sincera puede elevar a quienes la ven de la desolación a un estado de consuelo. Una de las señales más evidentes de ser un seguidor de Jesús es la sonrisa de alegría que irradia la cara. “Estad siempre alegres en el Señor, os lo repito, estad alegres”, dice San Pablo en su Epístola a los Filipenses (Flp 4, 4).

9. Reza, incluso cuando no te apetezca.

Afirma el padre Broom que “desafortunadamente, muchos de nosotros basamos nuestra vida espiritual en simples sentimientos que son efímeros, transitorios y pasajeros como el rocío que se evapora por el sol de la mañana Nuestro mejor ejemplo es, por supuesto, Nuestro Señor y Salvador Jesucristo en el huerto de Getsemaní (Lc 22, 39-46). Cuando Jesús estaba experimentando una agonía y desolación mortal que extraía grandes gotas de sangre de sus poros, en realidad no tenía ganas de orar. Sin embargo, Jesús oró aún más fervientemente.

Por lo tanto, practiquemos el ayuno y la penitencia en nuestras vidas y tengamos un tiempo y un lugar establecidos para rezar y rezar a veces, incluso cuando no tenemos ganas. ¡Esto es penitencia y verdadero amor por Dios! ¡Esta es una señal de verdadera madurez en la fe!”

10. Un estímulo: ánimo

En este último punto, el padre Broom invita a que “salgamos de nuestro caparazón egoísta y concentrémonos más en Dios y en ver a Jesús en los demás, imitando al buen samaritano. Aprendamos a ser un Simón de Cirene y ayudar a nuestros hermanos y hermanas que llevan el peso de una cruz muy pesada. Podemos aligerarlo

10 formas para practicar un «ayuno» diferente durante la Cuaresma: más allá de la co

Publicado: Martes, 12 Abril 2022 09:00

Escrito por Javier Lozano

alentándolos con palabras, gestos motivadores y con un corazón lleno de amor y compasión. Recuerda la regla de oro: 'Haz a los demás lo que te gustaría que te hagan a ti'. (Mt 7, 12) ¡En las difíciles tormentas de la batalla terrenal, una palabra de aliento puede ser un viento poderoso en las velas!''.

Javier Lozano, en religionenlibertad.com/