

El sentido del ayuno

Todas las religiones del mundo contemplan esta práctica. Hoy también sabemos que el ayuno en su medida es saludable, y muchos médicos lo recomiendan como terapia regeneradora y curativa. En ciertos ámbitos incluso está de moda y se practica con finalidades sanitarias y estéticas.

Pero, ¿qué **sentido espiritual** tiene el ayuno? Es fácil caer en la tentación de convertir el ayuno en un acto heroico, de fuerza de voluntad, que reafirma nuestro autodomínio y nuestra superioridad moral. El ayuno vivido así puede alimentar el orgullo y no beneficia a nadie.

Jesús ayunó en el desierto y habló del ayuno como medio para expulsar demonios. Pero él no fue un asiduo practicante ni obligó a sus discípulos. En los evangelios se narra cómo los fariseos lo critican porque ni él ni sus seguidores ayunan. Jesús responde que nadie ayuna en una boda mientras están de fiesta, con el novio. Es decir, cuando hay motivos para la alegría no tiene sentido alguno castigarse.

Los profetas del Antiguo Testamento tienen palabras muy duras contra las prácticas aparentemente devotas, pero en el fondo hipócritas e interesadas. Dice Isaías (58, 6): *Este es el ayuno que yo quiero: que rompáis las cadenas injustas, que liberéis a los esclavos, que dejéis en libertad a los oprimidos y les quitéis toda deuda. Que partáis el pan con el hambriento, que deis refugio a los pobres y a los que no poseen vestido, que acojáis a los desvalidos y los ayudéis.*

El ayuno tiene dos caras. Por un lado se trata de privarse de algo que no necesitamos pero a lo que estamos apegados. Dice Jesús que lo que contamina no es lo que entra, sino lo que sale del interior. ¿Ayunaremos de críticas? ¿Ayunaremos de quejas? ¿De tristezas, de amarguras, de agravios acumulados? ¿Ayunaremos de malas caras, malos humores y golpes de mal genio? ¿Ayunaremos de televisión, de comadreos, de conversaciones estériles? ¿De envidias y resentimientos? ¿Ayunaremos de avaricia?

La cara positiva del ayuno es la generosidad: compartir, dar algo de nosotros, tener el corazón abierto. No puede ser que alguien esté sufriendo a nuestro lado, que una familia padezca necesidad, y no hagamos nada por ayudar!

Dijo alguien que **quien ayuna y no comparte, ese no ayuna, sino ahorra.** ¡No es este el ayuno mezquino que agrada a Dios! Practiquemos el ayuno generoso.



En el monte Tabor, ¡escuchad!

La narración de la transfiguración de Jesús está llena de símbolos. Su intención es presentar a Jesús como el rostro auténtico de Dios, hecho hombre. Si los discípulos conocen ya su humanidad, ahora verán un atisbo de su divinidad.

La montaña, la luz, la voz, recuerdan la escena de Moisés en el Sinaí, cuando Dios se hace presente ante su pueblo. Moisés y Elías representan la ley y los profetas, dos pilares de la fe de Israel. Y en este clima de presencia de Dios se oye la voz que afirma la identidad de Jesús: *Este es mi Hijo amado, escuchadlo.*

La consigna está lanzada: necesitamos escuchar a Jesús. Y aunque Pedro tiene la tentación de instalarse, ¡se está tan bien allá arriba!, Jesús le recuerda que a Dios hay que escucharlo no sólo en los senderos del triunfo, sino también en el camino de la cruz.

De todas las facultades comunicativas de que disfrutamos, escuchar es la más difícil. Sobre todo nos cuesta escuchar la voz de nuestro interior, la voz de nuestra conciencia, la voz sin trampas ni engaño. Por eso Cuaresma es un tiempo muy propicio para guardar silencio, porque en ese silencio interior podremos escuchar las palabras más profundas que nos enfrentan a nuestra realidad más transparente.

Escuchar a Cristo, Hijo de Dios, significa revisar nuestra vida a la luz del evangelio. Es tener un oído atento a los *signos de los tiempos*, donde podemos detectar la huella de la presencia de Dios entre nosotros.

¿Dónde escuchar a Dios? En casa, a solas, *cerrada la puerta*. En la iglesia, en una capilla... Quizás en medio de la naturaleza, junto al mar o en un monte alto, como Pedro, Santiago y Juan. Necesitamos silencio, fuera y dentro de nosotros. Nuestra alma es también una capilla, un pequeño Tabor, un oratorio portátil que podemos llevar a donde vayamos. Si la abrimos a la presencia amorosa de Dios, podremos escuchar su voz.

Comunicaciones

COLECCIONABLE—CUARESMA 2015

Cuaresma 2015

Recordamos que cada viernes, después de la misa de 19.30 h, se reza el Viacrucis por el templo. Es una devoción muy recomendable en esta época. Esta semana ofrecemos la segunda hoja coleccionable de Cuaresma. Esperamos que su lectura y meditación os ayude a vivir con fervor este tiempo fuerte del año cristiano.

Charla de salud

El lunes día 2, a las 18 h, la naturópata Sonia Lorente nos hablará de tres pilares de la salud: alimentación, ejercicio y respiración, para cada edad y tipo de persona. Os esperamos a todos. Al finalizar podréis pedir apuntes de la charla anterior.

Aniversario de ordenación

El domingo día 8 celebraremos el 28 aniversario de ordenación sacerdotal del P. Joaquín en la misa de 12.30 h. Contaremos con un mini-concierto de Gospel y aperitivo. Estamos invitados a sumarnos a la alegría de poder celebrar todos estos años de vocación de nuestro párroco.

Consejo y reunión pastoral

El lunes día 2 a las 19 h tenemos sesión del consejo pastoral.

El viernes 13 de marzo será la próxima reunión pastoral a las 18 h.

Semana de la familia

Desde el arzobispado de Barcelona se han declarado los días del 1 al 10 de marzo Semana de la Familia. Son días para rezar por las familias y meditar su papel en la sociedad. El lema de esta semana es: El amor, misión de la familia.

Ayuno, abstinencia y penitencia

Uno de los gestos propios de la Cuaresma es el **ayuno**. El ayuno consiste en hacer una sola comida fuerte al día. A las personas a quienes esto les cuesta mucho, algunos moralistas proponen que coman la mitad de lo que suelen tomar.

¿Cuándo la Iglesia propone ayunar? En dos días especiales: miércoles de Ceniza y Viernes Santo.

La **abstinencia** es diferente: consiste en no tomar carne, y se recomienda todos los viernes del año. Sí se pueden tomar caldo de carne, huevos y productos lácteos.

Están exentos de ayuno y abstinencia los menores de edad y las personas enfermas y mayores de 65 años.

La abstinencia de los viernes fuera de Cuaresma se puede sustituir por otros gestos, como visitar enfermos, dar una limosna, rezar el Rosario, una visita al Santísimo... Cualquier obra de caridad hecha no por obligación (como una misa de precepto) sino por deseo de hacer el bien.

Las prácticas ascéticas tienen un sentido. Se trata de superar la inercia y ser capaces de hacer un sacrificio o una renuncia por amor a Jesucristo y a los demás. Estas privaciones son voluntarias, y se ofrecen como acto de generosidad.

En un mundo que sobrevalora la posesión de bienes materiales y que pone la felicidad en lo que se tiene, el ayuno y la abstinencia nos recuerdan que la felicidad no está en el tener, sino en lo más profundo de nuestro ser. La felicidad brota como consecuencia de una actitud interior, no depende de lo que nos pasa, sino de cómo lo aceptamos y vivimos. Por eso, ser capaces de renunciar a algo, ya sea comida, o dinero, o tiempo, y hacerlo de manera alegre y con ganas, es un gesto de libertad. Demostramos así que nada nos ata, que tenemos el corazón ágil para no acomodarnos y que somos capaces de responder a las demandas de la caridad. Este es el sentido profundo de la penitencia, palabra que significa purificación, limpieza. Amando estamos lavando a fondo nuestra alma, la morada interior.