

# CONOCER PARA AMAR

Descubriendo nuestra fe para una verdadera vida del Reino

evangelizacion.mx

## Cuaresma y ascésis

Por: Phro. Ernesto María Caro

La Cuaresma, ha sido siempre considerada en la Iglesia como un tiempo propicio para crecer en la santidad dejando que Dios purifique, mediante nuestra oración, nuestros corazones. Ha sido, al mismo tiempo, un espacio en la vida del cristiano para reforzar su vida penitencial o ascética, sin la cual difícilmente permitirá que Dios lo lleve a conocer la perfección de su amor.

Desafortunadamente, el hombre de hoy tiene un concepto equivocado de lo que es la ascesis o penitencia y en muy baja estima el valor de la cruz. La vida cómoda y materialista que vive le hace despreciar con facilidad estos dos valores que son fundamentales (cf. Mt 10, 38), por no decir, indispensables, en la vida, no solo para alcanzar la santidad y con ello la plenitud, sino incluso para poder vivir una vida alegre y estable.

La ascesis, como esfuerzo humano que responde a la iniciativa divina disponiendo y purificando su vida para que en ella se desarrolle en plenitud la vida divina, no es prerrogativa exclusiva del cristiano ya que, como dice el P. Bernard: “esta palabra ha venido a significar el esfuerzo mediante el cual, se quiere alcanzar el progreso en la vida moral y religiosa”. Este esfuerzo, en nuestra vida cristiana adquiere una nota particular y quizás única, ya que, a diferencia de algunas otras “espiritualidades”, la ascesis en el fiel cristiano, es animada y dirigida por el mismo Espíritu Santo, que no busca

destruir sino construir. Por ello el P. Cantalamessa, dice que la penitencia es el arte de quitar todo lo que estorba en el hombre a fin de hacer visible esa santidad ya contenida en el hombre desde el bautismo.

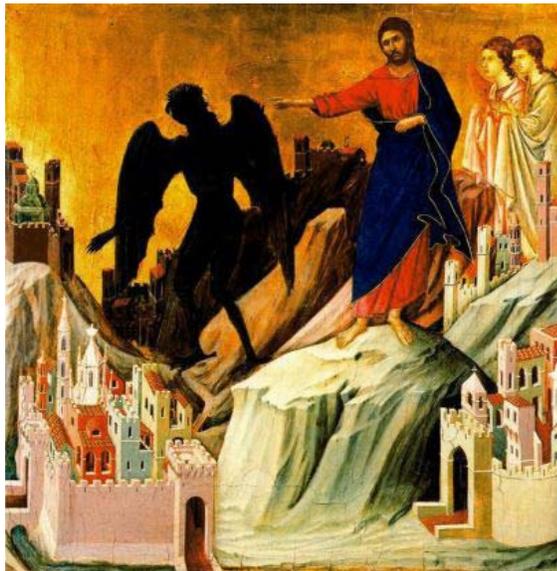
De la misma manera que la vida interior es el instrumento para que la santidad crezca y se desarrolle, la penitencia es la herramienta de la que se vale el hombre para fortalecer los muros por los que transitan

nuestros deseos y aspiraciones, los cuales, fuera de control son capaces de destruir la vida o al menos impedir que ésta alcance la plenitud. Es el elemento regulador, y, en muchos casos, el propulsor de la vida equilibrada y santa del hombre.

Y es que la penitencia actúa como una fuerza que empuja nuestras pasiones y deseos hacia el centro poniendo límites cada vez más estrechos, hasta lograr el equilibrio. En algunos casos agregando elementos a nuestra vida, “ascesis positiva”,

y en otros ayudando a eliminarlos o matizarlos, “ascesis negativa”. En ambas direcciones se supone una renuncia, por lo que esto no se podrá hacer sin la ayuda de la cruz y del Espíritu Santo.

La penitencia cristiana, correctamente entendida, no es estoicismo, ni platonismo, sino es la “fuerza que ayuda a que los criterios y la vida evangélica, pasen de la mente al corazón y del corazón a la vida diaria”.



<http://argumentaciones.blogspot.com/2011/03/cuaresma-horizontes-de-gracia.html>

Debemos reconocer, sin embargo, que la penitencia y la cruz pesan sobre nuestras espaldas, de lo contrario ya no sería cruz (cf. Mt 5, 29-30); la mortificación lastima, más en el fondo del alma se enciende un fuego nuevo, desconocido y de orden superior que basta para fortificarlo y hacerle abrazar voluntaria y animosamente los dolores y la renuncia que lo llevarán a gozar de la más profunda y jamás imaginada paz. Este fuego era el que incendiaba a los santos, quienes ante la perspectiva de haber encontrado la perla preciosa (Mt 13, 46) y el tesoro escondido (Mt 13, 44), consideraban en poco lo que tuvieran que hacer para permitir a la gracia desarrollarse en plenitud y que a los ojos del mundo puede parecer una locura y una exageración. Pero sobre este juicio ya san Pablo decía que, “*la cruz es locura para el mundo pero para los que están en Cristo es poder de salvación*” (cf. 1Cor 1, 23-24).

De aquí nace, como lo comenta el nuevo diccionario de Espiritualidad, la urgencia de reasumir la vivencia y lo cotidiano de la penitencia, de quitarle toda esa carga negativa que por años ha tenido, para redescubrirla como un momento privilegiado de encuentro con la misericordia de Dios que conoce nuestras miserias y que a pesar de ellas nos ama y nos ha llamado a la santidad más elevada. Esto nos llevará, sin lugar a dudas, a experimentar el poder que sana el interior del hombre y que le impulsa a reemprender el camino de la felicidad, la alegría, el gozo y la paz, ya que como bien decía Clímaco: “es mediante la penitencia como nos libramos de la tiranía de las pasiones”.

Por todo esto, la penitencia es la cruz benéfica que nos ayuda a renunciar a nosotros mismos, a los excesos y exageraciones, y que prepara el camino para que Dios desarrolle en nosotros la vida divina, la “Vida según el Espíritu”.

No obstante todo lo que hemos dicho, incluso de los santos, debemos ser conscientes que la falta de prudencia, puede también desordenar la misma penitencia, con lo cual se causan graves daños, sobre

todo al alma, ya que la práctica de la mortificación debe ser siempre un acto de templanza. Santo Tomás, citando a San Jerónimo, dice: “No hay diferencia entre matarse en largo o en corto tiempo. Se comete una rapiña, en vez de hacerse una ofrenda, cuando se extenua inmoderadamente [sin templanza] el cuerpo por la demasiada escasez [exceso] de alimento o el poco [defecto] de sueño”.

Una de las prácticas más comunes en la penitencia dentro de la iglesia es el ayuno, el cual nos lleva a ser más dueño de nosotros mismos al entrenarnos, privándonos de las cosas buenas como son la comida y otros placeres de la vida, para en su momento tener la capacidad de renunciar a lo que es pecado. Es un ejercicio que debe siempre iniciarse por las cosas pequeñas, si luego queremos aspirar a las grandes. De manera que si quisiéramos llegar a hacer un ayuno riguroso a pan y agua, debemos de

haber iniciado muchos meses antes con las pequeñas privaciones. El privarse de un café, en el momento en que se antoja, de un vaso de agua, de nuestro postre preferido, etc., nos proveerán los elementos necesarios para llegar a tener una verdadera vida ascética.

Por una ancestral tradición en la iglesia, existen dos días especiales para el ayuno que son: el miércoles de ceniza y el Viernes Santo. Además, recordando la pasión del Señor, invita a los fieles a hacer penitencia todos los viernes del año y de manera especial durante los viernes de cuaresma.

Por lo que toca al ayuno, la iglesia, buscando ayudar a los fieles a caminar en esta vía penitencial, ha “normado” esta práctica. Actualmente sugiere que el ayuno consiste en: un vaso de leche o un café con pan en la mañana; nada entre comidas; una comida ligeramente reducida y por la noche un café con pan.

Las primeras comunidades encontraron que el privarse el viernes de comer “carne” era una manera de renunciar a lo superfluo, comiendo pescado que era un alimento muy económico y además era el que co-



[http://parroquiasanantoniobahiablanca.blogspot.com/2010\\_02\\_20\\_archive.html](http://parroquiasanantoniobahiablanca.blogspot.com/2010_02_20_archive.html)

mían los pobres. De esta manera, no solo se dominaba el apetito sino que la diferencia económica entre el pescado y la carne se repartía como limosna a los pobres. Sin embargo, ¿podríamos hoy decir que el no comer carne es efectivamente un acto de penitencia? Si somos honestos con nosotros mismos debemos responder que no (al menos para muchos hermanos). Y es que hoy en día el kilo de pescado y el de carne está más o menos a la misma altura, incluso a veces más caro el pescado, sobre todo en el tiempo de cuaresma en el que en ocasiones se da un abuso en el precio. El ir a comer a un restaurante un buen filete de pescado, tampoco parecería ser una verdadera penitencia. Mucho menos si pensamos que la gente pobre de nuestro país no come carne nunca. El día de abstinencia debe ser un día de verdadera penitencia... día de austeridad y de renuncia. Ciertamente para algunos el no comer carne puede ser una verdadera penitencia, pero no para los hermanos que viven en una situación de marginación (aun para la clase media). Si quisiéramos recuperar el espíritu que animó a los primeros cristianos a hacer penitencia los viernes, deberíamos pensar en la comida que comen los pobres, que en nuestro caso, estaríamos hablando de frijoles y tortillas. El viernes de cuaresma es un día para hacer penitencia y no para comer pescado.

Aprovechemos este tiempo de Cuaresma para crecer en nuestra vida de santidad y permitir a Dios tomar más participación en nuestra vida. Una cuaresma vivida con intensidad nos ayudará a celebrar la pascua con la alegría y el gozo de quien se ha esforzado por alcanzar la estatura del varón perfecto que es Jesucristo, Nuestro Señor.



[http://graficosecaticos.blogspot.com/2011\\_03\\_01\\_archive.html](http://graficosecaticos.blogspot.com/2011_03_01_archive.html)



Recibe en tu correo  
**El Evangelio Diario**  
 Suscríbete en:  
[info@evangelizacion.org.mx](mailto:info@evangelizacion.org.mx)