

## CAMBIO DE VIDA

Como último punto, pero no de menos importancia: debemos hacer un esfuerzo y hasta una decisión de “vivir más quietamente,” por decirlo así, para poder dedicar más tiempo a la contemplación y a la meditación Radio, televisión, periódicos, reuniones sociales -por excelentes y provechosas que sean estas cosas- tenemos que reducirlas a un mínimo. No porque sean malas, sino porque tenemos algo más importante que hacer. Es imposible hacer un cambio en nuestra vida sin concentración y disciplina. La Cuaresma es el periodo en que reevaluamos nuestra vida a la luz de nuestra fe, y esto requiere un verdadero esfuerzo y una verdadera disciplina. El Señor dice que estrecho es el camino que lleva al Reino de Dios, y debemos hacer tan estrecha como posible nuestra propia vida. Al principio el hombre natural y egoísta en nosotros se rebela contra estas limitaciones. Desea su normal “vida acomodada” con todos sus placeres y pasatiempos. Pero una vez probado el esfuerzo espiritual, una vez dado, por medio de esto, un paso más hacia Dios, la recompensa es grande. Descubrimos un gozo que no se compara con otro. Descubrimos la realidad de lo espiritual dentro de nosotros. Comenzamos a comprender lo que quería decir San Pablo por “gozo y paz en el Espíritu Santo. m Dios mismo entra en nuestra alma: y esta maravillosa entrada es precisamente el fin de la Cuaresma.

*“El que me ama, mi palabra guardará; y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él” (Juan 14:23).*

*Texto del Padre Alexander Schmemmann*

## ¿CÓMO VIVIR LA GRAN CUARESMA?

Es evidentemente imposible asistir a los oficios de la Iglesia todos los días. Y, puesto que no podemos guardar litúrgicamente la cuaresma completa tenemos que preguntarnos, “¿Cuál puede ser nuestra participación en la cuaresma? ¿Qué beneficio espiritual se puede sacar de ella? La Iglesia nos invita a hacer más profunda nuestra conciencia religiosa, a aumentar y fortalecer el contenido espiritual de nuestra vida, a seguirla en su peregrinación hacia la renovación y a una reorientación a Dios.

## EL AYUNO

El primer precepto universal es el del ayuno. La enseñanza ortodoxa sobre el ayuno es diferente a la de la Iglesia Católica Romana, y es esencial comprenderlo. Los occidentales identifican el ayuno con una buena obra, lo ven como sacrificio que gana méritos. “¿Qué cosa voy a sacrificar durante la cuaresma?” esta pregunta es típica de tal actitud hacia el ayuno. El ayuno así es una obligación formal, una acción de obediencia a la Iglesia y su valor reside precisamente en la obediencia. El concepto ortodoxo es, en primer lugar, el ayuno es un esfuerzo ascético-esfuerzo de subyugar el hombre físico, carnal, al hombre espiritual, el “natural” al “sobrenatural.” Las

limitaciones alimenticias son instrumentales, no son fines en sí. Así el ayuno no es más que un medio para llegar al fin espiritual, y, por eso, una parte integral del esfuerzo espiritual total. El ayuno, en el concepto ortodoxo, incluye más que una mera abstinencia de ciertos alimentos. Incluye oración, silencio, disposición interna de espíritu, deseo de ser caritativo, benévolo, y en fin ser espiritual. “Hermanos, al ayunar corporalmente, guardemos el ayuno espiritual.”

Por eso, la doctrina ortodoxa del ayuno excluye toda evaluación de la práctica como “máximo” o “Mínimo.” Cada persona debe encontrar su máximo, medir su conciencia y hallar en ella su “sistema de ayunar.” Pero este sistema tiene que incluir los elementos espirituales además de los corporales. El *Tipikón* y los cánones de la Iglesia describen el ayuno ideal: abstinencia de carnes y todo producto animal, abstinencia total en ciertas ocasiones. “El que sea capaz de recibir esto, que lo reciba” (Mateo 19:12). Pero, cualquiera que sea nuestra “medida” nuestro ayuno tiene que ser un esfuerzo total de nuestro ser total.

Según las reglas de la Iglesia el ayuno no se puede interrumpir por todo el período de cuarenta días, inclusive los sábados y los domingos.

## LA ORACIÓN

Debemos orar siempre. La Cuaresma es, sin embargo, un periodo de aumento e intensificación de nuestras oraciones. La manera más sencilla es,

primero, añadir a nuestras devociones de la mañana y de la noche La Oración de San Efrén el Sitio. Además, es bueno y provechoso reservar ciertos momentos del día para la oración: esto se puede hacer interiormente, en la oficina, en el auto, donde quiera. Lo más importante es recordar siempre que estamos en cuaresma y que toda actividad debe tener como punto de referencia su propósito: despertamiento y renovación espiritual, arrepentimiento y una relación más estrecha con Dios.

## LECTURA ESPIRITUAL

A pesar de que no podemos estar todos los días en la iglesia, sí es posible seguir la peregrinación cuaresmal leyendo las lecciones y los libros designados para los servicios. Un capítulo del Libro del Génesis, algún pasaje de los Proverbios o de Isaías, no requieren mucho tiempo, y además nos ayudan a comprender el espíritu de la Cuaresma en sus variadas dimensiones. También es bueno leer algunos Salmos, o con las oraciones o separadamente. En ningún otro lugar podemos encontrar más sinceros ejemplos de verdadera penitencia, de sed de comulgar con Dios, del deseo de llenar la vida de verdadera religión. Por fin, algún libro religioso: vidas de los Santos, historia de la Iglesia, de espiritualidad, etc. es recomendado a todos los que toman en serio el Gran Ayuno, el cual nos libra de nuestra vida diaria y nos conduce a un nivel más elevado de interés, nos alimenta de ideas y de verdades comúnmente ausentes de nuestro mundo práctico y pragmático.