

## REJUVENECIMIENTO ESPIRITUAL

Artículo publicado en *VIDA NUEVA*

Vivamos la Cuaresma como un tiempo de gracia, de conversión, de rejuvenecimiento espiritual. Sólo el Espíritu puede rejuvenecernos de verdad porque es vida, El es Señor y dador de vida. Es el Espíritu quien rejuvenece constantemente a la Iglesia con la fuerza del Evangelio (LG 4). Sin él nuestra vida se vuelve rutinaria, miedosa, nostálgica del pasado. Sin el Espíritu la Iglesia se torna fría y llena de arrugas y de manías.

Con la ayuda del Espíritu podemos someternos en esta Cuaresma del 2010 a una cura de rejuvenecimiento, basada en la conversión. Lo dice claramente el antiguo libro del Pastor de Hermas: "Los que hicieron penitencia, es decir lo que se comprometieron a fondo en un proceso de conversión, se tornarán jóvenes en todo su ser y estarán firmes como sobre cimiento, con tal que se conviertan de todo corazón" (III, 16,4).

Practiquemos el ayuno, la limosna y la oración. Son tres ejercicios para el rejuvenecimiento de gran tradición y con garantía. Y son inseparables porque se complementan mutuamente: "Estas tres cosas, oración, ayuno y misericordia, son una sola cosa, y se vitalizan recíprocamente. El ayuno es el alma de la oración y la misericordia la vida del ayuno. Que nadie trate de dividirlos, pues no pueden separarse. El que tiene solamente una y no tiene las tres juntas, no tiene nada. Por eso quien ora, ayune. Quien ayuna, tenga misericordia" (S. PEDRO CRISOLOGO, *Sermón 43*: PL.52, 320, 322).

Hoy el ayuno se practica por los más variados motivos: como signo de protesta, de contestación, de participación en las luchas de los hombres injustamente tratados. Además sobre la abstinencia de determinados alimentos, hoy se están difundiendo tradiciones ascético-religiosas muy diferentes de la ascética cristiana.

Ayunemos, no por pura mortificación o para quitarnos grasas de encima, sino para la libertad y para el amor. Ayunemos para ser más libres venciendo los instintos de la gula y las leyes del consumismo. Ayunemos para amar más a los que padecen hambre todo el año y como signo de nuestra opción por una vida austera. "El ayuno que yo quiero es éste, dice el Señor, que contribuyamos a la liberación de los oprimidos, que partamos nuestro pan con el hambriento, hospedemos a los pobres sin techo, vistamos al desnudo y no nos cerremos a lo mejor de nosotros mismos"

"El Abba Antonio decía: Un día en el que estaba yo sentado junto al Abba Arfat, hizo acto de presencia una virgen y dijo: "Padre, he ayunado por espacio de doscientas semanas, comiendo solamente cada seis días, he aprendido el Antiguo y el Nuevo Testamento ¿qué me queda por hacer? Le respondió el anciano: ¿Es para ti el menosprecio igual que el honor? No, respondió. ¿La pérdida como la ganancia, los extraños como los parientes, la indigencia como la abundancia? No, respondió. El anciano concluyó: "Tú, ni has ayunado doscientas semanas, ni has aprendido el Antiguo Testamento, te estás engañando a ti misma".

El ayuno pone en evidencia que "no sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios" (Mt. 4,4). Jesús no impone a sus discípulos ningún tipo de ayuno ni de abstinencia, pero recuerda la necesidad del ayuno para luchar contra el maligno. Jesús apuesta por un ayuno interior y religioso, no por hipocresía y para

vanagloria (Mt. 6,1-6). E incluso lo rechaza -como los profetas- cuando se hace por autocomplacencia, reivindicando derechos ante Dios, pretendiendo eximirse de los deberes de caridad con el prójimo.

El ayuno prepara el encuentro con Dios, como en el caso de Moisés y de Elías. Despierta ganas de la Palabra de Dios y del pan de los fuertes que es la Eucaristía.

Por otra parte, hemos de actualizar el ayuno: ayunar del abuso de bebidas alcohólicas y de tabaco; vencer la tentación de llenarnos de cosas superfluas, siguiendo ciegamente la moda y los reclamos publicitarios; controlar los gastos, muchas veces excesivos, en fiestas populares y familiares; privarnos de diversiones que no significan verdadero descanso y resultan, por otra parte, muy caras; usar moderadamente la televisión, el vídeo, el ordenador, el móvil, etc... que roban tiempo al diálogo familiar y pueden crear dependencia.

¡Que nos vaya a todos bien con el ayuno como cura de rejuvenecimiento basada en la conversión!

**+Manuel Sánchez Monge,  
Obispo de Mondoñedo-Ferrol**