

## Ayuno-Oración-Limosna fomentan la confianza en el Señor

La Iglesia, como madre y maestra, nos presenta la Cuaresma como un tiempo de preparación para la Pasión, Muerte y Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo”, ese periodo de cuarenta días que precede a la Semana Santa en el que nos encontramos desde la jornada del Miércoles de Ceniza. Ese día nos abre el corazón al tiempo favorable de la Cuaresma. Así, Dios, señor del tiempo, nos regala otra nueva oportunidad para detener nuestras prisas y situarnos ante la contemplación de su amor. Estos cuarenta días nos invitan a tomar conciencia de lo que tenemos, a valorarlo sin que haga falta que nos falte, como nos ocurre cuando perdemos a un amigo o padecemos una enfermedad, y damos más valor a la amistad o a la salud”.

Hoy, valoramos más la dulzura de la paz porque suenan tambores de guerra, enfatiza en un canto por el cese de la sinrazón humana, al tiempo que solicita una oración por la paz, que debe estar muy presente en este tiempo de incertidumbre.

La Cuaresma es un tiempo de gracia en el que la Iglesia nos invita especialmente a la conversión, a cambiar el rumbo y encontrar el norte para seguir más y mejor al Señor que va camino del Calvario hacia la Cruz”. Pero ahí no quedará la última palabra, ya que ésta la tendrá la Resurrección. El tiempo de Cuaresma es favorable para tomar conciencia del amor que Dios nos tiene, que nos llama hijos, para darle las gracias porque nos ha integrado en una familia, que es la Iglesia, que rompe nuestro confinamiento espiritual y se hace cercana a través de rostros concretos de la comunidad en la que celebramos nuestra fe.

El pecado nos aleja del amor paterno de Dios y nos convierte en habitantes incómodos de la casa familiar de la Iglesia”. Por eso cada Cuaresma es un toque de atención, a nuestra conciencia y a nuestro corazón para volver a renovar el amor a Dios y a dar vigor a las relaciones con los hermanos; se trata de romper el egoísmo que encierra cada pecado para convertirnos al amor de Dios, que nos regenera y nos hace disponibles para el amor fraterno.

La Cuaresma tiene un sentido eminentemente bautismal, porque es un tiempo de preparación para la noche del Sábado Santo, en la Vigilia Pascual, poder renovar las promesas del bautismo”. En periodos antiguos era un tiempo

de preparación para los que iban a ser bautizados en la noche de la Pascua de Resurrección.

En la Cuaresma suena una palabra con insistencia: conversión. Esta palabra significa, ante todo, volver nuestros pasos hacia otra dirección.. Si el pecado nos aleja de Dios, la conversión nos hace añorar su amor y contemplarle como la meta de nuestro camino". En este sentido, "cada Cuaresma, Dios nos invita a volver a su amor y a sentirnos en su iglesia como en nuestra propia casa, por lo que no debemos perder esta nueva oportunidad que se nos brinda",

El cristiano de hoy en día debe vivir la Cuaresma con intensidad, con fuerza y recogimiento, viviendo la oración, el ayuno y la limosna, incrementar nuestra oración, acudiendo a Dios meditando su palabra y pidiendo fuerza para realizar en nosotros mismos la reforma cuaresmal y adecuarla más a Cristo".

La Cuaresma ha sido, es y será un tiempo favorable para convertirnos y volver a Dios Padre lleno de misericordia, si es que nos hubiéramos alejado de Él, como aquel hijo pródigo (Lucas 15, 11-32) que se fue de la casa del padre y le ofendió con una vida indigna y desenfrenada. Esta conversión se logra mediante una buena confesión de nuestros pecados.

Los Padres de la Iglesia nos enseñan que para avanzar espiritualmente debemos unir la oración, el ayuno y la misericordia. Las tres se complementan.

Durante la cuaresma se nos recuerdan estas verdades que debemos vivir siempre, ya que la Iglesia Católica las recomienda para vivir adecuadamente el Tiempo de Cuaresma.

### **Ayuno**

*«Cuando ayunéis no aparezcáis tristes»*

(Mt. 6, 16)

Cristo ayunó para darnos ejemplo. Ayunamos como sacrificio ofrecido a Dios y para ganar dominio sobre las pasiones y las tendencias de la carne. Con el ayuno nos ejercitamos. Nos recordamos de los que pasan hambre y nos hacemos solidarios.

Ayuno no sólo de comida y bebida, que también será agradable a Dios, pues nos servirá para templar nuestro cuerpo, a veces tan caprichoso y tan regalado, y hacerlo fuerte y pueda así acompañar al alma en la lucha contra los

enemigos de siempre: el mundo, el demonio y nuestras propias pasiones desordenadas.

Ayuno y abstinencia, sobre todo, de nuestros egoísmos, vanidades, orgullos, odios, perezas, murmuraciones, deseos malos, venganzas, impurezas, iras, envidias, rencores, injusticias, insensibilidad ante las miserias del prójimo.

Ayuno y abstinencia, incluso, de cosas buenas y legítimas para reparar nuestros pecados y ofrecerle a Dios un pequeño sacrificio y un acto de amor; por ejemplo, ayuno de televisión, de diversiones, de cine, de bailes durante este tiempo de cuaresma. Ayuno y abstinencia, también, de muchos medios de consumo, de estímulos, de satisfacción de los sentidos; ayuno aquí significará renunciar a todo lo que alimenta nuestra tendencia a la curiosidad, a la sensualidad, a la disipación de los sentidos, a la superficialidad de vida. Este tipo de ayuno es más meritorio a los ojos de Dios y nos requerirá mucho más esfuerzo, más dominio de nosotros mismos, más amor y voluntad de nuestra parte.

El ayuno es necesario y tiene muchas ventajas y eficacia si está acompañado de la oración, buenas obras y rechazo del pecado. En el Antiguo y en el Nuevo Testamento Dios ordena el ayuno. Moisés, Elías y Nuestro Señor Jesucristo ayunaron cuarenta días. La Iglesia Católica a imitación de estos ayunos estableció el ayuno de cuarenta días: la cuaresma. Los primeros cristianos ayunaban todos los días de la cuaresma, salvo el domingo, y no tomaban más que una sola comida al ponerse el sol.

Nuestro Señor Jesucristo dice: Hay un tipo de demonios que no puede ser rechazado más que por la oración y el ayuno (Marcos 9, 29). El ayuno y la abstinencia son necesarios para evitar el pecado, para expiar los pecados ya cometidos; para vencer y rechazar al demonio, para someter el cuerpo al alma, las pasiones a la voluntad; para vencerse a sí mismo y no ser esclavo del pecado y de los vicios.

El ayuno, dice san León Magno, engendra pensamientos castos y voluntades rectas. Y san Ambrosio añade: El ayuno es aliento del alma. El ayuno es la muerte del pecado, la destrucción de los crímenes, el remedio de la salvación, el manantial de la gracia, el fundamento de la castidad. Por medio del ayuno se llega pronto a Dios. El ayuno, dice san Juan Crisóstomo, purifica el alma, alivia los sentidos, sujeta la carne al espíritu, hace que el corazón sea contrito y humillado, disipa las nubes de la concupiscencia, apaga los ardores

de las pasiones abrasadoras, y enciende la antorcha de la castidad (Sombre san Mateo cap 4).

San Atanasio dice: El ayuno cura las enfermedades del alma, ahuyenta los demonios, arroja los malos pensamientos, da más belleza al alma, más pureza al corazón, y hace que el cuerpo esté más sano y robusto.

En la Sagrada Escritura vemos que las almas santas ayunan: Judith ayuna y triunfa del jefe de los enemigos. Samuel ayuna y hace ayunar al pueblo y gana la batalla. Ester ayuna, reza y obtiene la liberación de su pueblo del peligro del exterminio. Judas Macabeo y sus soldados ayunan y triunfan de sus poderosos enemigos en varias batallas. Los Ninivitas, en el Libro de Jonás, son condenados por la justicia divina a ser destruidos; se dedican a un riguroso y universal ayuno, y Dios les perdona. Los Apóstoles ayunan y oran; el Espíritu Santo baja sobre ellos y los convierte en hombres santos y heroicos.

Para que al ayuno sea eficaz es necesario abstenerse del pecado y hacer oración y limosnas. El que ayuna debe dejar el pecado y alejarse de todo lo que puede ser causa de pecado porque el objeto del ayuno es sujetar el alma a la razón, y la razón a Dios. Como el cuerpo se abstiene del alimento, así el alma debe abstenerse de los vicios. San Bernardo dice: Que ayune la vista y se prive de las miradas y de toda vana curiosidad; que ayune el oído, y no se abra a las fábulas (películas), ni a los rumores (noticias); que ayune la lengua y se prive de la maledicencia y de la murmuración; que ayunen las manos huyendo de la pereza; y sobre todo ayune el alma; alejándose de los pecados y de su propia voluntad. Sin semejante ayuno Dios rechaza los demás.

### **Limosna**

*«Cuando des limosna, no sepa tu izquierda lo que hace tu derecha»*

**(Mt 6, 2-3)**

Los cristianos llamamos “limosna” al compartir con los mas pobres nuestros bienes. No debe ser un aporte de lo que sobra sino un acto de amor hecho de corazón, un compartir que nos mueve a renuncia y al sacrificio. Todo viene de Dios como don. Toda nuestra vida debe convertirse en una dádiva de amor en imitación a Cristo.

Pero no sólo la limosna material, pecuniaria: unas cuantas monedas que damos a un pobre mendigo en la esquina. La limosna tiene que ir más allá:

prestar ayuda a quien necesita, enseñar al que no sabe, dar buen consejo al que nos lo pide, compartir alegrías, repartir sonrisa, ofrecer nuestro perdón a quien nos ha ofendido. La limosna es esa disponibilidad a compartir todo, la prontitud a darse a sí mismos. Significa la actitud de apertura y la caridad hacia el otro. Recordemos aquí a san Pablo: “Si repartiese toda mi hacienda...no teniendo caridad, nada me aprovecha” (1 Corintios 13, 3). También san Agustín es muy elocuente cuando escribe: “Si extiendes la mano para dar, pero no tienes misericordia en el corazón, no has hecho nada; en cambio, si tienes misericordia en el corazón, aún cuando no tuvieses nada que dar con tu mano, Dios acepta tu limosna”.

Limosna y ayuno se complementan: Partid vuestro pan con el que tiene hambre (Isaías, 48, 7). El ayuno, dice San Gregorio, debe ir acompañado de piedad y limosna; es preciso dar al pobre lo que quitamos al estómago: es preciso dar pan a los pobres, hospitalidad al extranjero, y vestido al desnudo. Aquello de que os priváis es menester darlo al prójimo.

1. Dar limosna es necesario para la salvación. Nuestro Señor Jesucristo dijo “Nadie puede servir a dos señores: no podéis servir a Dios y al dinero (Mat 4, 24).

San Agustín dice: El oro y la plata son bienes, no capaces de haceros un bien sino que os han sido concedidos para que hagáis el bien con ellos. Nuestro Señor manda: Da a quien te pide, no vuelvas la espalda a quien quiera tomar prestado de ti (Mat 5, 41).

San Pablo nos dice: Sed en vuestro trato sin avaricia, estando contentos con lo que tenéis. (...) Y del bien hacer y de la mutua asistencia, no os olvidéis, en tales sacrificios se complace Dios (Hebreos 13, 5, 16).

San Juan pregunta: ¿Cómo puede tener el amor de Dios el hombre que teniendo bienes de este mundo, y ve su hermano padecer necesidad le cierra sus entrañas? Hijitos, no amemos de palabra y con la lengua, sino de obra y verdad (I Juan 3, 17-18).

Muy culpables sois, dice San Ambrosio, si, sabiéndolo, permitís que sufra hambre uno de vuestros hermanos. San Juan Crisóstomo afirma: Sois el asesino del pobre a quien no socorréis. Dios manda dar limosna: “No endurezcas tu corazón, ni cierras tu mano contra tu hermano pobre; sino ábrele tu mano y préstale lo suficiente para satisfacer la necesidad que lo oprime. Ten cuidado

que tu ojo no sea malo con tu hermano indigente, de modo que no les des nada; pues si él clama contra ti a Yahvé, tu te acarreas el pecado (Deuteronomio 15, 7-9)

San Agustín afirma que los ricos no pueden salvarse sin limosna. El que cierra su oído al grito del pobre, gritará también y no será escuchado (Proverbios 21, 13).

Nuestro Señor dijo: Dad y se os dará. ...Seréis medidos con la misma medida que habeis empleado con los demás (Lucas 6, 38). Dijo también: Bienaventurados los misericordiosos porque obtendrán misericordia (Mat 5, 7).

Hacer misericordia es conseguir misericordia. Dios concede al hombre caritativo: que haga penitencia y merezca el perdón de sus pecados y los expíe. Tobías dijo a su hijo: "Escucha, hijo mío, ten a Dios en tu mente todos los días de tu vida, y guárdate de consentir jamás en pecado y de quebrantar los mandamientos del Señor. Da limosna de tus bienes, y no apartes tu rostro de ningún pobre; así conseguirás que tampoco de ti se aparte el rostro del Señor. Usa de misericordia con todas tus fuerzas. Si tienes mucho, da con abundancia; si poco, procura dar de buena gana aun lo poco; pues con eso te atesoras una gran recompensa para el día de la angustia. Porque la limosna libra de todo pecado y de la muerte, y no dejará caer el alma en las tinieblas. La limosna será motivo de gran confianza delante el Altísimo Dios para todos los que la hacen." (Tobías 4, 6-12).

### **Frutos de la limosna**

1) La limosna expía los pecados. El agua apaga la ardiente llama, y la limosna expía los pecados (Ecles 3, 33). Así como el fuego del infierno, dice San Cipriano, se apaga con el agua saludable del bautismo, la llama del pecado se apaga con la limosna y las obras buenas. El Papa san León afirma: Las limosnas borran los pecados, y preservan de la muerte y del infierno.

2) La limosna consigue la protección de Dios. Da limosna de tus bienes, y no apartes tu rostro de ningún pobre; así conseguirás que tampoco de ti se aparte el rostro del Señor (Tobías 4, 7).

Sé generoso con el pobre y no le hagas esperar la limosna. Acoge al pobre y en su necesidad no le despidas de vacío...Hazte un tesoro según los preceptos del Altísimo y te aprovechara más que el oro (Ecles 29, 9-12).

3) La limosna hace que la oración sea eficaz. Queréis, dice San Agustín, que vuestra oración vuele hacia Dios? Dadle por alas el ayuno y la limosna. El ángel Rafael dijo a Tobías (12, 8-9): Buena es la oración con el ayuno, mejor la limosna que acumular tesoros de oro; porque la limosna libra de la muerte, y es ella que borra pecados y hace hallar misericordia y vida eterna. Dios mira y escucha al que hace limosna; se acordará de él y le sostendrá en el peligro. (Ecles 3, 34).

4) La limosna aumenta nuestros méritos y nuestros bienes temporales. El Señor dijo: Dad y se os será dado (Lucas 6, 38). El que da al pobre presta al Señor, y el Señor recompensará su obra (Prov 19, 17). Todos los santos dicen: Siempre experimento, que lejos de empobrecer, la limosna enriquece; pues cuanto más doy, más medios me envía Dios. Hablando de los diezmos en el Eclesiástico (35,6-13) está escrito: Da al Altísimo según lo que Él te da y da con ánimo generoso lo que puedas. Que el Señor es generoso en recompensar y te pagará al séxtuplo.

5) La limosna nos alcanza una buena muerte. San Jerónimo escribe: No recuerdo nunca haber leído que el que haya ejercido con agrado la limosna tuviese mala muerte; porque tiene muchos intercesores, y es imposible que las preces de tantas personas no sean atendidas. San Agustín afirma: La limosna está ante la puerta del infierno, y no permite que el que la haya practicado vaya a aquella horrible cárcel. Nunca he visto un hombre caritativo que acabase con una mala muerte.

### **Oración.**

*«...Cuando oréis, no seáis como los hipócritas, que gustan de orar en pie en las sinagogas y en los cantones de las plazas, para ser vistos de los hombres; en verdad os digo que ya recibieron su recompensa.» (Mt. 6, 6)*

Al sabernos amados de Dios deseamos corresponder, alabar a Dios y pedirle que tome el trono de nuestra vida. Meditamos la palabra de Dios de cada día, celebramos la santa Misa, nos confesamos.

Si la limosna era apertura al otro, la oración es apertura a Dios. Sin oración, tanto el ayuno como la limosna no se sostendrían; caerían por su propio peso.

En la oración, Dios va cambiando nuestro corazón, lo hace más limpio, más comprensivo, más generoso...en una palabra, va transformando nuestras actitudes negativas y creando en nosotros un corazón nuevo y lleno de caridad. La oración es generadora de amor. La oración me induce a conversión interior. La oración es vigorosa promotora de la acción, es decir, me lleva a hacer obras buenas por Dios y por el prójimo. En la oración recobramos la fuerza para salir victoriosos de las asechanzas y tentaciones del mundo y del demonio. Cuaresma, pues, tiempo fuerte de oración.

### **Sin oración no hay salvación**

1. Dios escucha la oración del justo, del pobre y del humilde: El que sirve al Señor devotamente halla acogida (Eclesiástico 35,20). La oración del pobre traspasa las nubes y no descansa hasta llegar a Dios, ni se retira hasta que el Altísimo fija en ella su mirada, y el justo juez le hace justicia (Ecles 35,21). El rey Ezequías muy enfermo y rodeado por sus poderosos enemigos hizo esa oración: ¡Ay Señor! Acuérdate te suplico, de que he andado delante de ti con fidelidad e íntegro corazón y que he hecho lo que era bueno a tus ojos. Y se puso a sollozar Ezequías con gran llanto. Y Dios le contestó mediante el profeta Isaías: He oído tu oración y he visto tus lágrimas. He aquí que voy añadir a tus días quince años más. Y de la mano del rey de Asiría yo te libraré a ti a esta ciudad (Isaías 38, 1-6).

2. Dios libra de grandes peligros los que rezan con confianza: El rey de Asiría con mucha insolencia y orgullo insulta a Yahvé y al rey Ezequías. Entonces el rey Ezequías y el profeta Isaías, hijo de Amos, oraron a causa de esto, y clamaron hacia el cielo. Y el Señor envió un ángel que exterminó a todos los guerreros de su ejército, a los príncipes y a los jefes que había en el campamento del rey (II Paralipómenos 32, 20- 22).

Judas Macabeo pide ayuda y Dios lo libra del furor del rey de Siria. Judas Macabeo mandó al pueblo que invocase al Señor día y noche, a fin de que les asistiese. Todo el pueblo imploró la misericordia del Señor con lágrimas y ayunos, postrado en tierra por espacio de tres días continuos (II Macabeos 13, 9-12).

3. Es necesario rezar por los dirigentes religiosos y civiles: San Ignacio tuvo gran cuenta en rogar a nuestro Señor muy particularmente cada día por las cabezas de la Iglesia y por los príncipes cristianos, de los cuales depende el buen gobierno y felicidad de toda ella, como nos amonesta que lo hagamos el

apóstol san Pablo (1 Tim 2, 1-2). Rezaba dos veces al día por el Papa y por el rey.

4. La oración humilde y confiada tiene mucho poder. San Juan Crisóstomo dice que nada es tan poderoso como el hombre justo que reza. Santa Teresa de Ávila afirma que la persona que no reza está perdida. San Alfonso María de Liguorio en su librito *El gran medio de la oración* escribe: El que ora, se salva ciertamente, y el que no ora se condena ciertamente. Los bienaventurados se salvaron porque oraron, y los condenados se condenaron porque no oraron. Y ninguna otra cosa les producirá en el infierno más espantosa desesperación que pensar que les hubiera sido cosa muy fácil el salvarse, pues lo hubieran conseguido pidiendo a Dios sus gracias, y que ya serán eternamente desgraciados, porque pasó el tiempo de la oración.

San Antonio María Claret nos da un consejo práctico: "*Quiero poner aquí unas jaculatorias que rezo cada día y he aconsejado a otras personas que las hagan, y me han asegurado que les va muy bien con ellas: ¡Ave María Purísima! Dios mío ayúdame, Señor, en ti pongo mi confianza, Señor, ven a socorrerme, ¿Quién como Dios? ¿Quién como Jesucristo? ¿Quién como María, Virgen y Madre de Dios? ¡Viva Jesús! ¡viva María!*".

1) El Señor Dios Todopoderoso puede hacer todas las cosas; no hay nada imposible para Él (Lucas 1,37).

2) El Señor Dios Todopoderoso invita a su pueblo a orar a Él. La oración a Dios debe ser hecha persistentemente (Lucas 18,1), con acción de gracias (Filipenses 4,6), con fe (Santiago 1:5), dentro de la voluntad de Dios (Mateo 6,10), para la gloria de Dios (Juan 14,13-14), y con un corazón recto delante de Dios (Santiago 5,16).

3) El Señor Dios Todopoderoso escucha las oraciones de Sus hijos. Él nos manda a orar, y nos promete escuchar cuando lo hacemos. "En mi angustia invoqué a Jehová, Y clamé a mi Dios. El oyó mi voz desde su templo, Y mi clamor llegó delante de él, a sus oídos". (Salmo 18,6).

4) El Señor Dios Todopoderoso responde a las oraciones. "Yo te he invocado, por cuanto tú me oirás, oh Dios; Inclina a mí tu oído, escucha mi palabra"

(Salmo 17,6). “Claman los justos, y Jehová oye, Y los libra de todas sus angustias” (Salmo 34,17).

Otra idea popular es que la cantidad de fe que tenemos determina si Dios contesta o no contesta nuestras oraciones. Sin embargo, el Señor responde nuestras oraciones a pesar de nuestra falta de fe. En Hechos 12, 2 la iglesia ora por la liberación de Pedro de la cárcel (v. 5), y Dios contesta su oración (v. 7-11). Pedro se acerca al lugar de la reunión de oración y toca la puerta, pero al principio, los que están orando se niegan a creer que realmente es Pedro. Ellos oraron por su libertad, pero no esperaban una respuesta a sus oraciones.

El poder de la oración no fluye de nosotros; no son las palabras especiales que decimos o la manera especial de expresarlas, ni siquiera la frecuencia con que las decimos. El poder de la oración no se basa en la dirección hacia la cual nos inclinamos o en cierta postura de nuestro cuerpo. El poder de la oración no proviene del uso de artefactos o símbolos o velas o rosarios. El poder de la oración viene del omnipotente que escucha y contesta nuestra oración. La oración nos pone en contacto con el Dios Todopoderoso, y debemos esperar poderosos resultados, ya sea que Él decida conceder nuestras peticiones o no. Cualquiera que sea la respuesta a nuestras oraciones, el Dios a quien oramos es la fuente del poder de la oración, y Él puede respondernos y lo hará, de acuerdo a su voluntad y tiempo.

Valencia, febrero 2024