



14^a Sugerencia Cuaresma 2.015

Incluimos en esta sugerencia, el texto de Eclesalia sobre Disciplinas Espirituales, para que nos sirva de reflexión en este tiempo de Cuaresma.

DISCIPLINAS ESPIRITUALES

JUAN YZUEL SANZ, juan@ciberiglesia.net

ZARAGOZA.

ECLESALIA, 20/03/15.- En el evangelio que abría el tiempo de Cuaresma, Jesús nos invita a practicar de corazón las disciplinas espirituales de la oración, el ayuno y la limosna. Suena un poco raro hablar de disciplinas en pleno siglo XXI, como si el tema fuera medieval. No falta quien se ríe de todo esto, incluso entre creyentes, pero son un camino presente en todas las tradiciones religiosas y necesario para el crecimiento integral del cristiano.

La palabra "disciplina" viene de la misma raíz que "discípulo". En su sentido más etimológico podríamos definirla como una práctica sistemática propuesta por un maestro a un discípulo para alcanzar la perfección en algún aspecto de su vida. Hay disciplinas deportivas, artísticas, científicas... Desde la óptica cristiana, ser discípulo de Cristo es seguirle, escucharle, amarle y practicar las disciplinas que nos propone.

El problema es que las disciplinas clásicas están muy denostadas debido a que fueron convertidas en la Edad Media por la Iglesia en leyes y obligaciones impuestas a los fieles (¡y a los infieles!) a la fuerza. Disfrazadas como penitencias, se presentaban como imprescindibles para obtener el perdón de Dios. Pero podemos redescubrirlas desde la libertad y el amor. Así veremos que son un regalo para nosotros, no para ganarnos el amor de Dios (que nos ama incondicionalmente), sino para celebrar el amor de Dios. Para agradecer su amor, quiero ser más libre, más justo, más amoroso.

En esta perspectiva, las tres disciplinas espirituales de la Cuaresma, oración, ayuno y limosna, encuentran su relación con las tres dimensiones del amor: a Dios, al prójimo y a uno mismo. La oración nos ayuda a amar a Dios. La práctica de la oración y de todas las disciplinas asociadas a ella, como el silencio, la soledad, la reflexión, la "consciencia plena", la meditación bíblica, la escritura de un diario personal, la participación en la liturgia de la comunidad, la lectura de un libro teológico,... me preparan y me ayudan a ponerme a tiro de la acción de Dios en lo profundo de mi ser. Cuando oro, conozco y amo más a Dios, intuyo su paso en mi día a día, alimento mi vida interior, soy menos superficial, me fijo más en lo que se me regala, doy gracias por estar rodeado de belleza aún en medio de la más terrible situación, empatizo con los que sufren, recargo mis pilas para ayudarles, soy consciente de mi debilidad y pequeñez a la vez que de mi maravillosa dignidad de hijo o hija de Dios.

La limosna nos ayuda a crecer en el amor al prójimo. Esta no es simplemente rascarse el bolsillo para dar unas monedas al pobre que está a la puerta del supermercado. Dar limosna es hacer todo aquello que me lleva a salir al encuentro del otro en sus necesidades: ser más consciente de la injusticia y la violencia, servir a otros, visitar al enfermo, restañar heridas afectivas, encontrar tiempo para hablar con nuestra familia de algún asunto que venimos postergando, fijarme más en lo bueno que hay en los demás, regalar piropos y alabanzas, ser miembro o voluntario de una organización... Es decir, no quedarme con dar, sino dar-*me*.

Finalmente, el ayuno nos lleva a amarnos más a nosotros mismos. Hay muchos tipos de ayuno, desde el que busca fines terapéuticos hasta políticos (Gandhi) o solidarios (Manos Unidas). El reto del ayuno espiritual es que, para ser efectivo, necesitamos encontrar de qué tenemos que ayunar o abstenernos. Para muchos, el ayuno clásico de la comida seguirá siendo un gran medio, pero para otros el ayuno difícil y preciso será, por ejemplo, dejar de ver tanto la televisión, apagar algunos días el móvil, librarse de una adicción o afecto desordenado, controlar la lengua y no hablar mal de otros, recuperar tiempos de silencio... En definitiva, el ayuno y la abstinencia nos llevan al autocontrol y la autoestima y son sinónimos de desengancharse, desintoxicarse,

desconectar, desapegarse, desprenderse... Es decir, hacer todo lo que me lleve a ser una persona más equilibrada, autónoma y libre... que tiene más tiempo para amar a Dios y al prójimo.

¿Quién dice que todo esto está trasnochado? Justo al contrario: donde desaparecen la fe y la espiritualidad, brotan miles de escuelas de autoayuda que siguen ofreciendo las mismas soluciones antiguas disfrazadas o maquilladas como novedades. Véase en cualquier librería cuánto ocupa hoy la sección de Religión y cuánto la de Autoayuda o "Nueva Era"...

No se trata de estar mirándonos al ombligo. Justo lo contrario: si queremos cambiar las estructuras injustas, si queremos enfrentarnos al mal sistémico, si creemos que otro mundo es posible, tenemos que empezar por nosotros mismos. Ayunar, dar limosna y orar..., tres sencillas propuestas para ser mejores. Si, además, se practican sin darnos importancia, mejor. No es preciso ir publicando en *Facebook* o el *WhatsApp* cada pequeño paso adelante. De hecho, nos dice Jesús: "Vuestro padre, que ve en lo secreto, os recompensará..." (Eclesalia Informativo autoriza y recomienda la difusión de sus artículos, indicando su procedencia).

ecleSALia 20 de marzo de 2015

"PREMIO ALANDAR 2011"