



## VIERNES DE CUARESMA

### Descripción

#### AYUNO Y ESPIRITU DE PENITENCIA

Viernes de Cuaresma. Primer viernes de Cuaresma. Y ¿qué es lo que me toca vivir hoy? ¿Hoy me toca ayunar o se vive la abstinencia? Buena pregunta. Muy buena pregunta. Bueno, hoy no toca ayunar. Tranquilo. Pero ¿abstenerse de carne? Si.

Cuando esta semana le he dado la plática a las niñas del colegio -me pasa todos los años-, pues no entienden, no entienden y casi siempre, siempre, siempre me preguntan si ellas pueden vivir también el ayuno y la abstinencia. Aun siendo pequeñas, porque esto les atrae. Y yo me pregunto, ¿qué es lo que les atrae? Yo creo que ellas descubren que el ayuno y la abstinencia es algo que es agradable a Dios y que las lleva a estar junto a ti, Jesús.

Pues eso es lo que queremos en este tiempo de Cuaresma. Y eso es lo que queremos vivir con el ayuno y la abstinencia: estar junto a Ti. Como decía San Juan Pablo II, *“la religión católica es la religión del permanecer en Dios”*. Pues, en Cuaresma, a permanecer junto a ti, [Jesús](#).

#### AYUNO FUENTE DE GRACIA

También este es un tiempo de gracia -eso también hay que saberlo-: tiempo de mucha gracia que nos llega de Dios, del cielo.

Tengo aquí, en el guion de la meditación, todo lo que dice el Catecismo de la Iglesia sobre el ayuno y la abstinencia. Pero como ésta no es una clase sino es un ratito de oración -vamos hablando con Jesús-, lo voy a dejar en la versión escrita.

Si quieres puedes mirar en la versión escrita los puntos del Catecismo de la Iglesia y también en algunos puntos del Código de Derecho Canónico.

Solo diré algo del cuarto mandamiento, pero antes, voy a intentar contar un chiste. Yo soy pésimo para contar los chistes; me lo voy a cargar yo lo sé, pero bueno...

Imagínate que un amigo sacerdote una vez se montó en un ascensor y había un dependiente que oprimía los botones del ascensor. Entonces el padre, vestido de sacerdote, le dice: -¡Buenos días! El cuarto. Y el señor le dice: -Honrar a padre y madre. ¡Y todo el ascensor se moría de la risa! Bueno, él no le decía que le dijera el cuarto mandamiento, sino que iba para el 4.º piso.

## ABSTINENCIA: MANDAMIENTO DE LA IGLESIA

¿Cuál es el 4.º mandamiento de la Santa Madre Iglesia? Mira, así lo recuerda el Catecismo de la Iglesia Católica. El 4.º mandamiento: *“Abstenerse de comer carne y ayunar en los días establecidos por la Iglesia, asegura los tiempos de ascesis y de penitencia que nos preparan para las fiestas litúrgicas y para adquirir el dominio sobre nuestros instintos y la libertad del corazón”* (Catecismo de la Iglesia Católica, 2043).

Pues este es el 4.º mandamiento de la Santa Madre Iglesia: abstenerse de comer carne y ayunar los días establecidos por la Iglesia.

¿Cuáles son esos días establecidos? Los días de ayuno son el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Y los días de abstinencia son el Miércoles de Ceniza y todos los viernes de Cuaresma. No te voy a decir nada de lo que dice el catecismo, el Código de Derecho Canónico sobre los viernes. Léelo tú. No te lo voy a decir yo.

Bueno, señor, y vamos quedándonos con cositas para nuestra oración. Me parece que es muy bonito lo que dice que son para preparar las fiestas litúrgicas, para el dominio sobre nuestros instintos y para la libertad del corazón. Y así podemos amar más a Dios, que es lo que nos interesa: estar junto a ti. San Pablo dice:

***“¿Quién podrá apartarnos del amor de Cristo? ¿La aflicción, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, el peligro, la espada?”*** (Rm 8, 35).

*“Es como si San Pablo dijera: ¿Quién apartará mis ojos de la cabeza y hará que los ponga en las cosas que son despreciables? A nosotros el Señor nos manda hacer lo mismo cuando nos exhorta a aspirar a los bienes de arriba [del cielo, no de aquí abajo]”* (San Gregorio de Nisa, Homilía 5: PG44, 683-686).

Tener los ojos puestos en Jesús. Eso tiene que ser como la aspiración de estos días de Cuaresma. *“Guardare tutto dalla parte giusta. Ai piedi del Signore”*. Eso lo leí también estos días en un libro en italiano, pero es muy bonito. “Mirar todo desde la parte justa, a los pies del Señor”.

Y también decía el libro que no hay que ser justos, sino estar de la parte justa. Que esa es la

---

verdadera justicia: estar de la parte justa, al lado del Señor. Pues, Señor, que la fe en ti no me lleve a actuar por un entusiasmo superficial. Hoy, siendo el primer viernes seguro voy a vivir la abstinencia. Bueno, pero después ese entusiasmo inicial de vivir la [Cuaresma](#) se puede ir como acabando ¿no? Se trata de ser verdaderos discípulos de Jesús. Que sus palabras y sus invitaciones lleguen a nuestro corazón; que el fruto de esa fe sea el conocimiento de la verdad, de uno mismo y también de una auténtica libertad.

## **AYUNO PENITENTE, NO SOLO EN LA CUARESMA**

Así es como me debo comportar, no solamente en Cuaresma sino en todo el año. Si yo todo el año ya no quiero vivir la abstinencia de carne, pero sí quiero abstenerme de las cosas que me apartan de ti, pues he entendido lo que es un espíritu de penitencia y lo que es un espíritu de abstinencia. Si yo realmente -sí, son dos días solamente en el año los que debo aguantar hambre, o sea que me duela el estómago, tomar mi café y una tostada por la mañana, almorzar bien y luego por la tarde otra vez un vaso de Milo y unas galletas Altina o unas Ducales que son tan ricas. Pero ¿cómo voy a vivir el espíritu de ayuno en el resto del año? ¿De qué voy a ayunar? De las cosas que me alejan de Dios y de los demás. He entendido bien lo que es el Espíritu: Estar junto a Jesús. Cuando hagas limosna, cuando ores, cuando ayunes, cuando hagas abstinencia, no seas como los hipócritas. Es decir, no basta con hacer limosna, con orar, con ayunar. Debemos hacerlo bien según el Espíritu de Dios, no según nuestro antojo ¿verdad?

## **AYUNO QUE EJERCITA LA VOLUNTAD**

Sin oración no nos podemos dirigir a Dios: sin la limosna no nos podemos apartar de los bienes terrenos. Y entonces así el ayuno no sería penitencia, no sería un ayuno penitente, sino intermitente. En estos días un amigo me contaba que él ya hacía ayuno, que él hacía ayuno intermitente y que estaba en plena forma -eso sí que está cuajo, como decimos en mi tierra, o masado, o fortachón, fuerte-, y que el resultado no solamente es que se mantenga fuerte, sino que está bien consigo mismo y está lleno de energía. Bueno, la verdad es que me contó en qué consistía el ayuno intermitente,

pero yo no le puse mucha atención.



Pues ¡no Señor! No se trata de hacer un ayuno intermitente, se trata de hacer un ayuno penitente, que haya penitencia y que esa penitencia me acerque a vivir junto a Jesús, a vivir ese Espíritu de Jesús, el mismo Espíritu de Jesús.

Pues eso es lo que debe atraer de las prácticas cuaresmales: descubrir que es algo agradable a Dios y que nos lleva a estar junto a Él.

Los propósitos de este rato de oración los ponemos en manos de nuestra Madre Santa María. Queremos estar junto a Jesús, pero también queremos estar junto a Ella, viviendo la oración, el ayuno, la abstinencia y la limosna. Estos días seguramente saldrán meditaciones en torno a estos temas. Acudimos a nuestra Madre.

## Información adjunta a la meditación de hoy

# Ayuno

### 1434 V. DIVERSAS FORMAS DE PENITENCIA EN LA VIDA CRISTIANA

La penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas. La Escritura y los Padres insisten sobre todo en tres formas: el ayuno, la oración, la limosna (cf. Tb 12, 8; Mt 6, 1 – 18).

1438 Los tiempos y los días de penitencia a lo largo del año litúrgico (el tiempo de Cuaresma, cada viernes en memoria de la muerte del Señor) son momentos fuertes de la práctica penitencial de la Iglesia (cf. SC 109 – 110; CIC can. 1249 – 1253; CCEO 880 – 883).

Código de Derecho canónico

1250 En la Iglesia universal, son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año y el tiempo de cuaresma

1251 Todos los viernes, a no ser que coincidan con una solemnidad, debe guardarse la abstinencia de carne o de otro alimento que haya determinado la Conferencia Episcopal; ayuno y abstinencia se guardarán el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo

1252 La ley de la abstinencia obliga a los que han cumplido catorce años; la del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que hayan cumplido cincuenta y nueve años. Cuiden sin embargo los pastores de almas y los padres de que también se formen en un auténtico espíritu de penitencia quienes, por no haber alcanzado la edad, no están obligados al ayuno o a la abstinencia