Cuaresma, Tiempo De Ayuno Y Sacrificio

Descripción

En un mundo en el que complacer nuestros deseos está a un click de distancia, en el que cada vez nos ofrecen nuevas formas de diversión y de satisfacer nuestras necesidades materiales, hablar de ayuno y sacrificio parece pasado de moda.

Poco a poco nos hemos acostumbrado a una vida más cómoda, nos hemos olvidado de la necesidad del sacrificio, hasta en las pequeñas cosas. La Cuaresma es el mejor tiempo para recordarlo.

La Cuaresma es el tiempo en el que el Señor nos llama, con más intensidad, a la conversión.

Nos llama a seguirlo e imitarlo sin reparos, a cambiar el camino, renunciando a nosotros mismos, para prepararnos a abrazar la resurrección. Ese camino, es sin duda un camino de sacrificio.

El ayuno y el sacrificio en las Sagradas Escrituras

A lo largo de las Sagradas Escrituras, **el ayuno y los sacrificios se nos presentan como caminos para acercarnos a Dios y alcanzar sus gracias;** también para encontrar respuestas en momentos de duda y dificultad, y como signo de amor y donación a Dios y a los demás.

En el Antiguo Testamento,

- Moisés practicó el ayuno, durante cuarenta días y cuarenta noches, al prepararse para recibir la Ley de Dios **(Éxodo 34,28).**
- Más adelante, Esdras pregona una jornada de ayuno pidiendo protección a Dios, para él y su gente, durante el viaje de Babilonia a Palestina **(Esdras 8,23).**
- El profeta Daniel, previo a recibir una revelación sobre la gran guerra, en signo de penitencia, ayuna durante tres semanas **(Daniel 10, 2-8**).

Ayuno en el Nuevo Testamento,

El ayuno también es signo de penitencia y herramienta para alcanzar las gracias de Dios. Son varios los pasajes que relatan la práctica del ayuno por parte de los apóstoles, especialmente como medio para alcanzar fortaleza en el cumplimiento de su misión:

> *"Así que después de ayunar, orar e imponerles las manos, los despidieron."* (Hechos 13,3)
>
> *"Mientras ayunaban y participaban en el culto al Señor, el Espíritu Santo dijo: «Apártenme ahora a Bernabé y a Saulo para el trabajo al que los he llamado."* (Hechos 13,2)
>
> *"También nombraron ancianos en cada iglesia, y luego de orar y ayunar los encomendaron al Señor, en quien habían creído."* (Hechos 14, 23).
>
> *"…y no se apartaba del templo, sirviendo de noche y de día con ayunos y oraciones"*. (Lucas 2, 37)

Las Sagradas Escrituras también enseñan que el sacrifico es signo de amor a Dios y al prójimo. Constantemente, Dios nos pide renunciar en lo pequeño, y a veces en lo grande, para cumplir su voluntad y para ayudar al prójimo. Es justamente éste el ejemplo que Jesús nos deja en la cruz: **" *Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos."* (Juan 15,13)**

El ayuno más importante, y el que recordamos en el tiempo de Cuaresma, es el que practicó Jesús durante cuarenta días y cuarenta noches en el desierto, como preparación a la Pasión.

Durante los cuarenta días en el desierto, Jesús enfrenta las pruebas que nosotros también enfrentamos en nuestras vidas; el hambre, la necesidad, la soledad, el cansancio y sobretodo la tentación. En su paso por el desierto, Jesús nos enseña como quiere que nos preparemos, durante la

Cuaresma, para vivir su Pasión.

Los santos también ayunaron

Al leer la vida de los santos, t**ambién nos podemos dar cuenta de la importancia del sacrificio y el ayuno en la vida espiritual, como medio para cultivar las virtudes.**

El Santo Cura de Ars, por ejemplo, es conocido que pasaba largas jornadas sin comer, como acto de amor por la salvación de las almas.

> **La historia nos cuenta que este Santo nunca tuvo grandes estudios ni conocimientos en teología, sin embargo, su vida de sacrificios materiales y espirituales, lo llevó a cultivar grandes virtudes y hacer el camino de conversión para muchos católicos.**

El Santo Padre Pío, conocido por su vida mística y dones extraordinarios, también tuvo al ayuno y la penitencia como compañeros de vida. El Santo Padre Pío, vivió las pruebas y los sacrificios como regalo de Dios, como una forma de imitación perfecta de Cristo.

Vivir el sacrificio con alegría

Hacer sacrificios, y entre éstos el ayuno, no es sencillo. Muchas veces nos causa pesadez y desánimo, pero éstos deben ser más un motivo de alegría, ya que sabemos que son grandes actos de amor, y además nos alcanzan gracias de Dios.

Cuando ofrecemos sacrificios durante la Cuaresma, y cumplimos con el ayuno y la abstinencia que la Iglesia nos pide, estamos acompañando a Jesús, y esto debe ser causa de felicidad. Lo acompañamos durante los cuarenta días que pasó solo en el desierto, y en su camino a la cruz.

Junto con la oración, los sacrificios y el ayuno son como un gimnasio para el alma. Así como el

ejercicio físico fortalece nuestros músculos, los pequeños o grandes sacrificios fortalecen nuestra alma.

Las pequeñas renuncias, dejar de hacer algo que nos complace o dejar de comer algo que nos gusta, hace que nuestra alma crezca, que se acerque más a Dios y se aleje más del mundo. Los sacrificios nos hacen más fuertes frente a la tentación y nos llevan a una vida más íntima con nuestro Padre.

El sacrificio acerca el alma a la santidad.