

Empezar Nuevos Modos durante la Cuaresma

Algo a lo que todos podemos comprometernos es a ser más reflexivos durante la Cuaresma. Solo significa que voy a observar con más cuidado, a estar más consciente de lo que estoy experimentando – prestar atención a lo que es “comportamiento automático”. Y, después, empezar a poner atención a mis deseos. Tenemos toda clase de deseos. Durante la Cuaresma, puedo reflexionar acerca de los deseos que tengo, y cuáles de ellos necesitan ser purificados, cuáles deben ser abandonados, y cuáles de ellos son deseos admirables que están ahí, pero no les he hecho caso. Nombrar nuestros deseos más profundos guía las elecciones que hacemos para establecer nuevos modos para la Cuaresma.

Orar ¿Cómo hablo con Dios? ¿Cómo lo escucho? ¿Cuándo rezo? ¿Dónde rezo? ¿La forma en que rezo me está llevando a una relación más cercana a Dios? ¿A los demás? La Cuaresma es el tiempo de empezar nuevos modos de orar. Elije hacer un pequeño cambio en tu forma de orar, como despertar 10 minutos más temprano cada mañana para meditar.

Comer Hace siglos, los monjes en el desierto, descubrieron que ayunar – simplemente no comer – estimulaba tremendamente su consciencia. No solo sus cuerpos estaban alertas, sino que toda su persona parecía estar sumamente atenta. El propósito total de ayunar era mejorar la oración – hacer más fácil escuchar a Dios más abiertamente, especialmente en tiempos de necesidad. Elije hacer un pequeño cambio en tu modo de comer, como ayunar un día cada semana en la Cuaresma (simplemente comer solo una comida completa al día y combinar las otras dos, en menor cantidad que la completa).

Practicar la generosidad Ser independiente me puede llevar a estimar todas mis necesidades primero y después dar lo que sobre. Practicar la generosidad me lleva a entender que compartir con los que necesitan es una prioridad. Un espíritu de dar desinteresadamente significa que una de mis necesidades es compartir con otros lo que tengo. Elije practicar la generosidad reconociendo cuándo estas estimando tus necesidades primero en una relación, o en la forma que das el diezmo u ofreces tu tiempo a alguien que lo necesita.

Practicar la penitencia El Papa Francisco, en la Alegría del Evangelio escribe, “Dios nunca se cansa de perdonarnos; somos nosotros los que nos cansamos de buscar su misericordia”. La cuaresma es un tiempo para nombrar los patrones pecadores, malsanos, egoístas que necesitan cambio, y para “buscar la misericordia de Dios” una y otra vez mientras nos esforzamos para ir en contra de ellos hacia un “cambio de corazón”. Recibe el Sacramento de la Penitencia durante la Cuaresma. Perdona a alguien cercano a ti que te ha lastimado. Pídele perdón a alguien a quien has lastimado. Para una sanación duradera se necesita practicar la penitencia.

Al final, la oración de San Agustín nos lleva al espíritu correcto para la Cuaresma:

Nos has hecho, Señor, para ti

y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti.

Oremos el uno por el otro en esta jornada, especialmente por los que necesitan y desean un cambio de corazón en este peregrinaje a la alegría de la Pascua de Resurrección.