

Gracia a pedir:

- Aumentar mi deseo de vivir una vida humana y lograda con Dios.
- Abrirme al amor de Dios que transforma mi debilidad humana.

Disposición: Tomar conciencia sobre nuestra realidad personal actual, nuestras heridas, nuestras luchas interiores y nuestras fragilidades y nuestras luces.

Meditación

¿De dónde parten las sendas de la cuaresma? Después de la experiencia fundante de sentirse profundamente amado por Dios, Jesús es conducido al desierto (Mt 4,1). El desierto se nos muestra como el lugar donde volver a recomenzar, un espacio ambivalente en toda vida humana: el lugar de la prueba y el lugar donde somos hablados al corazón: *“La llevaré al desierto, y le hablaré al corazón” (Os 2,16)*.

La primera invitación es bajar al corazón, a cuidar ese tiempo en el que aprendo a recibir mi vida, no desde mis voces, ni desde mis miradas exteriores,..., sino que me voy recibiendo cada día desde esa mirada de bendición que nos descubre todo aquello que necesita ser sanado y reparado en nosotros.

El desierto nos lleva a simplificarnos, a aligerar los pesos de la vida, es el lugar donde se limpia nuestra mirada (saturados los ojos de fíjarlos en tantas pantallas), donde relativizamos las y aprendemos a agradecer lo esencial.

A lo largo de estos cuarenta días se nos proponen tres itinerarios para poder vivirlos desde el centro, desde el corazón: *el ayuno, la limosna y la oración*. Tres sendas que tocan nuestros tres ejes esenciales: con uno mismo, con las criaturas y con el Creador, y que nos ayudan a integrar y unificar nuestra vida.

1. Ayunar para sanar

En la mayoría de las tradiciones espirituales se recomienda la práctica del ayuno como modo de modular la relación con nosotros mismos y la libertad ante las pulsiones desordenadas del ego. El ayuno nos sana de nuestro instinto de apropiación.

Ayunar de comer en exceso nos ayuda a limpiar el cuerpo, a hacerlo más saludable, y también nos urge a compartir lo que no comemos. Hay tantos ayunos que necesitamos practicar para sanarnos: sobre todo ayuno de miradas y de palabras que intoxican la vida.

Jesús nos enseña que la mirada del *Abba* no es como la nuestra, “el *Abba* ve lo escondido” (Mt 6,6) a los ojos del mundo. Al comienzo de la creación “vio Dios lo que había hecho y era muy bueno” (Gn 1,31). Nacemos con esa mirada de bendición sobre nosotros, la vamos perdiendo y todo el viaje de nuestra vida es volver a recibirla y poder darla, sobre todo posarla sobre los rostros más lastimados. Si queremos que nadie nos robe la esperanza tenemos que mirar en la dirección acertada: hacia los empobrecidos y excluidos.

Junto a miradas que dignifican y otorgan belleza, encontramos también en los Evangelios, y en la vida, miradas que murmuran, miradas que se clavan, que lastiman. Necesitamos ayunar de esas miradas *flecha* que empequeñecen y deforman y pedir crecer en una mirada *copa* que acoge lo que hay y lo deja ser. Ayunar también de voces que nos negativizan, de palabras que nos desdican, que no dicen bien, para creer en palabras que sacan lo mejor del otro, que alientan lo que no se ve, que posibilitan nuestro mejor yo.

Ayunamos para ser sanados. Así nos lo recuerda el profeta Isaías:

“El ayuno que quiero es que no te apartes de tu semejante...

que no apuntes con el dedo, que no hables maldad...

Entonces brotará tu luz como la aurora,

y tu herida se curará rápidamente” (Is 58,6-12)

Ayunar va sanando y modelando nuestra vida. Como el ciego Bartimeo, al borde del camino, acojamos en este tiempo de cuaresma la pregunta de Jesús: *¿Qué quieres que haga por ti?*”.

Mc 10, 46-52: El ciego Bartimeo. Sanar la mirada

- ¿Qué tipo de miradas me doy con más frecuencia y doy a los otros?.
- ¿Qué aspectos de mi mirar y de mi hablar necesitan ser sanados?.
- ¿De que necesito ayunar en este tiempo para poder limpiar el corazón?: quejas, pantallas, críticas, resentimiento,

Cuaresma es un tiempo para dejar que el Señor nos toque los ojos y recibir la realidad y los rostros bajo la luz sanadora del amor.

2. Dar limosna para bendecir

De igual manera que al ayunar, también se da gran importancia en la tradición judía, musulmana y cristiana, a la práctica de la limosna con quienes pasan necesidad como el gesto en el que se verifica la calidad de la vida espiritual. Lo importante no es la cantidad de lo dado sino la actitud del corazón.

Contemplamos el relato del Evangelio, el óbolo de la viuda, que apenas echa nada, que expresa claramente el valor de la limosna. Jesús agradece y resalta su gesto de generosidad, porque no da de lo que le sobra, sino de lo que necesita.

Necesitamos caer en la cuenta de la oportunidad de tantos gestos pequeños en lo cotidiano con los que nos podemos bendecirnos unos a otros. En este tiempo se nos invita a darnos a nosotros mismos mediante un gesto, un apoyo afectivo, una ayuda. Mostrar calidez humana, bendecirnos unos a otros. Se trata de tener las *manos abiertas*, de salir del propio autocentramiento (de lo mío y mis necesidades) y caer en la cuenta de qué necesita el otro, y ofrecer atención y aprecio. Son pequeños gestos que humanizan la vida y nos dan la posibilidad de bendecirla. Una mujer inmigrante de Senegal le decía a una mujer de Gran Canaria que iba a Cáritas a la parroquia: *“me han dado mucho desde que llegué a la isla, pero eres la primera que ha llorado conmigo”*.

Mc 12, 38-44: El óbolo de la viuda. *Compartir lo que somos*

- ¿Qué generosos he sido hoy con mi tiempo, con quién he tenido una palabra amable, una sonrisa?
- ¿Qué puedo compartir de lo que tengo?
- ¿Me he dejado bendecir por otros? ¿A quién me he regalado hoy?

Cuaresma es un tiempo para crecer en generosidad y estar disponibles para el otro, no sólo con lo que damos sino con nuestra calidez en la manera de darlo.

3. Orar para agradecer

Necesitamos orar, no para que Dios nos dé, sino para ser conscientes de cómo se nos da y con cuánto amor acompaña nuestra vida. Necesitamos orar para descubrir esas bendiciones disfrazadas que están escondidas allí donde estemos.

Contemplamos el encuentro de Jesús con los diez leprosos. Nos podemos reconocer entre ellos, porque a todos se nos va pegando algún tipo de *"lepra"*: esas realidades que nos hacen sufrir, nuestros miedos y sombras, nuestras incoherencias. La cuaresma nos ayuda a poner verdad en nosotros, en nuestras zonas de sombra. A poner lucidez sobre la propia vida y, desde ahí, pedir misericordia: abrir lo más necesitado de nosotros mismo al amor liberador e incondicional de Dios.

Para poder desplegar el amor hacia los demás necesitamos acogerlo primero sobre todos aquellos aspectos nuestros más frágiles: heridas, frustraciones,... Jesús las toca: *"y mientras iban de camino, quedaron limpios"*.

El camino de la cuaresma es un camino para sanar. Y cuando comenzamos a salir del atasco de la herida, brota la gratitud. Es la cualidad de que la herida va quedando curada. Uno de ellos: *"Viendo que estaba curado se volvió agradecido"*... pero *"dónde están los demás"*, se pregunta Jesús.

Diez leprosos fueron curados y solo uno lo reconoció: *"viendo"*... tomó consciencia de lo que Jesús había hecho por él y apareció la gratitud. Y el que volvió es que menos se esperaba, el samaritano. ¿No hemos experimentado que son los pobres los que nos enseñan gratitud?. El agradecimiento nos pone en el lugar de criaturas, porque aceptamos la necesidad de los otros. No podemos nada solos.

Lc 17, 11-19: Los diez leprosos. Crecer en gratitud

- ¿Cuáles son mis “lepras”? Pido el don de poner verdad en mi vida.
- Respiro la oración del corazón: “*Señor, Jesús, ten compasión de mí*”
- “*Se posó a los pies de Jesús dándole gracias*”. Saber dar gracias de todo.

Más allá de estas tres sendas, hay algo que necesitamos tener presente en cada una de ellas: es Otro quien se acerca primero, quien toma la iniciativa en el amor, quien nos toca y hace madurar allí donde estamos. Simone Weil nos lo recuerda de un modo muy sencillo: “*El esfuerzo muscular realizado por el campesino sirve para arrancar las malas hierbas, pero solo el sol y el agua hacen crecer la cosecha*”

La gran invitación de este tiempo de cuaresma es desbrozar, junto a otros, las “*malas hierbas*” que se nos acumulan y girar confiados nuestra vida, tal como está, al sol y al agua de Dios.