

El Espíritu de la Cuaresma

Este texto fue publicado en inglés por el Departamento de Educación Religiosa de la Iglesia Ortodoxa en América (OCA). Esta traducción al español, realizada por el Arzobispo Demetrio de Dallas, TX. es ofrecida al público hispano en memoria del autor, el Protopresbítero Alejandro Schmemmann, fallecido en diciembre de 1983.

Hermanos, al ayunar corporalmente, ayunemos también espiritualmente; desprendámonos también



espiritualmente, desprendámonos de todo espíritu de injusticia; deshagamos las fuertes cadenas de la violencia; rompamos todo decreto injusto, demos pan a los hambrientos y acojamos en nuestros hogares a los pobres, a fin de recibir de Cristo nuestro Dios grande misericordia.

(Verso del Miércoles de la Primera Semana de Cuaresma)

Otra vez nos acercamos a la Cuaresma, al tiempo del arrepentimiento, al tiempo de nuestra reconciliación con Dios. El arrepentimiento es el comienzo, y al mismo tiempo, la finalidad de una vida verdaderamente cristiana. "Arrepentíos," fue la primera palabra de Jesucristo cuando comenzó a predicar (Mat.4:17). Pero, ¿qué es el arrepentimiento? En medio de las preocupaciones de nuestra vida diaria, no tenemos tiempo para pensar en ello, sencillamente damos por hecho que debemos confesarnos, recibir la absolución y luego olvidarnos de ello hasta el año próximo. Sin embargo, debe haber alguna razón por la cual nuestra Iglesia ha establecido un período de siete semanas como un tiempo especial de penitencia, e invita a cada cristiano ortodoxo a hacer un especial esfuerzo espiritual. Y esta razón necesariamente tendrá importancia para mí, para mi vida, mi fe y mi posición como miembro de la Iglesia. Debería yo hacer todo lo posible para comprenderla, para seguir tanto como me sea posible las enseñanzas de mi Iglesia, para ser ortodoxo, no solamente de nombre, sino también en mi vida misma. ¿Qué es, pues, el arrepentimiento? La Cuaresma da la respuesta a esta pregunta. Es en verdad una escuela de arrepentimiento, a la que asiste o debe asistir todo cristiano ortodoxo todos los años, para renovar su comprensión de la fe. Es una peregrinación admirable a las fuentes de la Ortodoxia, un redescubrimiento de un modo de vivir verdaderamente

ortodoxo. Esforcémonos por hacer que este período de cuarenta días esté lleno, tanto como sea posible, de profundo y rico significado para cada uno de nosotros.

En esta breve explicación de la Gran Cuaresma describiremos la preparación para la Cuaresma, las características del culto cuaresmal de la Iglesia Ortodoxa, las enseñanzas ortodoxas sobre el ayuno o abstinencia, la oración y otras prácticas que la Iglesia prescribe para la Cuaresma.

Domingos de Preparación

Tres semanas antes que la Cuaresma misma comience, entramos en un período de preparación pre-cuaresmal. Es una característica constante de la tradición ortodoxa de los grandes eventos litúrgicos (Navidad, Pascua, Cuaresma), un anuncio previo y una preparación. Reconociendo nuestra falta de concentración, lo mundanal de nuestra vida, la Iglesia llama nuestra atención a la seriedad del evento que se acerca, nos invita a meditar en su significado. Así, antes que podamos poner en práctica la Cuaresma, la Iglesia nos explica su significado.

1. Humildad

(Domingo del Publicano y el Fariseo)

En la víspera de este domingo (es decir, el sábado por la noche) el libro litúrgico del período cuaresmal, llamado Triodio, se usa por primera vez, y se añaden textos de él a los servicios normales de la resurrección. En ellos se expone y desarrolla el primer tema mayor del arrepentimiento: la humildad.

La lección del Evangelio (Lucas 18:10-14) nos enseña que la humildad es la base del arrepentimiento. La parábola del Publicano y el fariseo representa a un hombre que siempre está contento de sí mismo y que cree cumplir con todos los requisitos de la religión. Tiene orgullo y confianza en él mismo. En realidad, falsifica el significado de la religión, reduciéndola al cumplimiento externo de requisitos y mide su devoción por la cantidad de dinero que contribuye al templo. Para él la religión es el motivo de su amor propio, de su egoísmo. El publicano se humilla, y su humildad le justifica delante de Dios. "Evitemos, hermanos, las palabras falsas del fariseo," dice el contaquio del día, "y aprendamos la

grandeza de las palabras humildes del publicano."

2. Retorno al Padre

(Domingo del Hijo Pródigo)

La lección del Evangelio para este día (Lucas 15:11-32) nos da el segundo tema de Cuaresma y del arrepentimiento: el retorno a Dios. No es suficiente reconocer nuestros pecados y confesarlos. El arrepentimiento queda estéril y sin provecho sin el deseo y la decisión de cambiar nuestra vida, de volver a Dios, de comenzar un movimiento de ascenso y de purificación. Debemos darnos cuenta que hemos perdido nuestra hermosura espiritual y nuestra pureza, y debemos desear recobrarlas. "Volveré al Padre compasivo lamentando y llorando y diré: "Acéptame como a uno de tus jornaleros." En maitines, cantamos el Salmo 137: "Junto a los ríos de Babilonia, allí nos sentábamos y hasta llorábamos, al acordarnos de Sion... Si me olvidare de ti, oh Jerusalén, pierda mi diestra su destreza." El verdadero cristiano recuerda y sabe que ha perdido comunión con Dios, la paz y el gozo de su reino, la pureza de la vida nueva en Cristo. Aunque fue bautizado e iniciado en el cuerpo de Cristo, sus pecados le han alejado de Dios. El arrepentimiento, por tanto, es este deseo de volver a Dios, es un movimiento de amor y de confianza. "Me he separado inicualemente de tu gloria paternal y he malgastado en compañía de pecadores las riquezas que me diste. Por eso, te ofrezco el lamento del Pródigo: Padre compasivo, he pecado contra ti, recíbeme como penitente y hazme como a uno de tus jornaleros." (Contaquio del día)

3. El Juicio Final

(Domingo de Abstinencia de Carne)

El sábado de carnaval (el que precede este domingo) la Iglesia prescribe la conmemoración de todos sus hijos difuntos. La Iglesia es unidad y amor en Cristo. Dependemos todos unos en otros, nos pertenecemos unos a otros, estamos unidos por el amor en Jesucristo. Nuestro arrepentimiento quedaría incompleto sin acción de amor hacia todos los que antes de nosotros se han dormido en la fe. El arrepentimiento es sobre todo la recuperación del espíritu del amor. "Por esto todos los hombres sabrán que sois mis discípulos, si se aman unos a otros." (Juan 13:35) Litúrgicamente esta conmemoración incluye las vísperas del viernes y los maitines y la Divina Liturgia del sábado. El evangelio dominical (Mateo 25:31-46) nos recuerda el tercer tema del

arrepentimiento: preparación para el juicio final. El cristiano vive bajo el juicio de Cristo. Esto significa que debemos referir nuestras acciones, actitudes, y nuestros juicios al Señor, a su presencia en el mundo, que debemos ver a Cristo en nuestro prójimo. Porque "como habéis hecho al menos de estos mis hermanos, lo habéis hecho a mí." La parábola del juicio final nos da los términos de referencia o la medida para nuestra auto-evaluación como cristianos.

En la semana que sigue al domingo de carnaval, se prescribe un ayuno limitado. Nos estamos entrenando y preparando para el gran esfuerzo de la Cuaresma. El miércoles y viernes, no se permite celebrar la Divina Liturgia y la forma del culto es ya de Cuaresma. El sábado de abstinencia de queso, la Iglesia conmemora a todos "los que han sido iluminados por medio del ayuno" - a los santos ascetas y abstinentes. Son ellos el modelo a seguir, nuestros guías en el difícil arte del ayuno, la abstinencia y el arrepentimiento.

4. Perdón

(Domingo de la Abstinencia de Queso)

Es éste el último domingo de preparación. En la Liturgia se desarrollan tres temas esenciales:

1. La expulsión de Adán del paraíso de bienaventuranza. El hombre fue creado para el paraíso - conocimiento de Dios en plena comunión con El. Sus pecados le han privado de esa vida de bienaventuranza y así su existencia en la tierra es un exilio. El Dios-Hombre Cristo abre las puertas del paraíso a todos los que le siguen y la Iglesia es nuestra guía por el camino que llega a la patria celestial.
2. Nuestro ayuno no debe ser hipócrita - ocasión de jactancia. Debemos "no aparentar a los hombres el ayuno, sino a nuestro Padre que es en secreto." (Mat.6:14-21).
3. La condición del ayuno sincero es el perdón; que nos perdonemos los unos a los otros, así como Dios nos perdona. "Si perdonáis a los hombres sus ofensas, vuestro Padre celestial también os perdonará."

En las vísperas de este domingo, la Cuaresma comienza con el "Gran Proquímemo": "No escondas de tu siervo tu rostro, porque estoy angustiado; apresúrate, óyeme. Acércate a mi alma, redímela." Al final del servicio los fieles se piden perdón unos a otros y la Iglesia inicia así su peregrinación hacia el día alegre y glorioso de la Pascua.

Los servicios de la Cuaresma

La Cuaresma consiste en seis semanas o cuarenta días. Comienza el lunes después del domingo de Abstinencia de Queso y termina el viernes antes del Domingo de Ramos. El Sábado de Lázaro, el Domingo de Ramos y la Semana Santa forman un ciclo especial. El sentido y el espíritu de la Cuaresma encuentran su primera y más importante expresión en los servicios religiosos. No solamente los miembros individuales sino también la Iglesia entera adquieren un espíritu penitencial, y los hermosos servicios cuaresmales nos ayudan más que nada a hacer más profunda nuestra visión espiritual, a reconsiderar nuestra vida a la luz de la doctrina ortodoxa sobre el hombre. Analizaremos ahora brevemente las características sobresalientes de la liturgia cuaresmal.

1. El Gran Canon de San Andrés de Creta

La Cuaresma comienza con el Gran Canon Penitencial de San Andrés de Creta. Escrito en el siglo séptimo por uno de los himnógrafos más insignes de la Iglesia Ortodoxa, este canon es la expresión más pura del arrepentimiento. El autor contempla la historia de la salvación narrada en el Antiguo y el Nuevo Testamento y aplica sus imágenes al estado de su alma pecaminosa. Es un lamento largo y patético del cristiano que redescubre cuánto Dios le ha amado, cuánto ha hecho por él y lo poco que el hombre ha correspondido al amor y a los beneficios de Dios. He aquí un fragmento:

¿Cómo comenzaré a deplorar las acciones de mi vida miserable?

¿Qué principio daré, oh Cristo, a este lamento?

Mas como eres Compasivo, concédeme perdón de mis transgresiones.

Así como el alfarero da vida a su barro, me has dado carne y huesos, aliento y vida;

Ahora, oh Creador mío, Redentor mío y Juez, acéptame a mí penitente.

He perdido mi hermosura original, ahora estoy postrado, desnudo y cubierto de vergüenza...

Y a cada uno de estos troparios el pueblo contesta: "Ten piedad de mí, oh Dios, ten piedad de mí."

El Gran Canon se recita dos veces durante la Cuaresma: dividido en cuatro partes en el servicio de Completas mayores el lunes, martes, miércoles y jueves de la primera semana, y luego en su forma completa en Maitines del jueves de la quinta semana. Es la verdadera introducción a la Cuaresma, establece su tono y espíritu y, desde el principio, nos da la verdadera dimensión del arrepentimiento.

2. La Oración de San Efrén el Sirio

Entre semana, en todos los servicios, esta oración se recita dos veces, y se hacen postraciones después de cada una de las tres peticiones y otra después de la segunda repetición. Dice así:

Señor y Dueño de mi vida, el espíritu de ocio, de indiscreción, de ambición y de locuacidad, no me lo des. (postración)

Mas el espíritu de castidad, de humildad, de paciencia y de amor, concédemelo a mí, tu siervo. (postración)

Sí, Señor y Rey, concédeme percibir mis propias ofensas y no juzgar a mis hermanos, porque bendito eres por los siglos de los siglos. Amén. (postración)

Luego nos postramos doce veces haciendo la señal de la cruz sobre nosotros, diciendo: *Dios, purifícame a mí, pecador.*

Y otra vez la oración completa con una postración al final.

Esta oración, repetida constantemente en los oficios, es la expresión más sencilla y más pura del arrepentimiento en todas sus dimensiones, de deseos de purificación y anhelo de mejoramiento, de un cambio verdadero en relaciones con otras personas. Las reglas cuaresmales de la Iglesia Ortodoxa dan mucha importancia a la postración; por medio de ella el cuerpo participa en el esfuerzo de humillar nuestro orgullo y nuestra auto-complacencia.

3. Lecturas de la Biblia

Otra característica de los servicios cuaresmales es el uso del Antiguo Testamento, normalmente ausente del ciclo diario de oficios. Hay lecciones de tres libros particularmente durante todo el período: el Génesis y los Proverbios en Vísperas, y las profecías de Isaías en la Hora Sexta. Estas lecturas dan énfasis a la idea de que la Cuaresma es un tiempo de preparación, un regreso espiritual al Antiguo Testamento que anunció y preparó la venida de Cristo y la inauguración de la nueva vida que El nos da. El Génesis narra la historia de la creación, la caída del hombre y los comienzos de la historia de la salvación. Los Proverbios nos enseñan la sabiduría de Dios revelada al hombre llevándole al arrepentimiento y a su renovación. Finalmente, Isaías es el gran profeta de la Redención y de la Salvación, el heraldo del reino de Dios.

4. Himnos Cuaresmales

El libro litúrgico de la Gran Cuaresma es el Triodio. Además de las lecturas bíblicas, contiene los himnos esenciales que se cantan todos los días en maitines y Vísperas, los cuales expresan mejor que nada la espiritualidad cuaresmal de la Iglesia Ortodoxa. A continuación damos algunos ejemplos:

Empecemos, oh fieles, el sagrado ayuno, pues es la salvación de nuestras almas.

Presentemos nuestra devoción a Dios con temor, ungiendo la cabeza con el óleo de las buenas obras y lavando la cara con agua pura, orando no con multitud de palabras sino como el Señor nos ha enseñado a decir: Padre nuestro que estás en los cielos, perdónanos nuestras deudas, pues nos amas a todos. (Maitines del Martes, primera semana)

Venid, oh fieles, practiquemos las obras de Dios a la luz, andemos con diligencia como de día, echemos fuera todo juicio injusto contra el prójimo, y no le pongamos tropiezo ni ocasión de caer; dejemos los placeres carnales, aumentemos las gracias del alma, demos de comer a los necesitados, acerquémonos a Cristo con penitencia clamando: Ten piedad de nosotros, oh Dios nuestro.
(Vísperas del viernes, primera semana)

¿Porqué estás ociosa, alma mía? ¿por qué te dedicas al pecado? ¿Por qué, siendo débil, no buscas alivio? Ahora es el tiempo de los frutos, ahora es el día de la salvación. Levántate, lávate con lágrimas de penitencia y enciende tu lámpara con el aceite de las buenas obras. A fin de obtener perdón de Dios, y gran misericordia. (Maitines del martes, segunda semana)

Llegando a medio camino en la Cuaresma, a la veneración de tu Cruz, esperando ver aquel día en que Abrahám rescató a Isaac de la muerte; te rogamos nos hagas partícipes de tu Cena Mística. Nosotros, los que salvados por la fe te clamamos: Oh Luz y Salvador nuestro, gloria a ti.
(Maitines del miércoles, cuarta semana)

Nota del T.- El Triodio completo, desafortunadamente, no se ha traducido al español. Solamente tenemos algunas partes en varias compilaciones, y la mayor parte de sus riquezas aún quedan desconocidas a los hispanos. De excepcional belleza y de maravillosa profundidad espiritual son los cánones de tres odas (de allí el nombre "Tri-odion" en griego), Katísmata (estiquios cantados después de los Salmos), himnos a la Santísima Trinidad, etc. De todos los libros litúrgicos de nuestra Iglesia Ortodoxa, éste es uno de los más inspiradores y más directamente relacionado con las necesidades espirituales del hombre.

5. El Salterio

Los Salmos ocupan una posición central en todo el culto ortodoxo. Pero, durante la Cuaresma, el Salterio completo se lee dos veces cada semana, y normalmente se lee una sola vez. Aunque esta práctica se puede llevar a cabo solamente en los monasterios, es importante saber que en la Iglesia el Salterio es considerado como un esencial auxilio espiritual de la Cuaresma.

6. La Liturgia de los Presantificados

No se permite la celebración de la Divina Liturgia en los días de semana de la Cuaresma. Son días no litúrgicos o de ayuno (con una excepción: la fiesta de la Anunciación). El motivo de esta regla es éste: La Eucaristía es por naturaleza una celebración festiva, la alegre conmemoración de la Resurrección, la glorificación de Jesucristo y su presencia entre sus discípulos. Dos veces a la semana, los miércoles y viernes, la Iglesia prescribe, después de las Vísperas, por la tarde, la Liturgia de los Presantificados. Consiste en Vísperas mayores y comunión de los Santos Dones consagrados durante la Divina Liturgia del domingo anterior inmediato. Estos días, siendo de ayuno estricto (abstinencia completa idealmente) son coronados por la participación del Pan de Vida, el cumplimiento postrero de todos nuestros esfuerzos...

"..Habiéndonos librado a nosotros y a tu pueblo fiel de impureza, santifica nuestras almas y cuerpos con la santificación que no puede quitarse, a fin de que participando con una conciencia limpia, un rostro inconfuso y un corazón iluminado de estos divinos misterios santificados, y viviendo por ellos, seamos unidos a tu Cristo mismo, nuestro verdadero Dios, que ha dicho: 'El que come mi carne y bebe mi sangre permanece en mí y yo en él,' a fin de que tu Verbo, Señor, habitando y morando en nosotros, vengamos a ser templo de tu santísimo y amoroso Espíritu." (Oración de la Liturgia de los Presantificados)

7. La música y los Ornamentos Litúrgicos

El espíritu de Cuaresma es expresado en la música litúrgica. Se usan tonos y melodías especiales en las letanías, los aleluyas y en los himnos. Estas lentas melodías, solemnes y profundas, provocan en nosotros un deseo de pureza y una tristeza por no haber vivido de acuerdo con la "hermosura original" para la cual fuimos creados. Por tanto, como símbolo externo de este estado de arrepentimiento, de preparación y de humildad, se usan ornamentos litúrgicos de color morado u oscuro, durante la Gran Cuaresma.

8. Los Sábados y Domingos de la Cuaresma

Los sábados de Cuaresma, con la excepción del primero, dedicado a la memoria del santo mártir Teodoro de Tiro, y el quinto, que es el sábado del himno Akatisto, son días de conmemoración de los

difuntos. Es un memorial semanal de todos los cristianos ortodoxos difuntos, de su integración a la Eucaristía, siempre ofrecida "por todo y por todos." Cada domingo de la Gran Cuaresma, aunque conserva su significado esencial - es una Pascua de Resurrección semanal - tiene su propio tema especial:

El primer domingo (Triunfo de la Ortodoxia = Domingo de la Ortodoxia) conmemora la victoria de la Iglesia sobre la última gran herejía: el iconoclasmo (842 d.c.).

El segundo domingo se conmemora a San Gregorio de Palamas, gran místico y teólogo bizantino del siglo XIV, que concentró su enseñanza en la alta vocación del hombre, en su "edificación" en Cristo.

El tercer domingo, es el de la "Veneración de la Santa Cruz". En el oficio de Maitines, la cruz se lleva solemnemente al centro de la iglesia, donde permanece toda la semana que sigue. Este ceremonial anuncia la venida de la Semana Santa con su conmemoración de la Pasión del Señor. Se realiza una veneración especial de la cruz al final de cada oficio (tres postraciones y un beso).

El cuarto domingo se dedica a San Juan Clímaco, uno de los ascetas más renombrados, quien en su libro "La Escala de Virtudes," describe las diferentes etapas de la vida espiritual.

El quinto se dedica a Santa María Egipciaca, cuya vida ofrece un maravilloso ejemplo de arrepentimiento.

Los sábados y domingos, días de celebración eucarística, los ornamentos luctuosos son reemplazados por otros de colores claros, no se usan las melodías de cuaresma y se omite la oración de San Efrén con sus postraciones. Los oficios no son de tipo cuaresmal, pero la regla de la abstinencia y el ayuno sigue en práctica sin interrumpirse. En todos los domingos, en las Vísperas, un "Gran Proquímico" especial (versículos del Salterio), inaugura otra semana de esfuerzo penitencial.

¿Cómo podemos guardar u observar la Gran Cuaresma?

Es evidentemente imposible asistir a todos los oficios de la Iglesia todos los días. Y, puesto que no podemos guardar litúrgicamente la Cuaresma completa, tenemos que preguntarnos, ¿Cuál puede ser nuestra participación en la Cuaresma? ¿Qué beneficio espiritual se

puede obtener de ella? La Iglesia nos invita a hacer más profunda nuestra conciencia religiosa, a aumentar y fortalecer el contenido espiritual de nuestra vida, a seguirla en su peregrinación hacia la renovación y a una re-dedicación a Dios.

1. El Ayuno

El primer precepto universal es el del ayuno. La enseñanza ortodoxa sobre el ayuno es diferente a la de la Iglesia Católica Romana, y es esencial comprender esto. Los occidentales identifican el ayuno con una buena obra, lo ven como sacrificio que gana méritos. "¿Qué cosa voy a sacrificar durante la Cuaresma?" esta pregunta es típica de tal actitud hacia el ayuno. El ayuno así entendido es una obligación formal, una acción de obediencia a la Iglesia y su valor reside precisamente en la disposición y capacidad de obedecer. El concepto ortodoxo, es, en primer lugar, que el ayuno es un esfuerzo ascético, esto es, un esfuerzo por subyugar el hombre físico, carnal, al hombre espiritual; el "natural" sometido al "sobrenatural." Las limitaciones alimenticias son instrumentales, no son fines en sí mismos. Así entendido, el ayuno no es mas que un medio para llegar al fin espiritual, y por eso, es una parte esencial del esfuerzo espiritual total. El ayuno, en el concepto ortodoxo, incluye más que una mera abstinencia de ciertos alimentos (carnes y lácteos). Incluye oración, silencio, disposición interior de espíritu, deseo de ser benévolo, caritativo, y, en suma, ser espiritual.

Por eso, la doctrina ortodoxa del ayuno excluye toda evaluación de la práctica como "máximo" o "mínimo." Cada persona debe encontrar su propio alcance, medir su conciencia y hallar en ella su sistema de ayunar. Pero este sistema tiene que incluir los elementos espirituales además de los corporales. El Tipicón y los cánones de la Iglesia describen el ayuno ideal: La abstinencia de carnes y todo producto animal, abstinencia total en ciertas ocasiones. "El que sea capaz de recibir esto, que lo reciba" (Mateo 19:12). Pero, cualquiera que sea nuestra "medida" nuestro ayuno tiene que ser un esfuerzo total, de todo nuestro ser. Según las reglas de la Iglesia el ayuno no se puede interrumpir por todo el período de cuarenta días, inclusive los sábados y domingos.

2. La Oración

Debemos orar siempre. La Cuaresma es, sin embargo, un período de aumento e intensificación de nuestras oraciones. La manera más

sencilla es, primero, añadir a nuestras devociones de la mañana y de la noche la Oración de San Efrén el Sirio. Además, es bueno y provechoso reservar ciertos momentos del día para la oración; esto se puede hacer interiormente, en la oficina, en el auto, dondequiera. Lo más importante es recordar siempre que estamos en Cuaresma y que toda actividad debe tener como punto de referencia su propósito: renovación y un despertar espiritual, el arrepentimiento, y una relación más estrecha con Dios.

3. Lectura Espiritual

A pesar de que no podemos estar todos los días en la iglesia, sí es posible seguir la peregrinación cuaresmal leyendo las lecciones y los libros designados para los servicios designados para los servicios. Un capítulo del libro del Génesis, algún pasaje de los Proverbios o de Isaías, no requieren mucho tiempo, y además nos ayudan a comprender el espíritu de la Cuaresma en sus variadas dimensiones. También es bueno leer algunos Salmos, o con las oraciones, o separadamente. En ningún otro lugar podemos encontrar más sinceros ejemplos de verdear penitencia, de sed de comulgar con Dios, del deseo de llenar la vida de verdadera religión. Y finalmente, se recomienda leer algún libro religioso: vidas de los Santos, historia de la Iglesia, espiritualidad, etc., a todos los que toman en serio la Gran Cuaresma, que nos libra de nuestra vida cotidiana y nos conduce a un nivel más elevado de interés, nos alimenta de ideas y de verdades comúnmente ausentes de nuestro mundo práctico y pragmático.

4. Cambio de Vida

Como último aspecto, pero no de menos importancia: debemos hacer un esfuerzo y hasta tomar la decisión por "vivir más quietamente," por así decirlo, para poder dedicar más tiempo a la contemplación y a la meditación. La radio, televisión, periódicos, reuniones sociales, por excelentes y convenientes que puedan parecer estas cosas, debemos reducirlas a un mínimo durante la Cuaresma. No porque sean malas, sino porque tenemos algo más importante que hacer. Es imposible hacer un cambio en nuestra vida sin concentración y disciplina. La Cuaresma es el período en que re-evaluamos nuestra propia vida, a la luz de nuestra fe, y esto requiere un verdadero esfuerzo y una verdadera disciplina. El Señor dice que estrecho es el camino que lleva al Reino de Dios, y

debemos hacer tan ajustada como sea posible nuestra vida. Al principio, el hombre natural y egoísta en nosotros, se rebela contra estas limitaciones. Desea su acostumbrada "vida acomodada," con todos sus placeres y diversiones. Pero una vez probado el esfuerzo espiritual, una vez que se ha dado, por medio de esto, un paso más hacia Dios, la recompensa es grande. Descubrimos un gozo que no tiene comparación con cosa alguna. Descubrimos la realidad de lo espiritual dentro de nosotros. Comenzamos a comprender lo que quería decir San Pablo por "gozo y paz en el Espíritu Santo." Dios mismo entra en nuestra alma, y esa maravillosa entrada es el fin y propósito de la Cuaresma.

"El que me ama, mi palabra guardará; y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él"
(Juan 14:23)