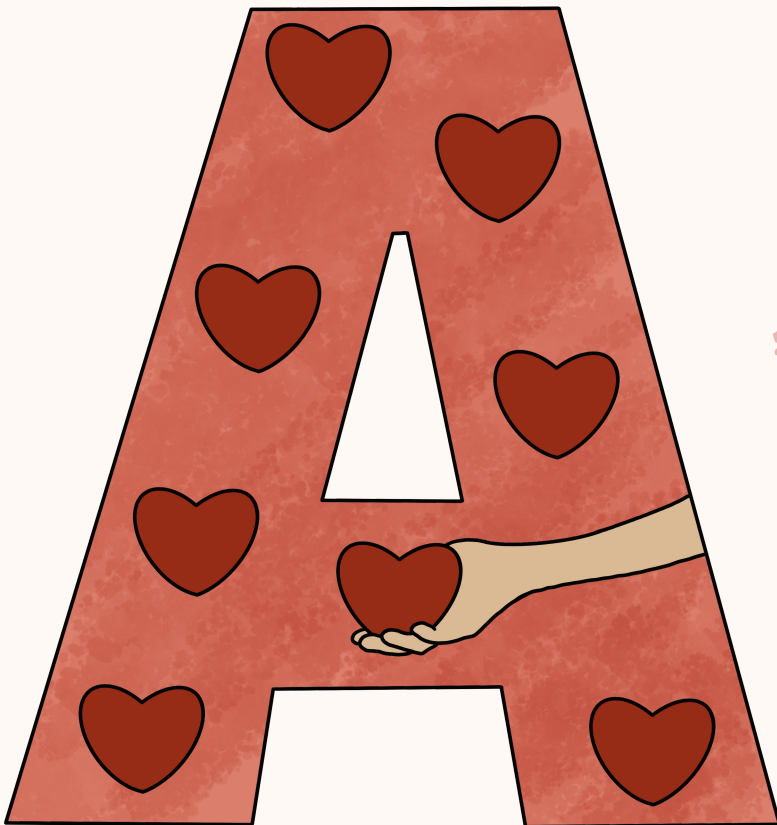


AYUNO

MT 6, 17-18 (EL VERDADERO AYUNO)



- ¿Qué es para mí el amor verdadero?
- ¿Hasta dónde soy capaz de renunciar a mis apetencias para amar de verdad?

MAR

Corremos el peligro de autoengañarnos con anquilosadas prácticas vacías que eliminan alimentos concretos de nuestra dieta cuaresmal, olvidando que el ayuno auténtico es el que nos ayuda a despojarnos de aquellas actitudes que nos alejan De Dios y los demás: el orgullo, el egoísmo y la autorreferencia. Dios está con nosotros cuando tenemos un corazón humilde. El verdadero ayuno es aquel que renuncia a sí mismo, a llenar el propio ego y vacía el amor recibido de Dios amando a los demás. El verdadero ayuno supone renunciar a las comodidades personales por el bien del prójimo.

AYUNO

EXPLICACIÓN DEL DIBUJO

MANO

La práctica del ayuno no consiste simplemente en una privación de comida o carne durante un día de la semana de la cuaresma. Es una actitud mucho más profunda que parte de la experiencia del amor. Un amor que no es puro sentimiento de lo que me apetece, sino que elige conscientemente la entrega al otro. Esta donación es la que se quiere representar con la mano y el corazón que hemos también encontrado en el dibujo de la limosna. En sintonía con esa práctica cuaresmal, el ayuno consiste en privarse de algo que nos guste con una doble motivación: empatizar con las necesidades del mundo, con aquellos que pasan hambre o que no tienen lo suficiente para vivir, y un crecimiento espiritual y personal. Podemos ayunar de hacer juicios a los demás, de despreciar al otro, de quejarnos, de odiarnos... Para ello la única dinámica interna que nos sirve es la de la donación personal de aquello que tenemos, nuestra propia persona.

CORAZONES

El corazón es aquello más íntimo que el ser humano tiene. Es la sede de sus pensamientos, convicciones y sentimientos. Si somos capaces durante la cuaresma de entregar nuestro corazón a los demás, con generosidad y entrega, seremos capaces de alcanzar una felicidad y paz plenas. Esa entrega se multiplica y enciende otros muchos corazones que se dispersan para continuar construyendo un mundo donde se viva en amor y paz, donde reine el bien y la justicia, donde se luche por un mundo más igualitario y más cuidado.

