

¿Ayunamos?

Â

âœLlegarÂ; un dÃ-a en que se lleven al novio, y entonces ayunarÂ;nâœ• (Mt 9, 15). Es una voz profÃ©tica para recordarnos que todo es bueno, pero relativo, que los valores materiales no son absolutos, que los valores sobrenaturales hay que cuidarlos. Nos hace libres. OptarÂ en contra de la espiral consumÃ-stica que la sociedad de hoy nos estÃ imponiendo. Nos enseÃ±a a sentir en nosotros mismos la debilidad de los que se ven obligados a ayunar por necesidad todo el aÃ±o. Nos enseÃ±a misericordia. Nos convierte en mÃs transparentes y disponibles para los demÃs, menos llenos de nosotros. Nos educa el egoÃ-smo y la autosuficiencia y a abrirnos mÃs a Dios y a los hermanos. Signo sacramental de nuestra entrada en la Vida de Pascua. El misterio que celebramos es Muerte y ResurrecciÃ³n. Por eso nuestra sintonÃ-a con Â© es tambiÃ©n muerte, renuncia, ayuno, sacrificio, y resurrecciÃ³n, aceptaciÃ³n de la nueva vida. Se convierte en signo exterior de nuestra conversiÃ³n, sÃmbolo de nuestra lucha contra el mal y el pecado, de nuestra aceptaciÃ³n a incorporarnos a la Cruz de Cristo y a su Vida Pascual. Ayunar con alegrÃ-a.Â Muchas personas ayunan por distintos motivos: para estar en forma, por prescripciÃ³n mÃdica, por sugerencias de espiritualidades orientales, para dar a conocer la decisiÃ³n de conseguir un objetivo, porque no tienen quÃ© comer. Los cristianos realizamos este gesto del ayuno para expresar nuestra voluntad de conversiÃ³n a la Pascua de Cristo.Â En medio de una sociedad que estimula al gasto y a la satisfacciÃ³n de todo tipo, los cristianos hacemos un gesto profÃ©tico de protesta: el ayuno. Que no consiste tanto en un ejercicio corporal de ascÃ©tica, sino que quiere ser el lenguaje simbÃ³lico de una actitud interior.Â Lo realizamos con alegrÃ-a, sin alardes de virtud, sin buscar el aplauso y la admiraciÃ³n de los hombres:Â âœcuando ayunÃ©is n os pongÃis cara triste, como los hipÃ³critas que desfiguran su rostro para que los hombres noten que ayunanâœ•Â (Mt 6, 16).Â Lo hacemos con una dimensiÃ³n comunitaria: toda una comunidad parroquial, apostÃ³lica, religiosa, o familiar asume un compromiso colectivo de ayuno con consecuencias econÃ³micas de ayuda a los mÃs necesitados.Â Es un gesto que siempre seguirÃ; siendo educador y pedagÃ³gico: que a la vez nos ayuda a expresar nuestro control sobre nosotros mismos y a abrirnos a Dios y a nuestros hermanos. Ayuno grato a los ojos de Dios.Â Tiende la mano a tu enemigo. MantÃ©n una atmÃ³sfera de paz en tu trabajo y en tu familia. Ten valentÃ-a y confiesa tu fe en Cristo cuando sea necesario. Descubre las necesidades de los mÃs prÃ³ximos. LibÃ©rate de algÃ³n capricho: alcohol,Â Â tabaco, T.V.Â Busca el silencioFuente:Â www.cipecar.orgÂ

Â

<http://www.lluviaderosas.com/cuaresma/index.php/simbolos-de-cuaresma/15-el-ayuno-solidario>