



MIRAR A JESÚS DE LA MANO DE SAN JOSÉ

Catequesis para la Cuaresma

INTRODUCCIÓN

La Cuaresma es un tiempo esencial para los cristianos, tiempo de comenzar descalzos un camino de conversión, de creer que algo mejor es posible y hacer que suceda a través del perdón, la oración, el ayuno y la limosna, para valorar la relación con Dios, con uno mismo y con los demás. Como dice nuestro Papa Francisco, es “prepararnos a celebrar con el corazón renovado el gran Misterio de la muerte y resurrección de Jesús, fundamento de la vida cristiana, personal y comunitaria”¹.



Estos cuarenta días, la Iglesia nos acompaña en la travesía por el desierto, junto a Moisés rumbo a la Tierra Prometida, a la Sagrada Familia camino de Egipto y a Jesús mientras es tentado... El primer paso lo damos el Miércoles de Ceniza, tomando conciencia de que somos limitados y de que no siempre actuamos bien. Y es ahí, en nuestro pequeño ser de criatura frágil, donde Dios se muestra aún más grande con su amor, que es entrega, perdón y misericordia. El Señor, con su amor crucificado, nos enseña a amarle con su mismo amor, al entregarnos su Espíritu Santo, y a amarnos unos a otros como Él nos ama.

Esta Cuaresma haremos nuestro recorrido de la mano de San José, guiados por la Carta Apostólica *Patris Corde*, del Papa Francisco.

¹ Mensaje para la Cuaresma, 2020.



José, hombre de fe y oración, fue bendecido con el Amor mismo: lo tuvo en sus brazos, lo acunó, lo abrazó, lo educó, lo vio crecer, le enseñó un oficio y lo protegió, acompañando a Jesús como custodio. Como la viuda pobre, a la que Jesús alabó por dar “todo lo que tenía para vivir”, se despojó de sí mismo para entregarse por completo a la voluntad de Dios, dando su vida entera, como auténtica limosna, al templo del Espíritu Santo: María.

Para vivir este tiempo, son tres las ayudas que la Iglesia nos regala para llegar al encuentro con el que es el Camino, la Verdad y la Vida: la oración, el ayuno y la limosna.

1. ORACIÓN

La oración es el medio de comunicación entre Dios y nosotros, así nos lo enseña Jesús con su vida en oración continua al Padre, en un diálogo ininterrumpido con palabras y gestos.

Pero, para mantener una relación estrecha con Dios, hay que pasar tiempo con Él. Cuanto más oremos desde el silencio de nuestro corazón, más conscientes seremos de cómo actúa en nuestra vida, de los pequeños detalles con que llena nuestros días y cómo su mano está tendida siempre a nosotros, incluso cuando el dolor aprieta fuerte.

En tiempos como éstos, en los que vivimos en medio de una terrible pandemia, sabemos que sólo prestando atención a Dios podemos saber a qué nos llama, que está con nosotros y encontrarnos con Él en todo, absolutamente en todo lo que nos acontece. La oración nos cambia el corazón y el pensamiento; abre nuestra mente a nuevos horizontes, nos sana, nos limpia y nos acerca a Jesús. La oración en Cuaresma nos ayuda a discernir, meditar, contemplar desde la honestidad nuestra vida, valorar en qué punto está nuestra relación con Dios y conocer el modo de mejorarla.



1.1. La oración de San José

San José, hombre de mirada fija en Dios, mostró siempre una actitud de silencio contemplativo, en constante oración. Así, reconoció la voz del Señor cuando se le revela en sueños que María espera un hijo o que ha de huir de Belén a Egipto. José es un peregrino orante, en continua acogida de la voluntad del Padre.



Su semblante cuidadoso, nos enseña el amor, la entrega y el servicio en lo más cotidiano y a poner nuestra vida delante de Dios y dejar que Él sea quien nos guíe. José nos enseña a escuchar, a estar atentos y a discernir el querer del Señor en lo más pequeño.

“En cada circunstancia de su vida, José supo pronunciar su “fiat”, como María en la Anunciación y Jesús en Getsemani”².

1.2. Oración personal

Puesto en la presencia del Señor, en silencio, reflexiona:

- ¿Cómo es tu oración?
- ¿Qué te impide hacer silencio?
- ¿Qué puedes hacer para mejorar tu oración?
- ¿En qué necesitas que Dios te ayude?
- ¿Qué puedes aprender de san José, el peregrino orante?

Confeciona tu propia oración para la Cuaresma, pidiendo la intercesión de san José. Puedes comenzar así: “Señor, Tú que quisiste nacer en el seno de una familia, te pido, por intercesión de san José, que en este tiempo de Cuaresma...”

² *Patris corde*, 3.



2. AYUNO

El ayuno nos ayuda a ordenar nuestro interior, a no ceder a los impulsos que no nos hacen bien. Su práctica se remonta a tiempos anteriores a Jesús y está vinculado al consumo de alimentos.

Durante estos cuarenta días, la Iglesia nos enseña la práctica del ayuno y también de la abstinencia. El ayuno puede ser total o parcial, haciendo una sola comida fuerte al día; mientras que la abstinencia es no comer carne como un pequeño sacrificio; ambos se practican tanto Miércoles de Ceniza como Viernes Santo, pero la abstinencia se extiende a todos los viernes del año, pero, especialmente, en Cuaresma.

El sentido de ambos es recordar a Jesús, el Cordero de Dios, que murió un viernes y unirnos a su experiencia vital de que *“no sólo de pan vive el hombre”* (Mt 4, 4), pues cumplir la Voluntad del Padre es el verdadero alimento (cf. Jn 4, 34).

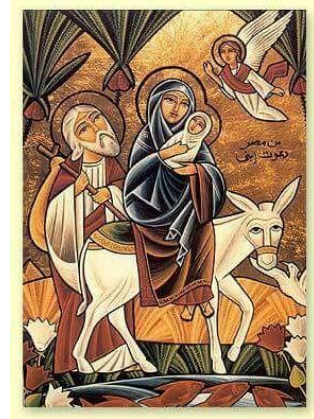
Por eso, Jesús nos dice que debemos llevar a cabo un ayuno alegre, agradecido y confiado porque nosotros, los cristianos, sabemos que Él nunca nos deja solos, que siempre provee y que todo lo que de Él viene es bueno.

Pero su verdadera acción la experimentamos si practicamos el ayuno y la abstinencia en comunión con el sacrificio de Cristo porque se convierten, así, en medio para llegar a Dios y al hermano. Es aquí donde reside el verdadero sentido del ayuno, que nos abre a un mundo de caridad y misericordia con el otro. Se trata de ayunar de todo eso que nos aleja de Dios y de nuestros hermanos.



2.1. El ayuno de San José

San José, que vivió en la humildad y en la sombra de su Hijo, nos da a conocer un ayuno profundo, trascendente, interior, personal, espiritual. El abrazo amoroso con que acogió la voluntad del Padre sobre él hizo que José experimentara un ayuno con su vida: abandonó el pensamiento de los hombres para acoger el designio de Dios, rechazó juzgar a María, aceptó vivir al soplo del Espíritu.



José ayunó del egoísmo, de protagonismos, comodidades y de mirarse a sí mismo ante cada prueba que tenía que afrontar. Como hombre, como padre, como esposo, sufrió, tuvo que despojarse de todo lo que tenía y fiarse del ángel que tantas veces le comunicó el querer del Padre. Experimentó el miedo, como María, a perder a Jesús, aún niño, aquel día en el templo, y lo estrechó en sus brazos aun sin entender, guardando cada acontecimiento en su corazón pleno de justicia y pureza.

Así, el padre putativo de Jesús *“nos enseña que, en medio de las tormentas de la vida, no debemos tener miedo de ceder a Dios el timón de nuestra barca. A veces, nosotros quisiéramos tener todo bajo control, pero Él tiene siempre una mirada más amplia”*³.

³ *Patris corde*, 2.



2.2. Ayuno personal

Puesto en la presencia del Señor, en silencio, lee el siguiente cuento tradicional judío:

“Un rabino, que habituaba ayunar todos los sábados, se ausentaba a la hora de la comida, desapareciendo de la vista de todos. Esto despertó la curiosidad de su congregación, que se preguntaba a dónde iría el rabino. Todos imaginaban que, en su tiempo de ayuno, se encontraba secretamente con Dios y, para averiguarlo, designaron a un miembro de la congregación para que lo siguiera.

El «espía» lo siguió y vio cómo el rabino se disfrazaba de campesino y atendía a una mujer pagana paralítica, limpiando su casa y preparando para ella la comida del sábado. Cuando el «espía» regresó, la congregación le preguntó: «¿Qué ha hecho el rabino en sus horas de ayuno? ¿A dónde ha ido? ¿Le has visto ascender al cielo?». «No», respondió el otro, «ha subido aún más arriba»”.

Después de unos minutos de reflexión, comprendiendo qué quiere decirte el Espíritu Santo con ello, intenta responder a estas cuestiones:

- ¿Juzgo las cosas sólo porque no las entiendo?
- ¿Cuándo alguien me pide ayuda, soy pronto en la respuesta o sopeso mis conveniencias?
- ¿Intento controlar todo?
- ¿Pongo excusas a Dios?
- ¿Soy coherente con lo que digo y lo que hago?
- ¿Exijo a los demás lo que yo no doy?
- ¿Qué ayuno puedo y necesito hacer?
- ¿Qué puedo aprender de San José para que mi ayuno sea verdadero, alegre y haga bien de los demás?



3. LIMOSNA

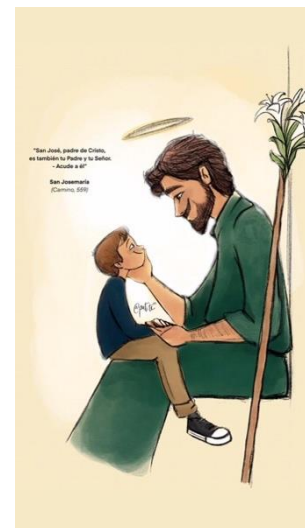
La limosna nos ensancha el corazón, nos ayuda a despojarnos, a compartir, a dar lo mejor de nosotros, incluso, cuando creemos tener nada. Todos tenemos algo que dar al otro, con lo que hacer su vida un poco mejor. Incluso a Dios, de quien recibimos todo, podemos darle lo que no entendemos, lo que nos duele y nos pesa, lo que nos hiere, los trabajos cotidianos, los talentos multiplicados, las acciones llenas de ternura y de cariño.

Jesús mismo nos enseñó en breves palabras qué es la verdadera limosna. Miramos por un momento a la viuda pobre (cf. Lc 21, 1-4), de quien el Señor afirmó que había *“echado todo lo que tenía para vivir”*. He ahí la verdadera y auténtica caridad cristiana. No se trata de dar de lo que sobra, de dar sólo materialmente, se trata de prodigar nuestra bondad, nuestro amor, nuestro tiempo, escucha, paciencia, nuestro propio cansancio para que otros descansen... Cuidar de lo que nos es dado, entregarnos a ello, eso es limosna.

3.1. La limosna de San José

Como vemos en el Evangelio y en la Tradición, José no era un hombre de palabras, sino de hechos. No han llegado hasta nosotros sus palabras y, sin embargo, es esencial en nuestra vida, en la historia de la Salvación, en el plan de Dios. Su amor se tradujo en obras que constantemente mostraban una entrega total.

En san José vemos un claro ejemplo vital de la experiencia de la viuda pobre: abandonó sus planes, su casa, sus comodidades, sus seguridades, sus expectativas y se fío de la Palabra del Señor. Se dio por entero, sin medias tintas, cumpliendo paso a paso el designio de Dios. De este modo, salió de sí, abrió sus brazos





al Amor y se entregó a la educación y fiel custodia de aquel Niño que vino a enseñarnos el rostro de Dios.

“José no es un hombre que se resigna pasivamente. Es un protagonista valiente y fuerte. La acogida es un modo por el que se manifiesta en nuestra vida el don de la fortaleza que nos viene del Espíritu Santo. Sólo el Señor puede darnos la fuerza para acoger la vida tal como es, para hacer sitio incluso a esa parte contradictoria, inesperada y decepcionante de la existencia”⁴.

3.2. Limosna personal

Tras unos minutos de silencio dejando que calen en ti las palabras del Papa, escucha la canción “We are the world” de Michael Jackson (puedes acceder con este link: <https://www.youtube.com/watch?v=dahB0ypmMVs>).

- ¿Qué me transmite la canción, la letra...?
- ¿Me sé realmente miembro de esa gran familia de Dios?
- ¿Veo en el otro a un hermano, amado por el Señor como lo soy yo?
- ¿Comparto mis bienes, materiales e inmateriales, sin medir a quién o cuánto?
- ¿Vivo con sencillez o nunca tengo suficiente?
- ¿Me alegro de las cosas buenas que suceden a los demás?
- ¿Soy agradecido?
- ¿Cuál es la limosna que yo practico?
- ¿Qué puedo aprender de san José para que mi limosna sea una entrega verdadera de mi vida?

⁴ *Patris corde*, 4.