La Ascesis o Penitencia es el esfuerzo humano que responde a la gracia de Dios, y es el medio por el cual el hombre se dispone y purifica su vida para que en ella se desarrolle en plenitud la vida divina. Este esfuerzo en nosotros los cristianos adquiere una nota particular y quizás única, ya que, a diferencia de algunas otras "espiritualidades", la Ascesis en el fiel cristiano, es animada y dirigida por el mismo Espíritu Santo, que no busca destruir sino construir.

El padre Rainiero Cantalamessa, al referirse a la santidad y su relación con la Penitencia, dice:

"La Penitencia es el arte de quitar todo lo que estorba en el hombre a fin de hacer visible esa santidad ya contenida en el hombre desde el bautismo".

Por ello, la Ascesis es la herramienta de la que nos valemos para fortalecer los muros por los cuales transitan nuestros deseos y aspiraciones, los cuales fuera de control son capaces de destruir nuestra vida, o al menos impedir que ésta alcance la plenitud. Es, digamos, el elemento regulador, y, en muchos casos, el propulsor de una vida equilibrada y santa. Por eso dice al respecto el Catecismo de la Iglesia: "Tomar la cruz cada día y seguir a Jesús es el camino más seguro de la penitencia" (Cat. No. 1435)

Por una ancestral tradición, los viernes son considerados como un día de Penitencia. Esto es debido, principalmente a que en un viernes Jesús padeció por nosotros para darnos la vida eterna. Por esta razón, entre otras, se ha identificado la Penitencia con el sufrimiento. Cuando pensamos en la Penitencia, de inmediato viene a nuestra mente los monjes dándose de latigazos, o poniéndose espinas en el pecho, o de alguna manera destruyendo su cuerpo. Sin embargo, el papa Juan Pablo II nos explica en su exhortación apostólica Reconciliación y Penitencia:

"La Penitencia es todo aquello que ayuda a que el Evangelio pase de la mente al corazón y del corazón a la vida."

Es decir la Penitencia es una ayuda para que podamos realmente vivir el Evangelio. Un santo de la edad media que había entendido bien lo que era la Penitencia decía: *la primera y más importante Penitencia es: Orar.*

Desafortunadamente, el hombre de hoy tiene un concepto equivocado de lo que es la Ascesis o Penitencia y en muy baja estima el valor de la cruz. La vida cómoda y materialista que vivimos nos hace despreciar con facilidad estos dos valores que son fundamentales (cf. Mt 10,38), por no decir,

indispensables, en la vida, no solo para alcanzar la santidad y con ello la plenitud, sino incluso para poder vivir una vida razonablemente alegre y estable. Y es que la Penitencia actúa como una fuerza reguladora sobre nuestras pasiones y deseos los cuales dejados en libertad pueden llegar a destruir nuestra vida. Para contenerlos, en algunos casos debemos agregar a nuestra vida algo, "Ascesis Positiva" , y en otros eliminar o matizar, "Ascesis Negativa". En ambas direcciones la Penitencia supone una renuncia, por lo que esto no se podrá hacer sin la ayuda de la cruz y del Espíritu Santo.

La Penitencia cristiana, correctamente entendida, no se trata de destruir nuestro cuerpo, sino de una "herramienta espiritual que ayuda a que los criterios y la vida evangélica, pasen de la mente al corazón y del corazón a la vida diaria".

Para que la Penitencia sea verdaderamente una ayuda para el crecimiento espiritual, es necesario quitarle toda esa carga negativa que por años ha tenido, para redescubrirla como un momento privilegiado de encuentro con la misericordia de Dios que conoce nuestras miserias y que a pesar de ellas, nos ama y nos ha llamado a la santidad más elevada. Esto nos llevará sin lugar a dudas a experimentar el poder que sana el interior del hombre y que le impulsa a reemprender el camino de la felicidad, la alegría, el gozo y la paz. Así la Ascesis es la cruz benéfica que nos ayuda a renunciar a nosotros mismos, a los excesos y exageraciones, y que prepara el camino para que Dios desarrolle en nosotros la vida divina, la "Vida según el Espíritu".

Sin embargo debemos ser conscientes que la falta de prudencia, puede también desordenar la misma Penitencia, con lo cual se causan graves daños, sobre todo al alma, ya que la práctica de la mortificación debe ser siempre un acto de templanza.

Santo Tomas, citando a San Jerónimo dice:

"No hay diferencia entre matarse en largo o en corto tiempo. Se comete una rapiña, en ves de hacerse una ofrenda, cuando se extenúa inmoderadamente [sin templanza] el cuerpo por la demasiada escasez de alimento o el poco de sueño".

Seamos pues prudentes, pero decididos, en el camino de la Ascesis y la Penitencia, de esta forma avanzaremos en la santidad de la mano de Cristo.

Recomendamos:

La penitencia: Cristo instituyó el sacramento de la Penitencia ofreciéndonos una nueva posibilidad de convertirnos y de recuperar, después del Bautismo, la gracia de la justificación.

Formas de penitencia: ayuno y abstinencia: En la Iglesia universal, todos los viernes del año, a no ser que coincidan con una solemnidad, debe guardarse la abstinencia

De ascesis y de cruz... ¡ni idea!: Conocer la perfección del amor de Dios

Fundamentos bíblicos del ayuno: El vacío físico que se experimenta en el ayuno nos ayuda a darnos cuenta de nuestro vacío interior.

Austeridad y penitencia: Unas espinacas bien servidas te pueden cambiar el día. La austeridad y la

penitencia, bien vividas y entendidas te pueden cambiar la vida.

Si te gusta nuestro material, suscríbete y entérate de nuestras novedades: