

## **Retiro espiritual**

# **La ascesis en la vida cristiana y contemplativa**

### **Introducción**

#### **Fundamentación humana de la ascesis**

#### **Fundamentación evangélica de la ascesis**

#### **Ascesis, mortificación y penitencia**

#### **Conversión y lucha**

#### **Dominio personal y liberación interior**

#### **Formas de mortificación**

#### **Confesión sacramental y expiación**

#### **Mortificación del contemplativo**

#### **Valor redentor de la mortificación**

## **Introducción**

Hemos de empezar reconociendo que la ascesis, la mortificación y la penitencia no están de moda en la actualidad; más aún, tienen mala fama y se perciben como sospechosas por muchos sacerdotes y laicos. Sin embargo, son parte esencial de la vida cristiana, principalmente porque forman parte de la vida del Señor. Por eso, vamos a meditar sobre ello en el presente retiro, que nos tiene que ayudar a revisar la importancia que tiene este aspecto de la espiritualidad en nuestra vida, como cristianos y como contemplativos. Teniendo en cuenta que un retiro es un tiempo de oración y la oración tiene que tender a la contemplación; pero el objeto de nuestra contemplación no es la ascesis, sino Jesucristo crucificado. ¡Qué bien se entiende la ascesis, la mortificación y la penitencia cuando miramos al Señor en la cruz! A él hemos de

dirigir nuestra mirada y nuestro corazón, porque sólo con esa mirada podemos entender el verdadero sentido de la ascesis cristiana, de modo que cumplamos lo que dice san Pablo: «Llevamos siempre y en todas partes en el cuerpo la muerte de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestro cuerpo» (2Co 4,10).

A ello nos puede ayudar la Cuaresma, que es el recordatorio anual de la necesidad que tenemos de conversión, es decir, de cambio de vida, para que nos orientemos hacia Dios, superando la influencia del amor propio, del pecado y del mundo.

La Cuaresma nos recuerda el ámbito penitencial, pero el trabajo ascético no puede limitarse al tiempo cuaresmal, sino que éste debe convertirse en el entrenamiento que nos permita vivir siempre en esa tensión de lucha contra el pecado para liberarnos de la esclavitud que supone el pecado y el mal, algo que no se puede realizar sin que Dios nos llame a su amor y sin que nosotros asumamos, como respuesta, una labor de purificación que denominamos «penitencia».

Los cuarenta días, con sus noches, que pasó Jesús en el desierto, orando y ayunando, constituyen el modelo de nuestro trabajo de renovación interior y de conversión (cf. Mt 4,1-2). El mismo Jesús, al terminar este tiempo de penitencia, inauguró su misión con un claro llamamiento: «Convertíos y creed en el Evangelio» (Mc 1,15). Esta invitación a la conversión es insoslayable para nosotros, no sólo porque el Señor nos invita a ella, sino porque él nos da ejemplo y nos acompaña en ese camino; lo que resulta significativo teniendo en cuenta que él no cometió pecado ni necesitó de conversión ni penitencia; sin embargo, quiso soportar las consecuencias del pecado de los hombres hasta que se puede decir de él que «al que no conocía el pecado, Dios lo hizo pecado en favor nuestro, para que nosotros llegáramos a ser justicia de Dios en él» (2Co 5,21).

Así pues, toda la ascesis cristiana no es, en el fondo, más que seguir al Maestro en su camino penitencial, negándonos a

nosotros mismos, tomando su cruz y participando de su sufrimiento redentor. Esto no es algo opcional, que podamos elegir como hacemos con esos sacrificios cuaresmales que decidimos arbitrariamente, puesto que la ascesis pertenece a la misma esencia del bautismo, que nos configura a la pasión, muerte y resurrección del Señor:

¿Es que no sabéis que cuantos fuimos bautizados en Cristo Jesús fuimos bautizados en su muerte? Por el bautismo fuimos sepultados con él en la muerte, para que, lo mismo que Cristo resucitó de entre los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros andemos en una vida nueva. Pues si hemos sido incorporados a él en una muerte como la suya, lo seremos también en una resurrección como la suya; sabiendo que nuestro hombre viejo fue crucificado con Cristo, para que fuera destruido el cuerpo de pecado, y, de este modo, nosotros dejáramos de servir al pecado; porque quien muere ha quedado libre del pecado. Si hemos muerto con Cristo, creemos que también viviremos con él (Rm 6,3-8).

Fuimos sumergidos en las aguas bautismales como signo de que fuimos sumergidos en la muerte de Cristo; y eso lo tenemos que hacer realidad en nuestra vida. Difícilmente podemos hablar de una vida de inmersión en la muerte de Cristo cuando lo que buscamos es la comodidad y el placer.

Por tanto, si habéis resucitado con Cristo, buscad los bienes de allá arriba, donde Cristo está sentado a la derecha de Dios; aspirad a los bienes de arriba, no a los de la tierra. Porque habéis muerto; y vuestra vida está con Cristo escondida en Dios. Cuando aparezca Cristo, vida vuestra, entonces también vosotros apareceréis gloriosos, juntamente con él. En consecuencia, dad muerte a todo lo terreno que hay en vosotros: la fornicación, la impureza, la pasión, la codicia y la avaricia, que es una idolatría (Col 3,1-5).

Eso es la mortificación, «dar muerte» a todas esas pasiones. Y con este sentido, vamos a considerar las motivaciones que deben iluminar el trabajo ascético que tiene que marcar toda nuestra vida cristiana y sobre todo contemplativa; porque todo cristiano tiene que vivir el ámbito ascético como parte importante de su vida espiritual y de su vida cristiana, pero si alguien aspira realmente a la santidad ese ámbito tiene una especial importancia. Se puede

decir que la ascesis es una garantía y un sello de la autenticidad del deseo de santidad. El santo no es el que busca una vida fácil, huyendo del sufrimiento y el sacrificio, sino el que se predispone al trabajo de vencimiento personal, aunque el mundo lo considere negativo o peligroso<sup>1</sup>.

## Fundamentación humana de la ascesis

Para entender adecuadamente el sentido de la ascesis, la mortificación y la penitencia puede ayudarnos mucho enmarcar el asunto en su base más elemental y antropológica; algo que no se suele tener suficientemente en cuenta. Es cierto que contemplamos a Cristo, especialmente en los momentos de su vida que tienen un carácter sacrificial innegable: en el desierto, en Getsemaní, en la pasión y en la cruz; y en ellos entendemos fácilmente el valor positivo y redentor del sacrificio. Esta contemplación constituye la fundamentación espiritual y teológica de la ascesis; pero esa fundamentación no se da en el aire, sino que tiene una apoyatura y una garantía humana enormemente importante.

Para entender el sentido básico y humano de la ascesis puede ayudarnos el gran pensador cristiano Søren Kierkegaard, que nos ofrece un razonamiento especialmente luminoso para entender la base de esa autenticidad cristiana, que podemos aplicar significativamente a todo lo que se refiere al ámbito penitencial de la vida cristiana. En su obra *Temor y temblor*<sup>2</sup>, afirma de sí mismo que algo que le ha ayudado mucho en la vida y le ha dado valor para afrontar las dificultades es «pensar un pensamiento hasta el final»; es decir: sólo cuando llevamos un pensamiento, una idea, un propósito, un razonamiento hasta su conclusión, con todas sus implicaciones y sus consecuencias lógicas, es cuando podemos decir que lo pensamos, lo creemos o lo queremos realmente. De lo contrario, nos perdemos en la frivolidad de un sentimiento o de una simple impresión sin consecuencias reales, lo que se traduce

en un paso eficaz hacia nuestra propia insignificancia. De esta manera, antes de dar el primer paso en la acción ya estamos predispóniéndonos, en el pensamiento y en la intención, a la mediocridad o a la autenticidad. Y en ello radica, precisamente, la base que necesitamos para entender y vivir la ascesis.

Desgraciadamente, nos parece normal pensar algo -o creer que pensamos o nos proponemos algo- y, en vez de llevar el pensamiento hasta sus últimas consecuencias, evitar la coherencia entre el pensamiento y la acción, quedarnos en la teoría o introducir razones para dispensarnos de lo esencial. Así, cuando uno ve en conciencia que debe hacer algo o que Dios le pide cualquier cosa, sin llegar al punto de poner en práctica lo que ve con todas sus consecuencias, introduce un elemento que impide la coherencia. Cuando experimento que el Señor me pide algo o me inclina a algo, más o menos importante, ya sea una vocación, un esfuerzo o una forma de amar, yo puedo llegar a ese punto del pensamiento en el que veo que se trata de algo bueno o conveniente; pero cuando voy a dar el paso siguiente para llevarlo a sus últimas consecuencias, aparece la posibilidad de que existan problemas, que vaya a tener consecuencias negativas, y entonces surge la trampa en forma de planteamiento: «A lo mejor Dios quiere otra cosa, a lo mejor me he equivocado, ¿no será mejor tal decisión?...». Es sorprendente lo rápido que surge ese «a lo mejor» en cualquier razonamiento que tenga que ver con el discernimiento espiritual, y con el cual impedimos al pensamiento desarrollarse hasta sus últimas consecuencias.

¡Cuánto daño hacen nuestros «a lo mejor...»! Tomamos decisiones importantes en función de ese pensamiento que va y viene, basadas en ese «a lo mejor» que surge con las dificultades de nuestras opciones, y así nunca llegamos hasta el final, porque nos planteamos otra opción más conveniente. Evidentemente, esto es válido: podemos cambiar nuestro planteamiento. Pero también en el caso de un cambio de criterio habría que decir: «De acuerdo con el cambio, pero lleva ese criterio hasta el final». Pero no: no se lleva hasta el final ni este criterio ni el otro... ni ninguno,

porque ese «a lo mejor...» hace que todo sea posible; por tanto, al final todo da igual, y, entonces, puedo elegir lo que quiera y hacer lo que me parezca en cada momento.

No nos damos cuenta de que por ese camino hemos renunciado al discernimiento y a buscar la voluntad de Dios. Y, cuando aparece el resultado de haber elegido lo que «a lo mejor es lo que Dios quiere», pero sin ninguna seguridad, entonces nos sentimos justificados para atribuir ese resultado a Dios: como el principio del pensamiento era bueno, nos convencemos de que su consecuencia es la voluntad de Dios. Así, por ese camino todo puede ser voluntad de Dios, y podemos hacer lo que nos dé la gana; lo cual siempre es posible, porque somos libres de elegir. Pero deberíamos tener la valentía de reconocer que decidimos, no en función de la voluntad de Dios, sino de nuestros intereses.

No nos vamos a condenar por hacer las cosas que nos parecen buenas, pero debemos ser conscientes de que, al elegir hacer algo simplemente porque es bueno, estamos renunciando al proyecto de Dios, que va mucho más allá de la mera bondad de nuestros actos. Al final, se crea un verdadero problema espiritual por creer que algo es lo que Dios quiere, cuando realmente es lo que nosotros queremos. Y esto no estaría mal si uno define su vida como: «yo hago lo que me da la gana»; pero si actuamos así creyendo que buscamos la voluntad de Dios, lo único que lograremos es hacernos insensibles a la verdad e incapaces de una sana vida espiritual.

Este tipo de incoherencia es algo muy frecuente, tanto en decisiones ordinarias como en otras trascendentales. Como cuando un joven se plantea casarse: piensa que es para siempre y se imagina un cuento de hadas, pero no se pone en la situación real de afrontar un problema serio; por eso, cuando llega el problema, se sorprende y se desdice de su compromiso, convirtiéndolo en una ilusión. Debería haber ido más allá y plantearse la situación real en la que puede encontrarse cuando haya un problema serio; pero como se había decidido en función de una ilusión, su decisión se puede romper fácilmente. De modo

que en ese juego de razones siempre podemos encontrar justificaciones para adaptar nuestro comportamiento a nuestra voluntad, siempre podremos encontrar una salida a nuestra conveniencia. Pero el problema no está en las situaciones problemáticas que nos hacen sufrir, sino en nosotros, que no hemos pensado hasta el final, que hemos planteado nuestra vida a medias, ingenuamente. Sin darnos cuenta, esa forma de pensar nos coloca en la inconsistencia; y esa inconsistencia acaba definiéndonos, en lugar de definirnos la verdad.

Ésta es la razón por la que, viendo con claridad la grandeza del mensaje de Cristo, sabiéndonos llamados a identificarnos con sus valores, disponiéndonos con buena actitud a buscar la voluntad de Dios..., sin embargo, cambiamos de planteamiento cuando aparecen las dificultades. No hemos asumido la parte de esfuerzo, renuncia o sufrimiento que comporta la verdad que habíamos reconocido y decidido seguir; no nos hemos obligado a pensar la verdad en su conjunto y con todas sus consecuencias. Elegimos la parte de la verdad que nos interesa, y, cuando llega la dificultad que no habíamos tenido en cuenta, elegimos otra parte de la verdad que nos justifica, diciéndonos: «no estoy preparado», «es superior a mis fuerzas», «no me gusta»..., «a lo mejor me he equivocado», «a lo mejor Dios quiere otra cosa». Jugamos con la verdad como los trileros con la bolita que manejan a su gusto.

La oración debería ser, precisamente, el ámbito sagrado de la verdad, en el que nos colocamos ante Dios y llevamos hasta el final nuestros pensamientos. Nunca debería ser el ámbito de las justificaciones, en el que barajamos aleatoriamente los pensamientos para justificar lo que nos interesa, tomando encima a Dios como testigo de nuestras trampas. La paz que proporciona la oración no es la tranquilidad de encontrar justificación a nuestros intereses, sino la paz que es fruto de la libertad del que se deja romper en sus seguridades para que Dios tome realmente el timón de su vida.

Nos cansamos y nos aburrirnos en la oración porque no tiene nada que ver con la verdad, y porque la restringimos con ese

pensamiento limitado y corto. Si no quiero llevar mi pensamiento hasta el final, tampoco puedo orar en serio; porque si me pongo de verdad ante el Señor, inmediatamente aparece una realidad que salta a la vista y me descoloca...; pero si me quedo a medias en sentimientos y propósitos, convierto la oración en una especie de paréntesis en la vida, que no influye en ella. Así, cuando aparece una dificultad surge enseguida el desconcierto, el desánimo, la tristeza, la incapacidad..., le pido a Dios que me ayude, y no me doy cuenta de que ya me está ayudando, pero para otra cosa distinta a mis intereses.

La oración no se puede realizar sin esa sintonía básica con la verdad, y con la verdad completa. Utilizar el pensamiento, el sentimiento, el deseo o el propósito para destruir la verdad, mientras creemos estar en la verdad, nos puede hacer un gran daño, porque cuando se introduce la mentira en nuestra oración y en nuestra vida espiritual se abre un boquete de imprevisibles consecuencias. El resultado es que utilizamos la oración para justificarnos con medias verdades; y de ese modo, convertimos a Cristo crucificado en testigo de nuestras lamentaciones, justificaciones, mentiras y trampas. Deberíamos tener la mínima honradez de reconocer que queremos hacer lo que nos apetece, en vez de ir al Señor a decirle que queremos cumplir su voluntad cuando eso no es verdad.

La contemplación de Cristo en la oración nos tiene que ir acostumbrando a su autenticidad y habituándonos a su coherencia de vida, de modo que notemos fácilmente la inconsistencia de nuestra vida y huyamos espontáneamente de ella. Que nos dé repelús nuestra inconsistencia vista al lado de la coherencia del Señor. Los santos son el ejemplo más claro de que este modo de vivir en verdad es posible, y es el que más fruto puede dar a una vida.

Sin embargo, cuando apelamos con fuerza a los ideales evangélicos en general y decimos buscar la voluntad de Dios, pero siempre surge algo oscuro y difícil que nos impide encontrar la luz y la fuerza para seguir adelante, cuando aparecen los «a lo mejor

Dios quiere otra cosa» antes de que hayamos puesto en práctica lo que veíamos que era de Dios, entonces es que estamos haciendo trampa. Y Dios asume fácilmente nuestra pobreza, nuestra limitación y nuestro pecado; pero nunca entrará en el juego tramposo del que dice buscar la radicalidad evangélica y sólo busca justificar sus intereses y miedos.

Partiendo de esta fundamentación, veamos cuatro verdades de carácter esencialmente antropológico, que son esenciales para la vida cristiana y constituyen el fundamento básico de la ascesis:

1. La autenticidad de nuestra vida depende de que llevemos a la práctica lo que decimos creer y no nos quedemos en teorías. Pensemos con qué frecuencia tratamos de convencernos de que somos auténticos porque hacemos fuerza con nuestros argumentos, discutimos, etc., mientras nos permitimos no poner en práctica de verdad lo que decimos. La oración es el ámbito en que nos hacemos sensibles a esa autenticidad. Como siempre estamos predispuestos a engañarnos a nosotros mismos, debemos plantearnos con sinceridad si lo que creemos realmente lo vivimos de verdad. Debemos darnos cuenta de la vehemencia que ponemos para defender los valores en los que creemos, y lo poco que nos esforzamos en vivirlos. ¿Cuántas veces esa misma vehemencia es la compensación de nuestra falta de autenticidad? Sin embargo, el hecho de que afirmemos con fuerza una verdad no significa que la estemos viviendo.
2. Sólo es verdad lo que decimos o creemos cuando lo llevamos a la realidad hasta sus últimas consecuencias. Deberíamos revisar hasta qué punto nos sirve de justificación respecto de lo que decimos creer que baste con que nos lo propongamos o intentemos un poco y nos permitamos desistir a la primera dificultad. La contemplación de Jesús en Getsemaní (Mt 26,36-46) nos muestra el trabajo ascético de Cristo para llevar hasta sus últimas consecuencias la misión en la que cree y que ha ido plasmando en la realidad, precisamente cuando llega a un momento de máxima dificultad. En ese momento, el Señor no

se justifica diciendo que le resulta muy difícil o que Dios «a lo mejor» ha cambiado de opinión, sino que mantiene como verdad actual lo que sabe que era verdad antes, y lo lleva hasta el final.

3. La verdad de las elecciones que hacemos no se demuestra ni en la ilusión que tenemos, ni en la claridad con que lo vemos, ni en el entusiasmo con el que lo manifestamos, sino en las renunciaciones reales que aceptamos para ser fieles a dichas elecciones. El desconcierto, las quejas, la resistencia ante las renunciaciones propias de determinadas situaciones, las justificaciones y las culpabilizaciones ponen de manifiesto que no contamos con las renunciaciones, por lo que las elecciones no son auténticas. Cualquier elección cuesta, tiene un precio; y, cuando llega el momento de la verdad, se tiene que optar con realismo, asumiendo las consecuencias. En vez de eso nos dedicamos a buscar culpables o a encontrar el modo de quitarnos el problema de encima..., y no nos planteamos asumir simplemente la renunciación que supone nuestra decisión en esa situación difícil.
4. El amor se demuestra más verdadero, no en lo que decimos o lo que deseamos hacer por la persona amada, sino en lo que estamos dispuestos a sufrir por ella. Nos lo dice con toda claridad el apóstol san Juan: «Hijos míos, no amemos de palabra y de boca, sino de verdad y con obras» (1Jn 3,18). El sufrimiento, que en general se entiende como un mal, forma parte de la elección del amor. ¡Cuántas veces, ante el sacrificio que exige mantener un matrimonio o una vocación religiosa o sacerdotal oímos la frase «tengo derecho a ser feliz», es decir: a no sufrir! Es decir: «Yo amo porque tengo esa intención, pero mientras no me cueste o no me duela». Pero eso supone que no amo, por mucho que crea lo contrario. Todas las crisis matrimoniales o religiosas tienen una base de irrealidad: nos creemos una fantasía, y cuando aparece la realidad no asumimos las consecuencias que tenía nuestra decisión. Miremos a Jesús en Getsemaní para descubrir cómo se afronta

una misión: se asume con realismo y, cuando llega la dificultad, se mantiene con fuerza la decisión y se aceptan sus consecuencias.

En resumen, podríamos decir que el seguimiento de Cristo, siendo un ofrecimiento gratuito del Señor, exige una respuesta y un trabajo por nuestra parte: el necesario para hacer posible la recepción de un don que va a contrapelo del mundo y de nuestras pasiones. Por tanto, la mortificación es una prueba del realismo de nuestra fe y de la autenticidad de nuestras motivaciones para seguir a Cristo. Si el Señor me llama a seguirlo, me predispongo a la parte de sufrimiento, de lucha y de sacrificio que conlleva: «Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga» (Mt 16,24). Es fácil seguir al Señor cuando ello no tiene consecuencias, pero eso demuestra que ese seguimiento es falso. La ascesis cristiana es un ejercicio de autenticidad en el seguimiento de Cristo, porque demuestra la predisposición y preparación a asumir la parte que tiene ese seguimiento de esfuerzo, lucha y renuncia; como un entrenamiento, que es tanto más duro cuanto más elevada es la meta a la que aspiramos, como sucede con un deportista que se prepara para una importante competición:

¿No sabéis que en el estadio todos los corredores cubren la carrera, aunque uno solo se lleva el premio? Pues corred así: para ganar. Pero un atleta se impone toda clase de privaciones; ellos para ganar una corona que se marchita; nosotros, en cambio, una que no se marchita. Por eso corro yo, pero no al azar; lucho, pero no contra el aire; sino que golpeo mi cuerpo y lo someto, no sea que, habiendo predicado a otros, quede yo descalificado (1Co 9,24-27).

Lo mismo sucede con el amor de una madre. Ella está dispuesta a elegir la peor parte de la comida o a velar a su hijo enfermo sin considerarlo siquiera como un sacrificio. La predisposición a la entrega y al sacrificio, como ejercicio, es el ámbito en el que se desarrolla la ascesis cristiana como entrenamiento: cuento con ello y, como sé que va a llegar, me preparo.

## Fundamentación evangélica de la ascesis

A partir de esta fundamentación humana, podemos ya atisbar que el esfuerzo, el sacrificio y el sufrimiento no siempre son negativos, sino que expresan una visión madura ante la vida y una actitud coherente ante la misma. Pero esta visión y esta actitud se quedarían cojas si no estuvieran vinculadas a la única realidad que les da verdadero sentido, que es el misterio de la pasión de Cristo. Por eso, el cristiano está llamado a vivir contemplando al Señor, y, especialmente, en el misterio de su Pasión. ¡Cómo cambiaría nuestra vida si, en lugar de contemplar nuestras dificultades, mirásemos más al Señor crucificado! Entonces, en vez de darle vueltas y vueltas a nuestros problemas, le pediríamos más cruz, como los santos. Porque sólo en la contemplación de Cristo podemos descubrir la grandeza y profundidad del amor de Dios y encontrar el ejemplo y la fuerza para asumir en su vida los valores propios de Cristo, hasta identificarnos con él y poder decir con todas las consecuencias, como san Pablo: «Estoy crucificado con Cristo; vivo, pero no soy yo el que vive, es Cristo quien vive en mí» (Gal 2,19-20). Deberíamos, pues, plantearnos en qué medida deseamos estar crucificados con Cristo, y, por tanto, agradecemos todas las realidades que nos permiten revivir en nosotros el misterio de amor que es la cruz de Cristo, tanto las que nos impone la vida como las que elegimos nosotros para expresar un amor a Dios mayor que el de la mayoría.

Toda la vida del cristiano se orienta necesariamente a la unión con Dios en Cristo. Y, dentro de esta perspectiva, la mortificación es una práctica ascética que mueve al cristiano a abandonar y corregir cuanto pueda ser obstáculo para esa unión con Dios, para crecer en el amor a Dios y al prójimo. Así es como la mortificación facilita la acción de la gracia en el cristiano, haciendo posible una verdadera unión con Cristo, que afecta tanto a su alma como a su cuerpo, según la invitación que nos dirige él mismo a negarnos a

nosotros mismos y tomar la cruz para seguirle. Por eso, como manifiesta la tradición de la Iglesia, el ayuno y la oración están unidos y la mortificación facilita la oración.

Además, la unión con Cristo no afecta sólo a la mente, sino que es real y total: mi cuerpo, mi alma, mi espíritu, mi mente y mi corazón se unen a los de él para que se realice una unión completa. En consecuencia, esa unión tiene que notarse en mis motivaciones, mis sentimientos, mis actitudes, mis deseos, mis pensamientos..., y también en mi cuerpo. Si siempre elijo la comodidad, el placer, evitar las dificultades, ¿me parezco a Cristo camino de la cruz e inmolado en el Calvario o a todos los que decían amar al Señor y seguirlo y huyeron de él en el momento de su pasión? Y esta incoherencia ya estaba preparada en el pensamiento incompleto, incluso en los Ejercicios espirituales, en el retiro espiritual o en el rato de oración en que yo pensaba identificarme con Cristo, pero en el momento de concretar, me detuve.

Esta invitación del Señor a seguirle constituye la clave de la vida cristiana en lo que se refiere a nuestra actitud ante la gracia de la salvación que Dios nos ofrece por medio de la vida, muerte y resurrección de Cristo. Nos indican cuál es el camino de la santidad y cómo renovar nuestra vida para acomodarla al proyecto que Dios tiene sobre cada uno de nosotros.

Esa cruz que el Señor nos invita a llevar, para seguirle más de prisa ¿qué significa sino la mortificación? (San Gregorio Magno, *Epístola* 243,11).

Pasó el tiempo de las persecuciones, pero también nuestra paz tiene un martirio propio: no doblamos ya nuestro cuello bajo el hierro, pero con la espada del espíritu nosotros mismos matamos los deseos carnales de nuestra alma (Santa Brígida, citando a san Gregorio Magno, *Homilías sobre los evangelios*, I, homilía 3,4).

Para entrar en ese camino de identificación con Cristo que es la santidad tenemos que disponemos a buscar todo lo que nos identifica con Cristo y desechar todo aquello que haya en nuestra vida que no vaya acorde con el proyecto que Dios tiene sobre

nosotros; un proyecto que consiste en reflejar en nosotros la imagen de Jesucristo, identificarnos con él del modo único que Dios ha previsto para cada uno. Por eso no buscamos tener razón, ni saber quién tiene más razones o qué es lo mejor, sino qué es lo que nos identifica mejor con Cristo; y, en función de eso, ponemos o quitamos de nuestra vida lo que haga falta. Así, acomodamos nuestra vida de la mejor manera posible al proyecto con el que Dios nos pensó desde toda la eternidad, nos creó y nos redimió en Cristo.

Dios nos ha creado en Cristo Jesús, para que nos dediquemos a las buenas obras, que de antemano dispuso él que practicásemos (Ef 2,10).

Las buenas obras no son cualesquiera buenas obras, sino las que él ha determinado. De igual modo, la santidad no consiste en un simple perfeccionamiento moral; tampoco es el simple crecimiento en las virtudes, ni el heroísmo de una vida ascética. Fundamentalmente, consiste en la identificación real y existencial con Jesucristo, como el Hijo amado del Padre siempre obediente a su voluntad, como él mismo dijo: «Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió» (Jn 4,34).

Esta identificación con Jesucristo es, a la vez, la condición necesaria para acceder al Padre, fuente de la santidad, tal como el mismo Jesús nos dice: «Nadie va al Padre sino por mí. Si me conocierais a mí, conoceríais también a mi Padre» (Jn 14,6-7).

Sin embargo, la influencia del enemigo y nuestras mismas pasiones se presentan con fuerza en nuestras vidas; y sea en grandes o en pequeñas cosas, tendemos a separarnos de ese seguimiento cercano y radical del Señor, lo que lleva a que se desdibuje la conciencia de ese seguimiento y de lo que supone. Pero, además, el enemigo siempre estará ahí empujándonos a buscar nuestros intereses, dándonos motivaciones y argumentos para buscar nuestra voluntad e imponérsela a Dios. Por eso, ser cristiano exige salvar la voluntad de Dios de la presión del amor propio, del mundo y del demonio, para lo cual hemos de afrontar la propia vida como una batalla heroica, intensa y constante, contra todo lo que se opone a que se produzca esa identificación con

Cristo. Y para ello, hay que identificar todo lo que está en juego, reconociendo los elementos que van en contra del proyecto de Dios y oponiéndonos radicalmente a ellos. Y, a partir de ahí, es necesario llevar hasta las últimas consecuencias la decisión de la identificación con Cristo, buscando la cruz para cargar con ella, y no buscando justificaciones para huir de ella. No hay otra posibilidad de seguimiento cristiano que, luchando heroicamente contra nuestro amor propio, contra el demonio y contra el mundo.

Esta lucha exige tener conocimiento de las reglas del juego; de lo contrario nos encontraremos con esas actitudes contrarias a este espíritu de lucha que vemos en aquellos, que, ante las dificultades y problemas que se presentan en la vida, se evaden de la realidad justificando su cómodo interés de no responder a los problemas que les presenta la vida. En este mismo sentido, a veces incluso se nos ofrece el cristianismo como evasión de la realidad, presentando a Jesucristo como el amigo que nos dará la «felicidad» a un bajo precio, de modo fácil.

Por ejemplo, a los jóvenes nos los intentamos ganar dulcificándoles la vida cristiana y proponiéndoles como grandes valores el convivir, divertirnos, pasárnoslo bien, conocernos, compartir, etc. Pero les hablamos poco de la moral, del sacrificio, de los mandamientos..., de todo lo que es propio del seguimiento de Jesucristo. Y mucho menos les presentamos la dureza real de la cruz. De este modo, los estamos engañando, pues les presentamos lo opuesto de la vida cristiana y los incapacitamos para comprender y aceptar que ser cristiano auténtico es morir con Cristo para dar fruto.

En todo caso, no podemos olvidar que estamos involucrados en una batalla a muerte, lo que significa que tenemos que morir: morir con Cristo para resucitar con él, identificarnos con Cristo crucificado para poder identificarnos con Cristo resucitado.

Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda infecundo; pero si muere, da mucho fruto. El que se ama a sí mismo, se pierde, y el que se aborrece a sí mismo en este mundo, se guardará para la vida eterna (Jn 12,24-25).

## Ascesis, mortificación y penitencia

Antes de entrar en materia, deberíamos aclarar la terminología que vamos a usar, empezando por la «ascesis» que, como su nombre indica (del griego *askesis*: entrenamiento), es el esfuerzo constante y metódico para fortalecer la voluntad en orden a dominar las pasiones y lograr la libertad interior que se requiere para adherirnos vitalmente a Cristo.

En segundo lugar, tenemos la «mortificación», que significa literalmente «hacer morir» a los impulsos que nos apartan de Dios. Esto es un trabajo concreto que consiste en frenar deseos e inclinaciones -aunque sean buenos- para liberarnos de las tendencias desordenadas y darle espacio a Dios para que pueda actuar libremente en nosotros con su gracia. En el fondo, se trata de «hacer morir» a nuestro hombre viejo, participando en la pasión de Cristo, para morir al pecado y vivir la vida nueva de la gracia.

La mortificación es un término que hace referencia a la muerte y significa morir a nuestros apegos para morir a nosotros mismos; y es, por tanto, una expresión del llamamiento del Señor a morir a nosotros mismos para poder seguirlo: «Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga» (Mt 16,24). Esto, que aparentemente tiene el sentido negativo de «negarnos», posee una raíz absolutamente positiva: nos negamos a nosotros para afirmarlo a él, morimos a nosotros para vivir en él.

Somos deudores, pero no de la carne para vivir según la carne. Pues si vivís según la carne, moriréis; pero si con el Espíritu *dais muerte* a las obras del cuerpo, viviréis (Rm 8,12-13).

Y, finalmente, está la «penitencia», que es la expresión externa de la conversión o cambio de vida que realiza el que sale del pecado para vivir en la gracia de Dios. Tiene un sentido de reparación del daño causado a Dios por nuestros pecados y reorientación de la propia vida hacia él. No debería conformarme con decir «Señor, me arrepiento, perdóname»; sino: «Para que veas que realmente me importa el daño que te he hecho y quiero compensarlo, me dispongo a cambiar de vida. Para que veas que

quiero agradarte, me impongo este esfuerzo o este sacrificio concreto».

En el fondo, la penitencia tiene mucho que ver con el trabajo personal de reparación de la fuerza y las consecuencias que tiene el pecado en nuestra alma, en nuestra vida y en el mundo. Podríamos decir que es el trabajo continuado para mantenernos libres de las ataduras y presiones, externas e internas, contrarias a la voluntad de Dios, con el fin de hacernos capaces de descubrir y cumplir esa voluntad en todo momento.

## Conversión y lucha

La conversión cristiana supone dejar de ser lo que uno era y pensaba antes de conocer a Cristo, para poner toda la persona a su servicio, siendo una persona enteramente nueva. Supone la conversión de los propios criterios, y la renuncia a la propia voluntad para hacer que se cumpla la del Señor, como él mismo hace respecto del Padre: «Entonces yo dije: He aquí que vengo para hacer, ¡oh Dios!, tu voluntad» (Heb 10,7). Y esto debe ser vivido de modo constante durante toda la vida.

Esta conversión supone la lucha permanente contra todo aquello hacia lo que tendemos por influencia del pecado original y que nos aparta de Dios. Podemos decir que la perfección cristiana se mueve en la tensión bautismal de «Muerte - Vida», en una lucha o ascesis que es esencial a la vida del cristiano. Además, la manera que tenemos de colaborar con Dios en la obra de nuestra propia santificación y de la extensión del Reino de Dios es por medio de esta lucha, que es la misma lucha con la que Cristo nos redime.

El cristiano, renacido a la vida espiritual por el bautismo, ha de conformar sus costumbres y toda su persona (dañada por el pecado original) a su nueva condición de hijo de Dios. Pero no lo podrá hacer sin un serio compromiso ascético hasta la muerte.

Para entender y vivir esto necesitamos considerar el valor de la lucha ascética, contemplando la vida cristiana como el seguimiento fiel de Jesucristo en su camino hacia la cruz. Así, hacemos nuestra

la vida del Maestro, al que no le llegó la cruz de manera inesperada, sino que contaba con ella y para la que se había preparado, como él mismo manifiesta en varias ocasiones:

He venido a prender fuego a la tierra, ¡y cuánto deseo que ya esté ardiendo! (Lc 12,49).

El Hijo del hombre será entregado en manos de los hombres, lo matarán, pero resucitará al tercer día (Mt 17,22-23).

El cristiano, transformado por Jesucristo, ve su propia vida a la luz de la vida del Señor. El mismo sufrimiento y dolor que él asume tiene un sentido enriquecedor como participación en el misterio redentor de Jesucristo. Por eso, quien no acepta el sufrimiento, está perdiéndose la grandeza del misterio cristiano, ya que Cristo vive en nosotros a través de nuestra participación en la cruz del Señor.

San Pablo nos presenta diversas imágenes a propósito de la lucha que supone la vida cristiana y que fundamenta la ascesis. La primera es la del *soldado* de Cristo: El cristiano, como el soldado fiel a su capitán, lucha contra el enemigo con todas sus fuerzas. El fiel soldado es el que está dispuesto a entregar su carne en el campo de batalla.

Toma parte en los padecimientos como buen soldado de Cristo Jesús. Nadie, mientras sirve en el ejército, se enreda en las normales ocupaciones de la vida; así agrada al que lo alistó en sus filas (2Tm 2,3-4).

Pues si morimos con él, también viviremos con él; si perseveramos, también reinaremos con él; si lo negamos, también él nos negará. Si somos infieles, él permanece fiel, porque no puede negarse a sí mismo (2Tm 2,11-13).

Otra imagen es la del atleta y el corredor:

¿No sabéis que en el estadio todos los corredores cubren la carrera, aunque uno solo se lleva el premio? Pues corred así: para ganar. Pero un atleta se impone toda clase de privaciones; ellos para ganar una corona que se marchita; nosotros, en cambio, una que no se marchita. Por eso corro yo, pero no al azar; lucho, pero no contra el aire; sino que golpeo mi cuerpo y lo someto, no sea que, habiendo predicado a otros, quede yo descalificado (1Co 9,24-27).

Los atletas se privan de todo, renuncian a la comodidad, por una corona corruptible, cuidando con esmero su estado físico. De igual modo, el cristiano debe descuidar su alma; pero no para lograr una corona perecedera, sino para conseguir una corona incorruptible, que es la vida eterna.

Es también lo que sucede con las vírgenes sensatas del Evangelio (Mt 25,1-13), que velan despiertas, atentas a la venida de su señor. El cristiano es el vigía que vive constantemente despierto, no dejándose dominar por el letargo producido por el pecado, preparado siempre para el combate: «Vigilad, manteneos firmes en la fe, sed valientes y valerosos» (1Co 16,13).

Cuando somos conscientes de la fuerza del pecado y de nuestra debilidad frente a él, vigilamos con más atención, nos fortalecemos interiormente y no cesamos en la lucha: todo esto para no ser ingratos con el don que hemos recibido. Si somos conscientes de la gracia que supone la experiencia que Dios nos ha ofrecido de su amor, estaremos naturalmente atentos a revivir esa gracia del amor de Dios y lucharemos con todas las fuerzas para que se intensifique y conforme toda nuestra vida.

## **Dominio personal y liberación interior**

El compromiso ascético propio del cristiano supone dos elementos o dos vertientes:

En primer lugar, y es lo más importante, exige de nosotros el esfuerzo pasivo de aceptar aquellos sufrimientos que nos vienen proporcionados por la vida y que tenemos que ver como asignados por el Señor. No es que Dios quiera los problemas o los conflictos que causan nuestros sufrimientos; pero de alguna manera, a partir de su encarnación, Jesús asume toda nuestra realidad y está presente en ella. Todo lo negativo que nos presenta la vida y no podemos evitar lo tenemos que aceptar como Cristo, con él y por él. Y esa aceptación con el estilo del Señor es el aspecto pasivo de la ascética. Bastaría esta mortificación para hacernos santos,

porque precisamente obrando así, conformamos nuestra voluntad con la de Dios, que nos purifica, nos desapega y nos libera. En realidad, el fundamento de la ascesis cristiana es la aceptación amorosa, en la vida de cada día, de la cruz de Jesucristo.

No obstante, esta ascesis pasiva no surge espontáneamente, como podemos comprobar en nuestra propia vida, viendo cuánto tardamos en reaccionar del modo adecuado a los problemas; lo que demuestra que necesitamos una actitud, una mirada y una capacidad peculiares para encajar las dificultades y los sufrimientos. Sabemos que tenemos que abrazar la cruz de un modo evangélico, pero lo que surge espontáneamente cuando llega, son las quejas, las culpabilizaciones y los lamentos. Por lo tanto, nos hace falta una ascesis activa, en forma de ejercicio voluntario que nos prepare para los imprevistos. Ése es el sentido del ayuno y de las penitencias externas.

Dado el nivel de presión de nuestras pasiones, del mundo y del demonio, el proceso de la perfección cristiana exige una lucha concreta para liberar nuestra voluntad de esas fuerzas que pugnan por esclavizarnos. Es muy importante encontrar el «entrenamiento» concreto y adecuado a nuestra realidad, que nos permita fortalecer la capacidad de abrazar la cruz. Cada uno tiene sus debilidades y ataduras, las peculiaridades de su realidad y de su vocación específica, y experimenta una tensión entre lo que es, sus inclinaciones, su entorno..., y la voluntad de Dios sobre él. Esos dos ámbitos no se van a armonizar solos ni automáticamente. Por eso, cuando me impongo un vencimiento o una lucha es necesario que los adecúe a mi realidad y a mis necesidades. Cada deporte precisa su entrenamiento preciso, que no se reduce a ejercitarse en esa actividad, sino que requiere todo un sistema de alimentación, de descansos, de ejercicios exactos y de renunciaciones concretas. De igual manera, la ascesis no puede elegir de forma caprichosa o aleatoria las privaciones o ejercicios que hay que realizar, sino que tiene que adaptarlos a las necesidades propias de la vocación y situación de cada uno. De ese modo, la ascesis procura restablecer al hombre en su primitivo equilibrio, en el

estado de santidad original en que el cuerpo estaba totalmente sometido al alma y el hombre vivía en perfecta armonía con Dios, consigo y con los demás. Este proceso ascético tiene dos niveles o características complementarios, que nos permiten entrar en el proceso de dominio interior y de libertad evangélica: la renuncia a la voluntad propia y la mortificación propiamente dicha.

## **Primer nivel: renuncia a la propia voluntad**

Este primer nivel hace referencia a la actitud y la motivación. No da igual la motivación por la que me mortifico, pues tiene que ajustarse en concreto a lo que necesito. La motivación de la ascesis en este primer nivel consiste en la *renuncia a la propia voluntad*. Por lo tanto, no basta con que me imponga una renuncia, sino que debo ser consciente del acto de voluntad que comporta la renuncia y su motivación, que no tiene que ser otra que disponerme a acoger la voluntad de Dios, que normalmente no encaja con la mía. Lo vemos en santos como santa Luisa de Marillac, que tiene que afrontar una actividad enorme a pesar de su carácter tímido y delicado, o en san Francisco de Sales, que consigue ser «el dulce obispo de Ginebra» a partir de un temperamento colérico que se descubrió tras su muerte. Solemos acoger esas contradicciones como excusas para acomodar la voluntad de Dios a la nuestra, diciendo: «es que no puedo, no valgo...», pero, en realidad, son la ocasión privilegiada para llevar a cabo la verdadera entrega a la voluntad del Señor. San Juan de la Cruz nos dará la razón de esta renuncia, afirmando que la perfección cristiana «consiste en tener el alma, según la voluntad, con tal transformación en la voluntad de Dios, de manera que no haya en ella cosa contraria a dicha voluntad, sino que en todo y por todo su movimiento sea voluntad solamente de Dios» (San Juan de la Cruz, *Subida*, 11,2).

Esta unión con Dios tiene dos elementos: uno negativo, cuando el alma se ha liberado de cualquier tendencia opuesta a la voluntad

de Dios; y otro positivo, cuando el alma está impulsada a actuar fuertemente unida a la voluntad divina; de modo que ya no hay dos voluntades sino solo una, puesto que la voluntad del alma se ha perdido totalmente en la voluntad de Dios, de modo que sólo busca su honor y su gloria.

Para llegar a esta unión, el alma debe despojarse de todo apego a las criaturas. No se nos prohíbe amar a las criaturas, sino amarlas al margen del amor de Dios, como fruto del primer mandamiento: «Escucha, Israel: El Señor es nuestro Dios, el Señor es uno solo. Amarás, pues, al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas» (Dt 6,4-5).

Mientras estemos apegados a algo, nuestra voluntad no podrá transformarse en la voluntad de Dios, aún por mínimo que sea este apego, al igual que un pájaro no puede volar estando atado por un hilo de seda o por una cuerda (cf. San Juan de la Cruz, *Subida*, 11,4). Así, para llegar a la unión con Dios, que es la meta del itinerario espiritual, hay que pasar por un verdadero desapego a todo lo que no es Dios. Esto es fruto de la gracia, pero también de un compromiso ascético, decidido y generoso, que nos permite descubrir y acoger las gracias divinas.

Por eso mismo, es preciso que durante toda la vida trabajemos por descubrir las tendencias propias que suponen un apego u obstáculo para la vida de perfección; algo que se hace con la vigilancia sobre nosotros mismos y con el examen de conciencia.

## Segundo nivel: la mortificación

Sobre la base de esta actitud y para mantenernos en ella hemos de fomentar el segundo aspecto, que es la *mortificación*, como ejercicio ascético concreto y adecuado a nuestras necesidades. Se trata del acto de voluntad que nos imponemos a nosotros mismos para estar dispuestos a hacer ese mismo acto en las cosas que Dios quiere. Por ella ponemos freno al natural deseo de satisfacción de nuestras pasiones, para así llegar a ser plenamente dueños de todas las tendencias que tratan de imponérsenos y que

nos llevarían al pecado y a la imperfección si no fuesen debidamente frenadas.

Debemos ser conscientes de que nuestros gustos nos llevan siempre a lo mismo, a cosas que, aunque no sean malas, van a lo que nos apetece, lo que nos favorece, lo que no nos cuesta; en definitiva, a satisfacer nuestro amor propio. Por eso, necesitamos hacer ejercicio de esa voluntad para demostrar al Señor que es él, y no nuestro yo, el centro indiscutible de nuestra vida; que le amamos más que a nosotros mismos. Debemos reconocer esa realidad sin la cual no podemos vivir -afecto, consideración, cariño, compañía, respaldo, adoración, etc.-, que es a lo que tendemos constantemente y de lo que hacemos un ídolo. Y, desde ese reconocimiento, tenemos que hacer renunciaciones concretas a esos apegos como actos de verdadera adoración a Dios, como la forma real de evidenciar que Dios es más importante que todo aquello sin lo que siento que no puedo vivir. Por eso, es un medio óptimo para demostrar a Dios que le amamos más que a nosotros mismos. Renunciar a la satisfacción propia para dar satisfacción a Dios es decirle, no con palabras sino con obras: «Te amo más que a mí mismo».

Además, la mortificación voluntaria tiene un indudable valor apostólico, ya que, junto con la oración y el apostolado propiamente dicho, es uno de los tres medios de que disponemos para colaborar con Cristo en la salvación de las almas. Este ejercicio voluntario de vencimiento, unido a la pasión de Cristo, forma parte de la eficacia salvadora de la cruz, y nos permite experimentar en nosotros lo que dice san Pablo: «Me alegro de mis sufrimientos por vosotros: así completo en mi carne lo que falta a los padecimientos de Cristo, en favor de su cuerpo que es la Iglesia» (Col 1,24). No eran pocos esos sufrimientos (cf. 2Co 11,24-28) que tuvo que soportar san Pablo, y, sin embargo, se alegra de ellos.

Por último, la mortificación nos asemeja a Cristo, el hombre perfecto, permitiéndonos participar de sus sentimientos, motivaciones, valores y actitudes frente a la vida y a las dificultades

y dolores que ésta conlleva. Podemos cambiar nuestras motivaciones por las suyas, participar de sus valores; y, cuando lleguen las dificultades de la vida, estamos entrenados para dar la misma respuesta del Señor, incluso para que el Señor responda redentoramente en nosotros.

## Formas de mortificación

La mortificación puede ser «espiritual», si supone un vencimiento interior o «corporal» si afecta a la parte física. También puede ser «activa», si me la impongo libremente, o «pasiva», si acepto algo que no depende de mí. Todas son importantes, pero cada una debe tener su lugar concreto en nuestra vida, aunque la importancia de los actos de mortificación no es igual en todos los casos. Es evidente que el vencimiento interior es más necesario que la mortificación física, y la aceptación voluntaria de un sufrimiento que nos viene impuesto por la vida es más importante que la imposición voluntaria de un sufrimiento que elegimos nosotros. Sin embargo, sin trabajar los segundos no se podrán abrazar los primeros. Ésta es la razón por la que la vida espiritual, cuando empieza a enfriarse, lo hace abandonando las penitencias externas; porque son las acciones menos «razonables» con criterios humanos, y sólo se entienden a la luz de la fe. Por eso mismo, si queremos elevar el nivel de nuestra vida espiritual tendremos que elevar primero el nivel de nuestras mortificaciones físicas.

Las mortificaciones tienen que estar siempre ordenadas a facilitar lo que Dios nos pide. Por eso, quien aspire a la santidad, quien reconozca a Dios mismo como su vocación, llamado a entregarse a él -que es la vocación contemplativa-, tiene que cuidar mucho las renunciaciones propias de esa forma de vida. Así pues, tanto para la vida espiritual en general como para la vida contemplativa, podemos considerar como mortificaciones más importantes las que tienen que ver con facilitar la oración, hacer silencio, mantener el recogimiento, controlar la imaginación, etc. De hecho, no se puede rezar después de una comida copiosa, de

una actividad desbordante o de darle vueltas y vueltas a nuestras preocupaciones y disgustos, por mucho que lo hagamos delante del sagrario. Por eso la oración no será posible sin mortificaciones físicas como el ayuno, el mantenernos de rodillas largo rato, la renuncia a determinadas comodidades, la privación del sueño, etc.

En cualquier caso, no es sano oponer las mortificaciones físicas a las interiores, pensando que «lo importante es el amor y lo que ayude a los demás, muy por encima del ayuno, que posiblemente me pondrá de mal humor y repercutirá negativamente en mi amor al prójimo». No podemos presuponer que el que ayuna no va a tener caridad o el que hace vigiliass de oración por la noche no va a ser responsable de su trabajo durante el día. Por el contrario, el ayuno tiene que hacernos más misericordiosos, y las vigiliass, más diligentes. Ayunamos para dominarnos a nosotros mismos y ser capaces de amar mejor. Por eso hay que tener cuidado de no ayunar para poner cara de ayuno y poder presumir de ello.

Cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas que desfiguran sus rostros para hacer ver a los hombres que ayunan. En verdad os digo que ya han recibido su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no los hombres, sino tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará (Mt 6,16-18).

Sobre esto, el discernimiento nos dice que cualquier penitencia que dificulte el cumplimiento de nuestro deber o de la vida evangélica debe ser rechazada. Una heroicidad puntual en la mortificación tiene el peligro de alimentar nuestro amor propio, porque la motivación estará equivocada si no se sustenta en un tono habitual de vida de carácter austero y ascético. Lo cual no significa que no tengamos que imponernos penitencias físicas hasta que hayamos logrado la perfección espiritual, porque no haríamos nada en ese sentido. Hay que buscar la manera de armonizar el trabajo ascético interior con el externo.

Como ejemplos de mortificaciones espirituales, podríamos poner: controlar la imaginación, evitando que se pierda en sueños de posibles acontecimientos futuros o imaginando triunfos y glorias

que podríamos tener; impedir que los sentimientos influyan en nuestro comportamiento; dominar la memoria y sus recuerdos de afrentas o logros pasados; renunciar a las quejas por desahogo; evitar caer en la susceptibilidad; aceptar pacientemente las contradicciones, las calumnias, los ataques o las difamaciones; silenciar nuestra opinión ante los demás o manifestándola sin la fuerza con la que creemos que deberíamos defenderla; condicionar nuestro comportamiento al bien de los demás por encima de nuestro bien particular; buscar lo que sirva mejor a las necesidades de otros, renunciando a que nos sirvan ellos a nosotros.

Las mortificaciones corporales pueden ser, por ejemplo: el ayuno, recortar el sueño, renunciar a alguna comodidad, el cilicio y similares, etc. Evidentemente, cualquiera de ellas tiene consecuencias, de modo que si ayunamos o recortamos el sueño nos notaremos más débiles; pero eso forma parte de la misma mortificación. Por supuesto, hay que saber que vamos a «notar» el efecto de la mortificación, pero no debemos llegar nunca a que nuestras penitencias afecten negativamente a la salud.

En este punto, debemos detenernos un momento en el asunto del sueño, dada su importancia en el equilibrio y la salud de la persona; de modo que cualquier recorte en este campo debe tener el respaldo de una moción particular de Dios o de una verdadera necesidad espiritual, y siempre bajo la supervisión del director espiritual. En cualquier caso, acostarse o levantarse a tiempo siempre será una buena mortificación.

Por lo que se refiere a la comida, san Ignacio<sup>3</sup> propone controlar la comida como ejercicio de la virtud de la templanza, de modo que comer sea una acción virtuosa, que evite caer en el exceso que dificulta la vida espiritual. Por eso, aconseja comer lo necesario para el mantenimiento del cuerpo, renunciando a lo que más nos gusta y evitando los manjares exquisitos, que se buscan únicamente por placer. El objetivo de este tipo de ascesis es comer con moderación para mantener la libertad interior e impedir que el deseo de placer nos domine.

El papa san Pablo VI indicó acertadamente que los actos penitenciales externos, para ser auténticos, deben ir acompañados de una actitud interior de «conversión», es decir, de oposición frontal al pecado y de acercamiento a Dios. Los grandes signos penitenciales -el ayuno, la oración y la limosna- no los realizamos sólo para que se nos perdonen nuestros pecados, pues los debemos seguir manteniendo incluso después de recibir el perdón sacramental: ayunamos y hacemos sacrificios físicos para hacer que nuestra alma se duela, para disponernos a la oración, para comprender más íntimamente las cosas divinas, y para acoger mejor la gracia y prepararnos al encuentro con Dios<sup>4</sup>.

En la mortificación corporal hay que cuidar los límites, porque el fin que se pretende no es la mortificación en sí misma sino el crecimiento en la gracia; de manera que no se ponga en riesgo la salud o la capacidad física de cumplir con nuestras obligaciones. Por eso, más que buscar maneras excepcionales de mortificación, deberíamos buscar el modo de realizar bien las mortificaciones habituales. En este sentido, se suele invocar un acertado aforismo que dice que «no hay que mortificarse tanto que se resienta la salud, ni tan poco que se rebele nuestra naturaleza». Esto supone que no se debería emprender ningún programa de mortificación, especialmente física, sin el consejo del director espiritual; el cual podrá reconocer la autenticidad y la prudencia de las intenciones o la inconsistencia de las motivaciones.

De todos modos, cualquier penitencia debe ser siempre expresión de esa vida ofrecida a Dios de la que nos hablaba san Pablo (cf. Rm 12,1). Las renunciaciones en este sentido constituyen una manifestación de amor a Dios. Porque amor y renuncia van naturalmente unidos, como vemos en las madres, que renuncian a parte de su comida para alimentar mejor a sus hijos, o son capaces de permanecer por las noches junto a un hijo enfermo, y lo hacen por amor, de forma espontánea, sin que suponga un esfuerzo especial; de hecho, necesitan realizar esos actos de amor para poder sentir y expresar la grandeza de su amor maternal. Por lo tanto, una renuncia ascética no puede ser un acto aislado del que

luego nos podamos «desquitar». No sirve de nada ayunar hoy para compensarlo mañana hartándome de comer. La clave está en conseguir que todos los elementos penitenciales se plasmen en una vida caracterizada por la austeridad en lo material y una actitud evangélica en lo espiritual.

Y, por supuesto, la mortificación debe llevarse a cabo desde un discernimiento evangélico, realizado a la luz de la fe y en clima de oración, teniendo en cuenta lo que Dios nos pide, en general y en particular, y considerando el consejo del director espiritual, para evitar que se nos cuele el amor propio o el afán de ostentación. El elemento básico del discernimiento en el ámbito ascético consiste en orientar y comprobar que una mortificación sirva para destruir realmente aquello que debe destruir y fortalezca lo que tiene que fortalecer.

## Confesión sacramental y expiación

Una de las principales razones por la que hacer penitencia es demostrar que tenemos verdadero arrepentimiento de nuestros pecados y deseamos «expiarlos», es decir, ofrecerle al Señor una compensación por el daño que esos pecados han infligido a su corazón.

Por eso, dentro de la ascesis, la penitencia contiene una *función expiativa* por todos nuestros pecados; también por los pecados pasados que, aunque perdonados, siguen influyendo en nuestra alma. En este sentido, el sacramento de la penitencia es un valioso instrumento para la conversión y una eficaz ayuda en nuestra lucha contra el pecado; y dentro de este sacramento, la penitencia impuesta por el confesor responde a una exigencia de justicia, por la que intentamos «reparar» en lo posible (nunca suficientemente) el daño que hemos hecho con nuestro pecado. Sin embargo, esta «compensación» que nos impone el confesor no suele tener proporción con las faltas cometidas, por lo que dependerá de nosotros asumir la tarea de imponernos los sacrificios necesarios para presentarle a Dios una «reparación» adecuada, que nos haga experimentar vivamente las consecuencias de nuestros pecados y

mostrarle a Dios nuestro sincero arrepentimiento. La expiación es muy importante porque no sólo vale para nosotros y nuestros pecados, sino también para los demás y sus faltas. Esto lo vemos en el hecho de que el confesor que no impone la penitencia adecuada a un penitente está obligado a suplir lo que falta de dicha penitencia para expiar por los pecados del penitente. Y, de igual manera, también podemos expiar por los pecados de aquellos que no compensan el desamor y el pecado con los que ofenden a Dios.

Con frecuencia, cuando nos confesamos, nos quedamos tranquilos pensando que el perdón recibido en el sacramento ha borrado definitivamente todo rastro de pecado. Sin embargo, aunque el perdón de Dios es absoluto, nosotros lo recibimos limitado por el nivel de nuestra fe, nuestra actitud y las disposiciones interiores que tenemos. De esta forma, el pecado confesado deja un rastro o influencia que nos condiciona negativamente porque nos debilita ante nuestras pasiones y frente a la tentación del demonio. Así, mientras nos creemos limpios del todo y bien dispuestos ante la gracia, no somos conscientes de la existencia de ciertos obstáculos que nublan nuestra conciencia y limitan la eficacia de la acción de Dios.

Y ése es, precisamente, uno de los ámbitos en los que la penitencia actúa, colocándonos en nuestra condición real de pecadores necesitados de conversión, aunque hayamos sido perdonados. El sacramento nos da la oportunidad de agradecer la misericordia de Dios y gozarnos de ella, pero, aunque seamos pecadores redimidos, no dejamos de ser pecadores; y hemos de considerar siempre unidas esas dos realidades. Más aún, el recuerdo de nuestra dimensión de seres limitados y pecadores nos tiene que empujar a trabajar en todo lo que somos (mente, afectividad, voluntad y cuerpo) para superar lo que nos impide liberarnos de los condicionamientos del mal y abrirnos a la vida plena que Dios nos ofrece.

El término y el concepto mismo de *penitencia* son muy complejos. Si la relacionamos con *metánoia*, al que se refieren los sinópticos, entonces *penitencia* significa el *cambio profundo de corazón* bajo el

influjo de la Palabra de Dios y en la perspectiva del Reino. Pero *penitencia* quiere también decir *cambiar la vida* en coherencia con el cambio de corazón, y en este sentido el *hacer penitencia* se completa con el de dar *frutos dignos de penitencia*; toda la existencia se hace penitencia orientándose a un continuo caminar hacia lo mejor. Sin embargo, hacer *penitencia* es algo auténtico y eficaz sólo si se traduce en *actos y gestos de penitencia*. En este sentido, *penitencia* significa, en el vocabulario cristiano teológico y espiritual, *la ascesis*, es decir, el *esfuerzo concreto y cotidiano* del hombre, sostenido por la gracia de Dios, para perder la propia vida por Cristo como único modo de ganarla; para despojarse del *hombre viejo* y revestirse del *nuevo*; para superar en sí mismo lo que es *carnal*, a fin de que prevalezca lo que es *espiritual*; para elevarse continuamente de las cosas *de abajo* a las *de arriba* donde está Cristo. La penitencia es, por tanto, *la conversión que pasa del corazón a las obras* y, consiguientemente, *a la vida entera* del cristiano. En cada uno de estos significados *penitencia* está estrechamente unida a *reconciliación*, puesto que reconciliarse con Dios, consigo mismo y con los demás presupone superar la ruptura radical que es el pecado, lo cual se realiza solamente a través de la transformación interior o *conversión* que fructifica en la vida mediante los actos de penitencia (San Juan Pablo II, *Reconciliatio et paenitentia*, 4).

El sentido redentor del sufrimiento penitencial no proviene del valor que pueda tener el mismo sufrimiento que nos imponemos o aceptamos por nuestra voluntad, sino de que lo hagamos en unión de corazón y voluntad con Cristo, de modo que sea realmente él quien sufre en nosotros, en el sentido en el que san Pablo decía: «Completo en mi carne lo que falta a los padecimientos de Cristo, en favor de su cuerpo que es la Iglesia» (Col 1,24). Aquí entra el sentido corredentor de la mortificación. Lo cual no significa que la pasión de Cristo estuviera incompleta, sino que, siendo perfecta y completa, al conservarse está pasión en su cuerpo glorioso, no tiene por sí misma una actualidad corporal material en el hoy de nuestro mundo; de modo que nosotros podemos aportar al cuerpo glorioso del Señor un cuerpo material en el que hacer presente físicamente la pasión que él vive gloriosamente<sup>5</sup>. En ese aspecto se puede enriquecer de alguna manera la pasión de Cristo y darle una dimensión que el Señor ahora no le puede dar. La pasión de

Cristo continúa hasta el final de los tiempos, como decía Pascal<sup>6</sup>. Cristo sigue intercediendo y entregándose por nosotros; pero en el Calvario lo hizo con un cuerpo físico, y ahora actualiza ese misterio, pero con su cuerpo glorioso; y nosotros, que integramos el Cuerpo de Cristo, le podemos proporcionar ahora al cuerpo glorioso de Cristo el cuerpo físico que no tiene. A ese sufrimiento del cuerpo glorioso de Cristo le podemos ofrecer un cuerpo físico y, de ese modo, «completamos» su pasión para que pueda revivirla aquí y ahora. Así, pues, nada me impide que yo le ofrezca mi cuerpo al Señor, aquí y ahora, para que su sacrificio tenga en este momento esa dimensión corporal física de la que carece, lo cual le confiere a mi sacrificio una dimensión extraordinaria. De este modo, llegamos a la paradoja de que, estando completa la pasión de Cristo, yo la puedo completar. Y entonces, yo decido si quiero completarla, y lo hago. Así se entiende el «más» de los santos, como el de san Juan de la Cruz, que, cuando el Señor le dice que elija el premio que quiere por tantos trabajos y sufrimientos como ha padecido por su amor, le responde que le conceda más «padecer y ser despreciado por ti»<sup>7</sup>.

Y en el mismo sentido deberíamos entender la exhortación que nos dirige san Pablo, diciéndonos: «Os exhorto, hermanos, por la misericordia de Dios, a que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo, agradable a Dios; este es vuestro culto espiritual» (Rm 12,1). Si éste es el sentido propio de la penitencia cristiana, podemos entender que no se reduzca a actos aislados, sino que empape toda nuestra vida; considerando, además, que el «cuerpo» que nos pide san Pablo que ofrezcamos no es sólo lo relacionado con nuestro cuerpo físico, sino con todo lo que somos: cuerpo, espíritu, voluntad, afectividad, memoria, etc.

## **Mortificación del contemplativo**

Todo esto que vamos viendo sobre la necesidad de ascesis, mortificación y penitencia en la vida cristiana hay que aplicarlo de modo especial al contemplativo. El que quiere tener una vida de oración, vivir para el Señor, revivir a Cristo en su vida y unirse con

él debe darle al ámbito ascético un carácter especial. Esta estrecha relación entre la mortificación y la oración se hace particularmente evidente en la vida contemplativa, tanto monástica como secular, por las siguientes razones:

- La oración y la mortificación han de ir siempre unidas como nos dice san Pedro: «Sed sensatos y sobrios para la oración» (1Pe 4,7).
- La mortificación prepara a la oración y ayuda a realizarla, porque nos libera de las ataduras que dificultan la acción de Dios en nuestra alma.
- Además, la misma mortificación es una forma de oración, porque no se puede mantener un verdadero esfuerzo ascético sin hacer un ejercicio consciente de presencia de Dios, por el cual nos sacrificamos y nos entregamos a él plenamente, lo que constituye un valioso modo de orar. El mismo acto de mortificación lo puedo convertir en un acto de oración; por ejemplo, cuando noto el efecto del ayuno tengo la oportunidad de ser consciente de la dificultad que supone y clarificar la motivación de mi ayuno por amor al Señor y en diálogo con él.
- También es una expresión eficaz de la primacía de Dios en nuestra vida y de relativización de todo lo que no es él: la mortificación nos despoja de nosotros mismos para que podamos entrar en la actitud de adoración de quien tiene a Cristo como Señor absoluto de su vida. Ciertamente, el hecho de imponerme un sufrimiento carece de sentido aparente, pues no aporta nada al mundo; pero que no se entienda humanamente permite hacerlo sólo por Dios, como un acto de absoluta gratuidad. Hago por Dios lo que no haría por nadie, como muestra de que Dios es mucho más importante que todo y que todos, que es el absoluto de mi vida. Por tanto, no se trata de sufrir por sufrir, sino de hacer presente al Señor en nosotros, como la expresión de la soberanía absoluta de Dios en nuestra vida.

-Finalmente, la mortificación nos sumerge en la corriente redentora de la vida de Cristo y en la eficacia de su cruz, dándole a la intercesión propia del contemplativo una singular eficacia. Así podemos unirnos a la actitud redentora de Cristo en la cruz, en una actitud muy diferente a la que manifiestan las frecuentes quejas y rebeldías con las que recibimos el sufrimiento.

Todo esto nos permite entender que, además de todos los medios y formas de ascesis propias de la vida cristiana en general, el contemplativo debe cuidar aquellas renunciaciones que le ayudan al recogimiento y le facilitan la oración contemplativa y una vida en permanente presencia de Dios. Por eso, realidades que pueden tener su legítimo lugar en la vida secular cristiana no lo tienen en la vida del contemplativo, especialmente todo lo que se refiere a noticias, medios de comunicación, sistemas de entretenimiento, redes sociales, etc. En la actualidad, nos parece normal estar a la última en el campo de las noticias y vivir permanentemente «conectados», pero eso dificulta mucho el recogimiento esencial para poder orar, así como la atención permanente a Dios que necesitamos para vivir siempre conscientes de su presencia.

Además de este tipo de renunciaciones, se necesita también la ascesis en la comida y el sueño, vinculados a la oración: renunciando a parte del alimento o del descanso, por supuesto legítimos, para colocarnos en el estado interior de pobreza que nos prepara para vivir colgados de Dios y, consecuentemente, poder ser verdaderos orantes.

## **Valor redentor de la mortificación**

Como ya hemos visto, toda la vida del cristiano se orienta a la unión con Dios en Cristo por la acción del Espíritu Santo. Esa unión con Cristo es lo que constituye en esencia la santidad, a la que se llega necesariamente participando de su cruz y su resurrección. Por esa razón, la ascética resulta tan importante en el proceso de nuestra santificación: porque es el modo concreto de unirnos a

Cristo crucificado, y, con él, renunciar a todo lo que obstaculiza la acción de la gracia que impulsa y hace posible esa santidad.

Resulta significativo en este sentido que el Concilio Vaticano II alude al valor santificador que tiene para todo cristiano la aceptación, con sentido de fe, de todo lo que constituye la propia vida, pues «a través de todo eso, se santificarán cada día más si lo aceptan todo con fe de la mano del Padre celestial y colaboran con la voluntad divina, haciendo manifiesta a todos, incluso en su dedicación a las tareas temporales, la caridad con que Dios amó al mundo»<sup>8</sup>; más aún: «La Iglesia exhorta a todos los fieles a que, además de las molestias y sacrificios que forman parte de la vida cotidiana, hagan caso del precepto divino de la penitencia, afligiendo también al cuerpo con algunos actos de mortificación»<sup>9</sup>.

El mismo *Manual de Indulgencias* subraya el valor «expiatorio» que tienen las obras de la vida cotidiana y la oración, que sirven para ganar indulgencias, lo que significa que poseen un claro valor penitencial que se puede aplicar para la expiación de los pecados propios o ajenos: «Se concede indulgencia parcial al fiel cristiano que, en el cumplimiento de sus obligaciones y en el sufrimiento de las dificultades de la vida, eleva su alma a Dios con humilde confianza, añadiendo -aunque sólo sea mentalmente- alguna piadosa invocación»<sup>10</sup>.

No se trata, por tanto, de sufrir por sufrir, como si el sufrimiento fuera un valor en sí mismo, sino de hacer presente al Señor en nosotros de manera tan real que asuma nuestra vida, especialmente lo que tiene de más doloroso, incorporándolo a su pasión salvadora de la que nos hace partícipes precisamente por el ofrecimiento del dolor que no podemos evitar y de aquel sufrimiento que, pudiéndolo evitar, nos lo imponemos como acto de amor que nos asimila al Crucificado.

Además, esta aceptación e imposición voluntaria del sufrimiento penitencial constituye una expresión viva de la soberanía absoluta de Cristo en nuestra vida. Los sufrimientos aceptados y las renunciaciones autoimpuestas manifiestan que todo lo que el mundo y

la carne valoran son nada ante el Señor, por el cual merece la pena darlo todo, como el que vende sus posesiones para adquirir un campo con un tesoro o una perla preciosa (cf. Mt 13,44-46).

Finalmente, y una vez más, hay que insistir en que no se trata solamente de padecer y de sufrir, sino de unirnos a la oración redentora de Cristo, haciendo de la propia vida, con todos los acontecimientos que la componen, un acto de entrega y de amor. La mortificación -de ordinario sencilla, sin nada llamativo- es uno de los signos más expresivos de que estamos viviendo realmente de cara a Dios.

Al final, quizá lo que tendríamos que plantearnos, en esencia, es si nuestro corazón todavía es sensible al misterio de la Cruz o si se ha adormecido por la rutina y la saturación de imágenes y noticias. Sólo una mirada contemplativa al Crucificado puede romper nuestra insensibilidad ante este misterio del Señor.

---

## NOTAS

**1** En el mismo sentido de este retiro y como complemento del mismo puede ayudar la meditación de: Alberto Carreres Esparza, *Seducidos por el Misterio*, Madrid 2024 (Nazaret, 2ª ed.), 55-68 (el texto se puede encontrar también en los apartados 2. «Santidad: radicalidad frente a la mediocridad» y 3. «La verdadera ascética y sus niveles»: <https://contemplativos.com/fundamentacion/itinerario-hacia-la-santidad-es/la-radicalidad-de-la-santidad>).

**2** Søren Kierkegaard, *Temor y temblor*, Madrid 1987 (Tecnos), especialmente las «consideraciones preliminares», p. 19-44.

**3** San Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales*, 210-217.

**4** Cf. Pablo VI, *Constitución apostólica «Paenitemini»* (AAS t. 58.1966), 178-179.

**5** Cf. Alberto Carreres Esparza, *Fundamentos para vivir contemplativamente en el mundo*, Madrid 2024 (Nazaret), 132-134.

**6** «Jesús estará en agonía hasta el fin del mundo» (Pensamientos, 553).

**7** Declaración de fray Lucas de San José al que el santo le confió este diálogo.

**8** Concilio Vaticano II, *Lumen Gentium*, 5,41.

**9** *Paenitemini*, III; Concilio Vaticano II, *Lumen Gentium*, 42; *Sacrosantum Concilium*, 9, 12 y 104.

**10** *Manual de Indulgencias*, Concesiones generales n. 1.