

4. Thomas Moore: Limpiar el alma



Thomas Moore

Todas las tradiciones religiosas entienden la necesidad de prepararse para un momento de mayor intensidad espiritual barriendo de uno mismo las preocupaciones, inconsciencias, autosuficiencias y distracciones. La idea no es ser masoquista ni castigarse a si mismo. Encontrar placer en la autonegación dentro de la práctica religiosa la mayoría de las veces es algo engañoso, porque sólo produce la ilusión de ser una persona virtuosa. La idea es estar preparado para una intensa participación en los grandes misterios de la Semana Santa, lo cual culmina en la celebración litúrgica de la muerte y resurrección. Aligerando y simplificando nuestra ocupada vida nos ayuda a centrarnos en las cosas que realmente importante en este tiempo del año: reflexionar sobre el sufrimiento, profundizar en el optimismo pascual, renovación personal y esperanza. Hoy, en un tiempo de conflictos y presión económica, todos conocemos que precioso y resbaladizo puede ser alcanzar un genuino sentido de la esperanza.

También te puedes preparar a través de sesudas lecturas de libros sobre la Pascua, ritos, y teología en general. Puede nutrir tu espiritualidad haciéndola más sofisticada, manteniendo tu costumbres religiosas al paso de los desarrollos del mundo. Puedes preparar tu cuerpo a través del ejercicio y una dieta simple con la intención no sólo de perder peso sino de ganar sustancia espiritual. Lo más importante es que prepares tu alma a través del servicio a aquellos que te necesitan alrededor tuyo y a través de una renovación de las relaciones con los otros en general.

La Cuaresma debería conducirte a un punto de intensidad espiritual tal que el Triduo de la Semana Santa toque el misterio de tu propia existencia.

- *Moore fue un monje católico durante 12 años y es el autor de algunos libros muy vendidos,*

incluyendo “[El cuidado del alma](#)”

[Ciudad Redonda](#), U.S. Catholic

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/4-thomas-moore-limpiar-el-alma