

Entrenarse para ser cristianos

Vivo al lado del campo de fútbol de mi localidad. Todas las noches, de lunes a viernes, veo los focos encendidos. A esas horas naturalmente no hay partidos oficiales ni espectáculos de música o de teatro. Hay luz porque es la hora en que se entrenan los jugadores del equipo local. En estos días de invierno el potente chorro de los reflectores traspasa la neblina que cubre el campo. Admiro a esos muchachos que hacen flexiones y corretean por la arena. Su horario no es como el de las estrellas porque para ellos el fútbol es sólo una afición. Durante el día se ganan el sueldo trabajando con albañiles, mecánicos o repartidores. Así que no tienen más remedio que entrenarse cuando terminan el trabajo. En primavera resulta agradable, pero ahora tienen que soportar el frío, la lluvia y el viento. Mientras otros amigos suyos se quedan en casa viendo la tele o salen a dar una vuelta, ellos despiden la jornada privándose del descanso y haciendo durísimos ejercicios físicos para estar en forma. Su afición por el fútbol es la gasolina que mueve sus motores corporales. Son los los ascetas del chándal.

Las sorpresas no terminan aquí. A cuatro kilómetros de mi casa hay una ermita dedicada a la patrona del pueblo. Cuando salgo de viaje a las siete de la mañana, suelo ver a hombres y mujeres que vienen de hacer el recorrido. Son gente de mediana edad e incluso personas mayores. Se endosan un chándal y a veces empuñan un palo. Se hacen toa los días ocho kilómetros para no acumular grasas y sentirse ágiles. Dicen que se lo ha aconsejado el médico de cabecera.



Esto es lo que yo veo casi a diario, pero que se hay gente que se apunta a los gimnasios o que sigue una dieta estricta para mantener una figura esbelta. Nada de grasas, nada de alcohol, atención con los dulces, viva la dieta mediterránea, que no falten yogures en la nevera. Y en este plan. Sé que algunos lo llevan con deportividad, pero otros muchos toleran estos sufrimientos por el placer, bastante incoherente, por cierto, de rebajar un par de kilos o de "estar en línea". Podrá decirse que la ascesis por motivos religiosos está de capa caída, pero es evidente que hay muchas personas que son capaces de hacer grandes sacrificios por ideales que se nos antojan de segunda o tercera categoría. Hay una ascesis civil que mueve a millones de personas y genera pingües beneficios. Siempre hay alguien que recicla lo que nosotros tiramos.

Esto nos obliga a pararnos un poco. Al lado de un entrenamiento diario y de una dieta rigurosa como la que de un deportista, ¿dónde queda el mandamiento eclesiástico de abstenerse de carne durante los viernes de cuaresma? Hay que reconocer que se trata de algo casi ridículo. Da la impresión de que cuanto más floja se ha hecho nuestra ascesis más duras se han hecho las ascesis de moda.

Escribo estas líneas el mismo día en que los musulmanes terminan el ramadán, el mes noveno de su calendario particular, dedicado a la oración y al ayuno. Los medios «comunicación nos lo recuerdan con frecuencia a lo largo de las últimas semanas. Dudo mucho de que esos mismos medios informen con igual profusión del comienzo de la cuaresma cristiana. A lo más, se limitarán a cubrir los carnavales y a vincularlos discretamente con el comienzo de nuestra "cuarentena". Y dudo todavía más de que este tiempo modifique los hábitos de la mayoría de los cristianos, como parece modificarlos en el caso de muchos musulmanes. Antiguamente se llevaba a rajatabla lo de la abstinencia. Y se

completaba con otras privaciones. Conozco personas mayores que todos los años a la abstinencia de la le unen la abstinencia del tabaco. Se trata, por lo general, de fumadores empedernidos. Llegada la Pascua, reemprenden el hábito con más entusiasmo si cabe. Pero lo de no fumar en cuaresma lo consideran un rito casi sagrado.

¿Tiene sentido la ascesis en nuestra sociedad postmoderna? ¿Deben mantenerse las prácticas tradicionales? ¿Cómo expresar hoy nuestra abnegación cristiana?

AQUELLOS VIEJOS LOCOS CON SUS VIEJOS CACHARROS

Cuando uno contempla algunos cuadros del Bosco es que representan procesiones de flagelantes o ve "Simón del desierto" de Buñuel no puede evitar una reacción de sospecha y desagrado. Las imágenes con las que tradicionalmente se ha presentado la ascesis cristiana resultan extrañas a la sensibilidad religiosa actual. Más aún, con frecuencia bloquean el descubrimiento de algo esencial para la fe: la cruz de Cristo como consumación de una vida entregada. Y lo mismo cabe decir cuando se recuerdan los métodos usados. La sola mención de términos como cilicio, disciplina, ayuno, etc. suele provocar repulsa en los más jóvenes. Pero no por las acciones en sí mismas sino por el tipo de religiosidad que simbolizan. De hecho, una misma acción (el ayuno, por ejemplo) puede ser vituperada (cuando se la asocia a una religiosidad fúnebre y victimista) o admirada (cuando se piensa, por ejemplo, en Gandhi o en otros personajes más recientes que han hecho de la huelga de hambre un método de presión social).

En la mentalidad popular el término ascesis (que en griego significa ejercicio, entrenamiento) se asocia instintivamente con prácticas que parecen anacrónicas o poco saludables. ¿Qué sentido tiene seguir manteniéndolas en un tipo de vida (la cristiana) que se define por su esencial gratuidad y por su aprecio de la vida? Todo esto nos obliga a distinguir con nitidez las formas de la ascesis y el sentido que ésta tiene en el conjunto de la existencia cristiana. Si nos fijamos en las primeras, caeremos en la cuenta de que no se distinguen mucho de las de otras tradiciones religiosas de la humanidad. Como dice un experto, "en todas ha habido siempre un núcleo reducido de fieles que no contentos con la observancia y las prescripciones propias de su religión, comunes a todos sus adeptos, han sentido el impulso o la vocación de consagrarse a su dios de un modo especial y absoluto para vivir íntimamente su presencia hasta el límite de las posibilidades humanas". Los elementos más comunes de este camino ascético son: el apartamiento del mundo, la búsqueda de la soledad y del silencio, el compromiso de vivir pobremente (y a veces también en celibato), la mortificación del cuerpo con penitencias y ayunos para dominar los sentidos y las pasiones, la práctica de la oración, de la meditación y la lectura de libros sagrados. Da la impresión de que cualesquiera que sean los objetivos (búsqueda del Absoluto, consecución del nirvana, espera del Mesías, seguimiento de Cristo) los medios básicos son siempre los mismos. Así que, de un estudio de las tradiciones religiosas parece desprenderse esta conclusión: no hay perfección sin abnegación. Y ésta no puede prescindir del uso de algunos medios que se han demostrado imprescindibles para el control del hombre viejo o imperfecto. Da igual que se trate de un estoico, de un jainita indio o de un monje cristiano.

ENTRENARSE PARA VIVIR

Esto es sabido y aceptado. Pero no es menos cierto que se han producido grandes cambios en la comprensión del hombre (menos dualista que en el pasado), de la fe (más sensible a la transformación de la gracia), de la cultura (menos agónica y más hedonista). La Iglesia de final del milenio tiene una visión

de la existencia cristiana que arranca de la experiencia de la gracia. Existe una reflexión suficiente sobre el qué de la existencia cristiana, incluso sobre el cuándo (los retos de nuestro momento "fin de siglo"). Pero nos falta lucidez acerca del cómo. Cuando el cómo no se aborda con la misma radicalidad que el qué o el cuándo podemos incurrir en dos peligros. El primero consiste en considerar que la cuestión de los medios es muy secundarla, que pertenece al terreno de lo mudable y que, cuando las bases están bien puestas, éstos surgen de manera espontánea sin necesidad de especiales estímulos. El segundo consiste en sacralizar algunas prácticas concretas como si tuvieran, por sí mismas, la virtud de



producir efectos saludables.

El sentido de la ascética tiene que ver con los aprendizajes y entrenamientos que los cristianos deben practicar para no hacer de la fe una gracia barata, Cuando observo a los jóvenes jugadores entrenarse a fondo me hago una sencilla reflexión. A estos muchachos les gusta el fútbol. Puede que lo lleven en la sangre. Pero, ¿a qué se reduciría su ilusión si no dedicaran vanas horas cada día al entrenamiento? La ilusión es el motor, pero no es suficiente para marcar goles. Creo que sucede algo semejante en ese juego grande que es la vida cristiana. ¿No observamos demasiadas frustraciones en creyentes que se ilusionan con la vida de oración, con la vida comunitaria, con el compromiso apostólico y que, al cabo de muy poco tiempo, se derrumban por falta de resortes personales para seguir creciendo? ¿No deberíamos cuidar más, a partir de la tradición espiritual y de las aportaciones de las ciencias pedagógicas, los medios que deben practicarse?

REFLEXIONES EN VOZ ALTA

Solemos decir que la cuaresma es un tiempo para sentarnos de nuevo en los bancos de la "escuela primaria cristiana", un tiempo para entrenarnos en lo básico, aunque ya nos sepamos de carrerilla las cuatro reglas y tengamos una caligrafía más que mediana. Tal vez nos sea útil recordar algunos

principios para que esta "vuelta a la escuela" sea provechosa.

NO HAY ASCESIS SIN GRACIA

El padre que quiere hacer de su hijo un buen guitarrista a base de hacerle tocar la escala cromática durante un par de horas diarias rápidamente comprueba que su hijo se cansa y cambia los trastes por la vídeoconsola. Un muchacho no Invierte tiempo en algo que no lo haya seducido. Es más probable que uno se encierre en su cuarto hasta conseguir arrancarle a la guitarra un sonido aceptable después de haberse sentido embobado por el virtuosismo de Paco de Lucía o por algún solo de Keith Richards. Uno se entrega a lo que previamente lo ha atrapado. Hay personas indolentes para el estudio que son capaces de memorizar las alineaciones de todos los equipos de la liga o recordar la historia de los Beatles con pelos y señales. Sin percibir el sentido de lo que hacemos no surge la motivación y no desarrollamos actitudes y destrezas.

La ascesis cristiana es el esfuerzo por liberar y transparentar la experiencia de la gracia en los diferentes contextos en los que vive un creyente. Una vida cristiana que no es experimentada como regalo, como sobredosis de vida, carece de los impulsos necesarios para "entrenarse a fondo". Se limitará a ir tirando. Sólo la gracia es capaz de estimular todos nuestros recursos, de afinar nuestra capacidad de amor.

LA VIDA CRISTIANA ES UN ITINERARIO

La opción cristiana, entendida como la actitud básica de la persona, no puede diferirse sin límites, porque eso significaría que vivimos sin sentido, pero los comportamientos que la expresan admiten una evolución. La ascesis es el entrenamiento que nos permite este desarrollo. El proceso se justifica desde la condición temporal del ser humano, desde las leyes del aprendizaje y desde la acción del Espíritu en cada creyente. La verdad es que el horno actual no está para estos bollos. Estamos culturalmente preparados para el automatismo, no para los aprendizajes pacientes. Para conseguir un refresco basta con introducir una moneda en una máquina y extraer una lata de Coca-Cola. Si uno se aburre sólo tiene que apretar un botón del telemando y sintonizar Antena 3. Para crear es preciso adiestrarse. Tocar el piano exige horas interminables de digitación. Muchos de los que empiezan quedan a medio camino. Jugar bien al fútbol requiere días de entrenamiento. Pocos resisten.

¿Se puede madurar en la oración sin dedicar un tiempo diario a practicarla? ¿Existe opción por los más pobres donde no se dan gestos concretos de acercamiento? La ascesis nos permite salvar la distancia que existe entre los ideales a realidad. Entre el todo y la nada (que son las tentaciones todo creyente inmaduro) está el "afán de cada día". Tenemos que poner de moda una vida cristiana que se va haciendo en el camino.

TODA LIMITACIÓN EXIGE UNA COMPENSACIÓN

Creo que en ta cuaresma podría ser útil practicar el ayuno de comida y el ayuno de televisión. En los países del hemisferio Norte estamos sobrealimentados y sobreentrenados. Pero para mantener estas prácticas en su condición de medios y prevenir posibles deformaciones es necesario cultivar, al mismo tiempo, los aspectos positivos que, a primera vista, parecen ser contradichos por tales medios. En los ejemplos anteriores será conveniente desarrollan al mismo tiempo, un aprecio del cuerpo y de la

alimentación (¡hay arte cristiano de comer!) y un sentido positivo respecto de los medios de comunicación social (¡la TV juega un papel extraordinario en la vida moderna!). Estos contrastes aparecen con claridad en la vida de Jesús. Su personalidad resulta rica y atractiva porque presenta integrados aspectos que parecen contradictorios: es idealista y realista, vive con austeridad y disfruta de la fiesta, observa las leyes y salta por encima de ellas, le gusta estar con la gente y sabe buscar la soledad,

LOS TESTIGOS TRASMITEN

LOS VALORES MEJOR QUE LOS CÓDIGOS

Un valor encarnado en una persona mueve más un valor enseñado en un libro de texto. En la tradición las "vidas ejemplares" han jugado siempre un papel pedagógico de primer orden. No es lo mismo decir "El amor a los pobres es una urgencia del siglo XX" que narrar la historia de Teresa de Calcuta. Sin "vidas ejemplares" que encarnen en el presente los valores que hoy consideramos imprescindibles no habrá forma de articular una propuesta atractiva.

LA ASCESIS TIENE UNA DIMENSIÓN SOCIAL Y CÓSMICA

La ascesis cristiana no es sólo un asunto de cada persona, un esfuerzo individual por llegar a la perfección. La madurez cristiana sólo se da en la apertura a los demás y al mundo. La ascesis moderna tiene que valorar algunos aspectos descuidados en el pasado. Tan importante es realizar una buena lectura como procurar una buena dieta alimentaria o un ritmo de sueño. Cuando los miembros de la comunidad del Arca cultivan el trabajo manual y la danza saben que esto contribuye al bienestar personal, que resta agresividad a las relaciones y crea armonía comunitaria.

CUATRO VERBOS PARA UNA EXPERIENCIA

Integrar. Hay en nosotros tendencias, afectos, apegos, que no son malos en sí mismos, pero que a menudo están al servicio del egoísmo. Se trata de realidades que no se deben reprimir sino integrar en el camino del seguimiento. Sugiero, como ejercicio para la cuaresma de este año, que podamos pedirle a alguien cercano que nos ponga por escrito los aspectos más negativos que ve en nosotros y que con ese papel en la mano intentemos aceptar ese "yo ciego" con amabilidad. Más aún, que comprendamos que nuestra vida es eso, pero es más que eso. Los demás agradecerán la paz que puede surgir.

Purificar. Aun las realidades más nobles necesitan ser purificadas, Ni el amor, ni la fe, ni la esperanza se dan en nosotros con absoluta transparencia. Por eso necesitamos ir eliminando lastre. A veces esto tiene un matiz pasivo (recordemos las purificaciones de que habla Juan de la Cruz). Otras son el resultado de un esfuerzo personal. Propongo que nos ejercitemos en la purificación aceptando algún encargo del que no resulte una mejora de nuestra imagen. Todos estamos dispuestos a hacer grandes cosas si con ello ganamos prestigio, consideración. Lo que más nos mortifica son los pequeños servicios que nadie va a reconocer. Pero ahí se ejercita nuestra capacidad de entrega. Por eso necesitamos entrenamiento.

Renunciar. Hay actitudes y conductas que por su impronta egoísta no son integrables en la vida cristiana. En este caso, la ascesis implica renuncia. Estas renunciaciones, hechas desde el amor, producen en

nosotros una gran libertad para seguir a Jesús. ¿Cabe renunciar por un tiempo al ruido, al consumo desaforado y a la televisión? El ruido nos impide entrar en nuestro corazón. El consumo nos insensibiliza hacia los demás. La televisión casi siempre nos hace pasivos y comodones. ¿Qué tal un repaso a esto?

Ejercitar. El crecimiento de la fe y de la vocación no se realiza de manera automática. Es un juego entre la gracia de Dios y su fruto más granado, nuestra libertad. La ascesis es también el ejercicio consciente, metódico y reconciliado de todas las disposiciones que nos permiten vivir con más hondura el seguimiento de Cristo en cada situación. Propongo algo muy simple: empezar al principio de la cuaresma un trabajo manual que nos lleve varias semanas. O sembrar una semilla y acompañar su crecimiento. Tendremos ocasión de ponernos nerviosos, pero también de esperar pacientemente "como el labrador espera que llegue el grano".

A los jugadores del equipo local los veo casi todas las noches. Por desgracia, no soy testigo de los entrenamientos secretos que muchos cristianos hacen para que el amor no sea una ficción. Estos sólo los ve el Padre, Pero, ¿cómo podría disfrutar de la sonrisa de un hermano si éste nunca se hubiera vestido el chandal del ejercicio, incluso en situaciones en las que no apetece?

Gonzalo Fernandez Sanz cmf

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/entrenarse-para-ser-cristianos