

# El Espíritu de la Cuaresma.

Protopresbítero Alexander Schmemmann.

Contenido:

## El Espíritu de la Cuaresma.

Domingos de Preparación.

Los Servicios de la Cuaresma.

El Gran Canon de S. Andrés de Creta.

La Oración de San Efrén el Sirio.

Lecturas de la Biblia.

Himnos Cuaresmales.

Maitines del martes, primera semana.

El Salterio.

La Liturgia de los Presantificados.

La Música y los Ornamentos Litúrgicos.

Los Sábados y Domingos de Cuaresma.

¿Como Observar la Cuaresma?

El Ayuno.

La Oración.

Lectura Espiritual.

Cambio de Vida.

## La Cuaresma en nuestra vida

Tomar la Cuaresma con seriedad.

Participación a los oficios de Cuaresma.

La plegaria y el ayuno.

Un “estilo de vida” de Cuaresma.

**H**ermanos, al ayunar corporalmente, ayunemos también espiritualmente; desprendamos de todo vínculo de injusticia; deshagamos las fuertes cadenas de la violencia; rompamos todo decreto injusto, demos pan a los hambrientos y acojamos en nuestros hogares a los pobres, a fin de recibir de Cristo nuestro Dios grande misericordia. (Verso del miércoles de la Primera Semana de Cuaresma.).

Otra vez nos acercamos a la Cuaresma, al tiempo del arrepentimiento, al tiempo de nuestra reconciliación con Dios. El arrepentimiento es el comienzo, y, al mismo tiempo, la finalidad de una vida verdaderamente cristiana. “Arrepentíos, “fue la primera palabra de Jesucristo cuando comenzó a predicar (Mateo 4:17) Pero, ¿qué es el arrepentimiento? En medio de las preocupaciones de nuestra vida diaria, no tenemos tiempo para pensar en ello, sencillamente tómanos por dado que debemos confesarnos, recibir la absolución y luego olvidamos de ello hasta el año próximo. Sin embargo, debe haber alguna razón por la cual nuestra Iglesia ha establecido un período de siete semanas como un tiempo especial de penitencia e invita a cada cristiano ortodoxo a hacer un especial esfuerzo espiritual. Y esta razón necesariamente tendrá importancia para mí, para mi vida, mi fe y mi posición como miembro de la Iglesia. Debía yo hacer todo lo posible para comprenderla, para seguir tanto como me sea posible las enseñanzas de mi Iglesia, para ser ortodoxo, no sólo de nombre, sino también en mi vida misma. ¿Qué es, pues, el arrepentimiento? La cuaresma de la respuesta a esta pregunta.

Es en verdad una escuela de arrepentimiento, a la que asiste o debe asistir cada cristiano ortodoxo todos los años para renovar su comprensión de la fe. Es una peregrinación admirable a las mismas fuentes de la Ortodoxia, un redescubrimiento de un modo de vivir verdaderamente ortodoxo. Esforcémonos por hacer que este período de cuarenta días esté lleno, tanto como sea posible, de significación profunda y rica para cada uno de nosotros.

En esta breve explicación del Gran Ayuno, trataremos de la preparación para la cuaresma, las características del culto cuaresmal de la Iglesia Ortodoxa, las enseñanzas ortodoxas sobre el ayuno, la oración y otras prácticas que la Iglesia prescribe para la cuaresma

### **Domingos de Preparación.**

Tres semanas antes que la cuaresma misma comience, entramos en un período de preparación pre-cuaresmal. Es una característica constante de la tradición cúltrica ortodoxa de los grandes eventos litúrgicos (Navidad, Pascua, Cuaresma) un previo anuncio y una preparación. Reconociendo nuestra falta de concentración, lo mundanal de nuestra vida, la Iglesia llama nuestra atención a la seriedad del evento que se acerca, nos invita a meditar en su significado. Así, antes que podamos poner por práctica la cuaresma, la Iglesia nos explica su significado.

### **Humildad. (Domingo del Publicano y el Fariseo).**

En la víspera de este domingo (es decir, el sábado por la noche) el libro litúrgico del pedido cuaresma, el Modio, se usa por primera vez, y se añaden textos de él a los servicios normales de la resurrección. Exponen y desarrollan el primer tema mayor del arrepentimiento: la humildad.

La lección del Evangelio (Lucas 18:10-14) nos enseña que la humildad es la base del arrepentimiento. La parábola del Publicano y el Fariseo representa a un hombre que siempre está contento de sí mismo y que cree cumplir con todos los requisitos de la religión. Tiene orgullo y confianza en sí mismo. En realidad, falsifica el significado de la religión, reduciéndola al cumplimiento externo de requisitos y mide su piedad por la cantidad de dinero que contribuye al templo. Para él la religión es el motivo de su amor propio, de su egoísmo. El publicano se humilla, y su humildad le justifica delante de Dios. “Evitemos, hermanos, las palabras falsas del fariseo,” dice el contaquio del día, “y aprendamos la grandeza de las palabras humildes del publicano.”

### **Vuelta al Padre. (Domingo del Hijo Pródigo).**

La lección del Evangelio para este día (Lucas 15:11-32) nos da el segundo tema de cuaresma y del arrepentimiento: el de la vuelta a Dios. No es suficiente reconocer nuestros pecados y confesarlos. El arrepentimiento queda estéril y sin provecho sin el deseo y la decisión de cambiar nuestra vida, de volver a Dios, de comenzar un movimiento de ascenso y de purificación.

Debemos darnos cuenta de haber perdido nuestra hermosura espiritual y nuestra pureza y debemos desear recobrarlas. Volveré al Padre compasivo lamentando y llorando y diré: ‘Acéptame como a uno de tus jornaleros.’ En maitines, cantamos el Salmo 137. “Junto a los dos de Babilonia, allí nos sentábamos, y aun llorábamos, acordándonos de Sión ... Si me olvidare de ti, oh Jerusalén, pierda mi diestra su destreza.” El verdadero cristiano recuerda y sabe que ha perdido comunión con Dios, la paz y el gozo de su reino, la pureza de la vida nueva en Cristo. Pues, fue bautizado, iniciado en el Cuerpo de Cristo, pero sus pecados le han alejado de Dios. El arrepentimiento, por eso, es este deseo de volver a Dios, es un movimiento de amor y de confianza. “Me he separado inicualemente de tu gloria paterna y he malgastado las riquezas que me diste a mí en compañía de pecadores. Por eso, te ofrezco el lamento del pródigo: Padre compasivo, he pecado contra ti, recíbeme como penitente y hazme como a uno de tus jornaleros. (Contaquio del día).

### **El Juicio Final. (Domingo de Abstinencia de Carne).**

El sábado de *carnaval* (el que precede este domingo) la Iglesia prescribe la conmemoración de todos sus hijos difuntos. La Iglesia es unidad y amor en Cristo. Dependemos todos unos de otros, nos pertenecemos unos a otros, estamos unidos por el amor de Jesucristo. Nuestro arrepentimiento quedaría incompleto sin acción de amor hacia todos los que antes de nosotros se han dormido en la fe. El arrepentimiento es sobre todo la recuperación del espíritu del amor. “Por esto todos los hombres sabrán que sois mis discípulos si se aman unos a otros” (Juan 13:35) Litúrgicamente esta conmemoración incluye las vísperas del viernes y los maitines y la divina liturgia del sábado.

El Evangelio dominical (Mateo 25:31-46) nos recuerda el tercer tema del arrepentimiento: preparación para el juicio final. El cristiano vive bajo el juicio de Cristo. Esto significa que debemos referir nuestras acciones, actitudes, nuestros juicios al Señor, a su presencia en el mundo, que debemos ver a Cristo en nuestros prójimos. Porque “como habéis - hecho al menor de estos mis hermanos, lo habéis hecho a mí.” La parábola del juicio final nos da los términos de referencia o la medida para nuestra auto-evaluación como cristianos. En la semana que sigue el domingo de carnaval, se prescribe un ayuno limitado. Nos estamos entrenando y preparando para el gran esfuerzo de cuaresma. El miércoles y el viernes, no se permite celebrar la Divina Liturgia y la forma del culto ya es de cuaresma. El sábado de abstinencia de queso, la Iglesia conmemora a todos los que “han sido iluminados por medio del ayuno” — a los santos ascetas y ayunadores. Son los modelos que debemos seguir, nuestros guías en el arte dificultoso de ayunar y de arrepentimos.

### **Perdón. (Domingo de Abstinencia de Queso).**

Es éste el último domingo de la preparación. En la liturgia se desarrollan tres temas esenciales: “La expulsión de Adán del paraíso de bienaventuranza.” El hombre fue creado para el paraíso-conocimiento de Dios en pleno comunión con El. Sus pecados le han privado de esta vida de bienaventuranza y así su existencia en la tierra es un exilio. El Dios-Hombre Cristo abre las puertas del paraíso a todos los que le siguen y la Iglesia es nuestra guía por el camino que llega a la patria celestial.

Nuestro ayuno no debe ser hipócrita-ocasión a los hombres a ayunar, sino a nuestro Padre que es en secreto” (cf. lección dominical de Mateo 6:14-21).

La condición del ayuno sincero es el perdón, que nos perdonemos unos a otros, así como Dios nos perdona. “Si perdonáis a los hombres sus ofensas, vuestro Padre celestial también os perdonará.”

En las vísperas de este domingo, la cuaresma comienza con el *Gran Proquimeno*: “No escondas de tu siervo tu rostro, porque estoy angustiado; apresúrate, óyeme. Acércate a mi alma, redímela Al final del servicio los fieles se piden unos a otros perdón y la Iglesia inicia su peregrinación hacia el día alegre y glorioso de la Pascua.

### **Los Servicios de la Cuaresma.**

La Cuaresma consiste en seis semanas o cuarenta días. Comienza el lunes después del Domingo de Abstinencia de Queso y termina el viernes antes del Domingo de Ramos. El Sábado de Lázaro, el Domingo de Ramos y la Semana Santa forman un ciclo especial.

El sentido y el espíritu de la cuaresma encuentran su primera y más importante expresión en los servicios. No solamente los miembros individuales sino también la Iglesia entera adquiere un espíritu penitencial, y los hermosos servicios cuaresmales nos ayudan más que nada a hacer más profunda nuestra visión espiritual, a reconsiderar nuestra vida a la luz de la doctrina ortodoxa sobre el hombre. Analizaremos brevemente las características sobresalientes de la liturgia cuaresmal.

### **El Gran Canon de S. Andrés de Creta.**

La cuaresma comienza con el Gran Canon Penitencial de San Andrés de Creta. Escrito en el siglo séptimo por uno de los himnógrafos más insignes de la Iglesia Ortodoxa, este canon es la expresión más pura del arrepentimiento. El autor contempla la historia de la salvación narrada en el Antiguo y el Nuevo Testamento y aplica sus imágenes al estado de su alma pecaminosa. Es un lamento largo y patético del cristiano que redescubre cuánto Dios le ha amado, cuánto ha hecho por él y lo poco que el hombre ha correspondido al amor y a los beneficios de Dios.

·¿Cómo comenzaré a deplorar las acciones de mi vida miserable?

·¿Qué principio daré, oh Cristo, a este lamento?

·Pero como eres Compasivo, concédeme perdón de mis transgresiones.

·Así como el alfarero da vida a su barro, me has dado carne y huesos, aliento y vida;

·Ahora, oh Creador mío, Redentor mío y Juez, acéptame a mí penitente.

·He perdido mi hermosura original, Ahora estoy postrado, desnudo y cubierto de vergüenza...

Y a cada uno de estos troparios, el pueblo contesta: “Ten piedad de mí, oh Dios, ten piedad de mí.”

El Gran Canon se recita dos veces durante la cuaresma: dividido en cuatro partes en el servicio de Completas Mayores el lunes, martes, miércoles y jueves de la primera semana, y luego en su forma completa en Maitines del jueves de la quinta semana. Es la verdadera introducción a la Cuaresma, establece su tono y espíritu, y, desde el principio nos da la verdadera dimensión del arrepentimiento.

### **La Oración de San Efrén el Sirio.**

Entre semana, en todos los servicios, esta oración se recita dos veces, y se hacen postraciones después de cada una de las tres peticiones y otra después de la segunda repetición.

Señor y Dueño de mi vida, el espíritu de ocio, de indiscreción, de ambición y de locuacidad, no me lo des. Postración.

Mas el espíritu de castidad, de humildad, de paciencia y de amor, concédemelo a mí, tu siervo. Postración.

Sí, Señor y Rey, concédeme percibir mis propias ofensas y no juzgar a mis hermanos, porque bendito eres por los siglos de los siglos. Amén. Postración.

Luego nos inclinamos doce veces diciendo: Dios, purifícame a mi pecador. Y otra vez la oración completa con una postración al final.

Esta oración, repetida constantemente en los oficios, es la expresión más sencilla y más pura del arrepentimiento en todas sus dimensiones, de deseo de purificación y anhelo de mejoramiento, de un cambio verdadero en relaciones con otras personas. Las reglas cuaresmales de la Iglesia Ortodoxa dan mucha importancia a la postración; por medio de ella el cuerpo participa en el esfuerzo de humillar nuestro orgullo y nuestra autosatisfacción.

### **Lecturas de la Biblia.**

Otra característica de los servicios cuaresmales es el uso del Antiguo Testamento, normalmente ausente del ciclo diario de oficios. Hay lecciones de tres libros particularmente por todo el período: el Génesis y los Proverbios en Vísperas y las profecías de Isaias en Sexta. Estas lecturas dan énfasis a la idea de que la Cuaresma es un tiempo de preparación, un regreso

espiritual al Antiguo Testamento que anunció y preparó la venida de Cristo y la inauguración de la nueva vida que El nos da. El Génesis narra la historia de la creación, la caída del hombre y los comienzos de la historia de la salvación. Los Proverbios nos enseñan la sabiduría de Dios revelada al hombre llevándole al arrepentimiento y a su renovación. Finalmente, Isaias es el gran profeta de Redención y de Salvación, el heraldo del Reino de Dios.

### **Himnos Cuaresmales.**

El libro litúrgico del Gran Ayuno es el Triodio. Además de las lecturas bíblicas, contiene los himnos especiales que se cantan todos los días en Maitines y Vísperas. De una belleza especial son los idiomelos de San Teodoro de Estudión, himnos cortos de penitencia, uno cantado en Maitines y otro en Vísperas, los cuales expresan mejor que nada la espiritualidad cuaresmal de la Iglesia Ortodoxa. A continuación damos algunos ejemplos:

·Empecemos, oh fieles, el sagrado ayuno, pues es la salvación de nuestras almas.

·Presentemos nuestra devoción a Dios con temor, ungiendo las cabezas del óleo de buenas obras y lavando las caras de agua pura,

·Orando no con muchas palabras sino como el Señor nos ha enseñado a decir:

·Padre nuestro que estás en los cielos, perdónanos nuestras deudas,

·Pues nos amas a todos.

### **Maitines del martes, primera semana.**

Venid, oh fieles, practiquemos las obras de Dios en la luz, Andemos con diligencia como de día, echemos fuera todo juicio injusto contra el prójimo, y no le pongamos tropiezo u ocasión de caer; Dejemos los placeres carnales; Aumentemos las gracias del alma; Demos de comer a los necesitados; Acerquémonos a Cristo con penitencia, clamando: Ten piedad de nosotros, oh Dios nuestro. Vísperas del viernes, primera semana ¿Por qué estás ociosa, alma mía? Y ¿por qué te dedicas al pecado? ¿Por qué, siendo débil, no buscas alivio? Ahora es el tiempo de los frutos, ahora es el día de la salvación. Levántate. Lávate con lágrimas de penitencia y enciende tu lámpara con

el aceite de buenas obras, A fin de obtener de Dios perdón y gran misericordia. Maitines del martes, segunda semana

Llegando a medio camino en el Ayuno, a la veneración de tu Cruz, Esperando ver aquel día en que Abraham rescató a Isaac de la muerte, Te rogamos que nos hagas partícipes de tu Cena Mística. Nosotros, salvados por la fe, te clamamos: Oh Luz ay Salvador nuestro, gloria a ti. Maitines del miércoles, cuarta semana

El Triodio completo, desafortunadamente, no se ha traducido al español. Sólo tenemos algunas partes en varias compilaciones, y la mayor parte de sus riquezas quedan desconocidas a los hispanos. De excepcional belleza y de maravillosa profundidad espiritual son los cánones de tres odas (de ahí el nombre "Triodion " en griego), katísmata (estiquios cantados después de los salmos), himnos a la santísima Trinidad, etc. De todos los libros litúrgicos de nuestra Iglesia, éste es uno de los más inspiradores, más directamente relacionados con las necesidades espirituales del hombre.

### **El Salterio.**

Los Salmos ocupan una posición central en todo el culto ortodoxo. Pero, durante la Cuaresma, el Salterio completo se lee dos veces cada semana, y normalmente se lee una sola vez. Aunque esta práctica se puede llevar a cabo sólo en los monasterios, es importante saber que en la Iglesia el Salterio es considerado como un esencial auxilio espiritual de la Cuaresma.

### **La Liturgia de los Presantificados.**

No se permite la celebración de la Divina Liturgia en los días de semana de la Cuaresma. Son días no litúrgicos o de ayuno (con una excepción, la Fiesta de la Anunciación). El motivo de esta regla es éste: La Eucaristía es de naturaleza una celebración festiva, la conmemoración alegre de la Resurrección, la glorificación de Jesucristo y su presencia entre sus discípulos. Dos veces a la semana, los miércoles y los viernes, la Iglesia prescribe, después de las Vísperas, por la tarde, la Liturgia de los Presantificados. Consiste en Vísperas Mayores y comunión de los Santos Dones consagrados durante la Divina Liturgia del domingo anterior. Estos días, siendo de ayuno estricto (abstinencia completa idealmente)

son coronados por una participación del Pan de la Vida, el cumplimiento último de todos nuestros esfuerzos.

Habiéndonos librado a nosotros y a todo tu fiel pueblo de impureza, santifica nuestras almas y cuerpos con la santificación que no puedo quitarse, a fin de que participando con conciencia limpia, rostro inconfuso y corazón iluminado de estos divinos misterios santificados, y viviendo por ellos, seamos unidos a tu Cristo mismo, nuestro verdadero Dios, que ha dicho, 'El que come mi carne y bebe mi sangre permanece en mí y yo en él,' a fin de que tu Verbo, Señor, habitando y morando en nosotros, vengamos a ser templo de tu santísimo y adorable Espíritu. Oración de la Liturgia de los Presantificados

### **La Música y los Ornamentos Litúrgicos.**

El espíritu de cuaresma es expresado en la música litúrgica. Se usan tonos y melodías especiales en las letanías, los "aleluyas" y en los himnos. Estas melodías lentas, hondas y solemnes provocan en nosotros una ansiedad de pureza y una tristeza por no haber vivido de acuerdo con la "hermosura original" para la cual fuimos creados.

En fin, como símbolo externo de este estado de arrepentimiento, de preparación y de humildad, se usan ornamentos morados u oscuros.

### **Los Sábados y Domingos de Cuaresma.**

Los sábados de cuaresma, con la excepción del primero, dedicado a la memoria del Santo Mártir Teodoro de Tiro, y el quinto, Sábado del Himno Acatisto, son días de conmemoración de los difuntos, un memorial semanal de todos los cristianos ortodoxos difuntos, de su integración en la Eucaristía siempre ofrecida 'por todo y por todos.

Cada domingo del Gran Ayuno, aunque conserva su significado esencial - es una Pascua de resurrección semanal - tiene su propio tema especial: El primer domingo - Triunfo de la Ortodoxia - conmemora la victoria de la Iglesia sobre la última herejía principal: el iconoclasmo (842).

El segundo, se conmemora a San Gregorio de Palamás, gran místico y teólogo bizantino del siglo 14 que concentró su enseñanza en la alta vocación del hombre, en su "deificación" en Cristo.

El tercero es el domingo de “la veneración de la santa cruz.” En el oficio de Maitines, la cruz se lleva solemnemente al centro de la iglesia, donde permanece toda la semana que sigue. Este ceremonial anuncia la venida de la Semana Santa con su conmemoración de la Pasión del Señor. Se realiza una veneración especial de la cruz al final de cada oficio.

El cuarto domingo, de San Juan Climaco, uno de los ascetas más renombrados, quien en su libro “La Escala de Virtudes,” describe las diferentes etapas de la vida espiritual.

El quinto, de Santa Maria Egipcia, cuya vida ofrece un maravilloso ejemplo de arrepentimiento.

Los sábados y domingos, días de la celebración eucarística, los ornamentos oscuros son reemplazados por otros más claros, no se usan las melodías de cuaresma y se omite la Oración de San Efrén con sus postraciones. Los oficios no son de tipo cuaresmal, pero la regla del ayuno sigue en práctica y no se interrumpe. En todos los domingos, en las Vísperas, un especial “Gran Proquímiento” (versículos del Salterio) inaugura otra semana de esfuerzo penitencial.

### ¿Como Observar la Cuaresma?

Es evidentemente imposible asistir a los oficios de la Iglesia todos los días. Y, puesto que no podemos guardar litúrgicamente la cuaresma completa tenemos que preguntarnos, “¿Cuál puede ser nuestra participación en la cuaresma? ¿Qué beneficio espiritual se puede sacar de ella? La Iglesia nos invita a hacer más profunda nuestra conciencia religiosa, a aumentar y fortalecer el contenido espiritual de nuestra vida, a seguirla en su peregrinación hacia la renovación y a una rededicación a Dios.

### El Ayuno.

El primer precepto universal es el del ayuno. La enseñanza ortodoxa sobre el ayuno es diferente a la de la Iglesia Católica Romana, y es esencial comprenderlo. Los occidentales identifican el ayuno con una buena obra, lo ven como sacrificio que gana méritos. “¿Qué cosa voy a sacrificar durante la cuaresma?” esta pregunta es típica de tal actitud hacia el ayuno. El ayuno así es una obligación formal, una acción de obediencia a la Iglesia y su valor

reside precisamente en la obediencia. El concepto ortodoxo es, en primer lugar, que el ayuno es un esfuerzo ascético-esfuerzo de subyugar el hombre físico, carnal, al hombre espiritual, el “natural” al “sobrenatural.” Las limitaciones alimenticias son instrumentales, no son fines en sí. Así el ayuno no es más que un medio para llegar al fin espiritual, y, por eso, una parte integral del esfuerzo espiritual total. El ayuno, en el concepto ortodoxo, incluye más que una mera abstinencia de ciertos alimentos. Incluye oración, silencio, disposición interna de espíritu, deseo de ser caritativo, benévolo, y en fin ser espiritual. “Hermanos, al ayunar corporalmente, guardemos el ayuno espiritual.”

Por eso, la doctrina ortodoxa del ayuno excluye toda evaluación de la práctica como “máximo” o “Mínimo.” Cada persona debe encontrar su máximo, medir su conciencia y hallar en ella su “sistema de ayunar.” Pero este sistema tiene que incluir los elementos espirituales además de los corporales. El Tipicón y los cánones de la Iglesia describen el ayuno ideal: abstinencia de carnes y todo producto animal, abstinencia total en ciertas ocasiones. “El que sea capaz de recibir esto, que lo reciba” (Mateo 19:12). Pero, cualquiera que sea nuestra “medida” nuestro ayuno tiene que ser un esfuerzo total de nuestro ser total.

Según las reglas de la Iglesia el ayuno no se puede interrumpir por todo el período de cuarenta días, inclusive los sábados y los domingos.

### La Oración.

Debemos orar siempre. La Cuaresma es, sin embargo, un periodo de aumento e intensificación de nuestras oraciones. La manera más sencilla es, primero, añadir a nuestras devociones de la mañana y de la noche La Oración de San Efrén el Sitio. Además, es bueno y provechoso reservar ciertos momentos del día para la oración: esto se puede hacer interiormente, en la oficina, en el auto, donde quiera. Lo más importante es recordar siempre que estamos en cuaresma y que toda actividad debe tener como punto de referencia su propósito: despertamiento y renovación espiritual, arrepentimiento y una relación más estrecha con Dios.

## Lectura Espiritual.

A pesar de que no podemos estar todos los días en la iglesia, sí es posible seguir la peregrinación cuaresmal leyendo las lecciones y los libros designados para los servicios. Un capítulo del Libro del Génesis, algún pasaje de los Proverbios o de Isaías, no requieren mucho tiempo, y además nos ayudan a comprender el espíritu de la Cuaresma en sus variadas dimensiones. También es bueno leer algunos Salmos, o con las oraciones o separadamente. En ningún otro lugar podemos encontrar más sinceros ejemplos de verdadera penitencia, de sed de comulgar con Dios, del deseo de llenar la vida de verdadera religión. Por fin, algún libro religioso: vidas de los Santos, historia de la Iglesia, de espiritualidad, etc. es recomendado a todos los que toman en serio el Gran Ayuno, el cual nos libra de nuestra vida diaria y nos conduce a un nivel más elevado de interés, nos alimenta de ideas y de verdades comúnmente ausentes de nuestro mundo práctico y pragmático.

## Cambio de Vida.

Como último punto, pero no de menos importancia: debemos hacer un esfuerzo y hasta una decisión de “vivir más quietamente,” por decirlo así, para poder dedicar más tiempo a la contemplación y a la meditación Radio, televisión, periódicos, reuniones sociales -por excelentes y provechosas que sean estas cosas- tenemos que reducirlas a un mínimo. No porque sean malas, sino porque tenemos algo más importante que hacer. Es imposible hacer un cambio en nuestra vida sin concentración y disciplina. La Cuaresma es el periodo en que reevaluamos nuestra vida a la luz de nuestra fe, y esto requiere un verdadero esfuerzo y una verdadera disciplina. El Señor dice que estrecho es el camino que lleva al Reino de Dios, y debemos hacer tan estrecha como posible nuestra propia vida. Al principio el hombre natural y egoísta en nosotros se rebela contra estas limitaciones. Desea su normal “vida acomodada” con todos sus placeres y pasatiempos. Pero una vez probado el esfuerzo espiritual, una vez dado, por medio de esto, un paso más hacia Dios, la recompensa es grande. Descubrimos un gozo que no se compara con otro. Descubrimos la realidad de lo espiritual dentro de nosotros. Comenzamos a comprender lo que quería decir San Pablo por “gozo y paz en el Espíritu Santo. m Dios mismo entra en nuestra alma: y esta maravillosa entrada es precisamente el fin de la Cuaresma.

*“El que me ama, mi palabra guardará; y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos morada en él” (Juan 14:23).*

## La Cuaresma en nuestra vida

### Tomar la Cuaresma con seriedad.

Esta existencia es muy diferente de la que se vivía en la época en que todos estos oficios, himnos, cánones fueron compuestos y estas prescripciones establecidas. En aquellos tiempos se vivía en una comunidad relativamente pequeña y en gran parte rural, en medio de un mundo orgánicamente ortodoxo; el ritmo de la vida de cada persona estaba dado por la Iglesia mientras que actualmente vivimos en una enorme sociedad urbana, técnica, con pluralismo de creencias religiosas y una visión secular del mundo, en donde los ortodoxos constituyen una insignificante minoría. La Cuaresma ya no es ‘visible’ como lo era en Rusia o Grecia, por ejemplo, así que podemos legítimamente plantearnos la siguiente pregunta: Fuera de uno o dos pequeños cambios ‘simbólicos’ en nuestra vida cotidiana, ¿Cómo ser fieles a la Cuaresma? ¿Podemos redescubrir ese ‘baño’ de arrepentimiento y de renovación que supone la Cuaresma, hacer de ella nuevamente una fuerza espiritual en la realidad cotidiana de nuestra existencia?

La respuesta a estas preguntas depende casi exclusivamente de lo siguiente: ¿Queremos tomar la Cuaresma en serio, sí o no?

Si la Cuaresma ha ido perdiendo su influencia en nuestras vidas es porque, conscientemente o no, hemos reducido la religión a un nominalismo y a un simbolismo superficiales, lo que resulta ser una manera de pasar al costado y eliminar lo serio de las exigencias de la religión en nuestras vidas, exigencias que nos reclaman compromiso y esfuerzo.

Tomar en serio la Cuaresma significa que la vamos a considerar en el nivel más profundo posible, es decir, como un llamado espiritual que demanda una respuesta, una decisión, un plan y un esfuerzo continuo. Por esto la Iglesia estableció las semanas de preparación a la Cuaresma y la vía más fácil es seguir a la Iglesia que nos guía a meditar los evangelios de los domingos del tiempo de “Gésimas.” Estos evangelios no están sólo para ser escuchados en la iglesia; lo esencial es llevarlos a casa para meditarlos en función de mi vida, mi

situación familiar, mis obligaciones profesionales, mis ocupaciones materiales y mi relación con los demás [...] comenzaremos entonces a comprender lo que significa ‘sentir con la Iglesia’, y cómo un período litúrgico puede ‘colorear’ la vida cotidiana.

Es un tiempo propicio para la lectura de un libro espiritual no sólo para acrecentar nuestro conocimiento de la religión sino para purificar nuestro espíritu de todo aquello que lo ocupa habitualmente. Es increíble hasta qué punto estamos invadidos por un mar de preocupaciones, intereses, inquietudes e impresiones y el escaso dominio que ejercemos sobre esa invasión. Leer un libro espiritual crea una atmósfera mental y espiritual bien diferente.

### Participación a los oficios de Cuaresma.

Nadie asiste a todos los oficios pero cada uno puede asistir a algunos; es un tiempo para asistir y participar más de la liturgia. Hay un mínimo de esfuerzo a realizar para recibir lo esencial del espíritu de la Cuaresma. En primer lugar, conviene asistir a las vísperas del Domingo del Perdón que debería ser preparado como un verdadero acontecimiento espiritual ya que se trata del Oficio que nos revela a la Cuaresma como un ‘tiempo fuerte’ de arrepentimiento y de reconciliación y como la partida para un viaje en común.

Luego, hay que darle prioridad a la primera semana de Cuaresma haciendo un esfuerzo particular por rezar el Gran Canon de San Andrés de Creta. La función litúrgica de estos primeros días es introducirnos en el ambiente espiritual que hemos llamado ‘radiante tristeza’.

Por último, hay que consagrar sin falta, al menos una noche, a la Liturgia de Presantificados y a la experiencia espiritual que nos aporta: la del ayuno total y de la transformación por lo menos de un día en un intento real del Juicio y del Gozo.

No es sólo en nuestro siglo sino desde Adán y Eva que ‘el mundo’ es un obstáculo al cumplimiento de las exigencias de Dios, así que no hay nada de nuevo ni especial en nuestro modo de vida moderno.

### La plegaria y el ayuno.

No hay Cuaresma sin ayuno. Aún aquellos que lo cumplen, desconocen su verdadero objetivo espiritual.

El ayuno o ausencia de alimento no es una práctica exclusivamente cristiana. Existió y existe todavía en otras religiones y aún fuera de la religión como, por ejemplo, en terapias particulares. En nuestros días se ayuna por diversas razones, hasta por motivos políticos.

Entonces, es importante discernir el contenido específicamente cristiano del ayuno, que nos es revelado en la interdependencia de dos acontecimientos bíblicos, uno al comienzo del Antiguo Testamento, el otro al principio del Nuevo. El primero es la ‘ruptura del ayuno’ por Adán en el Paraíso: Él comió del fruto prohibido. Así se nos revela el pecado original del hombre. El segundo es el Cristo, el nuevo Adán, quien comienza ayunando. Adán fue tentado y sucumbió a la tentación; el Cristo fue tentado y venció esa tentación. La consecuencia de la debilidad de Adán fue la expulsión del Paraíso y la muerte; el fruto de la victoria del Cristo fue la destrucción de la muerte y nuestro retorno al Paraíso.

La Ortodoxia enseña que el pecado no es solamente la trasgresión de una regla sino la mutilación de la vida que Dios nos regaló. Por esta razón la historia del pecado original se nos presenta en el acto de comer. El alimento es un medio de vida, lo que nos mantiene vivos. El término ‘vida’ tiene un sentido biológico muy marcado pero para la Santa Escritura y la Tradición cristiana, vivir “sólo de pan” no es más que morir. Dios no creó la muerte; Él es el Donador de la Vida. Entonces, ¿cómo es que la vida se volvió mortal? De todo lo que existe, ¿por qué la muerte es la única certeza absoluta?

La Iglesia responde: porque el hombre rechazó la vida tal como Dios se la ofreció y prefirió una vida que depende no de Dios sino “sólo de pan.” No sólo desobedeció a Dios y fue castigado sino que transformó su relación con el mundo. A decir verdad, la creación le había sido dada por Dios como ‘alimento’, como medio de vida, pero la vida debía ser comunión con Dios, la vida tenía en Él su fin y su plenitud. En la Palabra de Dios estaba la Vida y la Vida era la Luz de los hombres (Jn 1:4).



El mundo y el alimento fueron creados como medios de comunión con Dios y sólo pueden dar la vida si son recibidos por amor a Dios. En sí mismo, el alimento no tiene vida y no puede darla. Sólo Dios tiene la Vida y es la Vida. En el alimento mismo es Dios -y no las calorías- el principio de vida.

Entonces, comer, estar vivo, conocer a Dios y estar en comunión con Él eran una sola y misma cosa. La insondable tragedia de Adán es que comió para sí mismo; más aún, comió 'separado' de Dios, para ser independiente de Él. Y si lo hizo, es porque creyó que el alimento contenía la vida en sí mismo y que al comerlo, él sería como Dios y tendría la vida en sí mismo.

Dicho en otras palabras 'puso su fe en el alimento', mientras que el único objeto de fe, de confianza, de dependencia es Dios y sólo Él. El mundo y el alimento se volvieron su Dios, fuente y principio de su vida y él se volvió su esclavo. Adán, en hebreo, significa 'el hombre': es nuestro nombre, el nombre de todos.

El hombre todavía es Adán, esclavo del 'alimento'. Puede fingir que cree en Dios pero Dios no es su vida, su alimento, lo que abarca toda su existencia. Puede fingir que recibe su vida de Dios pero no vive en Dios y por Dios. Su ciencia, su experiencia, su conciencia de sí mismo, todo ello está construido sobre el mismo principio: "sólo de pan." Comemos para estar vivos pero no estamos vivos en Dios. Es el pecado de los pecados, el veredicto de muerte pegado a nuestra vida.

El Cristo es el nuevo Adán que viene a reparar el daño producido a la vida por Adán, para devolver al hombre a la verdadera Vida, entonces, comienza por el ayuno: Y después de hacer un ayuno de cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre (Mt. 4:2). El hambre es el estado en el que nos damos cuenta de que dependemos de otra cosa cuando sentimos la necesidad urgente de alimento; eso nos muestra que no tenemos vida en nosotros mismos. Es el momento de preguntarse: ¿de qué depende mi vida?

Es una pregunta que se siente con todo el cuerpo, entonces llega el momento de la tentación. Satán vino al encuentro de Adán en el Paraíso y del Cristo en el desierto, dos hombres hambrientos, y les dijo lo mismo: "Coman, ya que vuestra hambre es la prueba de que dependéis por completo del alimento, de que

vuestra vida está en el alimento." Adán lo creyó y comió pero el Cristo rechazó esta tentación y dijo: No sólo de pan vive el hombre, sino de Dios (Mt. 4:4). Jesús se negó a aceptar esa mentira cósmica que Satán impone al mundo convirtiéndola en una verdad tan evidente que ya no se la discute y que se volvió el fundamento de nuestra visión del mundo, de la ciencia, de la medicina y tal vez, también de la religión. Al hacer eso el Cristo restableció el vínculo entre el alimento, la vida y Dios, que Adán había quebrado y que nosotros quebramos cada día.

Para nosotros cristianos, el ayuno es nuestra incorporación y participación a esta experiencia del Cristo mismo por la cual nos libera de la dependencia del alimento, la materia y el mundo. El hecho es que esta liberación no es completa porque vivimos en este mundo caído, el mundo del viejo Adán. Pero, así como nuestra muerte se transformó, por la virtud de la muerte del Cristo, en un pasaje a la vida, el alimento que comemos y la vida que sostiene pueden ser una vida en Dios y por Dios. Una parte de nuestro alimento ya se convirtió en "alimento de inmortalidad," el Cuerpo y la Sangre del Cristo.

Sólo el ayuno puede operar esta transformación, darnos la prueba existencial de que la dependencia del alimento y de la materia no es ni total ni absoluta y que unida a la plegaria, a la gracia y a la adoración, puede volverse una transformación espiritual.

Todo lo cual significa que el ayuno es el único modo para el hombre de recuperar su verdadera naturaleza espiritual. Es un desafío concreto, no teórico, al Mentiroso que logró convencernos de que sólo necesitamos pan. El ayuno denuncia esta mentira y prueba que lo es. Es muy significativo que el Cristo haya encontrado a Satán durante su ayuno y que, más tarde, haya dicho que Satán sólo puede ser vencido por el ayuno y la plegaria (Mt. 17:21).

En resumen, ayunar significa tener hambre, descubrir que ese hambre es ante todo un estado espiritual que resulta en definitiva un hambre de Dios. En la Iglesia primitiva el ayuno significaba una abstinencia total, un estado de hambre que lleva al cuerpo hasta un límite extremo, un esfuerzo físico que debe ir acompañado por su complemento espiritual: la plegaria. Si no logramos alimentarnos de la Realidad Divina, si no descubrimos que dependemos total y solamente de Dios, nuestro

ayuno físico será un suicidio. Si el propio Cristo fue tentado cuando ayunaba, nosotros no tenemos la menor oportunidad de escapar a esa tentación.

El ayuno es un arte que sólo los santos dominan por completo; sería presuntuoso y peligroso querer practicarlo sin discernimiento ni prudencia. Es por eso que necesitamos en primer lugar una preparación espiritual para este esfuerzo del ayuno, que consiste en pedir ayuda a Dios y centrar nuestro ayuno en Él. Es por amor a Dios que debemos ayunar; Él nos hace redescubrir nuestro cuerpo como Templo de la Divina presencia, reencontrar el respeto religioso por el cuerpo, la alimentación, el ritmo de la vida.

Luego viene el momento del ayuno propiamente dicho que debe ser practicado en dos niveles: el ayuno ascético y el total. El primero consiste en una enérgica reducción de alimento de modo tal que un estado permanente de pequeño apetito sirva de orientación de nuestro espíritu hacia Dios. Quien lo ha practicado sabe que lejos de debilitarnos, este ayuno ascético nos vuelve ligeros, cohesionados, sobrios, alegres, puros. Esto nos orienta de manera constante hacia nuestro mundo interior que, inexplicablemente, se transforma en alimento. Es un estado de semi-apetito cuya naturaleza 'negativa' se convierte en fuerza positiva por la plegaria, la memoria, la atención y la concentración.

El ayuno total, estricto, debe ser de duración limitada y estar ligado a la eucaristía. Lo mejor es practicarlo el día que precede la Liturgia de Presantificados. Ese día, ya sea que ayunemos desde la mañana temprano, sea a partir del mediodía, lo esencial es vivirlo como un día de espera, esperanza, apetito de Dios. Es una concentración espiritual sobre algo que está por venir, sobre el don que vamos a recibir y para el cual estamos listos a sacrificar cualquier otro don.

Dicho todo esto hay que recordar que, aunque sea limitado, si es un ayuno verdadero, nos llevará a la tentación, la debilidad, la duda y la irritación. Será un combate real en el que probablemente fallaremos varias veces. Una fe que no ha superado dudas y tentaciones no es real. No hay progreso posible en la vida cristiana sin la amarga experiencia del fracaso.

Muchas personas empiezan el ayuno con

entusiasmo pero renuncian al primer desmayo; es precisamente en esa primera caída que se encuentra la verdadera prueba: si, después de haber dado libre curso a nuestros apetitos y pasiones, retomamos la tarea sin abandonarla, tarde o temprano el ayuno producirá sus frutos espirituales.

Entre la santidad y el cinismo desencantado hay lugar para la gran y divina virtud de la paciencia, hacia uno mismo en primer lugar. No hay un atajo para llegar a la santidad, hay que pagar el precio de cada paso por adelantado. Entonces es preferible y más seguro empezar con un mínimo que esté justo un poco por encima de nuestras posibilidades naturales e ir aumentando el esfuerzo progresivamente, antes que ensayar un salto demasiado alto.

Para concluir diremos que hay que volver de un ayuno simbólico y formal concebido como una obligación y una costumbre, al verdadero ayuno; aunque modesto y limitado, que sea serio y efectivo. Tomemos con sinceridad la medida de nuestras capacidades físicas y espirituales y actuemos en consecuencia, recordando que no hay ayuno que no desafíe esas capacidades y que no nos haga conocer la prueba divina de que las cosas imposibles para el hombre son posibles para Dios.

### Un "estilo de vida" de Cuaresma.

El esfuerzo de Cuaresma no se reduce a la asistencia a los oficios litúrgicos, al ayuno y a la plegaria a intervalos regulares; estas prácticas, para ser eficaces y tener un sentido, deben ser sostenidas por la vida entera. Necesitan un estilo de vida que no esté en contradicción con ellas, que no corte la existencia en dos. En otros tiempos, en los países ortodoxos, la sociedad misma ofrecía ese apoyo, constituido por un conjunto de costumbres, cambios exteriores, leyes y cumplimientos públicos y privados, conjunto definido por el término ruso "hyt" que significa en parte "cultura."

En Rusia, por ejemplo, era imposible olvidar la Cuaresma ya que las campanas de las iglesias sonaban de manera especial, los teatros estaban cerrados y, en tiempos todavía anteriores, los tribunales suspendían sus actividades. Todos estos actos exteriores creaban una atmósfera, un clima de Cuaresma que hacía más fácil el esfuerzo personal. Somos débiles, por eso necesitamos llamamientos

exteriores, símbolos y signos. El peligro es que esos símbolos exteriores se vuelvan fines en sí mismos, el contenido propio de la Cuaresma. Bien comprendidas estas costumbres constituyen un vínculo que une el esfuerzo espiritual a la totalidad de la vida.

No vivimos en una sociedad ortodoxa así que no es posible crear un 'clima' de Cuaresma a nivel social. En consecuencia, debemos hacer un nuevo esfuerzo para replantearnos el vínculo religioso que existe necesariamente entre 'lo exterior' y 'lo interior'. El drama espiritual del secularismo es que nos arroja a una 'esquizofrenia' religiosa que divide nuestra vida en dos partes, la religiosa y la seglar, ambas cada vez menos interdependientes.

En la concepción ortodoxa, el hogar y la familia constituyen el primer y principal terreno de la vida cristiana, el lugar donde los principios cristianos se aplican a la vida cotidiana. Es el hogar, el estilo y el espíritu de la vida de familia los que modelan nuestra primera visión del mundo, los que nos dan una orientación fundamental de la que ni siquiera somos conscientes por mucho tiempo y que en definitiva será un factor decisivo. Dostoievsky hace decir al staretz Zózimo en "Los hermanos Karamazov": "Un hombre que tiene buenos recuerdos de su infancia está salvado para toda la vida." Es significativo que el autor haga esta acotación luego de recordar que su madre lo llevaba a la Liturgia de Presantificados, mientras evoca la belleza del oficio y la melodía incomparable del canto: Que suba mi oración como incienso en tu presencia.

¿Qué podemos hacer en casa durante la Cuaresma? La vida familiar se ha transformado radicalmente por la radio y la televisión. El sentimiento de belleza de la 'interioridad', del mundo interior, están desapareciendo de nuestra cultura. Si no es la televisión, es la música que ha dejado de ser algo que escuchamos para ser el fondo sonoro de la conversación, la lectura, etc. El hombre moderno está imposibilitado de disfrutar del silencio, de concebirlo como una pura ausencia o más precisamente como la condición de toda verdadera Presencia. El hombre actual debe hacer un esfuerzo particular para reencontrar esta dimensión esencial del silencio que nos puede poner en contacto con las realidades superiores. Por eso el problema de la radio y la televisión durante la Cuaresma es un tema de vida o muerte espirituales. Son dos aspectos

incompatibles y necesariamente uno matará al otro.

Sugerimos reducir seriamente el uso de la radio y la televisión durante la Cuaresma. No osamos esperar un ayuno total pero sí al menos uno ascético, que supone reducir el régimen habitual, evitar 'entregarse' a la televisión.

Cuando yo era niño (no había televisión), mi madre acostumbraba cerrar el piano con llave durante la primera, cuarta y séptima Semanas de Cuaresma; guardo de esto un recuerdo más vivaz que de los largos oficios de Cuaresma y aún hoy, si escucho una radio en esa época, me choca casi como una blasfemia. Este recuerdo personal es para ilustrar la impresión que producen en el alma de un niño ciertas maneras de actuar de los adultos. La Cuaresma es un tiempo especial que no hay que perder, mutilar ni destruir; una simple privación o la abstinencia no son suficientes, hay que buscar el correspondiente positivo. El silencio producido por la ausencia de ruidos del mundo debe ser llenado con algo positivo ya que nuestra inteligencia también necesita alimento. Sugerimos la lectura de las obras maestras de la literatura, que traen implícita mucha teología. Si no vemos a la Cuaresma como una peregrinación a las profundidades de nuestro ser, ella pierde todo su sentido.

Por último, ¿qué sentido tiene la Cuaresma durante las horas que pasamos fuera del hogar? En primer lugar es un tiempo propicio para medir el carácter increíblemente superficial de nuestras relaciones con los otros, las cosas y el trabajo. Los slogan: "Sonríe," "Toma las cosas como vienen," son grandes 'mandamientos' que seguimos alegremente y que significan: No te comprometas, no hagas preguntas, no profundices tus relaciones con los demás, respeta las reglas del juego que combina una actitud amistosa con una indiferencia total, considera cada cosa en función de la ganancia material, o sea: forma parte de un mundo que utiliza constantemente las grande palabras de libertad, responsabilidad, devoción, etc..., pero que de hecho sigue el principio materialista según el cual el hombre es lo que come!

La Cuaresma es el momento de la búsqueda de sentido: en la vida profesional (o búsqueda de la vocación), en mi relación con los otros, el sentido de la amistad, de mi responsabilidad. Todo trabajo, toda

vocación, pueden ser transformados en términos del valor humano.

Nuevamente se trata de un esfuerzo de interiorización en todas nuestras relaciones, ya que somos seres libres pero prisioneros inconscientes de sistemas que deshumanizan progresivamente al mundo. Y nuestra fe no tiene sentido si no se relaciona con la vida en toda su complejidad. Mucha gente piensa que los cambios necesarios vienen de lo exterior, de las revoluciones y de modificaciones de condiciones exteriores. A nosotros, cristianos, nos toca probar que en realidad todo viene del interior, de la fe y de la vida según la fe.

Cuando la Iglesia penetró en el mundo greco-romano, no denunció la esclavitud ni llamó a la revolución. Su fe y la nueva visión del hombre y de la vida hicieron progresivamente imposible la esclavitud. Un santo, y “santo” significa simplemente un hombre que toma a cada instante su fe en serio, hace más por cambiar el mundo que mil programas impresos. El santo es, en este mundo, el único verdadero revolucionario.

En segundo lugar, la Cuaresma es el tiempo en que debemos intentar dominar nuestras palabras. Nuestro mundo es terriblemente verbalista, estamos continuamente sumergidos en palabras que han perdido su sentido y por consiguiente, su fuerza. El cristianismo revela el carácter sagrado de la palabra, verdadero don divino al hombre. Razón por la cual nuestras palabras están dotadas de un poder extraordinario, sea positivo, sea negativo. También por esta razón seremos juzgados por nuestras palabras: Os digo que de toda palabra sin fundamento que hablen los hombres, darán cuenta en el día del Juicio; porque por tus palabras serás declarado justo y por tus palabras serás condenado (Mt 12:36-37).

Dominar las propias palabras es reencontrarles el sentido serio, el carácter sagrado. Es comprender que tal vez una broma ‘inocente’ que hemos dicho sin pensar, puede tener consecuencias desastrosas, ser la ‘última gota’ que impulse a un hombre al fondo de la desesperación. Pero la palabra puede también ser un testimonio, una conversación fortuita con un colega de trabajo puede comunicar más una concepción de la vida o una actitud hacia los demás que todo un sermón. Puede sembrar la semilla que

provocará una pregunta o que hará encarar la vida de otra manera o que hará desear saber más.

No tenemos idea de hasta qué punto nos influimos constantemente los unos a los otros con nuestras palabras y el estilo de nuestra personalidad. Hay hombres que se convierten a Dios no porque les han dado explicaciones brillantes sino porque vieron en una persona esa luz, ese gozo, esa profundidad, esa seriedad y ese amor que revelan la Presencia y la Potencia de Dios en este mundo.

Si la Cuaresma es para el hombre un redescubrimiento de su fe, es también un redescubrimiento de la vida, de su sentido divino y de su sagrada profundidad.

Absteniéndonos del alimento, redescubrimos su dulzura y aprendemos a recibirlo de Dios con gozo y gratitud. Al reducir la música, las diversiones y las conversaciones redescubrimos el valor de las relaciones humanas, del trabajo del hombre y de su arte. Y redescubrimos todo esto simplemente porque redescubrimos a Dios mismo, porque volvemos hacia Él y en Él a todo aquello que nos dio en su misericordia y su amor infinitos. Es lo que cantamos la noche de Pascua:

Hoy, todo está inundado de Luz: el cielo, la tierra y el infierno; que todos celebren la Resurrección del Cristo, que todos se fortifiquen en Él.

Esta espera, no la decepciones, ¡Oh Amigo del hombre!

Notas: 1 N. del T.: Staretz quiere decir maestro o guía espiritual.