



Ayer me dijo una persona: "No se me ocurre ninguna buena idea para mi sacrificio de cuaresma. ¿Me sugiere algo que usted crea que le agrade a Jesucristo?"

A los sacrificios de cuaresma se les da con frecuencia un enfoque negativo: cosas a las que hay que renunciar. Personalmente prefiero el enfoque positivo: vencer el mal con el bien (Rm 12,21), hacer el bien.

Abstinencia, ayuno, abnegación, renuncia, son palabras que se ponen de moda en cuaresma. Renunciar a cosas agradables es difícil, supone sacrificio. También supone sacrificio ser generoso, salir de sí mismo y pensar en el bien del otro antes que en el propio.

Cuando Jesucristo tenía la cruz delante dijo que él daba su vida voluntariamente: "Nadie me la quita, yo la doy por mí mismo." (Jn 10,18a) Fue un acto de generosidad. El sacrificio de Jesucristo fue poner amor y poner el mayor amor posible.

Si aún no encuentras qué sacrificio de cuaresma puedes ofrecer a Jesucristo, tal vez te interese esta idea: Orar por tus enemigos y por aquellas personas que te han hecho sufrir o te resultan pesadas. "La oración de intercesión consiste en una petición en favor de otro. No conoce fronteras y se extiende hasta los enemigos", nos dice el Catecismo de la Iglesia Católica en el n. 2647.

¿Y por qué lo propongo como sacrificio de cuaresma? Porque cambiar la herida en compasión y purificar la memoria transformando la ofensa en intercesión (cfr. Catecismo 2843) es un camino de conversión.

Es también oración de sanación, porque una oración así sana las heridas del corazón, purifica el rencor, prepara al perdón, ensancha el corazón.

"Interceder, pedir en favor de otro, es, desde Abraham, lo propio de un corazón conforme a la misericordia de Dios. En el tiempo de la Iglesia, la intercesión cristiana participa de la de Cristo: es la expresión de la comunión de los santos. En la intercesión, el que ora busca "no su propio interés sino el de los demás" (Flp 2,4), hasta rogar por los que le hacen mal". (Catecismo 2635)

Lo más difícil de este sacrificio es hacer la oración con un corazón que ha conocido la conversión. Cuando hagamos oración por las personas que nos resulten pesadas o nos hayan hecho daño, hay que hacerlo poniendo buenos sentimientos. No es un: "Te suplico, Señor, que esta persona se muera cuanto antes, pues no la soporto", sino de verdad poner amor, como Jesús: "El cual, habiendo ofrecido en los días de su vida mortal ruegos y súplicas con poderoso clamor y lágrimas al que podía salvarle de la muerte, fue escuchado por su actitud reverente, y aun siendo Hijo, con lo que padeció experimentó la obediencia; y llegado a la perfección, se convirtió en causa de salvación eterna para todos los que le obedecen" (Hb 5,7-9).

¿A quién se le ocurre orar por los enemigos, por las personas insoportables, por quienes no nos perdonan, por aquellos que nos han herido, por quienes nos ofenden y hacen daño, por los seres queridos que nos hacen sufrir? A un buen cristiano.

Poner amor como un acto generoso y gratuito es un modo de construir la civilización del amor. La civilización del amor también se construye orando por aquellos a quienes hemos hecho sufrir y por quienes nos han hecho sufrir. Como dice la canción: Si amo la flor, amo también sus espinas. Sólo el amor nos hace grandes, sólo el amor hace ver que es precisamente lo que duele lo que hace al hombre amable entre los seres.

Te propongo que al terminar de leer este artículo pienses en alguien que te cueste tratar, o en alguna persona que te haya hecho daño, o en alguien que se dedique a ofenderte, y que reces por él. Y puedes rezar también por aquellos que sienten lo mismo respecto a ti. Hacerlo todos los días de cuaresma sería lo mejor.

Para escribir tus comentarios entra a [Una buena oración de sanación para cuaresma](#)

Esperamos tus comentarios, participa. Comparte tu sed y tu experiencia de Dios con apertura y humildad, para ayudarnos entre todos en un clima de amistad.

Este artículo se puede reproducir sin fines comerciales y citando siempre la fuente www.la-oracion