



¿Qué figura podría lograrse después de una cuarentena pasada en el gimnasio? Imaginemos que nuestra devota y asidua compra de nuestro cereal favorito (o cualquier otro artículo de consumo que sea de nuestro agrado) nos otorga, como pago a nuestro constante sacrificio pecuniario, un premio.

Sigamos soñando...

Abrimos la envoltura transparente en la que se lee: "Has sido ganador". Desdoblamos un billetito y encontramos escrito con colores de 'léeme a la fuerza' lo siguiente: "Has ganado 40 días gratis de admisión al prestigioso gimnasio de los atletas, máquina de galanes, forjadora de estrellas. Dispón de todos los aparatos a tu antojo. Recibe lecciones del personal profesional. Baños de vapor y jacuzzis. Todos los días. Cuarenta días, desde las 5.30 de la mañana hasta las 23.00 de la noche. Alimentación incluida".

Después de soltar un largo y canino "guaaaau", sin duda que no lo habríamos creído y volveríamos a leer el 'papelito de la suerte' una y otra vez hasta aprenderlo casi de memoria. La interjección de sorpresa puede variar según temperamentos y costumbres, lo que no se pone en duda es que aprovecharíamos la oportunidad del gimnasio gratis para auto-clonarnos en otros Stallone, Van Dame y compañía.

La Cuaresma te ofrece otro gimnasio, también gratis y con una gama variada de aparatos para ejercitarte y fortalecerte. Se trata, desde luego, de un gimnasio espiritual, para poner vigorosa tu alma. Si los rayos-X o los ultrasonidos nos dieran una imagen del alma, seguramente muchos sentiríamos vergüenza de verla tan raquítica, nos daría pena presentarnos tan desnutridos ante los demás... ¿Y no nos importa que así la vea Dios?

El Papa san Juan Pablo II escribió en 2003, una [carta con ciertas orientaciones](#) para que aprovechemos mejor este período de la Cuaresma. Me permito tomar algunos extractos para que cada uno de nosotros pueda trazarse mejor su programa personal para fortalecerse en este gimnasio espiritual que es la Cuaresma.

Lo primero es examinarse, hacerse un "chequeo" para conocer nuestros puntos flacos, dónde nos falta peso, de qué pierna cojeamos... Gran auxiliar para hacer este examen es el Evangelio, hay que ayudarnos de él y confrontar nuestra vida con la de Jesús (nuestro modelo ayer, hoy y siempre).

El ejercicio base que propone el Papa puede resumirse en esta frase: «Hay mayor felicidad en dar que en recibir» (He 20,35). Las oportunidades abundan y las manifestaciones pueden ser muy

diversas: ofrecerse a ayudar en casa, dar un consejo a un amigo, dar una ayuda caritativa a una persona necesitada, explicar una lección a quien no comprende, etc.

En el fondo se trata de combatir esa tendencia que es común denominador de todos los hombres y que se llama egoísmo. La solución está en salir de uno mismo y poner al prójimo antes que a uno mismo.

Surgirá una pregunta: pero, ¿cómo voy a amar, a servir a los demás si también son egoístas como yo? El Papa nos recuerda que el Hijo de Dios nos ha amado primero, «siendo nosotros todavía pecadores». Nadie puede decir "yo a éste no lo trato", pues Cristo bajó del cielo por amor a todos los hombres.

En esta Cuaresma podemos hacer mucho, si queremos. Podemos convertirnos, si queremos. Y nos convertiremos si trabajamos junto con Dios y con María, Madre de la Iglesia.

Papa Francisco recuerda la importancia de los ejercicios espirituales*:

«Los hombres y las mujeres de hoy necesitan encontrar a Dios y conocerlo "no de oídas".

...Animo a los Pastores de las diversas comunidades a que se interesen para que no falten las Casas de Ejercicios Espirituales, en las que, personas bien formadas y predicadores preparados, dotados de calidad doctrinal y espiritual sean verdaderos maestros de espíritu.

...Sin embargo nunca debemos olvidar que el protagonista de la vida espiritual es el Espíritu Santo que sostiene todas nuestras iniciativas de bien y de oración. Un buen curso de Ejercicios Espirituales contribuye a renovar en quien participa la adhesión incondicional a Cristo y ayuda a entender que la oración es el medio insustituible de unión al Crucificado».

*A los participantes en la asamblea de la Federación Italiana de Ejercicios Espirituales en el 50 aniversario de su fundación. 3 de marzo de 2014

[Mensaje del Santo Padre Francisco para la cuaresma 2015](#)