



## ENTRENARNOS PARA QUE LA CRUZ SEA LIGERA

### Descripción

No sé cuántas cuaresmas tienes en tu hoja de vida. ¿Cuántas te han, realmente, renovado? ¿En cuántas has aceptado la invitación a la conversión? Puede ser una pregunta que se quede sin respuesta en este mundo.

«Quizás sólo Señor, nos descubras cuando gocemos ya de tu presencia, cuáles fueron esos momentos en los que fuimos más tuyos que del mundo». ¡Ho Cuaresma del año 2021, bienvenida! ¿Cómo nos la vamos a llevar? A mí siempre me ha parecido la Cuaresma como un tiempo de entrenamiento.

Cuando vas a correr un Iron Man o vas a participar de un torneo, tienes que entrenar, -eso en el campo deportivo-. Pero sucede también lo mismo en el campo cultural o científico.

#### CUARENTA DÍAS DE ENTRENAMIENTO

«Señor, quiero una vez más vivir estos cuarenta días de entrenamiento para ser más tuyo, para vivir más como un verdadero cristiano, que no es más que la persona que sigue más de cerca a Jesucristo; que se parece más a Él».

«¿Cuántas personas Te acompañaron de cerca en la Pasión y en la Cruz Jesús? Realmente pocas, muy pocas. Quiero ser una de esas personas, eso es la Cuaresma: la preparación para la Semana Mayor y, después, para la Pascua».

Pero aquel que se lo gane, aquel que sea digno de seguir a Jesús muy cerca en la Semana Santa. Por eso me lo tomo como un entrenamiento. Eso sí Señor, necesito Tu gracia, porque esto no es una cuestión humana.

#### AMAR LA CRUZ

Nos podemos entrenar en muchos aspectos. Quiero proponerte uno: en amar la Cruz (iba a decir amar más la Cruz, pero le quito el más, la dejo así) Amar la Cruz. Entrenarnos para llevar,

---

siempre que TÃº lo veas oportuno JesÃºs, la Santa Cruz.

Porque es verdad, alguna vez nos llevamos la Cruz; alguna vez la Cruz como que no estÃ¡ presente, pero otras veces sÃ­ que la sentimos.

Â«Que en esta Cuaresma se haga realidad esa misiva Tuya JesÃºsÂ»:

**Â«Aprended de MÃ¡ que soy manso y humilde de corazÃ³n y encontrarÃ©is descanso para vuestras almas, porque Mi yugo es suave y Mi carga es ligeraÂ».**

(Mt 11, 29-30)

Y aquÃ­ estÃ¡ la idea de la meditaciÃ³n: entrenarnos para que la Cruz sea suave y ligera. Â¿QuÃ© tal SeÃ±or? El yugo que se haga suave. Â¿ Cuando llegue la Cruz, por estar entrenados, que se nos haga suave, ligera?!

#### LLEVAR EL YUGO SUAVE DE CRISTO

DespuÃ©s de esta Cuaresma, que nos volvamos -con la gracia de Dios-, expertos en llevar el yugo suave de Cristo que es la Cruz.

Mira lo que nos propone hoy el Evangelio, (es de San Lucas):

**Â«Si alguno quiere venir detrÃ¡s de MÃ¡, que se niegue a sÃ­ mismo, que tome su Cruz cada dÃ­a y que me sigaÂ».**

(Lc 9, 23)

Â«Ãmo hablas TÃº de claro JesÃºs! No ha pasado ni un dÃ­a de la Cuaresma y ya nos estÃ¡s proponiendo la CruzÂ»:

**Â«Si alguno quiere venir detrÃ¡s de MÃ¡?!**

eso es la Cuaresma, una invitaciÃ³n a seguir mÃ¡s de cerca a JesÃºs.

#### LA CRUZ CON MAYÃSCULA

Podemos pasar por este pasaje del Evangelio sin pena ni gloria o detenernos y experimentar ese voto de confianza de JesÃºs. Â¿Me quieres SeÃ±or conceder la dicha de llevar la [Cruz](#)? Pero ojo, que sea Tu Cruz SeÃ±or, no quiero cargar otra cruz con minÃscula; no, la Cruz con mayÃsculaÂ».

Mira lo que decÃ­a una poetisa espaÃ±ola: Ernestina de ChampourcÃ¡n (no tiene desperdicio):

**Â«Sea mi Cruz la que TÃº me escogiste, no la que atrae mis sentidos o halaga mi vanidadÂ».**

(Vaya Crucis, Ernestina de Champourcñ)

Vaya, vaya, detente: piensa y medita si sñlo te place esta cruz, la que atrae a tus sentidos o halaga tu vanidad.

ñ«Creo Jesñs que, para descubrir esta verdad, debemos mirar Tu Cruzñ».ñ Muy recomendable, alguna vez, hacer la oraciñ mirando un crucifijo.ñ ñ¿Cñmo saber si la cruz es la de Jesñs?ñ Hay que aprenderlo tambiññ ñ¿sabes cñmo? Mirando a los demñs.

#### APRENDER DE LOS DEMñS

Hay muchas personas de las que podemos aprender cñmo se lleva el yugo suave.ñ Llama la atenciñ, por ejemplo, cuando un enfermo no se queja; se sabe que estñ sufriendo, no se queja.ñ Cuando una persona siempre sonrñe; cuando alguien decide no distraerse con el celular mientras estñ con otras personas, es una decisiñ.

Cuando un estudiante empieza sus tareas por la mñs difñcil y siempre adelantando sus deberes y no dejñndolos para ñltima hora.ñ Cuando una persona vive las virtudes un dñ de sol y un dñ de lluvia: cuando tiene ganas y cuando no.ñ Cuando una persona casi nunca reacciona con impaciencia, sino con dominio de sñ.

ñ«ñPñchica, Jesñs, sñ que necesitamos entrenamiento! Vaya, vaya, para hacerla ligera, entrenarnosñ».

***ññMi yugo es suave y mi carga ligeraññ.***

ññNo quejarse!, sñlo con esta conseguirñamos descubrir al final de la Cuaresma si ha servido el entrenamiento.

#### ORACIñN, LIMOSNA Y AYUNO



No te quejes, además, vas a perder saliva y te va a doler la cabeza¿? y la mejor técnica para el entrenamiento en Cuaresma ¿cuál es? pues nos la propone la Iglesia todos los años: oración, ayuno, limosna.

La oración, así sea sólo diez minutitos, que nos despierte la oración para el resto del día. La oración es nuestra fuerza, la respiración de la vida interior.

La limosna: dar lo mejor que tenemos a Dios y a los demás, no sólo lo que nos sobra, sino lo más valioso: tiempo, cariño, servicio desinteresado, sonreír.

Y ayuno: ayunar de lo que nos impide darnos cuenta de lo que quieren Dios y los demás. Darse cuenta de las necesidades de los demás y, para eso, es bueno ayunar: de tanto celular, de redes sociales, de televisión, de series, de cráticas, de juicios¿? bueno, tantas maneras y tantos modos de ayuno.

#### BUSCAR A JESÚS

Pero ¿para qué? Pues para darme cuenta que quiere Dios y los demás. No simplemente para hacer un ejercicio que halague la vanidad, como decía esta poetisa:

*¿?Sea mi Cruz la que Tú me escogiste, no la que atrae mis sentidos o halaga mi vanidad¿?.*

Quiero terminar con el comentario a pie de página de San Juan María Vianney, el Santo cura de Ars (aparece en el tomo del Evangelio en el que suelo utilizar para hacer la oración. Es de la Universidad de Navarra. -cómo sirve tener una buena edición de los Evangelios comentada).

Fíjate lo que dice este santo:

*¿?Aquel que ama los placeres, que busca sus comodidades, que huye las ocasiones de sufrir, que se inquieta, que murmura, que reprende y se impacienta porque la cosa más insignificante no marcha*

---

*según su voluntad y deseo. El tal (así lo llama: el tal) de cristiano, sólo tiene el nombre; solamente sirve para deshonrar su religión, pues Jesucristo ha dicho: **“aquel que quiera venir en pos de MÃ, que renuncie a sÃ mismo, lleve su Cruz todos los dÃas de su vida y sÃgame”**.*

(S. Juan B. MarÃa Vianney, SermÃn sobre la penitencia del MiÃrcoles de Ceniza. [Santos Evangelios, Universidad de Navarra](#))

Se lo pedimos a nuestra Madre santa MarÃa.