5 acciones que nos acercarán a Jesús en Cuaresma

Descripción

Ha pasado tan rápido este año, que se siente como si Dios Padre estuviese adelantando el tiempo, haciendo que pase más rápido, ¿no creen? Y bueno, ahora en poco comenzaremos la Cuaresma, tiempo de preparación para la Semana Santa… son 40 días que debemos aprovechar para purificar nuestras almas y renovar nuestro compromiso con la buena nueva de Jesús.

Es porque el tiempo pasa rápido y porque esta vida es pasajera, que debemos de ofrecer nuestro tiempo y nuestra atención a las actividades que nos harán ganarnos el cielo. Y en Cuaresma, el tiempo especial de oración y sacrificio, podemos hacerlo con más fuerza.

Oración en Cuaresma

Pero, y ¿para qué orar? ¿Con qué fin? Pues, podemos hacerlo por la santificación de nuestra alma, pero también con otros propósitos, por ejemplo, San Agustín dijo «**nu*estra oración, hecha con humildad y caridad, con ayuno y limosnas, templanza y perdón, practicando el bien y no devolviendo el mal por mal, alejándonos del mal y entregándonos a la virtud, busca la paz y la consigue***» (Sermón 206, 3).

Por lo tanto, la oración puede también traer paz, paz en tiempos inciertos, paz en nuestras familias y nuestras comunidades.

Y para tratar de guiar nuestro comportamiento durante Cuaresma, he desarrollado una lista corta, de 5 puntos, en los que están enumeradas distintas acciones que si las hacemos bien, desde nuestro amor a Dios, puede ayudarnos a vivir una Cuaresma nueva, distinta a las pasadas… una Cuaresma que lleve a nuestra propia santificación.

1. Arrepentirse

Y sí, hay que arrepentirse de todo aquello que hemos hecho mal, de todo lo que, a veces sin darnos cuenta, nos carcome el alma. Inclusive si son cosas que pasaron hace mucho y que recién ahora lo recordamos, o si es algo que hicimos sin querer…

También es importante arrepentirse haciendo un **examen de conciencia**, a mí me parece mejor si lo hacemos en la iglesia, frente a Jesús Sacramentado, porque Él conoce todos nuestros defectos. Como un alfarero que crea piezas de barro, y sabe cuáles tienen imperfectos, así nos conoce nuestro Señor.

Entonces, ¿qué mejor que juntarnos con Él, cara a cara, cuando empezamos a hacer ese examen de conciencia?

Lo más importante es darse el tiempo para hacerlo, para arrepentirnos de verdad, y con eso, podemos hacer una Confesión Sacramental.

A mí me gusta mucho una oración para comenzar a hacer un examen de conciencia:

«Señor mío y Dios mío, que investigas los corazones y conoces las conciencias de las personas: dame la gracia de examinar sinceramente mis pecados y de comprender su malicia. Haz que los confiese bien y me enmiende de ellos, para que merezca Tu perdón y Tu gracia en esta vida, y después la gloria eterna. Amén».

2. Sacramentos

Pues, obviamente asistir a misa y obtener los sacramentos de la Confesión y la Eucaristía nos ayudarán a santificar nuestra alma. En este tiempo de Cuaresma, las parroquias suelen hacer horarios extendidos para las confesiones, y hay mayor flexibilidad (no solo el sábado a las 4 de la tarde, ¡como ocurre en tantas parroquias!).

Por esto, yo creo que es importante aprovechar estas oportunidades, y asistir a confesión muchas veces durante la Cuaresma. Una confesión semanal puede hacernos mantener la determinación con la que comenzamos el Miércoles de Ceniza, y terminar en Pascua con alma renovada.

3. Mortificaciones

Esto suele ser lo que muchas personas no entienden de la Cuaresma. ¿Hacer mortificaciones? ¿Yo? ¿Para qué? Y es que no se trata de dejar el chocolate o de levantarse más temprano todos los días, sino que se trata de ofrecer a Dios algo, que verdaderamente nos cueste, para que discipline nuestro cuerpo y para que, al mismo tiempo, doblegue nuestro carácter.

Y no tiene que ser: dejar de hacer o comer algo que nos gusta, sino que además puede ser hacer algo que no nos gusta, como por ejemplo lavar los platos, o llamar a saludar a ese pariente que tiene muy mala actitud, pero que vive en soledad. Puede ser también ofrecer no quejarse cuando no nos sale un proyecto en el trabajo, o hasta cocinar la cena y lavar los platos todos los días.

Algo que he descubierto recientemente, es que podemos hacer sacrificios y mortificaciones con el fin de mejorar un defecto prevalente en nuestro actuar. Entonces, los tacaños buscarán compartir y ser generosos, los gritones hablar con voz más baja, los glotones harán dieta, y los vagos se esmerarán en trabajar más.

Así, no solamente santificamos nuestra alma, sino que a la vez damos un respiro a quienes nos rodean, haciéndoles el convivir más agradable.

Y ¿quién sabe?; tal vez, con la ayuda de Dios, ese defecto dejará de ser tan fuerte con la práctica de las mortificaciones de Cuaresma.

4. Oración

Y sí, la oración no podía faltar. Primero, porque tenemos que mantener nuestro diálogo con Dios, y segundo, porque si queremos acercarnos a Él, lo más lógico será hablar con Él, ¿no?

Y bueno para hacerlo, podemos escuchar las meditaciones de 10 Min con Jesús, se pueden encontrar en Spotify, YouTube, Spreaker, Apple Music y hasta puedes pedirle a Alexa que te la diga: «*Alexa, abre (inicia) 10 Min con Jesús*«. Por lo que, están a la mano, son fáciles de encontrar y nos ayudarán a generar un diálogo con Dios.

Otra forma de hacer oración es leer la Biblia, y seguir la Pasión de Cristo (Mateo 26, 27; Marcos 14,15; Lucas 22, 23; Juan 18, 19). Y a medida que se va desarrollado la historia, podemos hablar con Jesús, imaginar que estamos allí, presenciando lo que está pasando, y orando al lado de Cristo.

También podemos rezar el rosario, específicamente los Misterios Dolorosos, y en cada misterio (Oración en el huerto, Jesús es flagelado, La coronación de espinas, Jesús con la cruz a cuestas, Jesús muere en la cruz), pensar cómo ocurrió cada uno, y acompañar a Cristo a cada paso.

5.Caridad

¿Y qué es la caridad? Muchos pensarán que es donar dinero a los más necesitados, que sí que lo es… pero hay mucho más detrás de la caridad.

«La caridad es una gracia: no consiste en el hacer ver lo que nosotros somos, sino en aquello que el Señor nos dona y que nosotros libremente acogemos; y no se puede expresar en el encuentro con los demás si antes no es generada en el encuentro con el rostro humilde y misericordioso de Jesús« (Papa Francisco, 15 de marzo de 2017).

Es decir, la caridad viene de Dios y permite ver a otros con los ojos de Cristo. Entonces, ¿cuántas veces podemos actuar con caridad en nuestra vida? Cuando vemos a alguien que está vestido con ropa extraña, o personas que piensan diferente que nosotros, ¿los vemos desde el Amor de Cristo? ¿O los criticamos, nos peleamos, hacemos comentarios dañinos?

Entonces, actuar con caridad es también actuar con amor, con mucho amor. Es invitar a quien no tiene planes el fin de semana, es hacer un esfuerzo para dejar limpia la casa después de una reunión para que nuestra pareja no tenga que hacerlo, es tener paciencia y repetir el mismo juego con los hijos. Es poner amor en cada acción que realizamos.

Y ahora, que vienen los días de Cuaresma, vale la pena preguntarse, cuando nos encontremos en una situación en la que vamos a ser poco caritativos: **¿qué haría Jesús?**

Libros recomendados para hacer Oración

He pedido recomendaciones de libros para hacer lectura y oración durante la Cuaresma. Éstos son:

La Pasión del Señor – Luis de La Palma

Getsemaní, en oración con Jesucristo – Don. Javier Echavarría

Via Crucis – San Josemaría Escrivá De Balaguer

La fuerza del silencio – Card. Robert Salah

Jesús de Nazareth – Benedicto XVI

El amor del alma – San Alfonso de María Ligorio

Oración especial para Cuaresma

Padre nuestro, que estás en el Cielo,

durante esta época de arrepentimiento,
ten misericordia de nosotros.
Con nuestra oración, nuestro ayuno y nuestras buenas obras,
transforma nuestro egoísmo en generosidad.
Abre nuestros corazones a Tu Palabra,
sana nuestras heridas del pecado,
ayúdanos a hacer el bien en este mundo.
Que transformemos la obscuridad
y el dolor en vida y alegría.
Concédenos estas cosas por Nuestro Señor Jesucristo.
Amén.