

**VER:**

Todos sabemos que hacer ejercicio es bueno para la salud; sin embargo, es algo que la mayoría de las personas no practica de forma habitual, a menudo comenzamos pero al cabo del tiempo abandonamos, y por eso nos tienen que motivar. Hace años se puso en marcha una campaña institucional para fomentar la práctica del ejercicio físico con el lema: “Contamos contigo”; y otra campaña publicitaria puso de moda la frase: “Quien mueve las piernas, mueve el corazón”. Una de las motivaciones más fuertes es por motivos de salud, cuando el médico nos ordena que hagamos algún tiempo de ejercicio, proporcionado a nuestra edad, porque verdaderamente lo necesitamos.

**JUZGAR:**

El miércoles pasado iniciábamos el tiempo de Cuaresma, y el título del Mensaje del Papa parece también la recomendación de un médico: “Fortaleced vuestros corazones”. Y nos lo dice porque lo necesitamos, frente a la globalización de la indiferencia. El Papa pedía a todos que este tiempo de Cuaresma se viva como un camino de formación del corazón, como dijo Benedicto XVI en *Dios es amor* (31.a). Tener un corazón misericordioso no significa tener un corazón débil. Quien desea ser misericordioso necesita un corazón fuerte, firme, cerrado al tentador, pero abierto a Dios.

Tenemos, pues la “recomendación del médico”: “Fortaleced vuestros corazones”; y Jesús también nos ha dado en el Evangelio el lema de la “campaña”: *Convertíos y creed en el Evangelio*. Ahora nos corresponde a nosotros, si todavía no lo hemos hecho, iniciar el ejercicio cuaresmal. Y para iniciarlo, debemos tener claro qué meta queremos conseguir, y la hemos escuchado en la oración colecta de la Eucaristía de hoy: **avanzar en la inteligencia del misterio de Cristo y vivirlo en su plenitud**. La Cuaresma debe suponer un avance en nuestro conocimiento de Cristo, y por ello una mejora considerable en su seguimiento.

Del mismo modo que el ejercicio físico debe llevar unido un estilo de vida saludable, el ejercicio cuaresmal también conlleva un estilo de vida adecuado, como pediremos en la oración sobre las ofrendas: **que nuestra vida sea conforme con las ofrendas que te presentamos**. El escritor Anselm Grün, en *La celebración de la Eucaristía*, expresa el sentido de la presentación de las ofrendas: **Tiene el profundo sentido de presentar ante Dios, realmente y de manera consciente, nuestro mundo (...)** en la patena están llevando ante Dios los desgarros de nuestro mundo y, en el cáliz, los sufrimientos y los anhelos de toda la humanidad. La Eucaristía es algo más que una piadosa celebración privada entre cristianos. Pretende repercutir en todo el mundo. Mediante la transformación del pan y del vino quiere desencadenar un movimiento transformador en todo el mundo. Y nosotros, alimentados por la Eucaristía, con nuestro estilo de vida debemos ser los agentes de dicha transformación.

Y del mismo modo que al hacer ejercicio físico, aunque hayamos empezado muy animados nos viene la tentación de abandonar, también durante el ejercicio cuaresmal nos vendrá la misma tentación de abandono, cansancio, desmotivación... Por eso, no puede faltarnos el “complemento alimenticio”, el pan del cielo, que como pediremos en la última oración, **alimenta la fe, consolida la esperanza y fortalece el amor**. Para avanzar en la inteligencia del misterio de Cristo y vivirlo en su plenitud, necesitamos vivir la Eucaristía y vivir de la Eucaristía.

**ACTUAR:**

¿He practicado o practico algún tipo de ejercicio físico? ¿Por propia iniciativa, o porque me lo recomendó el médico? ¿Soy constante, llevo un estilo de vida sano? ¿Me hace falta el ejercicio cuaresmal, o pienso que no? ¿Me motiva el lema de Jesús: *Convertíos y creed en el Evangelio*? ¿Cómo voy a concretar el ejercicio cuaresmal para fortalecer el corazón, como nos pide el Papa?

Como decíamos el Miércoles de Ceniza, Dios nos ofrece la Cuaresma; y como decía san Pablo en la 2ª lectura de ese día: *os exhortamos a no echar en saco roto la gracia de Dios... ahora es tiempo favorable, ahora es día de salvación*. Iniciemos nuestro ejercicio cuaresmal, aprovechemos este tiempo de gracia para que se fortalezca nuestro corazón y adquiramos un estilo de vida saludable que perdure a lo largo de nuestra vida. Y del mismo modo que el ejercicio físico despierta el apetito, ojalá este ejercicio cuaresmal nos haga sentir hambre de Cristo, pan vivo y verdadero, y nos enseñe a vivir constantemente de toda palabra que sale de su boca.