

056. A entrenarse fuerte

Las noticias deportivas nos comunican muchas veces lo que son los entrenamientos de los equipos de fútbol o de cualquier otro deporte. Los responsables del equipo no tienen compasión con los jugadores. Porque saben que si no se entrenan fuerte no hay título que se pueda conseguir. Esto es ya muy viejo. Los atletas de Grecia y de Roma lo sabían de memoria: para llevarse en el circo la corona de laurel, debían renunciarse a todos los caprichos y sólo así lograban estar siempre en forma.

Todo esto es cosa muy sabida en el deporte. Pero viene ahora San Pablo y mira la condición de la vida cristiana. Conoce Pablo muy bien la palabra del Señor: - *Quien quiera venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, que tome su cruz y que me siga.*

Pablo reflexiona, y saca la consecuencia: seguir a Jesucristo no es otra cosa que un campeonato para alcanzar a Jesucristo, como les dice a los de Filipos: *Yo me he lanzado detrás de Él, hasta que consiga atraparlo.* Y pensando en las carreras de las Olimpíadas, escribe su célebre párrafo a los de Corinto:

- *¿No sabéis que los atletas del estadio corren todos, ciertamente, pero sólo uno se lleva la corona? Corred así vosotros, hasta que la alcancéis. Pero, tened en cuenta que todos los que compiten en el campeonato se abstienen de todos los caprichos. Renuncian a toda comodidad. Se entrenan muy duro. Y ellos, al fin y al cabo, para conseguir una corona que se marchita. Mientras que nosotros es para una corona incorruptible, para ganar la medalla de oro que podremos lucir siempre (1Corintios 9,24-27)*

Con estas palabras, escritas para valientes, San Pablo establece las normas para los entrenamientos. Es algo que viene de Dios y que tenemos en su Palabra.

Es cuestión de renunciarse en muchas cosas, en todo lo que nos echa encima algo de peso del pecado.

Más aún, en el entrenamiento por la virtud cristiana se necesita mucha oración, mucho sacrificio, negación de sí mismo, renuncia, penitencias... ¿Qué esto es duro?... Pablo lo sabe muy bien, porque le cuesta. Por eso añade su propio ejemplo, que va para nosotros —e iba a decir que no usa compasión alguna—, cuando añade:

- *Por eso castigo yo mi cuerpo y lo reduzco a servidumbre, no me vaya a pasar que, después de haber predicado a otros para su salvación, venga yo a ser descalificado y me pierda.*

Con esta lección del Apóstol nos metemos en esa costumbre cristiana que se ha llamado ascetismo, o vida ascética. ¿Qué significa esta palabra y esta expresión que muchas veces oímos en la predicación de la Iglesia? *Ascesis* —palabra griega que significa ejercicio, esfuerzo—, no es otra cosa que el ejercicio de entrenamiento, y *vida ascética* es la vida del cristiano que se ejercita en la virtud enseñada por Jesucristo.

Nosotros, con la misma palabra del deporte, nos entendemos muy bien si la llamamos *entrenamiento*: ejercicio para estar siempre en forma y así poder vencer en el campeonato de la virtud cristiana.

Jesucristo fue el primer asceta de la Iglesia. ¿Qué otra cosa significan esos cuarenta días en el desierto haciendo penitencia, sin comer ni beber, al cobijo de alguna gruta natural, de modo que Marcos nos dice en su Evangelio que el Señor *habitaba con las fieras*?...

En el siglo tercero, allá por el año 280, San Antonio Abad se retiró a la soledad en Egipto y se convirtió en padre y modelo de aquellos monjes que fueron una gran gloria de la Iglesia. Por su discípulo el gran Obispo san Atanasio, sabemos cómo lo persiguió el demonio, que se le aprecia hecho una furia en forma de animales espantosos. Y San Atanasio nos da la razón:

- *Los demonios temen los ayunos, las vigilias, las oraciones, la mansedumbre, la tranquilidad, el desprecio de las riquezas y de la gloria vana, la humildad, el amor a los pobres, la limosna... y sobre todo la piedad con Cristo.*

Entrenarse así es echar por tierra todos los planes del demonio para perdernos, y es también contar con la victoria más segura en el problema de la salvación. Cuando llega la hora de la tentación, de la lucha, están en forma para seguir a Jesucristo y no hacen ningún caso de los halagos de Satanás, porque están acostumbrados a despreciarlo. De éstos no se pierde ninguno y se salvan todos.

Todos los Santos han abrazado la vida de oración con plegarias continuas; han hecho penitencias a veces escalofriantes; han practicado actos de humildad heroicos; han dominado su carácter y su temperamento venciendo su mal genio hasta convertirse en una maravilla de mansedumbre y de bondad; han practicado voluntariamente la pobreza para hacer caridad hasta límites extremos.

La Iglesia ha enseñado siempre a sus hijos este entrenamiento —diríamos que hasta de manera oficial— con el ayuno, la abstinencia y las privaciones voluntarias durante la Cuaresma. Y aconseja y pide este entrenamiento una día a la semana, en especial los viernes en honor de la Pasión de Jesús.

El hacer cualquier acto de vencimiento propio, cualquier mortificación que se ofrece al Señor, cualquier negarse una satisfacción o un capricho —sobre todo, aceptar los sacrificios que impone cumplir cada día el propio deber, aunque no se tenga ninguna gana— es entrenarse con tesón para hallarse siempre en forma. Y así entrenado el cristiano, se echa de encima muchos kilos de peso de pecado, y se siente mucho más ligero para recorrer los caminos del Señor.

Es bello contemplar así la vida cristiana. Es causa de orgullo saberse deportista del campeonato más glorioso y atleta de las olimpiadas más apasionantes. Y más, sabiendo que se tiene segura la medalla de oro...