

## LA CUARESMA DEL AÑO JUBILAR, UNA OPORTUNIDAD DE ORO

La Cuaresma es un tiempo de especial gracia. Pero, la combinación con el Año Jubilar, enriquece los regalos de Dios en este periodo, los hace más abundantes y más eficaces. Tanto la Cuaresma como el Año Jubilar coinciden en el mismo objetivo: son un tiempo de gracia extra para volver a Dios.

La Cuaresma (del latín, *quadragésima*, el día que ocupa el lugar 40) es un periodo de 40 días que encuentra dos raíces en la Historia de la Salvación. El Éxodo, los 40 años de peregrinación del pueblo de Israel en el desierto del Sinaí, un tiempo de pruebas y tentaciones, y de gracias abundantes y consuelos de Dios con Israel, que había liberado de la esclavitud de Egipto y le había concedido volver a sus orígenes, a la Tierra prometida a Abraham y los Patriarcas. Una larga travesía en la que *Yavhé* fue educando pacientemente el corazón del pueblo elegido. Además, la Cuaresma nos recuerda los 40 días de retiro, de oración y ayuno, de Jesús en el desierto de Judá, en preparación de su Pasión, Muerte en la Cruz y Resurrección gloriosa. Jesús nos invita a acompañarle, a peregrinar con Él a la verdadera Tierra prometida, la vida nueva en Dios, que será plena en el Cielo. Es el tiempo para verificar el camino que estamos recorriendo, para volver a encontrar el camino de regreso a casa, para redescubrir el vínculo fundamental con Dios, del que depende todo.

Recordaré algunas luces para aprovechar esta oportunidad de oro. *“Mirad: ahora es el tiempo favorable, ahora es el día de la salvación”* (2 Corintios 6, 2). Cada día de Cuaresma escucharemos la voz del Señor: *“Se ha cumplido el tiempo y está cerca el reino de Dios. Convertíos y creed en el Evangelio”* (Marcos 1, 15).

### **¿Podemos cambiar radicalmente de vida?**

Al comienzo de la Cuaresma, se nos “impone” la ceniza. *“Las sagradas cenizas reavivan en nosotros la <memoria> de lo que somos, pero también <la esperanza> de lo que seremos”*<sup>1</sup>.

El punto de partida es la condición de creatura, somos polvo de la tierra. Solo el Señor es Dios, nosotros somos obras de sus manos. No somos dioses, pero fuimos modelados a imagen de Dios. Infinitamente amados, así lo manifiesta el profeta: *“Míralo, te llevo tatuado en la palma de mis manos”* (Isaías 49, 16). Antes de nacer, desde la eternidad, éramos un proyecto del amor de Dios. Nos regaló el don divino de la libertad, para amar o rechazar el amor. Quiso correr ese riesgo. Podemos decirle NO. Cuando rechazamos el amor, cuando sucumbimos a la tentación, somos barro caído. Pero, Dios no se desanima porque *“Él conoce de qué estamos hechos, sabe muy bien que no somos más que polvo”* (Salmo 103, 14). Nos ama incondicionalmente, porque *“Él sabe ver nuestra belleza, esa que nadie más puede reconocer: <Eres precioso a mis ojos, eres estimado y yo te amo>* (Isaías 43, 4). *Para Él realmente somos valiosos, no somos insignificantes, le importamos, porque somos obra de sus manos”*<sup>2</sup>. No se asusta porque seamos frágiles y pecadores.

La segunda verdad es que solos no podemos. Somos polvo y necesitamos del Cielo. Con Dios resurgiremos de las cenizas, pero sin Dios seguiremos caídos. La Cuaresma es una llamada a la humildad, a reconocer nuestra verdad esencial. Cuando recibimos la ceniza, inclinamos la cabeza, de forma tangible reconocemos y declaramos nuestra incapacidad de salvarnos a nosotros mismos. Nos desprendemos de esa vana pretensión de bastarnos a nosotros mismos y buscamos el auxilio de la misericordia divina. *“Somos mendigos del cielo”*. Con esa actitud sincera, rogamos a nuestro Padre Dios que nos perdone y sane nuestra miseria. *“Misericordia, Dios mío, por tu bondad, por tu inmensa compasión borra mi culpa; lava del todo mi delito, limpia mi pecado. Oh Dios, crea en mí un corazón puro, renuévame por dentro con espíritu firme”* (salmo 50, 3-4, 12).

La tercera verdad es la llamada a la esperanza. Podemos esperar cambiar *“porque Jesús ha descendido al polvo de la tierra y, con su Resurrección, nos lleva consigo al corazón del Padre”*. Podemos regresar a Dios porque antes Dios vino a nosotros. Nuestro Padre del Cielo nos ama tanto que, compadecido de nuestro estado después de la caída de Adán y Eva, envió a su Hijo para salvarnos y restaurar nuestra condición de hijos amados. Hay alguien que, con su muerte y resurrección, nos libera de la esclavitud del pecado. En el encuentro con jóvenes mexicanos en febrero de 2016, Francisco les comentaba la canción del alpinista: *“«En el arte de ascender el triunfo no está en no caer sino en no permanecer caído». Ese es el arte, y, ¿quién es el único que te puede agarrar de la mano para que no permanezcas caído?: Jesucristo, el único. Jesucristo que, a veces, te*

<sup>1</sup> Francisco, homilía del Miércoles de Ceniza de 2025 (5.03.25).

<sup>2</sup> Francisco, exhortación apostólica *Christus vivit* n. 114-115.

manda un hermano para que te hable y te ayude. No escondas tu mano cuando estás caído, no le digas: «No me mires que estoy embarrado o embarrada. No me mires que ya no tengo remedio». Es la causa cierta de esperanza: “Si Dios está con nosotros, ¿quién estará contra nosotros? El que no se reservó a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará todo con él?” (Romanos 8, 31-32). Si le damos la mano a Jesús, podremos “conocer la fuerza de su resurrección” (Filipenses 3, 10). Esa fuerza se manifestará una y otra vez en nosotros. Por eso, el cristiano puede cambiar radicalmente de vida.

### ***Pero, ¿hay conversiones en este tiempo?***

Gracias a internet, conocemos muchas historias de conversiones actuales. La impresión es que el Espíritu Santo está más activo; a veces, por no abundar los cristianos comprometidos con ser sal y luz, tiene que hacer horas extras. Porque es deseo de Dios, que “quiere que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento de la verdad” (1 Timoteo, 2, 4).

Para poner cara, relato la conversión de Manuel<sup>3</sup>. Un chaval de 24 años de Colmenar Viejo, que se bautizó el pasado 1 de marzo. Es el mayor de dos hermanos, su padre es ateo convencido y su madre agnóstica. Todo empezó mientras hacía el grado de Filosofía, en el que surge de manera inevitable la cuestión de Dios. “Cualquier estudiante tiene que transitar por ella”. Él se empeñó “en demostrar que no existía”. Lo discutía mucho, en concreto con unas amigas salesianas, y tanto leer a filósofos de aquí y de allá, que le empezaron a surgir las dudas. Preguntaba a unos y a otros. Y, un amigo suyo de Colmenar, cansado de tanta pregunta, le propuso acompañarle a la parroquia y asistir a la catequesis. “Primero se convirtió la razón y luego el corazón”, asegura Manuel. Porque “al final me di cuenta de que no tenía ni idea” de nada. Su cambio ha sido radical: “yo he pasado del Partido Comunista —literal— a la Iglesia católica”. Acaba de aprender a rezar las oraciones básicas del cristiano y reconoce su admiración y fascinación por Jesús, ya que “su entrega absoluta, con el camino tan difícil; me sigue estremeciendo mucho Cristo en la cruz”. Y de ahí, “llegas inevitablemente a María”. Al vivir la fe, “te das cuenta de todo lo que tienes a tu alrededor es un regalo y estás en Sus manos”, y que todo te lleva a la grandeza, y que, aunque haya cosas que no estén bien, no estás solo. “Pasas por las dudas de forma distinta; solo, todo son tinieblas, y cuando no estás solo, sigues caminando”.

2

Aunque estemos en camino hacia Dios, no basta. Todos tenemos algo de lo que arrepentirnos, todos estamos necesitados de una conversión permanente. En hebreo, la palabra que suele traducirse por conversión, arrepentimiento, quiere decir “volver” (*shub*). Y se puede aplicar con dos sentidos. Por una parte, darle la espalda al pecado: “Convertíos y apartaos de todos vuestros crímenes... Descargaos de todos vuestros crímenes que habéis cometido contra mí, y haceos un corazón nuevo y un espíritu nuevo” (Ezequiel, 18, 30-31). Y, por otra, volver a Dios: “Convertíos a mí de todo corazón” (Joel 2, 12). La conversión es una elección del hombre, pero antes y siempre un don de Dios, que cambia verdaderamente el corazón. Sin la gracia de Dios careceríamos del poder para apartarnos del pecado y volver a Dios. La palabra griega usada para conversión (*metanoia*) quiere decir “cambiar la mente”. Sugiere que algo ha de cambiar en el interior del hombre. La decisión de seguir a Jesús, de vivir con él y como él, gracias a la luz y fuerza del Espíritu Santo, trae cambios en la vida. Aunque este cambio, con frecuencia, no es sencillo.

### ***Quitarse la máscara...***

En la imposición de la ceniza, inclinamos la cabeza, ese gesto nos mueve a fijar la mirada en uno mismo, a mirar en nuestro interior. En el Evangelio, Jesús nos invita a “entrar en lo secreto”; cuando demos limosna, recemos, ayunemos, tengamos cuidado de hacerlo en lo secreto. Tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará (ref. Mateo 6, 4). Es una sana invitación, entrar en nuestra alma, dejar fuera todo, con el ayuno, excepto a Dios, invitarle a entrar con la oración, incluyendo lo que nos ayude a hallarle, compadeciéndonos de los demás practicando la limosna. Abrir la puerta de la conciencia y, con la ayuda de Dios que es amor verdadero, quitar todo “maquillaje”, “desnudar” el alma.

Si deseamos conocernos de verdad, mostrémonos sin máscara ante la mirada de Dios, sin vergüenzas, que pone el diablo en el alma. Con la luz del Espíritu Santo, la propia conciencia se conoce, cómo he sido y cómo soy, y reconoce lo bueno y lo malo, la intención y los intereses que nos mueven a actuar, las omisiones... esas

<sup>3</sup> <https://www.archimadrid.org/index.php/oficina-de-informacion/noticias-madrid/manuel-24-anos-recibira-bautismo-colmenar-viejo-hablar-joven-despistado-esta-deseando-ser-cristiano>

cosas que no nos gustan, que nos degradan y necesitan ser rectificadas. Advierte lo bueno: esos talentos que tenemos, que hemos recibido para negociar con ellos. Acepta la propia historia, con sus aciertos y fallos; la salud, con sus fortalezas y sus fragilidades; las virtudes y defectos; el temperamento y el carácter... sin hundirnos, sin detestarnos, con agradecimiento, con esperanza. Comprende profundamente la condición de pecador, capaz de todos los errores y horrores...; y la condición de hijo de Dios, salvado por amor.

*“El demonio se empeñará en taparnos los ojos. Es la hora de clamar: <Señor, ¡que vea!> (Lucas 18, 41)”<sup>4</sup>. Se hará realidad lo que dice la Escritura: “la súplica del humilde atraviesa las nubes” (Sirácide 35, 17). No es un monólogo, no es un mirarse con afán narcisista de auto perfección o curiosidad psicológica de conocerse mejor. “Volver al corazón significa volver a nuestro verdadero yo y presentarlo tal como es, desnudo y despojado, frente a Dios. Significa mirarnos por dentro y tomar conciencia de quiénes somos realmente, quitándonos las máscaras que a menudo usamos. La vida no es una actuación, y la Cuaresma nos invita a bajar del escenario de la ficción para volver al corazón, a la verdad de lo que somos. Volver al corazón, volver a la verdad”<sup>5</sup>.*

### **y sondear el corazón**

Examinarse con valentía, venciendo los miedos a descubrir nuestras miserias. Es obra de la confianza en la misericordia divina; de la fe cierta en que contamos siempre con su perdón y su fuerza, que solo espera a que reconozcamos nuestra culpa y fragilidad para auxiliarnos. Dios conoce nuestra debilidad, sabe que somos capaces de cualquier pecado si le dejamos de la mano. *“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos perdonará los pecados y nos limpiará de toda injusticia”* (1 Juan 1, 9). No desahucia a nadie... porque su misericordia todo lo puede, y porque es Padre que está siempre a la espera. Esta confianza en su amor aleja la desesperación, ya que la verdad a secas, sin amor, hunde. Y el amor sin verdad no sana, es estéril. Es necesario abrir los ojos y sondear el fondo del corazón; allí, en el fondo, nos espera Dios... con su amor y su verdad.

Pidamos luz y valentía a Dios para no quedarnos en la superficie de lo sucedido, busquemos las causas de los síntomas, vayamos a las raíces de los males que nos aquejan. Solo acudiendo a la raíz sanaremos el árbol... del mal humor permanente, de las chapuzas en el trabajo, de los plantones a Dios, de la piel gorda en la guarda del corazón, de las omisiones en el amor matrimonial y familiar... Eso nos compromete a descender a los detalles, a averiguar los motivos, a localizar las ocasiones. Esa labor de examen es connatural a la oración, en especial en Cuaresma. Así somos pecadores en lo real, no en genérico. No solo qué ha ocurrido, sino por qué, cuándo, con qué frecuencia... sin disculpas, sin trampas, sin mentiras. Venzamos la vergüenza y mostremos las heridas a quien todo conoce y puede curarnos: *“te gusta un corazón sincero (...) un corazón quebrantado y humillado, tú, oh Dios, tú no lo desprecias”* (salmo 50, 8, 19), y con su ayuda, que no falta a la persona humilde, fijar el mal que hay que extirpar, el bien que hay que conseguir, y renovar la lucha contra el mal haciendo el bien.

### **¿Qué cambiar?**

En Cuaresma, Dios nos invita a dar un cambio a la propia existencia pensando y viviendo según el Evangelio, corrigiendo algo en nuestra forma de rezar, de pensar, de actuar, de trabajar y de amar a los demás. Nos dirige este llamamiento porque nos ama y se preocupa por nuestro bien, además nos está esperando. Respondámosle con un sincero esfuerzo interior, pidiéndole que nos haga entender en qué puntos en particular tenemos que convertirnos. Toca, pues, concretar esas conversiones diarias, pequeñas en su mayoría, pero que disponen para las grandes, si son necesarias. Procedamos como el atleta que se entrena cada día para alcanzar sus metas (ref. 1 Corintios 9, 24-27). El Papa<sup>6</sup> sugería enfocar la conversión de igual manera: *“Cada día un paso. Cada día un paso. Y ocasiones hay muchas”*. Y puso un par de ejemplos sencillos: *“¿Me vienen ganas de hablar contra alguien? Haz silencio», o bien: «¿Me viene un poco de sueño y no tengo ganas de rezar? Ve a rezar un poco»*. No tenemos que pensar en grandes gestos, sino en pequeñas cosas de todos los días”. Para dar ideas sugiero algunos puntos:

<sup>4</sup> Orar con D. Álvaro del Portillo n. 199.

<sup>5</sup> Francisco, homilía del miércoles de ceniza de 2024 (14.02.2024).

<sup>6</sup> Francisco, Audiencia (22.10.2015).

1. Cuidar las citas con Dios. Repasemos cuáles tenemos y cuándo, para ser fieles, para ser generosos. Siempre, la oración; a lo mejor es necesario levantarse 15 minutos antes para asegurar la oración diaria. La lectura de la Palabra de Dios, que es un don, porque *“tiene la fuerza para derrotar a Satanás”*. Participar en la misa dominical, y algún día entre semana. Recibir la Comunión, debidamente preparados. Visitar a Jesús en el sagrario, para adorarlo y agradecerle que se haya quedado por nosotros. Terminar el día con el examen de conciencia para no ser cristianos *“anestesiados”*...

2. Buscar la presencia de Dios en lo que hacemos para darle gracias, pedirle perdón, ofrecerle todo por tantas intenciones. Contemplemos con devoción la imagen del crucifijo, que *“no es un objeto de la casa o un ornamento para llevar, sino un recordatorio del amor con el cuál Jesús se ha sacrificado para salvar a la humanidad del mal y del pecado”*. Tratemos a la Virgen y a san José, marzo es su mes, para aprender a amar como ellos y pedirles que intercedan por nuestra conversión...

3. Afanarse en el trabajo, dentro y fuera de casa: dejar la mesa de trabajo recogida sin papeles para facilitar su limpieza, acometer lo que toca, aunque no apetezca, facilitar el trabajo de los demás evitando retrasos injustificados, no perder el tiempo en internet, no interrumpir una tarea o una conversación por la llegada de un mensaje, acabar las tareas sin caer en el perfeccionismo, enseñar a quien lo necesita o nos lo pide...

4. Vivir la abstinencia de tomar carne los viernes y ayunar el Viernes Santo. Renunciar en ocasiones a los gustos: no repitiendo de lo que más nos gusta, no picando entre comidas, eligiendo otra fruta menos apetecible... o suprimir algunos ingredientes en las comidas (sal, aliños, vino, azúcar...). Esmerarse en estar pendiente de los demás en la mesa: ser el último al servirse, esperar a todos para empezar, rellenar el vaso del agua, levantarse para buscar lo que falta en la mesa, no atender el smartphone...

5. Establecer tiempos de *“desconexión”*: no poner la radio en el coche, no mirar whatapps unas horas, prescindir de una serie o de un partido.... Modificar algunas costumbres de ocio o de vida y hacer una limosna con ese *“no gasto”*; algunas habrá que consensuarlas en familia, por ejemplo, no ir al cine si habitualmente vamos, no salir una noche...otras, son personales, como usar medios públicos, desayunar en casa en vez de la cafetería, fumar menos, prescindir de café o de aperitivos....

6. Esforzarse por hacer amable la vida a los demás en casa, en el trabajo, en la calle: no gritar cuando perdemos los nervios, mirar cuando nos hablan dejando lo que tenemos entre manos, abrir la puerta una vez más, dejar ordenado y ventilado el baño, ser puntuales, no tocar el claxon, ceder el paso, no interrumpir al que habla, escuchar al *“pesado”*.... Eliminar todo aquello que lesiona la cordialidad: no devolver la llamada que hemos recibido, hablar mal de los demás, más si están ausentes, dejarse llevar por los prejuicios y el rencor, ser soez y mal educado.... Prodigarse en la práctica del *“gracias, perdón, permiso”* y en *“sonreír”*.

7. Aplicarse en las buenas obras en favor de los demás. La mayor de las veces, la limosna será darnos, dar tiempo y cariño: cambiar de planes para atender a un hijo, sacar tiempo para visitar a un enfermo, para acompañar a un amigo que está pasando un mal momento, hacer un favor a un colega que está a tope, pararse a conversar con un sin techo y preguntarle qué necesita, hacer una gestión para encontrar trabajo a un amigo, hacer una limosna mirando a los ojos, como sugiere el Papa, colaborar con una buena iniciativa en favor de los demás...

8. Confesarse. No somos *superman* y Dios cuenta con ello, caeremos. Cada vez que ocurra, demos la mano a Jesús y levantémonos siempre; hagamos un acto de contrición, y pidamos su perdón en la Confesión. Lo que más alegra el corazón paterno de Dios, lo que más le gusta, es perdonar a sus hijos. Lo único que pide es la humildad de reconocer y confiarle, sinceramente arrepentidos, nuestros pecados. *“Señor, Dios clemente y compasivo, tardo a la cólera, lleno de amor y de verdad ¡Vuélvete a mí, tenme compasión! Da tu fuerza a tu siervo, salva al hijo de tu sierva. Haz conmigo un signo de bondad”* (Salmo 85, 15-17). Así nos cambiará.

9. Aprovechar las indulgencias del Año Jubilar (<https://opusdei.org/es-es/article/indulgencia-plenaria-jubileo-2025-esperanza/>) para limpiar el corazón de las secuelas del pecado y ayudar a las almas del Purgatorio a purificarse.

*“Hazme volver y volveré, pues tú eres mi Dios, Señor”* (Jeremías 31, 18). Somos polvo, pero somos amados de Dios. Ese amor acogido traerá la conversión del corazón. Nos cambia en polvo enamorado. Y nos hace capaces

de esparcir amor sobre “las cenizas” de personas y situaciones, llevándoles la esperanza, la confianza y la alegría. La Cuaresma del Año Jubilar es una oportunidad de oro. No la perdamos.