



Cuando escuchamos que ya empieza la Cuaresma, para muchos suena casi como el inicio de una dieta: “ahora sí, Diosito buena onda ayúdame a bajar de peso, dejar el refresco o cumplir ese propósito de año nuevo que abandoné en febrero”. Y aunque el ayuno forma parte de este tiempo, la Cuaresma es muchísimo más que eso.

La Cuaresma es un camino. Un proceso. Un entrenamiento del corazón.

Este periodo de 40 días (sin contar los domingos) nos remite directamente a los 40 días que Jesús pasó en el desierto, enfrentando la tentación, el cansancio y el silencio... pero también fortaleciendo su relación con el Padre. No fue un castigo, fue una preparación. No fue una pausa, fue una decisión.

Durante estas semanas, muchos fieles hacen un “sacrificio” o una promesa personal: dejar los dulces, las redes sociales, el alcohol, la flojera, el mal humor (ese sí cuesta). Otros deciden sumar cosas buenas: orar todos los días, leer la Biblia, ayudar a alguien, servir más, escuchar mejor.

Y ahí está la clave: no se trata solo de quitar cosas, sino de transformar el corazón.

La Iglesia nos invita a vivir la Cuaresma como un retiro espiritual en medio de la vida diaria, donde la oración y la meditación van acompañadas de un esfuerzo real por cambiar. No desde la obligación, sino desde la libertad y la generosidad personal. Cada quien, según sus fuerzas, según su momento, según lo que Dios le va mostrando.

Bien vivida, la Cuaresma no te deja igual:

. Te sacude.

- . Te cuestiona.
- . Te prepara.

Porque este camino no termina en el sacrificio, sino en la Resurrección. La Cuaresma nos entrena para morir a lo que nos aleja de Dios, para poder vivir plenamente la fiesta más grande del año: el Domingo de Pascua.

La pregunta no es “¿qué vas a dejar?”, sino:

¿qué persona quieres ser cuando lleguemos a la Resurrección?