

18 de febrero de 2026  
RETIRO ESPIRITUAL DE CUARESMA  
Día 1: “Un camino de conversión, penitencia y oración”

Reflexiones introductorias

Dentro del año litúrgico, la Cuaresma ocupa un lugar muy importante. Comienza hoy con el Miércoles de Ceniza y termina el Sábado Santo. Durante cuarenta días y cuarenta noches, los fieles emprenden un camino de profunda conversión con el fin de prepararse para la celebración de la Santa Pascua.

Cuarenta días y cuarenta noches duró el diluvio, cuarenta años tardó la travesía de Israel por el desierto antes de entrar en la tierra prometida, cuarenta días ayunó Moisés antes de recibir la Ley para su pueblo, cuarenta días peregrinó el profeta Elías hacia el monte Horeb y cuarenta días y cuarenta noches ayunó Nuestro Señor Jesucristo en el desierto antes de iniciar su ministerio público y darse a conocer como el Hijo de Dios.

A nivel litúrgico, este tiempo nos insta enfáticamente a meditar sobre la Pasión del Señor, la gracia del Santo Bautismo y la penitencia. Las obras clásicas que deben acompañar la Cuaresma son el ayuno, la oración y la limosna. También se suele recomendar vivirla como un tiempo de retiro, es decir, alejarse de las distracciones del mundo, evitar celebraciones y festejos innecesarios y, sobre todo, dedicar tiempo a la oración y al diálogo íntimo con Dios.

La Cuaresma debe estar impregnada de una santa seriedad que, de ningún modo, es contraria a la alegría interior, sino que incluso la fomenta. De hecho, la alegría espiritual aumenta en la medida en que atravesamos la purificación interior que el Espíritu Santo lleva a cabo en nosotros. Él es el amor derramado en nuestros corazones (Rom 5,5), por lo que podemos proponernos como meta de este tiempo santo crecer en el amor. Todas las prácticas penitenciales y renuncias, toda expiación y participación en el sufrimiento del Señor deben servir a este fin.

El Señor mismo nos da una pauta clave ya el primer día de Cuaresma:

*«Cuando ayunéis no os finjáis tristes como los hipócritas, que desfiguran su rostro para que los hombres noten que ayunan. (...) Tú, en cambio, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lávate la cara, para que no adviertan los hombres que ayunas, sino tu Padre, que está en lo oculto; y tu Padre, que ve en lo oculto, te recompensará» (Mt 6,16-18).*

Con esta actitud queremos comenzar la Cuaresma, pidiendo la guía del Espíritu Santo para que sea un tiempo muy fructífero para el Reino de Dios.

## Miércoles de Ceniza

La liturgia del Miércoles de Ceniza está marcada por la bendición de las cenizas, acompañada de profundas oraciones, y su imposición a los fieles. Cuando el sacerdote traza sobre sus cabezas la cruz de ceniza, pronuncia estas palabras: «Recuerda, hombre, que eres polvo y al polvo volverás».

De este modo, iniciamos la Cuaresma recordando nuestra transitoriedad como criaturas. Esta conciencia nos ayuda a reconocer humildemente la caducidad de todo lo terrenal. Nos vuelve receptivos a la realidad de que somos criaturas a las que el Padre celestial ha llamado a la vida con infinito amor, pero que se han alejado de Él por la desobediencia. Esta condición no solo se debe al pecado original que pesa sobre nosotros y, por tanto, a la pérdida del estado paradisíaco, sino también a nuestros pecados personales, que nos separan de Dios. Desde este punto de partida, queda claro que estamos necesitados de conversión y del perdón de nuestras culpas.

En la lectura de hoy, el profeta Joel nos exhulta: «*Mas ahora - oráculo del Señor - volved a mí de todo corazón, con ayuno, con llantos y con duelo. Desgarrad vuestro corazón y no vuestros vestidos, volved al Señor, vuestro Dios, porque él es clemente y compasivo, lento a la cólera, rico en amor, y se retracta de las amenazas*» (Joel 2,12-13).

El gran tema contenido en estas palabras —el volvemos a Dios— nos acompañará hasta el final de nuestra vida. Si comprendemos que se trata de una cuestión de amor, entonces tendremos la clave. Todos los pecados son ofensas contra el verdadero amor y, por tanto, contra nuestro Padre celestial. Esta certeza debe calar hondo en nosotros para que nuestros corazones se desgarren y podamos llorar por nuestros pecados. En eso consiste una verdadera conversión: en un profundo arrepentimiento y consternación, en un dolor por nuestros pecados y por nuestra incapacidad de amar a Dios como Él quiere que le amemos.

Pero podemos ir aún más allá: no solo es un sufrimiento por nuestros pecados personales, sino también por tantas personas que viven en pecado sin arrepentirse. Esto nos impulsa a una oración suplicante por la conversión de todos los hombres y a ofrecerle al Padre celestial nuestra propia y sincera conversión como expiación por los pecadores.

En el evangelio de hoy, Jesús nos exhorta a buscar los tesoros duraderos: «*No amontonéis tesoros en la tierra, donde la polilla y la herrumbre los corroen y donde los ladrones socavan y los roban. Amontonad en cambio tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni la herrumbre corroen, y donde los ladrones no socavan ni roban. Porque donde está tu tesoro allí estará tu corazón*» (Mt 6,19-21).

Los verdaderos tesoros son todas las obras que realizamos en conformidad con la voluntad de Dios. Estos son los tesoros perdurables del amor, capaces de transformar el mundo, y que nos serán atribuidos como méritos en la eternidad. Aspirar a ellos es ya un signo de verdadera conversión. Podemos preguntarle simplemente a nuestro Padre al iniciar el día: «¿Qué podemos hacer hoy por ti?». De esta manera, elevamos nuestro corazón a Dios. Sin duda, Él nos responderá y nos brindará oportunidades para atesorar tesoros en el cielo.

Siguiendo el ejemplo de san Francisco de Sales, cada día recogeremos una «flor espiritual» de la meditación, es decir, un fruto o propósito que intentaremos poner en práctica en nuestra vida. Al final de la Cuaresma, entregaremos el «ramo de flores» al Señor y a la Virgen María.

La flor de la meditación de hoy es la siguiente: comenzar la Cuaresma con humildad, emprender seriamente el camino de la conversión y atesorar tesoros en el cielo.

**NOTA FINAL:** Durante este retiro cuaresmal, los «3 minutos para Abbá» complementarán de forma meditativa el tema tratado en las meditaciones diarias. Podéis escucharlos aquí: <https://es.elijamission.net/category/3-minutos-para-abba/>

---

**Meditación sobre la lectura del día:** <https://es.elijamission.net/el-ayuno-santo/>

**Meditación sobre el evangelio del día:** <https://es.elijamission.net/oracion-ayuno-y-limosna-3/>