

7 de marzo de 2026

RETIRO ESPIRITUAL DE CUARESMA

Día 18: “La transformación del corazón” (Parte I)

Como anuncié al final de la última meditación, me gustaría incluir en nuestro itinerario cuaresmal una pequeña serie sobre la transformación del corazón. Por un lado, es un tema que se desprende una y otra vez de los textos bíblicos de la Cuaresma, que describen cómo el corazón humano se aleja de Dios y señalan claramente los abismos que hay en él. Por otro lado, también es oportuno profundizar en este tema ante las guerras que están teniendo lugar en el mundo y que, por desgracia, vuelven a afectar a la población de Oriente Medio. La guerra que acaba de estallar afecta de manera muy significativa a Israel, aquella tierra en la que Jesús consumó la obra de la Redención.

En el marco de nuestro «retiro de Cuaresma», no considero que sea mi tarea explicar en detalle los antecedentes políticos, sociales y religiosos del conflicto entre Israel e Irán. Más bien, me mueve la pregunta de qué podemos hacer nosotros, como discípulos del Señor, para contribuir a la verdadera paz que viene de Dios.

Sin pasar por alto los múltiples problemas que pueden desembocar en guerras, debemos tener claro que toda la discordia en la Tierra tiene un punto de partida en común: surge porque muchas personas no obedecen los mandamientos de Dios, no creen en su Hijo como su Salvador ni viven según sus enseñanzas.

Dios no creó al ser humano para que hiciera la guerra y pleitease con los demás, sino para que viviera en paz consigo mismo y con los demás en una comunión de amor. ¡Eso sería el Reino de Dios en la Tierra! Como discípulos de nuestro Señor, nos compete la urgente tarea de trabajar en la expansión del Reino de Dios en la Tierra, tal y como rezamos en el Padrenuestro: «Venga a nosotros tu Reino».

¿Qué podemos hacer nosotros, los fieles, al respecto?

1. Anunciar auténticamente el Evangelio, porque no habrá verdadera paz en el mundo mientras los hombres no se conviertan a Dios.
2. Implorar a Dios con gran fe la verdadera paz.
3. Profundizar en nuestra propia conversión, en la conversión de nuestro corazón.

Este último punto será nuestro tema durante los próximos días. Para desarrollarlo, recurriré en parte a meditaciones que he publicado anteriormente.

“De dentro, del corazón de los hombres, salen los malos pensamientos, las fornicaciones, los robos, los homicidios, los adulterios, los deseos avariciosos, las maldades, el fraude, la

deshonestidad, la envidia, la blasfemia, la soberbia y la insensatez. Todas estas perversidades salen de dentro y contaminan al hombre” (Mc 7,21-23).

Para cualquier avance espiritual, será indispensable la interiorización de este pasaje evangélico. Por muchas prácticas y sacrificios que nos impongamos, por muchas reglas que sigamos, por muchas obras apostólicas importantes que realicemos; si no trabajamos en nuestro corazón, difícilmente crecerá en nosotros el amor de Dios. Aquí pueden aplicarse muy bien las conocidas palabras de San Pablo: Si no tuviéramos amor, todo sería como bronce que resuena (cf. 1Cor 13,1). En efecto, la purificación de nuestro corazón significa crecer en el amor.

La interiorización de este texto consiste, en primer lugar, en cobrar consciencia de que en nuestro corazón realmente habita aquella maldad de la que aquí habla el Señor. Esta consciencia debería hacernos vigilantes y liberarnos de toda ilusión respecto a nosotros mismos. En un primer momento, puede que nos duela descubrir todo esto en nuestro interior. Sin embargo, si el Señor nos lo hace ver con tanta claridad, es porque para Él es muy importante que no seamos ciegos ni pasemos por alto nuestros propios abismos: *“Oídme todos y entended”* –dice el Señor.

Este sano realismo de reconocernos como personas inclinadas al mal, tal como nos lo enseña la doctrina católica (Catecismo, n. 402-403), no debe llevarnos ni al fatalismo ni a la resignación. Antes bien, evita que caigamos en ilusiones respecto a nosotros mismos y que surja una especie de “santidad auto-producida”.

En cambio, el verdadero conocimiento de nosotros mismos es un llamado a acudir a Aquel que puede darnos un corazón nuevo (cf. Ez 36,26). Con su ayuda, podremos cooperar para que la gracia de Dios nos convierta en hombres modelados a su imagen.

Tomemos la primera de las maldades que Jesús menciona en el evangelio de hoy: los malos pensamientos. Y a éstos podríamos añadir también los correspondientes sentimientos.

¿Cómo podemos vencer los malos pensamientos?

En primera instancia, es necesario identificar los malos pensamientos como tales. Para una persona que siga al Señor, esto no debería ser tan difícil. También aquí el Evangelio es una luz fuerte en la que podemos reconocer lo que sucede en nuestro interior; así como también lo es la presencia del Espíritu Santo en nosotros, que nos recuerda las Palabras del Señor (cf. Jn 14,26) y se convierte en nuestro maestro en el proceso de la purificación del corazón.

Sin embargo, ya en la primera etapa puede surgir un gran obstáculo, que no nos permite emprender realmente este camino. Es la soberbia, que no quiere admitir que tenemos malos pensamientos e incluso puede justificarlos. Sobre todo desde el punto de vista espiritual, esto se convierte en un grave problema, que enceguece progresivamente a la persona. La soberbia se planta a la entrada del corazón como un guardia inflexible, que ni siquiera permite el conocimiento de uno mismo.

Por hoy quedémonos con lo siguiente: Un primer paso esencial para obtener un corazón puro es estar dispuestos a percibir sin miedos ni represión nuestra propia sombra; es decir, reconocer y admitir lo malo que viene de dentro. Siempre debemos tener presente que esto sucede en presencia de un Padre amoroso, que quiere sacarnos de las tinieblas y conducirnos a su luz (cf. 1Pe 2,9).

Mañana retomaremos el tema...

Meditación sobre la lectura del día: <https://es.elijamission.net/dios-ama-la-misericordia/>
Meditación sobre el evangelio del día: <https://es.elijamission.net/el-amor-de-un-padre/>