

8 de marzo de 2026

RETIRO ESPIRITUAL DE CUARESMA

Día 19: “La transformación del corazón” (Parte II)

En la meditación de ayer, iniciamos una pequeña serie sobre el tema de la conversión del corazón. Me ha parecido oportuno abordarlo en el marco de nuestro itinerario cuaresmal por dos motivos. En primer lugar, porque, en la imitación de Cristo, siempre es necesario profundizar nuestra conversión, para que nuestras vidas sean lo más fructíferas posibles en el servicio a nuestro amado Padre y para que nunca nos detengamos en el camino de seguimiento de su Hijo. En segundo lugar, porque la conversión más profunda de nuestro corazón es un arma espiritual en el combate contra la discordia y las guerras. Posteriormente, explicaré con más detalle este aspecto, porque de esta manera podemos hacer frente a los “espíritus malignos que están en los aires” (Ef 6,12), que siempre están prestos a aprovecharse de las malas inclinaciones del hombre para sus planes inicuos.

En este sentido, sigamos hoy con el tema de la conversión de nuestro corazón.

Al estar dispuestos a percibir nuestras sombras ante un Dios amoroso, surge un doble realismo: por un lado, uno reconoce el “lado oscuro” dentro de sí mismo; y, al mismo tiempo, uno se encuentra con la misericordia de Dios. Empezamos a entender que Dios no nos rechaza ni castiga a causa de la impureza que procede de nuestro corazón; sino que, en su amor, Él se ha propuesto traer luz a las tinieblas.

Entonces, no se trata, de ningún modo, de integrar en nuestra vida las sombras que percibimos en nosotros –como lo propone, por ejemplo, la así llamada “psicología profunda”–, considerando nuestro “lado oscuro” como parte de nuestra personalidad. En esto no puede consistir el proceso de transformación del corazón. Una visión correcta de una “integración de la sombra” sería admitir el hecho de que en nuestro corazón existen abismos y que éstos no pueden ser reprimidos. Sin embargo, la sombra no pertenece esencialmente al hombre; sino que es la deformación de su verdadero ser; la herencia del “viejo Adán”, que, alejándose de Dios, cayó bajo el dominio del pecado (cf. Rom 5,12). Esta sombra desfigura la imagen de Dios en nosotros; pero Él, en su bondad, quiere restaurarla. Para este proceso, es esencial la purificación del corazón.

Por tanto, como prerrequisito, debe tomarse una clara decisión de la voluntad de no tolerar o relativizar nada en nosotros que no concuerde con el amor y la verdad. Para que veamos que tenemos que asumir responsabilidad por lo que sucede en nuestro interior, basta con recordar aquella palabra de Jesús que nos dice que el pecado del adulterio empieza ya con la mirada impura y no sólo con el hecho mismo (cf. Mt 5,27-28).

En el proceso hacia un corazón puro no podemos transigir ni tolerar medias tintas. Para

tomar esta decisión, es necesario haber experimentado lo que se denomina «primera conversión», que nos lleva a querer obedecer a Dios en todo. A partir de ahí, emprendemos el camino hacia la «segunda conversión», que también podemos llamar «conversión del corazón».

Esta firme decisión de la voluntad, que hemos de tomar y mantener firme y conscientemente, es nuestro aporte esencial para que pueda darse la transformación de nuestro corazón. Cuando nos hayamos quedado atrás respecto a lo que nos habíamos propuesto, debemos recordar y reafirmar esta decisión fundamental.

Pero la decisión de nuestra voluntad no será suficiente, sobre todo en vista de nuestras debilidades humanas, que el Señor bien conoce. La parte principal en la transformación del corazón se produce por la gracia de Dios. En ese sentido, encontramos dos afirmaciones significativas en la Sagrada Escritura: por un lado, el Señor nos exhorta: *“Haceos un corazón nuevo”* (Ez 18,31); por otro lado, nos asegura: *“Yo os daré un corazón nuevo”* (36,26).

Entonces, el proceso concreto consiste en presentarle al Señor en la oración todo aquello que descubro en mí que no concuerda con el camino del Señor. Debido a que somos bastante ciegos ante nuestras propias faltas y actitudes equivocadas, hemos de pedirle una y otra vez al Espíritu Santo que nos muestre lo que aún requiere ser transformado, lo que no corresponde al camino de la santidad.

Tomemos como ejemplo los malos pensamientos para entender mejor cómo debemos lidiar con nuestras malas inclinaciones.

Cuando éstos surgen en nuestro corazón, hemos de orar inmediatamente a Dios, invocar al Espíritu Santo y contrarrestarlos de esta manera. San Benito enseña que hemos de estrellar los malos pensamientos contra la roca de Cristo.

Sería importante observar si tales pensamientos aparecen repetidamente. En caso de ser así, esto indicaría que no se trata simplemente de posibles ataques del demonio; sino que están más arraigados en nuestro interior y relacionados con ciertos sentimientos. Entonces por lo general no será suficiente con rechazarlos contundentemente una sola vez; sino que habremos de llevarlos una y otra vez ante el Señor —si es posible, ante el Sagrario—, pidiéndole que nos sane y nos libere.

Pongamos un ejemplo: Resulta que, cada vez que veo a una determinada persona, surgen en mí pensamientos y sentimientos malos. A estas alturas, ya estoy consciente de que tales pensamientos son erróneos y atentan contra el amor. Así que lucho contra ellos... De hecho, logro ahuyentar estos pensamientos, lo cual ya es una victoria. Sin embargo,

vuelven a aparecer casi cada vez que veo a esta persona. Esto podría indicar que aún tengo en mi corazón algo contra ella, que tal vez no le he perdonado, que tengo algún resentimiento hacia ella, etc. Por eso, es necesario llevar constantemente ante Dios estos sentimientos interiores y hablar con Él sobre esto, pedirle que los sane a través del Espíritu Santo y que me libere de ellos... En esta situación, puede ayudar mucho orar por la persona en cuestión o, en caso de que sea conveniente no pensar demasiado en ella, encomendarla simplemente a la gracia de Dios.

Así, estaré trabajando a dos niveles: por un lado, contrarrestando los malos pensamientos actuales, no consintiéndolos y apartando mi voluntad de ellos. Por otro lado, también nos dirigimos a la causa más profunda: los malos pensamientos y sentimientos pueden haberse arraigado en el corazón desde hace un buen tiempo. Entonces, el rechazo actual hacia la otra persona puede siempre “recurrir” a este potencial, por así decir, si no ha sido sanado y liberado por el Señor.

Como flor de la meditación de hoy, recogemos el propósito de estar dispuestos a reconocer nuestras sombras y a presentárselas sinceramente a Dios.

Mañana continuaremos con la tercera parte de este tema...

Meditación sobre el evangelio del día: <https://es.elijamission.net/evangelio-de-san-juan-jn-41-15-la-mujer-junto-al-pozo/>