

Escuchar y ayunar. La Cuaresma como tiempo de conversión



■ *A casi un mes de cumplir un año siendo papa, y con el recuerdo de la partida de Francisco el último Lunes de Resurrección, esta será una Semana Santa especial para León XIV y para todos los fieles. El esperado mensaje del santo padre para la Cuaresma 2026, primero de su pontificado, fue firmado el 5 de febrero de 2026, memoria de santa Águeda, virgen y mártir, y en palabras concisas y directas actualiza la invitación que por siglos ha realizado la Iglesia: disponerse al encuentro real con Cristo y el prójimo necesitado, concentrarse en lo esencial desde el saberse comunidad.*

POR LEÓN XIV

Queridos hermanos y hermanas:

La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu. Existe, por tanto, un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza. Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de

seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

Escuchar

Este año me gustaría llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de dar espacio a la Palabra a través de la *escucha*, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro.

Dios mismo, al revelarse a Moisés desde la zarza ardiente, muestra que la escucha es un rasgo distintivo de su ser: «Yo he visto la opresión de mi pueblo, que está en Egipto, y he oído los gritos de dolor» (Ex 3,7). La escucha del clamor de los oprimidos es el comienzo de

“Iluminados por una gloria oculta”, los Ejercicios espirituales de Cuaresma

El inicio de los Ejercicios espirituales para la Cuaresma está previsto para el domingo 22 de febrero a las 17:00 horas en la Capilla Paulina, con la presencia del Papa, los cardenales residentes en Roma y los jefes de los Dicasterios. Serán predicados —según informa la Prefectura de la Casa Pontificia en una nota difundida el miércoles 4 de febrero— por monseñor Erik Varden, de la Orden Cisterciense de la Estricta Observancia (Trapenses) y obispo de Trondheim, en Noruega, sobre el tema “Iluminados por una gloria oculta”.

Desde el lunes 23 hasta el 27 de febrero, las meditaciones serán dos cada día: a las 9 de la mañana, precedidas por la Hora Media, y a las 17 de la tarde, seguidas de la adoración eucarística y de las vísperas. Tras la primera reflexión sobre el tema “Entrar en la Cuaresma”, el domingo 22 de febrero, están previstas dos meditaciones dedicadas a san Bernardo: “San Bernardo idealista”, la mañana del 23, y “San Bernardo realista”, programada para la tarde del 26 de febrero.

Los demás temas abordarán la ayuda de Dios; el llegar a ser libres; el esplendor de la verdad; “Mil caerán”; “Yo lo glorificaré”; los ángeles de Dios; sobre la consideración, para concluir con la última meditación centrada en “Comunicar la esperanza”.

Monseñor Erik Varden nació el 13 de mayo de 1974 en Sarpsborg, Noruega (diócesis de Oslo). Realizó sus estudios filosófico-teológicos en Cambridge, donde obtuvo el doctorado en Teología, y en el Pontificio Instituto Oriental de Roma, donde consiguió la licenciatura en Ciencias Eclesiásticas Orientales. Ingresó en la Orden de los Cistercienses de la Estricta Observancia en 2002 y realizó la profesión solemne en la abadía de Mount St. Bernard, en Leicestershire, el 6 de octubre de 2007. Fue ordenado sacerdote el 16 de julio de 2011.

Posteriormente enseñó en el Pontificio Ateneo de San Anselmo, en Roma, y al mismo tiempo trabajó para la sección escandinava de Radio Vaticana. Más tarde regresó a la abadía de Mount St. Bernard, donde asumió la responsabilidad de superior *ad nutum* (desde 2013). En 2015 fue elegido abad de Mount St. Bernard. En 2019, el Papa Francisco lo nombró obispo prelado de Trondheim, en Noruega, y fue ordenado obispo en 2020. Desde 2023 ejerce también como administrador apostólico de la Prelatura de Tromsø; desde 2024 es presidente de la Conferencia Episcopal Escandinava. En 2025, el Papa León XIV lo nombró miembro del Dicasterio para el Clero.

Vatican News



"Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real".
 ©Prensa Libre

una historia de liberación, en la que el Señor involucra también a Moisés, enviándolo a abrir un camino de salvación para sus hijos reducidos a la esclavitud.

Es un Dios que nos atrae, que hoy también nos conmueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón. Por eso, la escucha de la Palabra en la liturgia nos educa para una escucha más verdadera de la realidad.

Entre las muchas voces que atraviesan nuestra vida personal y social, las Sagradas Escrituras nos hacen capaces de reconocer la voz que clama desde el sufrimiento y la injusticia, para que no quede sin respuesta. Entrar en esta disposición interior de receptividad significa dejarnos instruir hoy por Dios para escuchar como Él, hasta reconocer que

la condición de los pobres representa un grito que, en la historia de la humanidad, interpela constantemente nuestra vida, nuestras sociedades, los sistemas políticos y económicos, y especialmente a la Iglesia (Exhortación apostólica *Dilexi* te. 4 de octubre 2025, n.9).

Ayunar

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el ayuno constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos "hambre" y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los "apetitos", para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este

cuidado del corazón, cuando observa que: es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos (San Agustín, *La utilidad del ayuno*, 1, 1).

El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también

“Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz”, papa León XIV.

expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios» (Benedicto XVI, Catequesis 9 de marzo 2011). En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que «sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana» (San Pablo VI, Catequesis 8 de febrero 1978).

Por eso, me gustaría invitarlos a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

Juntos

Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de

la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. *Ne* 9,1-3).

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.

Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.

Los bendigo de corazón a todos ustedes, y a su camino cuaresmal.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
HUMANITAS
 REVISTA DE ANTHROPOLOGÍA Y CULTURA CRISTIANA

Veintiséis años sirviendo al encuentro de la fe y la cultura
www.humanitas.cl