

PRIMER DOMINGO DE CUARESMA

La Cuaresma inicia llevándonos al desierto, un lugar donde el ruido se desvanece y las verdades más profundas afloran. Para los hijos adultos de hogares disfuncionales, esta invitación puede despertar tanto anhelo como ansiedad. Muchos de nosotros aprendimos pronto a examinar a detalle una habitación, anticipar conflictos y adaptarnos rápidamente para mantener la estabilidad. Sobrevivimos manteniéndonos alerta y minimizando nuestras propias necesidades. La recuperación nos invita a ir más despacio y a fijarnos en lo que ocurre en nuestro interior en lugar de dirigir lo que ocurre a nuestro alrededor.

El Evangelio de este domingo nos lleva al desierto junto con Jesús cuando inicia su ministerio público (Mateo 4:1-4):

En aquel tiempo, Jesús fue conducido por el Espíritu al desierto, para ser tentado por el demonio. Pasó cuarenta días y cuarenta noches sin comer y, al final, tuvo hambre. Entonces se le acercó el tentador y le dijo: “Si tú eres el Hijo de Dios, manda que estas piedras se conviertan en panes.” Jesús le respondió: “Está escrito: No sólo de pan vive el hombre, sino también de toda palabra que sale de la boca de Dios.”

Jesús se da la oportunidad de experimentar hambre y vulnerabilidad. No se apresura a eliminar la incomodidad ni a demostrar su fortaleza. Para muchos hijos adultos, esto puede resultar desconocido. Puede ser que hayamos aprendido que la vulnerabilidad era algo inseguro, que las necesidades eran incómodas o que la debilidad sería aprovechada. Como resultado, desarrollamos roles de supervivencia que nos ayudaron a resistir, pero ahora restringen nuestra libertad.

Las tentaciones que enfrenta Jesús son sutiles. Le quieren llevar a demostrar su valor y a afianzarse en el control en

un momento de debilidad. Estas invitaciones reflejan los mensajes internos que muchos de nosotros llevamos: ser perfectos, no necesitar a nadie, encargarse de uno mismo. En la recuperación, empezamos a reconocer cómo estos mensajes siguen moldeando nuestras decisiones. Podemos trabajar y comprometernos en exceso o aislarnos emocionalmente para evitar sentirnos expuestos.

La Primera Lectura nos recuerda que Dios presenta ante nosotros una elección entre la vida y la muerte. En los hijos adultos, esta elección suele presentarse en decisiones sencillas e interiores. ¿Elegiremos la honestidad en lugar de complacer a los demás? ¿Descansar en lugar de trabajar en exceso? ¿Unirnos en vez de aislarnos? Estas decisiones pueden parecer arriesgadas, especialmente cuando los viejos patrones de antes garantizaban la seguridad. Sin embargo, la Cuaresma nos invita a confiar en que un nuevo camino es posible.

Las prácticas espirituales apoyan este reaprendizaje. La oración crea un espacio para identificar nuestros sentimientos sin juzgarlos de inmediato. El ayuno puede revelar en qué situaciones nos insensibilizamos o nos distraemos de la incomodidad en lugar de enfrentarlas. La limosna fomenta la generosidad y la unión, contrarrestando el aislamiento que a menudo marcó nuestras experiencias de la infancia. Estas prácticas no se refieren a demostrar devoción. Se refieren a cultivar la confianza.

El Miércoles de Ceniza cimenta este tiempo en la humildad. Cuando escuchamos, “Recuerda que polvo eres”, nos recuerda que no tenemos que mantener todo en orden. Cuando escuchamos: “Arrepiéntete y cree en el Evangelio”, se nos invita a dejar atrás las viejas estrategias de supervivencia y acercarnos a un Dios que se encuentra con nosotros en nuestra debilidad.

La sanación de patrones familiares disfuncionales es gradual. El desierto no resuelve todas las heridas a la vez. Sin embargo, mientras caminamos con Jesús en esta Cuaresma, comenzamos a experimentar un tipo diferente de seguridad. Al permanecer arraigados en nuestra identidad como hijos e hijas amados de Dios, descubrimos que ya no tenemos que probar nuestro valor ni controlar cada resultado. Es en esa confianza en donde la libertad crece lentamente.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- Al comenzar la Cuaresma, ¿qué patrones de supervivencia te parecen más activos?
- ¿La disposición de Jesús a permanecer vulnerable, cómo reta la forma en que manejas la incomodidad?
- ¿Qué pequeña elección hacia la honestidad o el descanso podría estarte invitando Dios a tomar durante este tiempo?

LECTURAS DOMINICALES

PRIMERA LECTURA Génesis 2:7-9, 3:1-7

SAL. RESP. Salmo 51:3-4, 5-6, 12-13, 17

SEGUNDA LECTURA Romanos 5:12-19

EVANGELIO Mateo 4:1-11

