

PRIMER DOMINGO DE CUARESMA

La Cuaresma inicia llevándonos al desierto, un lugar donde las distracciones desaparecen y el hambre se vuelve imposible de ignorar. Para quienes se están recuperando de la adicción sexual, este tiempo puede resultar profundamente personal. Sabemos lo que es experimentar un deseo con urgencia, con persistencia y difícil de manejar. La Cuaresma no niega esa realidad. En cambio, nos invita a sacar nuestra hambre a la luz y aprender a vivir de otra manera con ella.

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 no evade el hambre. La experimenta plenamente. Lo que se niega a hacer es dejar que el hambre determine su identidad o dicte su respuesta. Esta distinción es esencial en la recuperación. La adicción sexual a menudo nos convence de que el deseo debe ser atendido o reprimirse de inmediato. Quizá creíamos que el alivio era lo mismo que la sanación y que satisfacer un deseo lo calmaría para siempre. En cambio, comportarse según un deseo distorsionado a menudo intensificaba la culpa y el aislamiento.

En el desierto, Jesús se siente tentado a satisfacer una necesidad legítima a través de una medida inmediata, pero ilegítima. El pan en sí no está mal. El hambre no es pecado. La tentación radica en separar una necesidad, de la confianza

en el Padre. En la recuperación, empezamos a reconocer que el deseo en sí mismo no es el enemigo. Fuimos creados con la capacidad de tener intimidad, unión y anhelo. La lucha surge cuando intentamos satisfacer esas necesidades estando separados de Dios y sin una unión saludable.

El Primer Paso nos pide admitir que somos impotentes ante comportamientos compulsivos y ante el pensamiento distorsionado que los alimenta. Esa confesión puede resultar humillante, especialmente cuando el deseo ha prosperado en lo secreto. Sin embargo, el desierto nos muestra que la debilidad no nos anula. Jesús entra en la debilidad sin sentir culpa. Responde a la tentación con la verdad y la dependencia, en lugar con la negación.

La Primera Lectura nos recuerda que Dios presenta ante nosotros la vida y la muerte, y nos invita a tomar una decisión. En los momentos de tentación, esa elección puede parecer simple y ordinaria. Puede ser la decisión de hacer una pausa, apagar un dispositivo, contactar con un padrino o madrina, u orar con honestidad sobre nuestro sentir. No son gestos espectaculares, sino actos de confianza que, con el tiempo, fortalecen la libertad.

La Cuaresma nos proporciona herramientas concretas para realizar este trabajo. El ayuno nos enseña que podemos experimentar el deseo sin satisfacerlo de inmediato. La oración nos arraiga en nuestra identidad como hijos amados de Dios más que como personas que son determinadas por su lucha. La limosna desplaza nuestro enfoque hacia el exterior y nos recuerda que el amor crece cuando se ofrece desinteresadamente. Estas prácticas no son castigos como consecuencia del deseo. Son formas de reentrenar nuestro corazón.

Cuando el Miércoles de Ceniza escuchamos en “Arrepiéntete y cree en el Evangelio”, se nos invita a creer que el cambio es posible. La sobriedad no consiste simplemente en abstenerse de ciertos comportamientos. Se trata de aprender a vivir con integridad, a enfrentar el hambre con honestidad y a confiar en que Dios es suficiente. Mientras caminamos esta Cuaresma con Jesús por el desierto, descubrimos que la tentación no tiene la última palabra. La gracia, sí.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Qué tipo de hambre o deseo sientes más presentes en este momento?
- La respuesta de Jesús ante la tentación, ¿cómo cambia la manera en que entiendes el anhelo y la identidad?
- ¿Qué práctica cuaresmal concreta podría ayudarte a crecer en mayor honestidad y libertad en tu recuperación?

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

