

Mensaje del Papa León XIV para la Cuaresma de 2026, centrado en la **conversión espiritual** a través de la escucha, el ayuno y la vida comunitaria. El Pontífice invita a los fieles a **priorizar la Palabra de Dios**, instándoles a prestar atención al sufrimiento de los oprimidos y de los más necesitados. Respecto al **ayuno**, se propone no solo como una restricción física, sino como una herramienta para **purificar el deseo** y renunciar a las palabras ofensivas que dañan la convivencia humana. Finalmente, el texto resalta la **dimensión colectiva** de este tiempo litúrgico, llamando a las comunidades a renovar su compromiso con la justicia y la reconciliación social. Mediante estas prácticas, se busca que la Iglesia recupere su impulso de fe y construya una **civilización del amor** más auténtica.

Que la Cuaresma sea un tiempo de **escucha** significa, en primer lugar, que es una oportunidad propicia para **dar espacio a la Palabra de Dios** y dejar que el misterio de la fe recobre su impulso en nuestra vida diaria. La disposición a escuchar es el primer signo del deseo de entrar en una relación con el otro.

De acuerdo con los textos, esta escucha tiene varias dimensiones fundamentales:

- **Escuchar la voz del Señor:** Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad para seguir a Cristo en su camino hacia la Pascua.
- **Escuchar la realidad y el sufrimiento:** La escucha de la Palabra nos educa para una escucha más verdadera de la realidad. Esto implica reconocer la voz que clama desde el sufrimiento y la injusticia, entendiendo que el grito de los pobres interpela constantemente nuestra vida y sociedades.
- **Imitar a Dios:** La escucha es un rasgo distintivo del propio ser de Dios, quien escucha los gritos de dolor de su pueblo para abrir caminos de liberación.
- **Dimensión comunitaria:** No es solo un acto individual; las parroquias, familias y comunidades están llamadas a hacer de la escucha de la Palabra y del clamor de los pobres una **forma de vida común**.

El documento también señala que prácticas como el **ayuno** están estrechamente ligadas a la escucha, ya que disponen el cuerpo y el espíritu para acoger mejor la Palabra de Dios.

El **ayuno** mejora nuestra capacidad de escucha al actuar como una práctica concreta que **nos dispone física y espiritualmente para acoger la Palabra de Dios**. Según los documentos, el ayuno influye en nuestra escucha de las siguientes maneras:

- **Ordena nuestros deseos:** Al privarnos de lo que consideramos esencial para nuestro sustento, el ayuno ayuda a **discernir y ordenar nuestros "apetitos"**. Esto mantiene despierta el "hambre y sed de justicia", evitando que caigamos en la resignación y permitiendo que esa necesidad se convierta en oración y responsabilidad hacia los demás.
- **Purifica y expande el corazón:** Esta disciplina no solo purifica el deseo, sino que lo hace más libre y lo expande. Un corazón menos centrado en sus propias necesidades inmediatas está **más capacitado para dirigirse a Dios y orientarse hacia el bien**.
- **Abre espacio a la voz del prójimo:** El Papa sugiere una forma muy específica de ayuno: la **abstinencia de palabras hirientes**, juicios inmediatos y calumnias. Al "desarmar el lenguaje", el ayuno de la lengua disminuye las palabras que hieren y hace que **crezca el espacio para la voz de los demás**, especialmente de aquellos que sufren.
- **Fortalece la vida cristiana:** La austeridad propia del ayuno y la privación hace "fuerte y auténtica la vida cristiana", permitiendo que la persona no se disperse en las distracciones cotidianas y pueda centrarse en lo que realmente importa.

El ayuno nos vacía de nosotros mismos y de nuestras distracciones para que podamos ser **llenados por la Palabra de Dios** y ser más sensibles al clamor de los pobres y de la realidad que nos rodea.

Desarmar el lenguaje mediante la abstinencia de palabras significa renunciar activamente al uso del habla como un arma que hiera o margina a los demás. Según los documentos, esta práctica es una forma de ayuno "concreta y a menudo poco apreciada" que busca transformar nuestras relaciones. Esta propuesta implica varias acciones específicas:

- **Renuncias concretas:** Desarmar el lenguaje requiere dejar de lado las **palabras hirientes**, el **juicio inmediato**, las **calumnias** y el hábito de **hablar mal de quienes están ausentes** y no pueden defenderse.
- **Cultivar la amabilidad:** En lugar de la agresión verbal, se nos invita a aprender a "medir las palabras" y a fomentar la amabilidad en todos los ámbitos, desde la familia y el trabajo hasta las redes sociales y los debates políticos.
- **Sustituir el odio por esperanza:** El objetivo es que las palabras de odio den paso a **palabras de esperanza y paz**.
- **Crear espacio para los demás:** Al disminuir las palabras que lastiman, se abre un espacio necesario para acoger la **voz del prójimo**, especialmente el grito de aquellos que sufren.

Desarmar el lenguaje es un paso hacia la construcción de una "**civilización del amor**", donde la escucha y el diálogo generen caminos de liberación para todos.

Las comunidades pueden vivir la escucha juntas transformándola en un **camino compartido** y una **forma de vida común**, en lugar de entenderla únicamente como un acto individual. Esta dimensión comunitaria se concreta de las siguientes maneras:

- **Reunirse en torno a la Palabra:** Al igual que el pueblo de Israel en tiempos de Nehemías, las parroquias, familias y grupos eclesiales están invitados a reunirse para la escucha pública de la Palabra de Dios. La escucha en la liturgia es fundamental, pues educa a toda la comunidad para percibir la realidad de manera más auténtica.

- **Escuchar el clamor de los pobres y de la tierra:** La escucha comunitaria no es abstracta; implica dejar que la condición de los más necesitados interpele los sistemas sociales, políticos y, especialmente, a la propia Iglesia. Este compromiso debe vivirse como una responsabilidad compartida que orienta el deseo de la comunidad hacia la justicia y la reconciliación.
- **Transformar el estilo de las relaciones:** Vivir la escucha juntos exige una conversión en la **calidad del diálogo** y en la forma en que los miembros de la comunidad se relacionan entre sí. Esto pasa por aplicar el "ayuno de palabras" que mencionamos antes, desarmando el lenguaje para que el grupo sea un espacio de amabilidad y esperanza.
- **El ayuno como apoyo al arrepentimiento común:** La práctica del ayuno sostiene un arrepentimiento real en la comunidad, permitiendo que esta se purifique y se haga más libre para dirigirse a Dios y al bien común.
- **Convertirse en lugares de acogida:** El fin último es que la comunidad sea un lugar donde el grito de los que sufren encuentre una acogida efectiva, generando caminos de liberación que ayuden a edificar la **civilización del amor**.

El Papa propone que las **comunidades y familias** no vivan la Cuaresma solo como un esfuerzo individual, sino como un **camino compartido de conversión y escucha**.

