

# Cómo recuperar la alegría de la mano de Jesús

En la catequesis del miércoles, el Papa León XIV reflexionó sobre la resurrección de Cristo como la respuesta a la tristeza del ser humano.

22/10/2025

*Queridos hermanos y hermanas,  
¡buenos días! ¡Y bienvenidos todos!*

La resurrección de Jesucristo es un acontecimiento que nunca termina de ser contemplado y meditado, y

cuanto más se profundiza en él, más nos quedamos llenos de asombro, atraídos como por una luz deslumbrante y al mismo tiempo fascinante. Fue una explosión de vida y alegría que cambió el sentido de toda la realidad, de negativo a positivo; sin embargo, no ocurrió de manera espectacular, y mucho menos violenta, sino de forma suave, oculta, podríamos decir humilde.

Hoy vamos a reflexionar sobre cómo la resurrección de Cristo puede curar una de las enfermedades de nuestro tiempo: la tristeza. Invasiva y generalizada, la tristeza acompaña los días de muchas personas. Se trata de un sentimiento de precariedad, a veces de profunda desesperación, que invade el espacio interior y parece prevalecer sobre cualquier impulso de alegría.

La tristeza le quita sentido y vigor a la vida, que se convierte en un viaje

sin dirección y sin significado. Esta experiencia tan actual nos remite al famoso relato del Evangelio de Lucas (24,13-29) sobre los dos discípulos de Emaús. Ellos, desilusionados y desanimados, se alejan de Jerusalén, dejando atrás las esperanzas puestas en Jesús, que ha sido crucificado y sepultado. En sus primeras frases, este episodio muestra como un paradigma de la tristeza humana: el final del objetivo en el que han invertido tantas energías, la destrucción de lo que parecía esencial en la propia vida. La esperanza se ha desvanecido, la desolación se ha apoderado de su corazón. Todo ha implosionado en muy poco tiempo, entre el viernes y el sábado, en una dramática sucesión de acontecimientos.

La paradoja es realmente emblemática: este triste viaje de derrota y retorno a la normalidad se realiza el mismo día de la victoria de

la luz, de la Pascua que se ha consumado plenamente. Los dos hombres dan la espalda al Gólgota, al terrible escenario de la cruz aún grabado en sus ojos y en sus corazones. Todo parece perdido. Es necesario volver a la vida anterior, manteniendo un perfil bajo, esperando no ser reconocidos.

En cierto momento, un viandante se une a los dos discípulos, tal vez uno de los muchos peregrinos que han estado en Jerusalén para la Pascua. Es Jesús resucitado, pero no lo reconocen. La tristeza les nubla la mirada, borra la promesa que el Maestro había hecho varias veces: que tenía que morir y que al tercer día resucitaría. El desconocido se acerca y se muestra interesado en lo que están diciendo. El texto dice que los dos «se detuvieron, con el semblante *triste*» (*Lc 24,17*). El adjetivo griego utilizado describe

una tristeza integral: en sus rostros se refleja la parálisis del alma.

Jesús los escucha, les deja desahogar su desilusión. Luego, con gran franqueza, los reprende por ser «duros de entendimiento para creer en todo lo que han dicho los profetas» (v. 25), y a través de las Escrituras les demuestra que Cristo debía sufrir, morir y resucitar. En los corazones de los dos discípulos se reaviva el calor de la esperanza, y entonces, cuando ya cae la tarde y llegan a su destino, invitan al misterioso compañero a quedarse con ellos.

Jesús acepta y se sienta a la mesa con ellos. Luego toma el pan, lo parte y lo ofrece. En ese momento, los dos discípulos lo reconocen... pero Él desaparece inmediatamente de su vista (vv. 30-31). El gesto del pan partido reabre los ojos del corazón, ilumina de nuevo la vista nublada

por la desesperación. Y entonces todo se aclara: el camino compartido, la palabra tierna y fuerte, la luz de la verdad... De inmediato se reaviva la alegría, la energía vuelve a fluir en los miembros cansados, la memoria vuelve a ser agradecida. Y los dos regresan deprisa a Jerusalén, para contar lo todo a los demás.

«Es verdad, ¡el Señor ha resucitado!» (cf. v. 34). En este adverbio, «verdaderamente», se cumple el destino seguro de nuestra historia como seres humanos. No por casualidad es el saludo que los cristianos se intercambian el día de Pascua. Jesús no resucitó con palabras, sino con hechos, con su cuerpo que conserva las marcas de la pasión, sello perenne de su amor por nosotros. La victoria de la vida no es una palabra vana, sino un hecho real, concreto.

Que la alegría inesperada de los discípulos de Emaús sea para nosotros un dulce recordatorio cuando el camino se hace difícil. Es el Resucitado quien cambia radicalmente la perspectiva, infundiéndo la esperanza que llena el vacío de la tristeza. En los senderos del corazón, el Resucitado camina con nosotros y por nosotros. Testimonia la derrota de la muerte, afirma la victoria de la vida, a pesar de las tinieblas del Calvario. La historia todavía tiene mucho que esperar en el bien.

Reconocer la Resurrección significa cambiar la mirada sobre el mundo: volver a la luz para reconocer la Verdad que nos ha salvado y nos salva. Hermanas y hermanos, permanezcamos vigilantes cada día en el asombro de la Pascua de Jesús resucitado. ¡Él solo hace posible lo imposible!

# Libreria Editrice Vaticana / Rome Reports

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-cr/article/catequesis-  
jubileo-esperanza-31/](https://opusdei.org/es-cr/article/catequesis-jubileo-esperanza-31/) (08/02/2026)