Vivimos en una época en la que casi todo se vacía de sentido. Las fiestas se convierten en excusa para el exceso, las tradiciones en simples eventos folclóricos y las palabras en sonidos sin profundidad. Entre esas palabras que han perdido su alma está *Carnestolendas*.

Para muchos, “carnaval” significa disfraces, desenfreno y diversión antes de la Cuaresma. Pero el término original —*carnestolendas*— encierra una riqueza espiritual inmensa. Viene del latín *carnes tollendas*: “las carnes que han de ser quitadas”. Y más popularmente, “carne vale”: “adiós a la carne”.

Pero ¿qué significa realmente decirle adiós a la carne?
¿Es solo dejar de comer carne unos días?
¿O es algo mucho más profundo y radical?

Este artículo quiere ayudarte a redescubrir el verdadero significado teológico y pastoral de las Carnestolendas, no como una fiesta superficial, sino como una puerta espiritual hacia la conversión.

---

1. El origen cristiano de las Carnestolendas

Antes de que el mundo convirtiera el carnaval en un espectáculo de excesos, la Iglesia ya había establecido un tiempo de preparación seria para la Cuaresma.

En la tradición litúrgica antigua, los días previos al Miércoles de Ceniza —Septuagésima, Sexagésima y Quincuagésima— introducían progresivamente al alma en el espíritu penitencial. El “aleluya” desaparecía de la liturgia. El color morado anticipaba el combate espiritual. La Iglesia, como madre sabia, preparaba el corazón.

Las Carnestolendas marcaban el umbral entre dos mundos:

- El tiempo ordinario.
- El tiempo de penitencia.

No eran una invitación al pecado, sino una despedida consciente de los placeres legítimos para disponerse al sacrificio.

El cristianismo nunca fue enemigo de la alegría. Pero sí enseña que hay tiempos para celebrar y tiempos para purificar el corazón.

> *“Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo” (Eclesiastés 3,1).*

Las Carnestolendas eran precisamente eso: el momento de tomar conciencia de que se acerca el combate espiritual.

---

2. “Adiós a la carne”: más que dieta, una decisión espiritual

Cuando la Iglesia hablaba de “carne”, no se refería solo a alimentos. En la Sagrada Escritura, la carne simboliza la inclinación desordenada, la debilidad humana, el hombre viejo.

San Pablo lo explica con claridad:

> *“Porque los que viven según la carne desean lo carnal; pero los que viven según el Espíritu, lo espiritual” (Romanos 8,5).*

Decir “adiós a la carne” no es simplemente cambiar el menú.
Es declarar guerra a aquello que nos esclaviza interiormente.

La carne, en sentido bíblico, representa:

- El egoísmo.
- La sensualidad desordenada.
- La pereza espiritual.
- La soberbia.
- El apego desmedido al placer.

Carnestolendas, en su sentido profundo, es el momento de preguntarnos:

- ¿Qué domina mi vida?
- ¿Qué me impide amar más a Dios?
- ¿Qué apetitos gobiernan mis decisiones?

Porque el verdadero ayuno comienza en el corazón.

---

3. El contraste con el mundo actual

Si miramos la cultura contemporánea, vemos exactamente lo contrario del espíritu original de las Carnestolendas.

Hoy el carnaval es sinónimo de:

- Exceso.
- Sexualización.
- Desinhibición moral.
- Burlas a lo sagrado.
- Ruptura de límites.

Lo que debía ser una despedida sobria se ha convertido en una apoteosis del desenfreno.

Pero esto no es casual. La sociedad moderna ha perdido el sentido de la penitencia. Ha olvidado que el hombre necesita purificación. Ha confundido libertad con descontrol.

Y sin embargo, el corazón humano sigue teniendo sed de orden, de sentido, de redención.

Cuando el mundo exagera el placer, en el fondo está intentando llenar un vacío espiritual que solo Dios puede colmar.

---

4. La pedagogía espiritual de la Iglesia

La Iglesia no propone la Cuaresma como un castigo, sino como una terapia del alma.

Así como el cuerpo necesita desintoxicarse, el alma también.

Las Carnestolendas eran el último recordatorio antes del tratamiento espiritual:

- Prepárate.
- Simplifica.

- Desapégate.
- Ordena tus deseos.

El ayuno, la abstinencia y la penitencia tienen una lógica profundamente humana y teológica:

1. Nos recuerdan que no somos esclavos de nuestros impulsos.
2. Nos enseñan que el placer no es el fin último.
3. Nos reordenan hacia el amor verdadero.

Jesús mismo nos dio ejemplo:

> *“Este género no sale sino con oración y ayuno” (Mateo 17,21).*

El combate espiritual no se gana con discursos, sino con disciplina interior.

---

5. La carne hoy: ¿de qué debemos despedirnos?

Si las Carnestolendas significan “adiós a la carne”, debemos preguntarnos con honestidad: ¿qué “carne” domina hoy nuestra vida?

Quizá no sea un filete.
Quizá sea:

- El consumo compulsivo.
- La dependencia del móvil.
- La búsqueda constante de aprobación.
- La pornografía.
- La superficialidad.
- La falta de silencio.
- El orgullo intelectual.

En una sociedad hiperestimulada, el verdadero ayuno puede ser:

- Ayuno de pantallas.
- Ayuno de ruido.

- Ayuno de críticas.
- Ayuno de comparaciones.
- Ayuno de resentimiento.

La Cuaresma comienza mucho antes del Miércoles de Ceniza: empieza cuando tomamos conciencia de aquello que nos aleja de Dios.

---

6. Dimensión teológica profunda: el hombre viejo y el hombre nuevo

San Pablo habla del “hombre viejo” y del “hombre nuevo” (Efesios 4,22-24).

Las Carnestolendas simbolizan la transición entre ambos.

El hombre viejo vive dominado por la carne.
El hombre nuevo vive en el Espíritu.

No se trata de despreciar el cuerpo. El cristianismo no es dualista. La carne es buena porque fue creada por Dios y asumida por Cristo en la Encarnación.

El problema no es la carne en sí, sino su desorden.

La penitencia no destruye la naturaleza; la sana.
El ayuno no odia el cuerpo; lo disciplina.
La renuncia no elimina la alegría; la purifica.

El cristianismo no busca aplastar el deseo, sino redirigirlo hacia Dios.

---

7. Aplicaciones prácticas: cómo vivir hoy unas verdaderas Carnestolendas

Si queremos recuperar el sentido auténtico, aquí tienes una guía espiritual concreta:

1. Haz un examen serio de conciencia antes de la Cuaresma

Pregúntate:

- ¿Qué hábito me domina?
- ¿Qué pecado se repite?
- ¿Qué apego me cuesta soltar?

2. Elige una renuncia significativa

No algo superficial, sino algo que realmente te cueste.

3. Establece un plan espiritual

- Confesión.
- Oración diaria estructurada.
- Lectura espiritual.
- Obras de caridad concretas.

4. Practica la sobriedad consciente

En comida, consumo, palabras, redes sociales.

5. Recupera el sentido comunitario

Vive este tiempo en familia, explicando a los niños el verdadero significado. La transmisión de la fe comienza en el hogar.

---

8. Carnestolendas como acto de libertad

El mundo llama libertad a hacer lo que apetece.
El cristianismo llama libertad a no estar esclavizado por lo que apetece.

Decir “adiós a la carne” es un acto profundamente revolucionario en nuestra época.

Es afirmar:

- No soy mis impulsos.
- No soy mis deseos.
- No soy mis adicciones.
- Soy hijo de Dios.

Y ese recordatorio transforma la vida.

---

9. De la renuncia a la Resurrección

No olvidemos que las Carnestolendas no terminan en la abstinencia.
Conducen a la Pascua.

La renuncia cristiana siempre está orientada a algo mayor.

Se deja algo bueno para recibir algo mejor.
Se deja lo inmediato para abrazar lo eterno.

Cristo no nos pide que renunciemos por renunciar, sino para hacernos capaces de una alegría más profunda.

Conclusión: Recuperar el alma de las Carnestolendas

Tal vez este año no puedas cambiar la cultura.
Pero sí puedes cambiar tu corazón.

Quizá el mundo siga celebrando el exceso.
Pero tú puedes celebrar la libertad interior.

Carnestolendas no es una licencia para pecar antes de “portarse bien”.
Es un umbral sagrado.
Es una llamada a la conversión consciente.
Es el susurro de la Iglesia que nos dice:

“Prepárate. Vuelve a Dios. Ordena tu vida. Despídete de lo que te encadena.”

Si recuperamos el verdadero significado del “adiós a la carne”, no solo transformaremos la Cuaresma.

Transformaremos nuestra vida entera.

Y entonces comprenderemos que la mayor fiesta no es el carnaval pasajero, sino la Pascua eterna hacia la que caminamos.

Porque la verdadera alegría no nace del exceso.

Nace del corazón purificado.