

“Sin amor, la humanidad no podría existir un día más”

*Erich Fromm*



Gerhard Richter, *Vela*, 1982

### PARA LEER...

BERMEJO, J.C., *Dar gracias*, DDB, Madrid 2020

Para recibir este material en tu casa escribe a  
**Servicio de Atención Espiritual**  
–Centro San Camilo- Tres Cantos, Madrid  
[xabier@sancamilo.org](mailto:xabier@sancamilo.org)



## El ayuno, es cosa agradable



No es que el alimento sea un mal, ni que las satisfacciones naturales sean algo que Dios nos concede de mala gana, refiriendo privarnos de ellas cuando puede. Ayunar es bueno porque el mismo alimento es bueno. Pero las cosas buenas de este mundo tienen eso,

que son buenas en su momento y no fuera de él. El alimento es bueno, pero comer constantemente es malo, y en realidad ni siquiera es agradable. El hombre que se atiborra de alimento y de bebida disfruta con su hartura mucho menos que quien ayuna con su frugal colación.

Aun el ayuno mismo, en moderación y conforme a la voluntad de Dios, es cosa agradable. Hay saludables goces naturales en la contención de sí mismo: goces del espíritu, que comparte su ligereza aun con la carne. Feliz el hombre cuya carne no carga a su espíritu sino que sólo se apoya ligeramente en su brazo como graciosa compañera.

Por eso hay sabiduría en ayunar. La cabeza clara y el andar ligero de quien no come en exceso le permiten ver su camino y caminar por la vida con una alegría más sabia. Incluso hay una profunda justicia natural en este ayuno en primavera.

Estas razones son verdaderas en lo que pueden valer, pero no son por sí mismas una explicación suficiente del ayuno cuaresmal. Ayunar no es meramente una disciplina natural y ética para el cristiano. Es cierto que San Pablo evoca la comparación clásica del atleta que se entrena, pero el propósito del ayuno cristiano no es sencillamente tonificar su sistema, quitarse grasas inútiles y poner en forma el cuerpo, igual que el alma, para la Pascua. El significado religioso de la Cuaresma llega más hondo que eso. Nuestro ayuno ha de verse en el contexto de la vida y la muerte, y San Pablo

puso en claro que él sometía al cuerpo a sujeción no sólo por el bien del alma, sino para que el hombre entero no fuese arrojado fuera.

Dicho de otro modo, el ayuno cristiano es algo esencialmente diferente de una disciplina filosófica y ética para el bien del ánimo. Tiene parte en la obra de la salvación, y por tanto en el misterio pascual. El cristiano debe negarse a sí mismo, sea con el ayuno o de algún otro modo, para poner en claro su participación en el misterio de nuestra sepultura con Cristo para resucitar con Él a una nueva vida. Eso no puede ser meramente cuestión de actos interiores y buenas intenciones. No se entiende que haya de ser algo puramente mental y subjetivo. Por eso el ayuno le está propuesto al cristiano por una larga tradición y por la Biblia misma, como un modo concreto de expresar la negación de sí mismo imitando a Cristo y participando de sus misterios.

Es cierto que la actual disciplina de la Iglesia, por serias razones, ha aliviado la obligación de ayunar, y en algunos países, la ha suprimido del todo. Pero, ciertamente, el cristianismo debería desear, si es capaz de ello, participar en esa antigua observancia cuaresmal, tan necesaria para una auténtica comprensión del significado del Misterio Pascual”.

## Las cargas se acomodan caminando

Camilo de Lelis

¡A jugar! ¡A aprender!

Busca 10 palabras de más de cuatro letras que aparecen en el evangelio de hoy. Con las letras que sobran obtendrás una frase.



E	M	L	P	P	S	A	E	D	O	R
E	N	O	E	O	A	S	T	I	C	N
V	I	D	I	T	I	A	N	A	N	E
S	R	T	A	S	L	R	O	A	A	T
O	E	E	N	T	E	O	M	P	L	S
A	L	R	A	S	P	S	A	S	B	A
L	A	B	B	N	R	L	A	U	S	Q
U	E	M	S	A	A	L	E	S	N	D
E	L	O	A	B	B	D	O	E	C	A
D	E	H	R	S	U	H	I	J	I	J
O	R	A	T	I	C	U	S	E	R	.

**Frase Anterior:** Jesús nos anima a todos a recorrer con Él este camino de conversión.

## EVANGELIO (Mc 9, 2-10)

### Lectura del santo Evangelio según San Marcos

En aquel tiempo, Jesús se llevó a Pedro, a Santiago y a Juan, subió con ellos solos a una montaña alta, y se transfiguró delante de ellos. Sus vestidos se volvieron de un blanco deslumbrador, como no puede dejarlos ningún batanero del mundo. Se les aparecieron Elías y Moisés, conversando con Jesús.

Entonces Pedro tomó la palabra y le dijo a Jesús: «Maestro, ¡qué bien se está aquí! Vamos a hacer tres tiendas, una para ti, otra para Moisés y otra para Elías.»

Estaban asustados, y no sabía lo que decía.

Se formó una nube que los cubrió, y salió una voz de la nube: «Este es mi Hijo amado; escuchadlo.»

De pronto, al mirar alrededor, no vieron a nadie más que a Jesús, solo con ellos.

Cuando bajaban de la montaña, Jesús les mandó: «No contéis a nadie lo que habéis visto, hasta que el Hijo del hombre resucite de entre los muertos.»

Esto se les quedó grabado, y discutían qué quería decir aquello de «resucitar de entre los muertos».

El domingo 1º de Cuaresma se dedica siempre a las tentaciones de Jesús, y el 2º a la transfiguración. El motivo es fácil de entender: la Cuaresma es etapa de preparación a la Pascua; no sólo a la Semana Santa, entendida como recuerdo de la muerte de Jesús, sino también a su resurrección. Este episodio, que anticipa su triunfo final nos ayuda a enfocar adecuadamente estas semanas.

El relato podemos dividirlo en tres partes: la subida a la montaña, la visión, la bajada. Desde el punto de vista literario es una teofanía, una manifestación de Dios, y Marcos utiliza los mismos elementos que empleaban los autores del Antiguo Testamento para describirla. Este año pondremos la atención en la subida.

### La subida a la montaña

Es significativo el hecho de que Jesús sólo elige a tres discípulos, Pedro, Santiago y Juan. La exclusión de los otros nueve no debemos interpretarla sólo como un privilegio; la idea principal es que va a ocurrir algo tan importante que no puede ser presenciado por todos. Por otra parte, se dice que subieron «a una montaña alta». Mc usa el frecuente simbolismo de la montaña como morada o lugar de revelación de Dios. Entre los antiguos cananeos, el monte Safón era la morada del panteón divino. Para los griegos se trataba del Olimpo. Para los israelitas, el monte sagrado era el Sinaí. También el Carmelo tuvo un prestigio especial entre ellos, igual que el monte Sión en Jerusalén.