

**PARA SABOREAR DURANTE LA SEMANA...**

“El silencio forja el sentido. Y lo estamos abandonando a cambio de una superficialidad banal e insulsa. Ruido a todas horas en todas partes para no tener que pensar.”

*Raimon Panikkar*



*Georges Braque, Violín y candelero. 1910*

**PARA LEER...**

BERMEJO, J.C., *San Camilo y la humanización*, Sal Terrae, Madrid 2025

**Para recibir este material en tu casa escribe a**  
**Servicio de Atención Espiritual**  
**–Centro San Camilo– Tres Cantos, Madrid**  
**xabier@sancamilo.org**



# *De domingo a domingo*

**Año XVIII. HOJA nº 445 - Del 1 al 7 de marzo de 2026**

**Escuchar y ayunar.**

**La Cuaresma como tiempo de conversión (II)**



## **Ayunar**

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el ayuno constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos “hambre” y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por

tanto, para discernir y ordenar los “apetitos”, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos». El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios». En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que «sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana».

Por eso, me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

## RUMI

Hay una dulzura escondida en el vacío del estómago. Somos laúdes, ni más ni menos. Si la caja de resonancia está llena de cualquier cosa, no sale música.

Pero si el cerebro y el vientre arden limpios con el ayuno, cada momento sale una nueva canción del fuego. La niebla se despeja y una nueva energía te hace subir los escalones que tienes delante. Vacíate más, y llora como lloran los instrumentos de caña. Cuando ayunas, los buenos hábitos se juntan como amigos que quieren ayudar. El ayuno es el anillo de Salomón.

*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.

Voy a hacer dos dietas porque con una me quedo con hambre...



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | E | N | E | P | L | M | J | O | N | S |
| T | I | E | S | E | A | E | E | S | T | O |
| O | A | S | M | U | S | L | Y | B | I | M |
| T | E | N | I | U | C | O | A | O | N | B |
| N | R | E | S | O | L | S | G | B | E | R |
| A | Ñ | O | O | R | N | A | P | E | R | A |
| P | R | O | S | H | I | A | Y | Q | E | A |
| S | E | U | E | T | B | A | J | T | I | A |
| E | R | D | N | A | R | L | N | D | D | E |
| S | I | A | R | E | R | O | T | O | A | D |
| E | S | L | A | O | M | V | I | D | N | A |

Frase anterior: Todos nosotros somos tentados pero Jesús nos lleva a confiar en el Padre

## EVANGELIO (Mt 17, 1-9)

### Lectura del santo Evangelio según San Mateo

En aquel tiempo, Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a su hermano Juan, y subió con ellos aparte a un monte alto. Se transfiguró delante de ellos, y su rostro resplandecía como el sol, y sus vestidos se volvieron blancos como la luz. De repente se les aparecieron Moisés y Elías conversando con él.

Pedro, entonces, tomó la palabra y dijo a Jesús:

- «Señor, ¡qué bueno es que estemos aquí! Si quieres, haré tres tiendas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías».

Todavía estaba hablando cuando una nube luminosa los cubrió con su sombra y una voz desde la nube decía:

- «Este es mi Hijo, el amado, en quien me complazco. Escuchadlo».

Al oírlo, los discípulos cayeron de bruces, llenos de espanto.

Jesús se acercó y, tocándolos, les dijo:

- «Levantaos, no temáis». Al alzar los ojos, no vieron a nadie más que a Jesús, solo.

Cuando bajaban del monte, Jesús les mandó:

- «No contéis a nadie la visión hasta que el Hijo del hombre resucite de entre los muertos».

Este episodio no está contado en beneficio de Jesús, sino como experiencia positiva para los apóstoles y para todos nosotros. Después de haber escuchado a Jesús hablar de su pasión y muerte, de las duras condiciones que impone a sus seguidores, tenemos tres experiencias complementarias: 1) vemos a Jesús transfigurado de forma gloriosa; 2) contemplamos a Moisés y Elías; 3) escuchamos la voz del cielo.

Esto supone una enseñanza creciente: 1) al ver transformados su rostro y sus vestidos tenemos la experiencia de que su destino final no es el fracaso, sino la gloria; 2) la aparición de Moisés y Elías confirma que Jesús es el culmen de la historia religiosa de Israel y de la revelación de Dios; 3) la voz del cielo nos dice que seguir a Jesús no es una locura, sino lo más conforme al plan de Dios.

Tres ideas que ayudan a superar el escándalo de Jesucristo crucificado.