

20 de febrero de 2026
RETIRO ESPIRITUAL DE CUARESMA
Día 3: “Los beneficios del ayuno”

Hoy, en el tercer día de nuestro itinerario cuaresmal, las lecturas nos introducen en los temas del ayuno y del amor a los enemigos.

El ayuno —y con ello nos referimos, en primer lugar, al ayuno corporal, que era muy común en la Iglesia en tiempos pasados— es una práctica muy buena y provechosa para nuestra vida espiritual en el seguimiento de Cristo. Sin duda, es un sacrificio grato a los ojos de Dios si va acompañado de la lucha por la santidad en general. La lectura, tomada del Libro de Isaías, señala los frecuentes abusos que desagradaban a Dios en el ayuno practicado por su pueblo. Se entiende fácilmente que esta práctica solo puede resultar grata a sus ojos cuando se realiza con un corazón sincero.

«¿Para qué ayunamos, si no lo ves? —reclamaban— ¿Para qué nos afligimos, si no te enteras? —Mirad, cuando ayunabais lo hacíais por interés, y a todos vuestros obreros explotabais. Es que ayunáis para litigio y pleito y para dar de puñetazos a malvados. No ayunéis como hoy, para hacer oír en las alturas vuestra voz. ¿Así ha de ser el ayuno que yo elija? Día de humillarse el hombre, sí, ¿pero agachando como un junco la cabeza? Y el saco; y esparrcir la ceniza. ¿A eso llamáis ayuno y día grato a Yahvé? ¿No será éste el ayuno que yo elija?: deshacer los nudos de la maldad, soltar las coyundas del yugo, dejar libres a los maltratados, y arrancar todo yugo. ¿No será partir al hambriento tu pan, y a los pobres sin hogar recibir en casa? ¿Que cuando veas a un desnudo le cubras, y de tu semejante no te apartes? Entonces brotará tu luz como la aurora, y tu herida se curará rápidamente. Te precederá tu justicia, la gloria del Señor te seguirá. Entonces clamarás, y el Señor te responderá, pedirás socorro, y dirá: 'Aquí estoy.' Si apartas de ti todo yugo, no apuntas con el dedo y no hablas maldad, repartes al hambriento tu pan, y al alma afligida dejas saciada, resplandecerá en las tinieblas tu luz, y lo oscuro de ti será como mediodía» (Is 58,3-10).

Vemos, pues, que el ayuno se convierte en un «verdadero ayuno» cuando va unido a las obras de misericordia y a un cambio de vida, es decir, a la conversión. El ayuno debe ayudarnos a abrir nuestro corazón a las necesidades de los demás y a compartir con ellos los bienes a los que renunciamos voluntariamente, tanto a nivel material como espiritual. Por otra parte, la autodisciplina que implica el ayuno nos fortalece para afrontar las luchas espirituales que tenemos que librar como discípulos del Señor. Por último, pero no por ello menos importante, Jesús nos hace saber que ciertos demonios solo pueden ser expulsados mediante la oración y el ayuno (cf. Mc 9,29), es decir, que de esta manera podemos participar de la autoridad del Señor. Además, las privaciones voluntarias nos otorgan una mayor libertad interior y reducen nuestro apego a las realidades terrenales.

En resumen, el ayuno produce muchos y buenos frutos, siempre y cuando se practique con la actitud correcta.

Cabe recordar que el ayuno a pan y agua, así como otras formas de ayuno corporal, se ha practicado en la cristiandad a lo largo de los siglos. Sería muy conveniente que este tesoro casi olvidado en la Iglesia católica volviera a cobrar vida. De hecho, esto ya está sucediendo en ciertos grupos, comunidades o fieles individuales, y son muchas las razones para seguir redescubriendolo.

El evangelio de hoy nos introduce en niveles de la vida espiritual que podrían parecer inalcanzables. Jesús se dirige a sus discípulos —y, por tanto, también a nosotros— y les dice:

«Habéis oido que se dijo: 'Amarás a tu prójimo' y odiarás a tu enemigo. Pero yo os digo: amad a vuestros enemigos y rezad por los que os persigan, para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre buenos y malos, y hace llover sobre justos y pecadores. Porque si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tenéis? ¿No hacen eso también los publicanos? Y si saludáis solamente a vuestros hermanos, ¿qué hacéis de más? ¿No hacen eso también los paganos? Por eso, sed vosotros perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto» (Mt 5,43-48).

¿Cómo podemos comprender esta exhortación, que va mucho más allá de lo que nuestra naturaleza humana es capaz? Quizá con nuestro entendimiento y nuestra voluntad podríamos ser capaces de no odiar a nuestros enemigos y de tratarlos de una forma digna, pero ¿amarlos? Esto no es posible con nuestras propias fuerzas. Para ello, necesitamos otra fuerza que no viene de nosotros mismos, o mejor dicho, la gracia de Dios, que es absolutamente indispensable para siquiera querer emprender este camino del amor divino que todo lo supera.

La clave para comprender este discurso de Jesús radica en la última frase: «*Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto*».

El amor al enemigo forma parte de la perfección de Dios y solo es posible imitarlo con su gracia. Bajo su amoroso influjo, aprendemos a ver a los demás con su mirada. En la medida en que nuestro corazón sea transformado por la gracia, nos volveremos capaces de realizar estos actos de amor sobrenatural. Como primer paso, puede ayudarnos el pensar que ni siquiera a nuestro peor enemigo le desearíamos ser atormentado por los demonios en el infierno por toda la eternidad. Esto nos motivará a interceder por él para que se convierta a tiempo.

Nuestro itinerario cuaresmal pretende prepararnos para la Fiesta suprema de la Pascua y ensanchar nuestro corazón para hacerlo más capaz de amar. El ayuno practicado con la actitud correcta y el deseo de amar como Dios ama acelerarán este camino.

La flor de la meditación de hoy es la siguiente: Adoptar el ayuno en nuestra vida según nuestras posibilidades y pedir a Dios la gracia de amar a los enemigos.

Meditación sobre la lectura del día: <https://es.elijamission.net/ayuno-y-obras-de-misericordia/>

Meditación sobre el evangelio del día: <https://es.elijamission.net/el-ayuno-como-preparacion-2/>