



# La Santa Sede

---

**PAPA FRANCISCO**

MISAS MATUTINAS EN LA CAPILLA  
DE LA *DOMUS SANCTAE MARTHAE*

*Cuál es el verdadero ayuno*

*Viernes, 16 de febrero de 2018*

Fuente: *L'Osservatore Romano*, ed. sem. en lengua española, n. 8, viernes 23 de febrero de 2018.

Cuaresma: tiempo privilegiado de penitencia y de ayuno, pero, ¿qué penitencia y qué ayuno quiere del hombre el Señor? El riesgo, de hecho, es «maquillar» una práctica virtuosa, ser «incoherentes». Y no se trata solo de «elecciones alimentarias», sino de estilos de vida por los cuales se debe tener la «humildad» y la «coherencia» de reconocer y corregir los propios pecados.

Es esta, en síntesis, la reflexión que, al inicio del camino cuaresmal, el Pontífice propuso a los fieles durante la misa celebrada en Santa Marta la mañana del viernes 16 de febrero. Palabra clave de la meditación, sugerida por la liturgia del día, fue «ayuno»: «Ayuno frente a Dios, ayuno que es adoración, ayuno en serio», porque «ayunar es una de las tareas a hacer en la Cuaresma». Pero no en el sentido de quien dice: «Como solo los platos de la Cuaresma». De hecho, comentó Francisco, «¡esos platos hacen un banquete! No es cambiar de platos o hacer el pescado de un modo u otro, más sabroso». Si no, no se hace otra cosa que «continuar el carnaval».

Es la palabra de Dios, subrayó, la que amonesta que «nuestro ayuno sea verdadero. Verdadero

en serio». Y, añadió, «si tú no puedes hacer ayuno total, ese que hace sentir el hambre hasta los huesos», al menos «haz un ayuno humilde, pero verdadero».

En la primera lectura (*Isaías* 58, 1-9), a ese respecto. «el profeta subraya muchas incoherencias en la práctica de la virtud». Precisamente «esta es una de las incoherencias». El elenco de Isaías es detallado: «vosotros decís que me buscáis, me habláis. Pero no es cierto» y «en el día de vuestro ayuno os ocupáis de vuestros asuntos»: es decir, mientras «ayunar es un poco despojarse», nos preocupa «ganar dinero». Y de nuevo: «explotáis a todos vuestros trabajadores»: es decir, explicó el Papa, mientras se dice: «Te agradezco Señor porque yo puedo ayunar», se desprecia a los obreros que sobre todo «deben ayunar porque no tienen qué comer». La acusación del profeta es directa: «He aquí, vosotros ayunáis para litigio y pleitos y para dar puñetazos a malvados».

Es una doble cara inadmisibles. Explicó el Pontífice: «Si tú quieres hacer penitencia hazla en paz. Pero tú no puedes por una parte hablar con Dios y por la otra hablar con el diablo, invitar al ayuno a los dos; esta es una incoherencia». Y, siguiendo siempre las indicaciones de la Escritura —«No ayunéis más como hoy, para hacer oír en las alturas vuestra voz»— Francisco puso en guardia sobre el exhibicionismo incoherente. Y sobre el comportamiento de quien, por ejemplo, recuerda siempre: «nosotros somos católicos, practicamos; yo pertenezco a esa asociación, nosotros ayunamos siempre, hacemos penitencia». A ellos preguntó idealmente: «Pero, ¿ayunáis con coherencia o hacéis la penitencia incoherentemente como dice el Señor, con ruido, para que todos la vean y digan: “Pero qué persona justa, qué hombre justo, qué mujer justa?”». Esto, de hecho, «es un truco; es maquillar la virtud. Es maquillar el mandamiento». Y es, añadió, una «tentación» que todos alguna vez hemos sentido, «de maquillar en vez de ir en serio sobre la virtud, sobre lo que el Señor nos pide». Al contrario, el Señor «aconseja a los penitentes, a esos que ayunan de maquillarse, pero en serio: “Ayunad, pero maquillaos para que la gente no vea que estáis haciendo penitencia. Sonreíd, estad contentos». Frente a tantos que «tienen hambre y no pueden sonreír», esta es la sugerencia para el creyente: «Tú busca el hambre para ayudar a los otros, pero siempre con la sonrisa, porque tú eres un hijo de Dios y el Señor te ama tanto y te ha revelado estas cosas. Pero sin incoherencias». A este punto, la reflexión del Pontífice fue aún más profunda, provocada por la pregunta: «¿qué ayuno quiere el Señor?». La respuesta llega también de la Escritura, donde en primer lugar se lee: «Doblegar como junco la cabeza». Es decir: humillarse. Y a quien pregunta: «¿Qué hago para humillarme?», el Papa responde: «Pero piensa en tus pecados. Cada uno de nosotros tiene muchos». Y «avergüénzate», porque aunque el mundo no los conozca, Dios los conoce bien. Este, por tanto, «es el ayuno que quiere el Señor: la verdad, la coherencia». Después hay un añadido: «desatar los lazos de maldad» y «deshacer las coyundas del yugo». El examen de conciencia, en este caso apunta al objetivo sobre la relación con los otros. Para hacerse comprender mejor, el Papa puso un ejemplo muy práctico: «Yo pienso en muchas empleadas del hogar que ganan el pan con su trabajo» y que son a menudo «humilladas, despreciadas». Aquí su reflexión dejó espacio al recuerdo personal: «Nunca he podido olvidar una vez que fui a casa de un amigo cuando era niño. Vi a la madre dar una

bofetada a la empleada del hogar. 81 años... No lo he olvidado eso». De aquí una serie de preguntas dirigidas idealmente a quien tiene personas en servicio: «¿Cómo los tratas? ¿Como personas o como esclavos? ¿Les pagas lo que es justo, les das vacaciones? ¿Es una persona o es un animal que te ayuda en tu casa?». Una petición de coherencia que vale también para los religiosos, «en nuestras casas, en nuestras instituciones: ¿Cómo me relaciono yo con la empleada que tengo en casa, con las empleadas que están en casa?». Aquí el Pontífice añadió otra experiencia personal, recordando un señor «muy culto» pero que «explotaba a la empleada del hogar» y que, ante la consideración de que se trataba de un «pecado grave» contra personas que son «imagen de Dios», objetaba: «No, padre, debemos diferenciar: esta gente es inferior».

Por eso es necesario «deshacer las coyundas del yugo, desatar los lazos de maldad, devolver la libertad a los oprimidos, romper todo yugo». Y, comentado al profeta que advierte: «compartir el pan con el hambriento, dejar entrar en casa a las personas pobres y sin hogar», el Papa contextualizó: «Hoy se discute si damos el techo o no a los que vienen a pedirlo...». Y las indicaciones continúan: «Vestir uno que ves desnudo», pero «sin descuidar a tus parientes». Es el verdadero ayuno, el que implica la vida cotidiana. «Debemos hacer penitencia, debemos sentir un poco el hambre, debemos rezar más» dijo Francisco; pero si «nosotros hacemos mucha penitencia» y no vivimos así el ayuno, «la semilla que nacerá de ahí» será «la de la soberbia», la de quien dice: «Te doy gracias, Señor, porque puedo ayunar como un santo». Y esto, añadió, «es el truco feo», y no el que Jesús mismo sugiere «para no hacer ver a los otros que yo ayuno» (cfr. *Mateo*, 6, 16-18). La pregunta para plantearse, concluyó el Pontífice, es: «¿Cómo me comporto con los otros? ¿Mi ayuno llega para ayudar a los otros?». Porque si esto no sucede, ese ayuno «es fingido, es incoherente y te lleva sobre el camino de una doble vida». Es necesario, por tanto, «pedir humildemente la gracia de la coherencia».