

## VIERNES DE CENIZA

(Isaías 58,1-9ª; Salmo 50; Mateo 9,14-15)

### TIEMPO DE AYUNO

**“Convertíos a mí de todo corazón, con ayunos, llantos y lamentos; rasgad vuestros corazones, no vuestros vestidos, y convertíos al Señor vuestro Dios, un Dios compasivo y misericordioso, lento a la cólera y rico en amor, que se arrepiente del castigo. ¡Quién sabe si cambiará y se arrepentirá dejando tras de sí la bendición, ofrenda y libación para el Señor, vuestro Dios! Tocad la trompeta en Sión, proclamad un ayuno santo, convocad a la asamblea” (Jl 2, 12-15).**

### EL AYUNO QUE DIOS QUIERE



Los cristianos mantenemos la práctica del ayuno el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Los consagrados se abstienen todos los viernes de ciertos alimentos. **El profeta Isaías muestra un sentido más amplio que el de privarse de comer.** “«¿Para qué ayunar, si no haces caso; mortificarnos, si no te enteras?». **Este es el ayuno que yo quiero:** soltar las cadenas injustas,

desatar las correas del yugo, liberar a los oprimidos, quebrar todos los yugos, **partir tu pan con el hambriento, hospedar a los pobres sin techo, cubrir a quien ves desnudo y no desentenderte de los tuyos” (Isa 58,3-7).**

### JESÚS PRACTICA EL AYUNO

**El ayuno es una imagen bíblica que se emplea para contrarrestar el instinto egoísta de placer,** tanto del beber como del comer. Es una llamada a la abstinencia de todo lo que perjudica y deteriora el corazón humano, sede del amor. **Jesús, el nuevo Adán,** frente a la quiebra de los primeros padres, quienes no resistieron el halago de los frutos del árbol prohibido, por lo que el jardín se convirtió en desierto, **aparece en el yermo practicando el ayuno, y aunque experimenta la tentación de convertir las piedras en pan, resiste la propuesta del Tentador.** Con su abstinencia de tomar alimentos, el Maestro enseña la forma de combatir la sensualidad y los instintos más bajos de la naturaleza humana.

### PROPUESTA

**“Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no los hombres, sino tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará” (Mt 6,16-18).**