

# «Ayunar es renunciar a cosas vanas para ir a lo esencial»

En la primera audiencia general de esta Cuaresma, el Papa Francisco propuso contemplar “los cuarenta días en que Jesús se retiró al desierto para orar y ayunar, y allí fue tentado por el diablo”. Meditó sobre el silencio, la distancia de las cosas superfluas y la soledad.

26/02/2020

Queridos hermanos y hermanas:

Comenzamos hoy la Cuaresma, un camino de cuarenta días hacia la Pascua, hacia el corazón del año litúrgico. En este camino, tenemos presente los cuarenta días en que Jesús se retiró al desierto para orar y ayunar, y allí fue tentado por el diablo. Hoy, Miércoles de Ceniza, reflexionamos sobre el significado espiritual del desierto.

Imaginemos que estamos en el desierto: nos alejamos de los ruidos, de todo lo que nos rodea habitualmente y un gran silencio nos envuelve. En el desierto hay ausencia de palabras, y así podemos hacer espacio para que el Señor nos hable al corazón: es el lugar de la Palabra de Dios.

En el desierto, también nos alejamos de tantas realidades superfluas que nos rodean, aprendemos a “ayunar”, que es renunciar a cosas vanas para

ir a lo esencial. Por último, el desierto es un lugar de soledad. Allí podemos encontrar y ayudar a tantos hermanos descartados y solos, que viven en el silencio y en la marginalidad.

El camino a través del desierto cuaresmal es un tiempo propicio en nuestra vida para apagar la televisión y abrir la Biblia; para desconectarnos del celular y conectarnos al Evangelio; para renunciar a tantas palabras y críticas inútiles para estar más tiempo con el Señor y dejar que transforme nuestro corazón.

Saludo cordialmente a los peregrinos de lengua española, venidos de España y de Latinoamérica. Pidamos al Señor que nos ayude a entrar en el desierto cuaresmal, que lo sepamos recorrer a través de la oración, el ayuno y las obras de misericordia, para que podamos gustar la Pascua,

la fuerza del amor de Dios que hace  
florecer los desiertos de nuestra vida.  
Que el Señor los bendiga.

Libreria Editrice Vaticana /  
Rome Reports

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-ni/article/papa-francisco-  
miercoles-ceniza-cuaresma/](https://opusdei.org/es-ni/article/papa-francisco-miercoles-ceniza-cuaresma/)  
(04/04/2026)