

Emailgelio del 1 de febrero de 2026  
Cuarto domingo del tiempo ordinario – Ciclo A

Ignacio Itano sm

## Para que seas feliz

En aquel tiempo, al ver Jesús al gentío, subió a la montaña, se sentó y se acercaron sus discípulos, y él se puso a hablar enseñándoles: “Dichosos los pobres en el espíritu, porque de ellos es el Reino de los cielos. Dichosos los sufridos, porque ellos heredarán la tierra. Dichosos los que lloran, porque ellos serán consolados. Dichosos los que tienen hambre y sed de la justicia, porque ellos quedarán saciados. Dichosos los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Dichosos los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios. Dichosos los que trabajan por la paz, porque ellos se llamarán ‘los Hijos de Dios’. Dichosos los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los cielos. Dichosos vosotros cuando os insulten y os persigan, y os calumnien de cualquier modo por mi causa. Estad alegres y contentos, porque vuestra recompensa será grande en el cielo”. (Mt 5, 1-12)



Las autoridades religiosas del tiempo de Jesús enseñaban que había que librarse de la ira de Dios. Jesús, en cambio, decía que **Dios quiere que seamos felices**. Toma en serio nuestra ansia de felicidad y su programa de vida empieza por **dichosos**, felices. Es como si nos dijese a cada uno: “**Mira, esto que te presento como ideal de vida es para tu felicidad, porque quiero que seas feliz y repartas felicidad**”.

Nos propone unas actitudes que rompen nuestros esquemas de felicidad, Y, sin embargo, también nosotros intuimos a veces que la generosidad hace más feliz que el egoísmo. Las bienaventuranzas nos obligan a revisar nuestros criterios de felicidad. Según Jesús:

- Si nuestro afán es poseer más y más, nunca seremos felices porque nunca estaremos satisfechos. En cambio, **felices los pobres**, es decir, los que no ponen la meta de su vida en enriquecerse a toda costa, traicionando a quien sea.
- **Seremos felices si no respondemos a la violencia con la violencia**, y así no entramos en esa espiral de violencia que no se sabe dónde para. El no violento vive liberado.
- **Seremos felices si somos capaces de sacrificarnos por un bien mayor**, dispuestos a sufrir por una causa noble.
- **Felices nosotros si actuamos de acuerdo con nuestra conciencia**, aun cuando estemos tentados de lo contrario.
- **Felices si sabemos perdonar y compadecernos**.
- **Felices si tenemos el corazón limpio**, es decir, tenemos buenas intenciones y no tramamos el mal contra nadie.
- **Seremos felices si trabajamos por la paz** allí donde estemos.
- **Felices si somos honrados**, aunque eso nos traiga inconvenientes e incomprensión.

La fidelidad a la propia conciencia trae más felicidad que la vía de la simple comodidad. Y es que no hay felicidad interior si no hay fidelidad porque nuestro corazón no puede permanecer dividido entre lo que tendría que vivir y lo que vive.

Para Jesús, no hay ninguna circunstancia, por muy negativa que sea, que no pueda ser transformada en bien. Por eso, relaciona cada bienaventuranza con el Reino de Dios, el Reino de los cielos.

Emailgelio del 8 de febrero de 2026  
Quinto domingo del tiempo ordinario – Ciclo A

Ignacio Itano sm

## Sal y luz

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: “Vosotros sois la sal de la tierra. Pero si la sal se vuelve sosa, ¿con qué la salarán? No sirve más que para tirarla fuera y que la pise la gente. Vosotros sois la luz del mundo. No se puede ocultar una ciudad puesta en lo alto del monte. Tampoco se enciende una vela para meterla debajo del celemín, sino para ponerla en el candelero y que alumbre a todos los de casa. Alumbre así vuestra luz a los hombres para que vean vuestras buenas obras y den gloria a vuestro Padre que está en el cielo”. (Mt 5, 13-16)



Un cristiano del siglo II, en que los cristianos eran una minoría, explicaba qué era un cristiano: “Los cristianos no se distinguen de los demás hombres ni por el país ni por la lengua ni por el modo de vestir. No viven en ciudades reservadas para ello solos, no hablan un dialecto especial, su tipo de vida no tiene nada de particular... Siguen las costumbres locales en su modo de vivir y, al mismo tiempo, testimonian las leyes extraordinarias y realmente paradójicas de su república espiritual... En una palabra, **lo que el alma es en el cuerpo, los cristianos lo son en el mundo**” (Carta a Diogneto).

Jesús nos dice que sus discípulos somos **la sal de la tierra y la luz del mundo**. Para ser sal y luz no hace falta aparecer todos los días en los periódicos o en la televisión, ser elocuente, tener grandes ideas para expresarlas públicamente. También y sobre todo se es sal y luz en la aparente normalidad, que no es pasividad.

Respecto a la imagen de la *sal*, si la comida está sosa decimos: “¡Falta sal!”; y si hay demasiada, decimos: “Te pasaste con la sal”; pero cuando hay justo la pizca correcta, ya no hablamos de la sal, decimos: “¡Qué sopa tan rica!”; **es el gusto de la comida lo que sobresale, no el de la sal**. Marc Hayet, antiguo Prior general de los Hermanitos de Jesús, subraya que ese es el sentido de la imagen de la sal en el evangelio: “A veces nos preguntamos con ansiedad cómo darle un gusto cristiano al mundo de hoy. No sé si es la pregunta correcta: el mundo tiene gusto, Dios se lo ha puesto. **Nuestro papel como cristianos es estar presentes en el mundo** para que ese intercambio misterioso se produzca y el gusto divino del mundo pueda expresarse. No nuestro gusto...”

**Tampoco la imagen de la luz nos obliga a ser brillantes o seres superiores**. En un gran concierto nocturno celebrado en el estadio brasileño de Maracanã se produjo una estampa inolvidable: apagadas todas las luces, en oscuridad plena, se invitó a cada espectador a encender una cerilla. Una sola no hacía nada, pero unida a las otras innumerables pequeñas luces, producía la iluminación. **Muchas veces no se nos pide ser lumbreras sino aportar la pequeña luz de nuestra buena voluntad**, de nuestras buenas obras para que, unida a las otras luces, nuestra luz brille.

Ser sal o luz no es cuestión de “todo o nada”. **De la oscuridad plena a la luz plena hay una gama**. Lo mismo en la sal: de lo completamente insípido al sabor perfecto hay grados. Por eso, aunque nuestra ejemplaridad no sea sobresaliente, no debemos renunciar a hacer en torno nuestro el mundo un poco más humano, más feliz. Así será también más evangélico.

Emailgelio del 15 de febrero de 2026  
Sexto domingo del tiempo ordinario – Ciclo A

Ignacio Itano sm

## Vivir reconciliado

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: “Si no sois mejores que los letrados y fariseos, no entraréis en el Reino de los cielos. Habéis oído que se dijo a los antiguos: no matarás, y el que mate será procesado. Pero yo os digo: todo el que esté peleado con su hermano será procesado. Habéis oído el mandamiento ‘no cometerás adulterio’. Pues yo os digo: el que mira a una mujer casada deseándola, ya ha sido adúltero con ella en su interior. Sabéis que se mandó a los antiguos: ‘No jurarás en falso’ y ‘cumplirás tus votos al Señor’. Pues yo os digo que no juréis en absoluto. A vosotros os basta decir sí o no. Lo que pasa de ahí viene del Maligno”. (Mt 5, 17-37)



Un día cualquiera nos sentamos ante el televisor para ver una película de acción en la que haya muchos tiros y muchos puñetazos. Distinguimos bien los “buenos” de los “malos” de la película. Como es natural, nos ponemos del lado de los “buenos”, y casi instintivamente apoyamos que estos zurren bien a sus enemigos, que ya son también nuestros enemigos. Con tal de terminar con los malvados, lo que sea. Nos parece que esa violencia que ejercen los nuestros no es violencia porque es para que venza el bien.

Pasando de la ficción a la realidad, en este evangelio vemos que **Jesús es contrario a toda violencia**, porque la violencia produce más violencia, y así se entra en una espiral de muerte difícil de parar. Jesús dice que la violencia está en el corazón, y por eso **hay que procurar estar reconciliado de corazón con el hermano**, no estar peleado con él. Quien está enemistado con alguien, ya lo ha matado en su corazón. Parece que quisiera borrarlo del mapa con insultos o menosprecio que agravan la violencia.

Jesús también piensa que la fidelidad que se prometen los esposos en el matrimonio no se limita al cumplimiento de un contrato, sino que debe llevar al cultivo del amor. **Hay que esforzarse por mantener o recomponer el amor con esos detalles que muestran que se quiere a la persona**. La promesa que se hicieron un día los esposos, más que un contrato frío, es un querer ser fiel de corazón al amor primero. En todo caso, **los creyentes debemos ayudar a una buena relación y, al mismo tiempo, ser comprensivos y acogedores con los que viven el dolor de una separación, ayudándoles a afrontar la nueva situación**.

La tercera recomendación de Jesús en el evangelio de hoy se refiere a la fidelidad a la palabra dada. No podemos prescindir de las garantías necesarias para que no nos engañen. Pero un buen discípulo de Jesús debe ser siempre de fiar. Jesús lo expresa diciendo: *a vosotros os basta decir sí o no*. **No dejarse engañar, pero proponerse no engañar nunca a nadie**. En la vida hay situaciones complejas, que no se resuelven con soluciones simplistas, pero la lealtad es propia de todo cristiano y de toda buena persona.

Ha empezado Jesús exhortándonos a ser mejores que los letrados y fariseos. Estos eran puntillosos al exigir el cumplimiento externo de la ley hasta extremos absurdos. Seguir la invitación de Jesús significa movernos más por el espíritu que por la exterioridad. Dios conoce nuestro corazón, y eso es lo que está presente ante él.

Emailgelio del 22 de febrero de 2026  
Primer domingo de Cuaresma – Ciclo A

Ignacio Itano sm

## Por qué hacer el bien

En aquel tiempo, Jesús fue llevado al desierto por el Espíritu para ser tentado por el diablo. Y después de ayunar cuarenta días con sus cuarenta noches, al final sintió hambre. Y el tentador se le acercó y le dijo: “Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes”. Pero él le contestó diciendo: “Está escrito. No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”. Entonces el diablo lo lleva a la Ciudad Santa, lo pone en el alero del templo y le dice: “Si eres Hijo de Dios, tírate abajo, porque está escrito: Encargará a los ángeles que cuiden de ti y te sostendrán en sus manos para que tu pie no tropiece con las piedras”. Jesús le dijo: “También está escrito: No tentarás al Señor, tu Dios”. Después el diablo lo lleva a una montaña altísima y mostrándole todos los reinos del mundo y su esplendor le dijo: “Todo esto te daré si te postras y me adoras”. Entonces le dijo Jesús: “Vete, Satanás, porque está escrito: Al Señor, tu Dios, adorarás y a él solo darás culto”. Entonces lo dejó el diablo, y se acercaron los ángeles y le servían. (Mt 4, 1-11)



Las tentaciones de Jesús son las tentaciones de quien, al plantearse su misión en el mundo, corre el riesgo de hacerse trampa a sí mismo con argumentos aparentemente razonables, pero realmente desviados.

La primera tentación es la de pretender usar a Dios en beneficio propio para eludir la tarea humana en el mundo, buscar atajos en el compromiso diario para zafarse del esfuerzo indispensable, pretender que Dios nos traiga el pan a la mesa sin ir nosotros a buscarlo. La respuesta de Jesús, que el hombre no vive sólo de pan, “equivale a decir que **Dios no está con nosotros solo cuando se nos cambian las piedras en pan, sino también cuando no se nos cambian, cuando creemos estar sin él:** porque se manifiesta precisamente en la llamada a que cambiemos en pan las piedras” (José Ignacio González Faus).

En la segunda tentación se trata de hacer un portento que convenza de primeras a los escépticos o a los incrédulos. Es también saltarse una condición de la misión humana, la del servicio humilde y escondido, que **no busca el prestigio del éxito espectacular sino el bien de la persona.** Durante su vida pública, Jesús se verá a menudo asaltado por esta tentación y la apartará mandando silencio después de algunas curaciones. En la cruz será incitado a bajar de la cruz para creer en él. Pero su misión, como la nuestra, no la lleva a cabo en acciones portentosas que le den prestigio, sino que se somete al riesgo del olvido o de la irrelevancia al que están sometidas todas las misiones humanas, por muy elevadas que sean.

La tercera tentación es buscar influir eficazmente haciéndose con mucho poder. El evangelio no desautoriza cualquier poder. Lo que niega es que se tome el poder “en nombre de Dios”. **Hay que recordar constantemente que el poder humano es interino y relativo, no definitivo ni absoluto.** No hay que confundir el poder que uno se arroga con el poder de Dios.

Abundancia material, prestigio y poder son tres tentaciones que pueden desviar a la persona de lo primordial en su vida. Se presentan a menudo disfrazadas de bien razonable. La persona tiene que preguntarse por qué actúa de veras, qué valores le sustentan.