

Ayuno

La Virgen María nos pide que ayunemos a pan y agua, miércoles y viernes. Ayunar no quiere decir únicamente abstenerse de comer, sino que el ayuno es libertad—una libertad que todos necesitamos desesperadamente. El ayuno nos regresa a los tiempos antiguos, cuando la gente ayunaba para acercarse más a Dios.

Con el ayuno recibimos muchas gracias. El ayuno se realiza también con nuestros ojos, cuando tratamos deliberadamente de ver a todos con amor. Ayunar es transformarnos, es liberarnos de la máscara del egoísmo. Sólo el que ama puede ayunar. Ayunar es sacrificarse y sacrificarse es amar. Nunca seremos capaces de comprender la cruz de Jesús como el misterio supremo de amor, si no comenzamos a ayunar. El ayuno es importante para nosotros siendo hijos de Adán. Los enfermos o los desvalidos no deben ayunar a pan y agua, pero existen muchas formas de ayunar, por ejemplo, dejar de fumar, dejar de ver la televisión, dejar de dormir y velar en oración, dejar de mentir, de murmurar, de criticar durante todo un día—dejar de pecar y hacer a un lado la soberbia, recordando que somos hijos de Dios y que sin Él nada podemos de hacer. Para liberarnos de Satanás tenemos que ayunar.