

### El Ayuno Capítulo XIII

I.-El ayuno bíblico.-Tal vez el hecho más singular de la experiencia de los videntes de Medjugorje es el mensaje del ayuno, realidad bíblica profundamente olvidada.

Oración y ayuno se encuentran frecuentemente en la Escritura como dos virtudes gemelas, dos estímulos de la vida espiritual llamados a armonizarse.

¿De dónde viene el ayuno ?.-En la antigüedad lo practicaban los pensadores como, Pitágoras, Sócrates y Platón. Sus reflexiones resultaban con él singularmente tonificadas. Diversas regiones orientales consideraban el ayuno como práctica ascética, o sea como un entrenamiento del atleta espiritual. En él encontraban desprendimiento, lucidez y penetración en las secretas esferas del conocimiento.

Para Israel, al contrario, el ayuno era una cosa muy distinta. El Señor pide ayuno a su pueblo:"Volved a Mí de todo corazón...con ayuno,con llanto,con lamentos" Joel,2,12.-El Señor rechaza el ayuno hipócrita Is.58,3..Mt.6,16.y pide ayuno verdadero Is.58,6-8.

Para Israel era señal de arrepentimiento, apoyo a la súplica dirigida a Dios y ayuda en la preparación para una misión importante. Testimonia la dependencia del hombre frente a Dios.

Para que el ayuno agrade al Señor, debe ser sincero, humilde y discreto. Exige la solidaridad concreta con los oprimidos y los pobres, Is 58,3,8.

En los momentos decisivos de la historia de Israel encontramos largos ayunos. Moisés iba recibir las tablas de la Ley y a formalizar la nueva alianza con el Señor. Para este importantísimo acontecimiento se preparó con ayuno de 40 días. (Ex 34,28). Al final de esta experiencia su rostro reflejaba intensamente la luz divina.

Lo mismo sucedió a Elías huyendo al desierto; en él encontró la fuerza para llevar a cabo la terrible misión: restablecer la alianza entre el Señor y el pueblo de Israel, que se consideraba orgullosamente sufriente y había caído en el paganismo. I Re.19,38

Jesús se prepara para emprender el camino que debe llevarlo al ministerio pascual con un ayuno de 40 días, signo de su abandono total en las manos de su Padre. Luc.4,2

Los primeros cristianos oran y ayunan antes de tomar decisiones importantes. Lo hace la Iglesia de Antioquía antes de enviar a Pablo y Bernabé a la misión.

Durante su viaje, los dos Apóstoles ayunan y oran con las comunidades recientemente fundadas, con ocasión del nombramiento de que iban a ser agregados al grupo del Señor.

El mismo Apóstol Pablo ayuna ya desde su primera misión. (Hech. XII 1,2 II Cor. 6,5, y II, 27)

II.-Frutos del ayuno.- El ayuno bíblico estimula la humildad, la esperanza, el amor y el abandono total en Dios. Los Padres de la Iglesia dan testimonio de sus efectos. San Anastasio los resume así : "Cura los enfermos, dispersa los humores, aleja los demonios, destierra los malos pensamientos, hace más transparente el espíritu, purifica el corazón, santifica el cuerpo y transporta al hombre a los pies del trono de Dios. El ayuno es fuerza y conduce a grandes victorias".

El ayuno nos libera del materialismo y del consumismo que hoy nos esclavizan."El ayuno nos hace descubrir las cosas sencillas y humildes de la naturaleza: el pan y el agua."Con el ayuno el corazón se libera y un corazón libre ora con más facilidad y profundidad."El ayuno comunica alegría, disponibilidad

y un abandono más total en Dios". "Con el ayuno empieza en nosotros un proceso de purificación y de liberación personal". "El ayuno trae consigo una disminución de la agresividad

En cuanto al alma, despierta en ella una fuerza invencible que el cristiano, a ejemplo de Moisés y Elías, puede emplear en el restablecimiento de la alianza entre Dios y los Hombres. Mediante el ayuno se abren perspectivas nuevas e insospechadas de renovación para las personas como para las naciones. El Señor Dios de los ejércitos puede así con el pueblo que ora y que ayuna conducir la batalla para renovar la alianza. Necesita instrumentos purificados y ágiles como la hoja de la espada ; y el ayuno forja tales instrumentos.

En cuanto al cuerpo, el ayuno crea las condiciones necesarias para su regeneración, sobre todo cuando es prologado. El organismo absorbe la reservas acumuladas en los tejidos, disfrutando una limpieza radical. Se depuran las células, se purifica la sangre y rejuvenece la piel.

Y así el cuerpo, soporte del espíritu, hace que este último funcione mejor. En realidad el espíritu se hace más lúcido, se fortalece la memoria, se afirma el espíritu. La percepción de las cosas, velada por la pesadez de la carne, se hace más bella y fecunda.

El ayuno es una ascesis y por tanto asemejable a la austeridad y a la penitencia y como tal hace violencia a la naturaleza. Para esto se requiere humildad más que fuerza personal. "Para poder ayunar y orar sed humildes"(10-2-84).

Pero una vez entrados en el edificio severo del ayuno descubrimos en él maravillas insospechadas. Se necesita haberlo experimentado para admitir que el ayuno es en realidad una fiesta para el cuerpo y para el espíritu.

A pesar de algunas dificultades el ayuno se ha mantenido en la Iglesia a través de los siglos. Se han guardado dos días de ayuno obligatorio, un ayuno por cierto muy restringido y que prácticamente no es ayuno Pero en nuestros días está sufriendo una decadencia casi total.

La Santísima Virgen subraya esta decadencia cuando dice: "El ayuno ha sido olvidado dentro de la Iglesia Católica en el curso de este último cuarto de siglo". Mayo del 84.- María toma la exhortación del Ángel a Tobías : Buena cosa es añadir el ayuno a la oración. ( Tob - 12, 8 )

Ya desde el segundo día de su diálogo con los videntes habló del ayuno como de la fe, la reconciliación y la oración.

III.-¿Cómo ayunar? La Virgen contesta: "El mejor ayuno es el del pan y agua, si es posible los viernes. Solamente los enfermos están dispensados del ayuno."-"Oren y ayunen. No tengo más qué decirles, porque con la oración y el ayuno Uds. lo pueden conseguir todo."-A Iván le dijo:"Observa el ayuno completo los miércoles y los viernes" Ag.14 / 85.

La Virgen nos ofrece su cocina: pan y agua. Se puede empezar poco a poco, con no comer carne ni pescado, sino solamente frutas y verduras, después solo una sopita de verduras, después solo un poco de frutas, y al fin quedarme con solo agua y pan..Si uno necesita un poco de té o café, lo puede tomar porque la Virgen dice siempre que se trata de un ayuno hecho con amor.

Desde los primeros días de las apariciones. La Virgen dijo : "Ayunen"..-Ayunar no significa solo "no comer"; tiene un significado más amplio y más profundo. Ayunar significa "renunciar", "quedar libre", "liberarse". Ayunar es liberarse de muchas preocupaciones, proyectos, ídolos, como son los ídolos de la televisión, el dinero, el pecado. Todos tenemos algún ídolo.

De ordinario decimos : “Fulano es un adicto a las drogas”, “Sin embargo nos equivocamos al aplicar la palabra “adicto” solamente a las personas que están apegadas a las drogas, cuando hay muchísimos que son igualmente adictos al cigarrillo, a la televisión, a las películas, al deporte, al juego y a otros muchos vicios. Cualquier tipo de apego desordenado a una cosa es una atadura, una esclavitud, una adicción. Así pues uno puede ayunar quitando ese tipo de ataduras.

“El ayuno del cuerpo es necesario, enseña la Virgen, pero el ayuno todavía más necesario es el del pecado; renunciar al exceso de ver televisión. Uds. ya no saben orar”. “Ayunen una vez a la semana de pan y agua, en honor al Espíritu Santo, además del viernes. (11,12,82)”. “En esta cuaresma, que todos encuentren la manera de ayunar: el que fuma, que no fume; el que toma bebidas alcohólicas, que no las beba; que cada uno renuncie a algo que le gusta”. (1,3,84) “Las personas enfermas o de salud delicada no deben ayunar. En sustitución pueden hacer alguna obra buena.

“Las personas sanas sí deben ayunar ; no se puede sustituir el ayuno con obras de misericordia, porque no es suficiente; ayuno y obras de misericordia son dos cosas diferentes”. (A Miriana) “Si con el ayuno desean recibir la gracia de Dios, que nadie sepa que está ayunando” (A Ivanka). “Que además ayunen los miércoles y viernes” (II, 8 - 84).-“Ofreced novenas haciendo sacrificios allá en donde os sentís más apegados”. 25, VIII, 93.

Pero la rutina está al acecho de toda práctica espiritual; y esto sucede también con el ayuno. Termina uno por habituarse a él perdiéndose de esa manera el espíritu.

María lo recordaba a los videntes el 20 de septiembre de 1984: “Queridos hijos: Hoy los invito a que comiencen a ayunar con el corazón. Entre Uds. hay muchos que ayunan pero hacen esto solamente porque otros lo hacen. Lo han hecho una rutina que ninguno quiere interrumpir.” “Pido a la Parroquia que ayune como signo de agradecimiento, ya que Dios me ha permitido guiar por tanto tiempo esta Parroquia. Queridos hijos: oren y ayunen con el corazón”.

María insiste en comprometer a sus hijos en la ascesis de la penitencia porque el objetivo es demasiado elevado: oración, ayuno y sacrificio son armas irresistibles de luz que los cristianos pueden contraponer a los poderes de las tinieblas que actúan en medio de la humanidad.

El ayuno es realmente un arma de luz privilegiada. Lo que de él ha escrito San Anastasio no son afirmaciones exageradas. Hay que tomarlas a la letra. El ayuno lleva a la purificación del alma, la del espíritu y del cuerpo.

El ayuno no es solamente privarnos de alimento, sino es privarnos de todo lo que nos aleja de Dios. Por ejemplo

1. Ayunar de pensamientos es pensar sencillamente.
2. Ayunar de palabra, es evitar críticas, chismes, palabras indebidas, etc.
3. Ayunar de proyectos, es poner mis proyectos bajo la voluntad de Dios.
4. Ayunar de diversiones, es evitar las que me alejan de mi amistad con Dios.
5. Ayunar de la moda, es no caer en la esclavitud de la moda, hoy por hoy tan atrevida.
6. Ayunar del deporte, es no caer en la esclavitud de los deportes, sobre todo cuando esto me lleva a sacrificar ocupaciones mucho más importantes y necesarias.

Yo tengo que poder decir: "Hoy por amor a Jesús no prendo la televisión, porque quiero hacer un sacrificio, porque quiero demostrarle mi amor, porque quiero liberarme de mis deseos y preocupaciones" para poder dedicarme con más libertad al servicio de mi buen Dios.

El ayuno, pues no destruye la persona sino solamente la vida superficial de nuestra persona, todo lo que nos impide estar con Dios y ser de Dios...

Las grandes amistades se expresan y cultivan con regalos y con sacrificios, desprendiéndose... renunciando a ... por amor a.. "Practiquen el ayuno porque con él lograrán que se realice completamente el plan de Dios" Sept. 26-85..-Y es a eso que nos quiere llevar la Madre celestial: A vivir en un clima de la mayor intimidad con el Señor. ¿Por qué no dejarnos educar de tan experta Formadora?...