

## El ayuno es necesario

Una y otra vez, los Evangelistas hablan del Ayuno y cuentan que Jesús recomendó ayunar, a fin de progresar en la vida espiritual. Lo que Jesús dijo acerca del ayuno puede ser resumido de la siguiente manera:

- El ayuno es tan necesario como la oración (cf. Mt 6-16).
- La decisión de ayunar (y de orar) debiera ser tomada con pureza de intención, libre de cualquier autosuficiencia u orgullo. Recuerda el caso del fariseo que utilizaba la oración para hacer alarde de su piedad y expresar su desprecio por el publicano, un hombre en verdad humilde (cf Lc. 18, 9-14).

Jesús afirmó que Sus discípulos ayunarían al igual que los discípulos de Juan, pero sólo hasta que El hubiera partido de este mundo: "¿Pueden acaso los invitados a la boda ponerse triste mientras el novio está con ellos? Días vendrán en que les será arrebatado el novio; entonces ayunarán..." (Mt 9, 15-16).

Cuando Jesús explicó a Sus discípulos, por qué ellos no fueron capaces de liberar a un hombre de una posesión diabólica, El atribuyó un poder especial al ayuno. Afirmó que ciertos demonios no pueden ser arrojados sino con la oración y el Evangelista Marcos añade: "... y el ayuno" (cf. Mc 9,29).

De acuerdo a Lucas, Jesús no comió durante los cuarenta días que permaneció en el desierto. En otras palabras, Jesús ayunó antes de proclamar la Buena Nueva (cf. Lc 4,1-4). Si bien Jesús no ordenó explícitamente a Sus discípulos que practicasen el ayuno, parecía obvio que El esperaba que así lo hicieran.

Desde el punto de vista teológico, el ayuno no sería ya necesario después de la Resurrección de Cristo, porque los invitados a la boda no tienen razón de ayunar en tanto el novio permanezca con ellos (cf. Mt 9,15). Sin embargo, en vista de que Jesús aun ha de retornar en Su gloria, el ayuno sigue siendo necesario como signo de nuestra espera. Esta perspectiva le da un nuevo sentido y significado al ayuno y puesto que nos hace fijar nuestra atención en el Señor que ha de venir adquiere entonces una dimensión escatológica.

La Iglesia reconoce el ayuno, lo ha practicado a lo largo de su historia y ha dado al ayuno su significado real. En ciertas comunidades religiosas el ayuno ha sido preservado como una práctica común hasta nuestros días. Leyendo la vida de los Santos, nosotros podemos comprobar que ellos atribuían una gran importancia al ayuno. San Francisco de Asís urgía a sus frailes a guardar tres ayunos de cuarenta días cada uno durante el año (en Cuaresma, antes de la fiesta de San Miguel Arcángel y desde el día de Todos los Santos hasta Navidad), independientemente de ayunar también cada viernes.

Hoy en día, los requerimientos de la Iglesia son monos estrictos. Existen, de hecho, únicamente dos días en los cuales el ayuno es obligatorio, el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.

### Un renacimiento de esta práctica

El llamado a ayunar en Medjugorje, que María dirige a nuestra época, no es sino una repetición de lo que ya había dicho Jesús y de lo que la Iglesia primitiva ya había puesto en práctica y con tan grande celo.

Cuando estudiamos el Antiguo Testamento y examinamos al detalle las diversas situaciones, en las cuales los pueblos oran exhortados a ayunar en esa época, encontramos que la oración y el ayuno podían atraer un cambio, un alivio, aún en las situaciones más críticas.

La petición de Nuestra Señora de que nosotros ayunemos, va de acuerdo con la tradición de la Iglesia. Podríamos concluir también que la visión que Ella tiene de nuestra época - la cual está casi exclusivamente interesada en el dinero, las ganancias, la acumulación de bienes materiales, el egoísmo etc. - es correcta. Nuestra Señora quiere reeducarnos. ¿Pero por dónde debiera comenzar?

### El Ayuno nos lleva a una nueva libertad

En primer lugar, María nos invita a orar y a ayunar. Por medio de la oración, nos adherimos a Dios y por medio del ayuno, desprendemos nuestro corazón de las cosas que nos atan a las preocupaciones de este mundo. El ayuno nos lleva a una nueva libertad de corazón y de mente. El ayuno es un llamado a la conversión dirigido a nuestro cuerpo. En otras palabras, es el proceso por el cual nos hacemos libres e independientes de las cosas materiales. Y al liberarnos de las cosas externas a nosotros, nos liberamos también de las pasiones que encadenan nuestra vida interior. Esta nueva libertad en nuestro cuerpo dará lugar a nuevos valores. El ayuno nos libera de ciertas ataduras y nos da la libertad para gozar la felicidad.

En Medjugorje, la Virgen María ha pedido un retorno al ayuno. En respuesta a la pregunta, "¿Cuál es la mejor manera de ayunar?", la Santísima Virgen respondió: "A pan y agua, por supuesto." Reconocemos que no es la única manera de ayunar, pero es la "mejor" de acuerdo a Nuestra Señora. Sin embargo, hay que ensayar hasta lograr hacer este tipo de ayuno. Si uno nunca ha ayunado del todo, pudiera resultar bastante desalentador comenzar a hacerlo únicamente a pan y agua, a menos que se reciba un llamado del Señor.

Hay otras formas de ayuno que lograrán en nosotros los mismos objetivos y al mismo tiempo, nos ayudarán a ir avanzando, hasta alcanzar el mejor ayuno. Lo importante es que comencemos a ayunar de alguna manera ya. Ciertamente, en Medjugorje se le da un énfasis especial al ayuno a pan y agua y esto tiene un profundo significado. El pan es el alimento de los pobres. "Tener o no tener pan, es una de las cuestiones esenciales de nuestra existencia.

La Biblia frecuentemente habla del pan. Dios proveyó de pan (manera) para Su pueblo, cuando cruzó el desierto (cf. Ex 16). En Sus enseñanzas, Jesús había del pan bajado del cielo. Un Angel le trajo pan y una jarra de agua al profeta Elías, cuando Él estaba exhausto por la fatiga (cf. I R 19) y, después de haber comido y bebido, Elías recobró sus fuerzas y continuó su viaje.

Estar dispuesto a vivir a pan y agua durante un día, muestra la disposición a hacerlo pobre delante de Dios, la disposición a aceptar Su voluntad. Significa seguir los pasos de los profetas y las huellas de aquellos que han sido puestos a prueba, a fin de que dieran testimonio de su fe.

## **Un regreso radical a Dios**

Lo que se requiere para transformar la disposición de nuestro corazón y nuestra mente es un regreso radical y absoluto a Dios. El ayuno facilita este retorno.

El ayuno no es un fin en sí mismo, sino que sirve a la conversión: primero, a nivel de la fe y después, a nivel social.

Pero un regreso radical a Dios es imposible sin la oración. La oración aumenta su calidad y se vuelve libre cuando se combina con el ayuno. Si nosotros estamos convencidos que la Virgen María nos pide a cada uno que seamos Sus "portavoces" en este mundo ateo, entonces deberíamos estar dispuestos a ayunar y esto ayuno nos asegurará una fortaleza dinámica.

Cuando comenzamos a pensar en nosotros mismos como los amos de la vida y del universo y comenzamos a comportarnos en consecuencia, somos si no tuviéramos necesidad de Dios, mostramos los signos premonitorios del ateísmo. El ayuno es el medio más eficaz para detectar esas predisposiciones en nuestro corazón. El ayuno nos ayuda a aferrarnos a la voluntad de Dios, a comprenderla mejor y por tanto, a comprendernos mejor a nosotros mismos.

## **El ayuno y la oración**

En las Escrituras, Jesús nos dice que oremos sin parar, sin cesar. Pero día a día, encontramos excusas y decimos que no tenemos tiempo para orar o que nuestro ritmo de vida es tal, que nos impide orar. Pero la raíz del problema no radica en que si tenemos tiempo o no para la oración. Más bien, el problema es si conocemos el anhelo o la necesidad de Dios, de encontrarnos con Dios a través de la oración.

Mientras más tenemos y más queremos tener, menos espacio tendremos para la oración. De esta manera, tenderemos cada vez más a volvernos ateos prácticos.

El ayuno tiene la consecuencia especial de poner las cosas bajo la perspectiva correcta. Como resultado del ayuno, más y más vamos conociendo la verdad sobre nosotros mismos. Experimentamos la verdad de todas las cosas de una manera nueva. Lenta y seguramente nos vamos percatando de que no somos autosuficientes y nos damos cuenta de que el mundo entero no podría satisfacer las necesidades más profundas de nuestro corazón. Un nuevo camino se abre a la convicción de que nosotros, humanos, necesitamos a Dios.

Necesitamos ayunar para ser capaces de crecer en la creación del corazón. Nos resultará más fácil cuando ayunemos y ayunaremos mejor cuando oremos.

En uno de sus libros, Anselm Grun declara: "El ayuno es el grito de nuestro cuerpo que anda en busca de Dios..." La oración y el ayuno son los medios eminentemente más apropiados para guiarnos en la búsqueda de la paz. Quienes son asiduos en la oración y el ayuno alcanzarán una confianza absoluta en Dios; obtendrán el don de la reconciliación y el perdón y de esa manera, servirán a la causa de la paz. Porque la paz se origina en nuestros corazones y de ahí se extiende a nuestro prójimo y finalmente al mundo entero.

## **Ayunar con el corazón**

- Ayunar con el corazón quiere decir amar y aceptar nuestro propio camino a Dios y a María.
- Ayunar con el corazón quiere decir, amar la libertad más que la esclavitud a las cosas materiales.
- Ayunar con el corazón quiere decir, crecer en el amor a Dios que está por venir y a Quien nuestro corazón llama cada día, anhelante por Él como "la cierva que busca las corrientes del agua".

Ayunar con el corazón significa también, profundizar nuestro gozo en el Señor. Por lo que a nosotros respecta, basta con que comencemos a ayunar con confianza y a caminar el camino de la santidad. Después vendrá todo lo demás.

*(Tornado del libro El Ayuno, Fra. Slavko Barbaric, ofm, Florida Center for Peace, 1991)  
Puede reproducir este folleto*