

ESPIRITUALIDAD Y SENTIDO DEL AYUNO CRISTIANO

PARROQUIA DEL SANTÍSIMO REDENTOR de Sevilla MMX



1. MOTIVOS DE ESTA REFLEXIÓN

Os proponemos esta reflexión sobre el ayuno y su sentido entre nosotros, cristianos, porque se acercan dos fechas muy significativas:

- 1º El viernes 12 de febrero es el **Día del Ayuno Voluntario**. Cada Año, MANOS UNIDAS nos invita a vivir ese día como una jornada de privación y solidaridad. Entre los adultos es poco controlable, pero en muchos colegios se realizan actividades en este día, como por ejemplo, el “bocadillo solidario”: los alumnos y profesores comen a mediodía un bocadillo preparado en el colegio, por el que pagan una cantidad que va destinada a la Campaña contra el Hambre en el Mundo.
- 2º El próximo 17 de febrero es **Miércoles de Ceniza**. Se inicia la Cuaresma, y de nuevo la Iglesia invita a los cristianos adultos a vivir una jornada de ayuno tanto ese primer día de la Cuaresma como el Viernes Santo, recordando la pasión y muerte del Señor.

El ayuno, como otros elementos cristianos, merece ser explicado muchas veces, con el fin de que se conozca o se recupere su sentido y su práctica. Jesús mismo habla de esta práctica “de piedad”, existente en todas las tradiciones religiosas. ¿Será que está muy ligada a la personalidad humana y a su vivencia de la trascendencia?

2. EL AYUNO HOY

El ayuno es salud y bienestar para las personas. En la actualidad, ayunar es una medida terapéutica y puede formar parte de un tratamiento. Se ayuna en dieta, y se ayuna cuando uno está enfermo. El mismo cuerpo nos lo pide: así se vacía y se limpia el estómago, liberándose de muchos elementos tóxicos.

Pero nosotros no vamos a hablar de las bondades del ayuno como bienestar físico, sino como un elemento clave de encuentro con nosotros mismos, con Dios y con los hermanos. El ayuno como una práctica religiosa e un instrumento de crecimiento en la fe y el amor.

3. LOS ENEMIGOS DEL AYUNO

El ayuno tiene varios enemigos, que hemos de combatir si queremos cargarlo de un sentido trascendente y espiritual:

El primero es el *estilo de vida* que llevamos. Estamos tan ocupados y hacemos tantas cosas que no comer parece una estupidez (aunque eso nos llevara a ganar más tiempo...) salvo que sea por salud o por estética. Nuestra forma de vida desprestigia todo lo que no sea rápido, útil, eficaz, visible.

El segundo, la *mala imagen* que tiene, por dos razones. La primera, porque en otros tiempos se exigió mucho en la Iglesia y algunas personas tienen muy malos recuerdos de eso. La segunda, porque en los cotilleos cristianos se habla del ayuno como algo que hacen los grupos más conservadores y tradicionalistas.

El tercero, la *falta de formación* en las prácticas religiosas: no le vemos sentido ni al ayuno, ni a la limosna, ni a la oración, ni... Por eso vemos ridícula la relación entre

ayuno y solidaridad con los pobres, o entre ayuno y crecimiento interior en la relación con Dios. Nos parece una pérdida de tiempo.

4. AYUNAR SEGÚN LA BIBLIA

El ayuno aparece en la Biblia muchas veces. Para el Pueblo de Israel, ayunar es un acto religioso que *expresa fe en Dios y superación de toda dependencia*. Pero el ayuno, que actúa sobre la misma persona creyente, no es un elemento aislado; siempre va acompañado de:

- a) la oración, su *dimensión vertical*, buena compañera del ayuno (Tb 12,8), pues toda práctica religiosa es un camino de encuentro con Dios, y el ayuno representa la supremacía de Dios sobre las necesidades propias;
- b) la justicia, su *dimensión horizontal*, pues el Dios de la Biblia señala que sin justicia, sin compromiso con los demás o los más pobres, el ayuno puede caer en la hipocresía o el autoengaño que tranquiliza la conciencia.

Los motivos por los que los israelitas ayunan son:

- Prepararse para el encuentro con Dios, como les sucede a Moisés o Elías (Ex 34,28; 1 R 19,8), que luego acompañarán a Cristo en el Tabor.
- Prepararse para desempeñar una misión, como le sucede a la reina Esther (Est 4,16; cf. Jc 20,26; 2 M 13,12).
- Mostrar arrepentimiento y pedir el perdón de los pecados, como hacen los habitantes de Nínive (Jn 3,9; cf. 1 S 7, 6, 1 R 21, 27) o también mostrar que uno ha recibido perdón (Lv 16, 29-31).
- Mostrar duelo por una desgracia (2 S 1,12; Ba 1 5).

Jesús también vivió y habló del ayuno:

- Cuarenta días antes de su vida pública, como Moisés y Elías, impulsado por el Espíritu, ayunó en el desierto (Mt 4,1-2). Y la primera tentación es el hambre: el tentador le invitará a paliar el hambre por cualquier medio, mostrando su poder.
- Como buen judío, seguro que ayunaba habitualmente. Aunque es verdad que sus contrincantes le acusan de comilón y borracho, de ser poco amigo de ayunos. Ahí es donde vienen sus palabras sobre la presencia y la ausencia del *novio* (Mt 9, 14-17): hay que ayunar con sentido, como medio de encuentro con Dios o manifestación de su ausencia.
- Cuando habla, Jesús no rechaza el ayuno, pero exige practicarlo sin hipocresía ni apariencia: “cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos. Por tanto, cuando ayunéis...” (Mt 6,1-2.16). además, señala que es un medio para ahuyentar malos espíritus muy duros (Mc 9, 29).

Para los Apóstoles y las primeras comunidades cristianas, el ayuno:

- Está vinculado a la toma de *decisiones importantes* o la asunción de *responsabilidades* comunitarias. Por eso antes de un envío misionero se ayuna y se ora (Hch 13,2-3; 14,23).
- Parece ser una práctica normal, pues Pablo nos habla de sus ayunos con total naturalidad (2 Co 6,5).

5. AYUNAR ES PREPARARSE PARA VIVIR LA PASCUA Y AVANZAR ESPIRITUALMENTE

Desde los primeros tiempos, la Iglesia ayuna durante la celebración del Misterio Pascual. El ayuno se ofrece a los catecúmenos que recibirán el Bautismo, en un primer momento. Posteriormente, se extiende al resto de la comunidad. Finalmente, al configurarse la Cuaresma como preparación a la celebración del Misterio Pascual, el

ayuno pasa a ser una práctica de todo ese tiempo, en recuerdo de los 40 días de Cristo en el desierto.

Los monjes del desierto practicaban habitualmente el ayuno, salvo cuando estaban enfermos. Ellos le dan una nueva orientación, y tratados posteriores recuperan esta práctica entre los cristianos que desean tomarse en serio su avance espiritual. Estos tratados exponen los beneficios que se siguen de la práctica del ayuno, como la paz interior, el dominio de las pasiones y los instintos, la libertad interior, la claridad de mente, la facilidad para la oración y la contemplación, y la unión con Dios.

A lo largo de toda su historia, la Iglesia recomienda el ayuno como un medio para fortalecer la confianza de Dios. El ayuno es una forma de ascesis en la que la persona toma el control sobre sus necesidades, se vacía de lo superfluo y se queda con lo esencial. Es un medio para decir “basta” a todo lo que supone satisfacer necesidades, instintos, deseos. Pero todo ello siempre con las dos dimensiones: vertical (con Dios) y horizontal (con los hermanos). En las últimas décadas, el ayuno ha entrado en una fase de desprestigio y olvido, que necesitará de un tiempo para recuperar su lugar en las manifestaciones cristianas.

6. SENTIDO DEL AYUNO VOLUNTARIO

El viernes 12 es el Día del ayuno voluntario. Manos Unidas, a pesar del aparenten desprestigio de su oferta, sigue año tras año proponiendo el ayuno voluntario como un medio de solidaridad con los hambrientos de la tierra. ¿Cómo cargar de sentido esta fecha?

El prefacio III de Cuaresma nos puede dar una idea de la espiritualidad de este gesto:

- a) *Porque con nuestras privaciones voluntarias nos enseñas:*
 - b) *a reconocer y agradecer tus dones,*
 - c) *a dominar nuestro afán de suficiencia*
 - d) *y a repartir nuestros bienes con los necesitados,*
 - e) *imitando así tu generosidad.*

a) Con nuestras privaciones voluntarias nos enseñas:

Es verdad que al añadirle el adjetivo “voluntario” podemos darnos cuenta de que es una elección personal, una opción que solo harán los que lo deseen. Hacer ayuno voluntario no es, por tanto, un precepto religioso, sino un signo al que uno se puede unir si lo desea. Aquí voluntario también tiene un *sentido de comunión*, manifestando un estilo de vida que no es ajeno ni al dolor de otros ni a las propuestas de otros.

Pero además, la oración de la Iglesia nos indica que el ayuno es una forma de educación para el seguimiento de Cristo. Cuatro claves marcan los hitos del camino del ayuno como un camino de crecimiento interior.

b) nos enseñas a reconocer y agradecer tus dones,

Benedicto XVI dejó escrito en el Mensaje de Cuaresma 2009: *El verdadero ayuno tiene como finalidad comer el “alimento verdadero”, que es hacer la voluntad del Padre (Jn 4,34).* Si es así, el ayuno desemboca en nosotros en un crecimiento espiritual, que nos identifica más con Cristo. Nos hace más conscientes de la suerte, del destino, de lo paradójico y casual de la vida, que normalmente es el disfraz de la explotación de unos pocos y el pecado de una historia llena de desigualdades radicales. Nos ayuda a reconocer que lo que tenemos es un don y que como tal hemos de agradecerlo a Dios. Practicar el ayuno no nos hace sentir mejores, sino más urgidos a hacer algo por los demás, ya que nos damos cuenta de que somos ricos: hemos de agradecer sus dones poniéndolos a su servicio.

c) a dominar nuestro afán de suficiencia

Para muchos no tiene sentido privarse de algo que puede obtener todos los días. Y sin embargo, eso expresa cómo podemos controlar nuestra vida: es un signo del dominio de sí y la madurez de la persona. El ayuno nos habla de la dificultad tan grande que la persona posee para superar dependencias, adicciones, esclavitudes. El cuerpo, que tanto reclama para la persona obsesionada por el paso del tiempo y la apariencia, es un valor de segundo orden para el cristiano. La privación voluntaria nos predispone para el agradecimiento, la generosidad y la sencillez de vida. La acumulación, el atesoramiento, no es compatible con Jesús, que se desprendió incluso de su condición divina, que se despojó de todo para darse (Flp 2, 6-11). Pero tampoco lo es el vivir ajenos a Dios, sin necesitarlo.

El ayuno no es, por tanto, un sacrificio: no se trata de inflingirnos dolor para unirnos a los sufrimientos de otros. Se trata de buscar el equilibrio en mi vida entre lo que soy y lo que tengo, entre el valor supremo y los valores intermedios que en ocasiones ocupan mi tiempo y mi corazón. Se trata de un ejercicio de disponibilidad, de entrega, de humildad. Deseo abandonar aquello que controla mi vida para ponerla a disposición de Dios.

d) y a repartir nuestros bienes con los necesitados,

Abandonar un estilo de vida en el que podemos acceder a todo, ya que ese estilo es el que desequilibra el mundo. Porque nosotros podemos acceder a todo lo que se nos antoja, millones de personas pasan necesidad y hambre. El lema de este año de Manos Unidas es muy significativo: “contra el hambre, defiende la tierra”. Contra el hambre, hemos de ayunar de explotación descontrolada, de consumismo salvaje, del injusto reparto de los recursos de la naturaleza. Así, cuando nos abstenemos de comer también estamos tratando de conectar con todas las personas que no comen sin desearlo, condenados por la injusticia del mundo.

Además, ayunar nos ayuda a dar sentido a la solidaridad. Cuando damos de aquello que nos privamos voluntariamente, entonces convertimos el gesto de dar, la limosna, en un acontecimiento de desprendimiento personal. Es un acto de generosidad.

e) imitando así tu generosidad.

No podemos arreglar todos los problemas del mundo. Esa es la tentación de Jesús cuando siente hambre: “haz un milagro y acaba con el hambre! Podría haber dicho el tentador. Ayunar nos hace reconocer nuestra impotencia, nuestra limitación, pero también nuestra empatía y sensibilidad: “eso no es ajeno a mí”. E igual que Cristo quiso parecerse a nosotros en todo, menos en el pecado, y nosotros queremos parecernos a los más pobres, ser solidarios con sus sufrimientos. Imitamos así a Cristo, que se hace solidario con cada persona, especialmente con los empobrecidos y sufrientes.

Ayunar no es la solución al problema del hambre en el mundo, pero es un gesto de futuro, de esperanza. No puedo, pero me importa. No voy a tratar de mitigar su sufrimiento, porque no está a mi alcance. No voy a ponerme metas imposibles. Pero tampoco me voy a quedar sin hacer nada. Hoy no voy a dejar que el derroche me quite tiempo, que la necesidad sea lo primordial en mi vida. Voy a volverme a Dios y a dedicar el tiempo en el que como a orar por mis hermanos más necesitados. Voy a hacer gestos concretos.

Además, Manos Unidas me ofrece realizar esto con un carácter universal, público, fraterno. Muchas más personas lo harán el mismo día. Ahí radica su profetismo, su simbolismo universal. Los musulmanes ayunan en todos los países donde se encuentran durante el Ramadán, y los judíos celebran la Pascua de la misma forma. Nosotros compartimos una comida, signo del banquete eterno en un mundo sin desequilibrios y abismos, pero también somos capaces de unirnos en un gesto elocuente y discreto como el ayuno, identificándonos con el Señor, nuestro modelo de generosidad.