



Balta Lelija

29 de octubre de 2019 “Cómo empezar a ayunar”

¿Cómo puedo empezar a ayunar?

Este tema es necesario tratarlo una y otra vez, porque el ayuno es un elemento importante de la vida espiritual y ascética. Como sabemos, en nuestra Iglesia ha desaparecido casi por completo, y los que aún lo practican son personas individuales, que perciben un llamamiento del espíritu a integrar el ayuno en sus vidas. En la cristiandad ortodoxa se pone más énfasis en esta práctica. Tienen el ayuno antes de la santa liturgia y varios tiempos de penitencia en el año litúrgico, en los cuales practican de diversas formas el ayuno corporal. En el protestantismo, prácticamente no se conoce el ayuno, a excepción quizá de algunas personas individuales que lo hacen suyo.

En los preceptos de la Iglesia Católica, existen sólo dos días de ayuno en el año litúrgico, y tenemos la disposición de no consumir alimentos una hora antes de comulgar (C.I.C. c. 919), que es lo que se conoce como “ayuno eucarístico”. Para los dos días de ayuno, que son el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, se pide una reducción en los alimentos (C.I.C. c. 1251). En algunos lugares todavía se guarda la abstinencia de carne los viernes. Pero en realidad no se puede hablar de una práctica de ayuno, sino que son como vestigios de un régimen existente en otros tiempos. Lo que se ha perdido casi por completo, ciertamente con excepciones, es entender y practicar el ayuno como un arma espiritual.

En un entorno eclesial en el que está casi perdida esta importante dimensión, tampoco será fácil recuperarla a nivel general. Por eso, hace falta una decisión personal.

El ayuno corporal es una renuncia y es, al mismo tiempo, salir de una costumbre que nos es natural y querida... Por eso, si queremos reavivar esta práctica en nuestra vida personal, es importante tener bien en claro por qué lo queremos hacer. Las motivaciones han de ser de carácter religioso, como dice uno de los prefacios del Tiempo de Cuaresma: *“Porque con nuestras privaciones voluntarias nos enseñan a reconocer y agradecer tus dones, a dominar nuestro orgullo, e imitar así tu generosidad compartiendo nuestros bienes con los necesitados.”*

Aquí se están tocando dos motivos importantes:

1. El ayuno nos ayuda a dominar nuestro orgullo, el apego a nosotros mismos... ¡Cuántos pensamientos y conversaciones giran en torno a la comida! ¡Cuántas preocupaciones y esfuerzos se le dedican! ¡Cuánto nos ocupamos, más allá de la justa medida, en la comida y en nuestras propias apetencias, que a menudo se relacionan con ella! Quizá uno no se da cuenta siquiera, porque está acostumbrado y tal vez no puede ni imaginar que pudiese ser de otra forma... El ayuno rompe con esta rutina y nos lleva a otra libertad. Aprendo a renunciar y a no ceder siempre a las exigencias de mi naturaleza.

Así, vuelvo a ganar un poco de terreno en el dominio sobre mí mismo, en el plano ascético. Y esto, a su vez, me ayudará a profundizar en la vida espiritual y a estar interiormente armado para el combate espiritual.

2. Con nuestras privaciones voluntarias, podemos imitar la generosidad de Dios, compartiendo nuestros bienes con los necesitados... Al privarse voluntariamente, uno podrá entender más fácilmente la privación involuntaria que sufren otras personas, y así se verá movido a compartir con ellas. Entonces, cuando nuestra naturaleza nos empieza a exigir más fuertemente el consumo de alimentos, el ayuno nos permite sentir algo de la necesidad de los hambrientos, que siguen existiendo.

Pero hay aún muchas otras motivaciones esenciales para ayunar: por ejemplo, estar en mejores condiciones para contrarrestar los poderes de la oscuridad (cf. Mt 17,21), ofrecer un sacrificio al Señor por una intención en particular (como podría ser el ayuno pidiendo por una persona recientemente fallecida) y la motivación de unirnos conscientemente al sufrimiento del Señor.

Entonces, en cuanto a la pregunta de cómo empezar a ayunar, es fundamental tener una clara motivación: Le ofrecemos a Dios ese ayuno porque queremos agradarle, porque queremos armarnos para el combate espiritual, porque queremos acoger ese impulso interior... La motivación es importante para que sea más fácil mantenerse firmes en lo que uno se ha propuesto.

Concretamente: ¿cómo empezar?

Yo recomendaría miércoles y viernes, o al menos el viernes. El ayuno clásico es a pan y agua.

A quien le parezca aún muy alta esta exigencia para un inicio, podría empezar ayunando el viernes a pan y agua hasta la hora de la muerte del Señor, y después de las 3 de la tarde ingerir una comida ligera. Esto será de mucha ayuda para unirnos a la Pasión del Señor. En ese sentido, también es recomendable en ese día rezar los misterios dolorosos del Santo Rosario, meditar los textos del evangelio que narran la Pasión de Cristo, quizá también rezar las estaciones del Viacrucis y ofrecerle al Señor el ayuno como una participación en su Cruz.

De hecho, cuando a Jesús le preguntaron por qué sus discípulos no ayunaban, Él respondió que lo harían cuando el Novio les fuese quitado (cf. Mt 9,14-15). Por eso se ayuna el día de la Muerte del Señor, que es lo que cada viernes conmemoramos.

Empecemos, entonces, a tomar el viernes como día de ayuno, y luego dejémonos guiar paso a paso, según lo apropiado para la situación de vida de cada uno.