



EL AYUNO Y EL SILENCIO

Descripción

Si aspiro a tener un cuerpo sano, debo también prestar atención a mis pensamientos. Si deseo que mi mente esté clara, tampoco debo saturar mi cuerpo de comida. Hay una directa correlación.

Hay personas que no pueden estar un segundo en silencio, si esto ocurre no crecerán nada dentro de ellas. De vez en cuando, necesitamos aislarnos del ajetreo y buscar el silencio. Esto requiere de cierto tiempo, nos ayudará a soltar los problemas diarios y nos permitirá entrar en contacto con nuestro ser. Quisiera explicar cómo el **ayuno** podrá ser, también, una alternativa para lograr este objetivo.

En el día a día

En nuestro diario vivir algunas veces nos sentimos agradecidos, llenos de felicidad; otras veces estamos tristes o nos acomete la ira o la amargura, e inmediatamente aflora el temor, el miedo a la enfermedad y a la muerte. Sin embargo, tenemos confianza en Dios, en la vida, en nosotros. Practicando [el silencio y el ayuno](#) nos ayudará a sanar nuestra alma.

El ayuno y el silencio nos transformarán, nos pondrán frente a los pensamientos y sentimientos que hemos reprimido (odio, envidia, celos, venganza, amargura); ya que, el escape lo hacemos con la gula, pecado capital. Con el ayuno buscaremos otros mecanismos para saciar nuestra verdadera hambre.

A través del ayuno y la práctica del silencio, nos sumergimos en un camino místico que nos conduce hacia el autoconocimiento más profundo, permitiendo así que nos encontremos cara a cara con los misteriosos recovecos de nuestra alma, donde emergen pensamientos y sentimientos que nos conectan con lo trascendental. No es simplemente quedarnos vacíos o en blanco sino buscar dentro de nosotros a Dios, con el cuerpo y con el alma.

Ya lo decía Fernando Rielo, fundador del Instituto Id Cristo Redentor: ***Es elevar mi alma, en medio de todas las cosas que sean, a Cristo. Es un acto de ofrenda, lo que soy, lo que gozo, lo que padezco, mis virtudes y mis faltas, mis limitaciones, yo y mis apegos, mis defectos, todo allí se entrega***



Hacer fructificar el ayuno y el silencio

ServirÃ¡ de gran ayuda el preguntarnos: Â¿quiÃ©n soy?, Â¿cuÃ¡les son mis aspiraciones mÃ¡s apremiantes?, Â¿quiÃ©n me hiriÃ³ profundamente?, Â¿quÃ© me molesta de mi persona?, Â¿quÃ© me hace o puede hacerme perder el control? Esto nos ayudarÃ¡ a reconciliarnos con nosotros mismos.

El silencio es importante, en el Libro de la SabidurÃ­a se manifiesta: ***Cuando un silencio apacible lo envolvÃ­a todo y la noche llegaba a la mitad de su carrera, tu palabra omnipotente se lanzÃ³ desde los cielos!*** Dios se manifestÃ³ en el momento de mayor silencio. Â¿QuÃ© maravilloso serÃ­a experimentar la presencia de nuestro SeÃ±or en nuestras vidas! Especialmente en esta Ã©poca de tanta zozobra.

SerÃ­a sensato en este tiempo de ayuno (y que harÃ­ bien a nuestra autoestima) renunciar a lo que nos hace dependientes. Si fumo demasiado, tomo mucho cafÃ©, cerveza, etc. La renuncia nos hace fuertes. El ayuno favorecerÃ¡ a â??saciarâ?? de otra forma nuestra hambre, nos darÃ¡ la calma y nos acercarÃ¡ a nuestros verdaderos deseos a travÃ©s del amor.

PodrÃ­amos desprendernos de lo que nos hace dependientes pero, a veces, nos damos cuenta de que no podemos hacer todo lo que queremos y, a pesar del conocimiento psicolÃ³gico y espiritual caemos en los mismos errores que alteran nuestro ser.



Solos frente a Dios

Si nos sentamos frente a Dios y nos mostramos ante Él, tal como somos, sin renegar de nuestra persona, si alargamos nuestras manos hacia Dios nos sentiremos libres de todo orgullo, de considerarnos mejor que el otro, libre de toda presión o remordimiento, libre de la soberbia.

La manera en que comemos, bebemos, la vida de bullicio, expresa nuestra madurez espiritual. La manera loca de vivir la vida de querer obtener todo, devorar todo, demuestra nuestra pobreza espiritual con nuestro Señor. Actuar de esta forma limita nuestra capacidad de asombro y trato con Dios y el mundo.

El practicar el ayuno y el silencio nos hará más sensibles y misericordiosos. Nos ayudará a disfrutar de la comida y la naturaleza para agradecer las dadas que Dios nos ha regalado.

El mismo Jesús buscaba espacios de silencio. **Después de despedir a la gente, subió al monte a solas para orar. Al atardecer estaba solo allí. (Mt. 14,23).** Él sigue aún invitándonos, **Venid también vosotros aparte, a un lugar solitario, para descansar un poco!** (Mc. 6,31).

Preservar en nuestro corazón el deseo de ese encuentro con el Señor, de no soltarlo cuando nos entregamos en el silencio nos ayudará, y así lo manifiesta san Josemaría: **entiendo que Dios se mete en el corazón de la criatura, y esta solo encuentra la paz cuando responde y se abandona en Él.**

Nuestro hablar proviene del silencio y será purificado por el silencio. Hay personas que no pueden mantenerse ni un momento en calma y naturalmente, su crecimiento será pobre, no percibirán su alma. Al toparse con personas así, agradeces tu tiempo de silencio y lo disfrutarás.

Si queremos un encuentro con Dios necesitamos comenzar con nuestro cuerpo. Si deseamos pertenecer al Señor debemos hacernos notar físicamente. El ayuno **purifica el cuerpo y lleva finalmente al hombre frente al trono de Dios.**

Nos coloca en su presencia, nos ayuda a no buscar desesperadamente la satisfacción de nuestros deseos en otra parte, en la belleza, en el dinero. Solo Dios puede tranquilizar nuestra zozobra más intensa.

Es grato comprobar que somos libres, que podemos tomar decisiones. El ayuno y el silencio nos permitirán darnos cuenta hasta qué nivel hemos roto nuestras ataduras.

San Atanasio escribió: **¡Observa el efecto del ayuno! Sana las enfermedades, seca los humores excedentes en el cuerpo, expulsa los espíritus malignos, ahuyenta los pensamientos equivocados, le da mayor claridad al espíritu, purifica el corazón, santifica el cuerpo y por último conduce al hombre frente al trono de Dios! El ayuno es una gran energía que da importantes resultados.**



Podemos entonces concluir con esta oración:

*San José, hombre de silencio,
Tú que en el Evangelio no has pronunciado ninguna palabra,
Enséñanos a ayunar de las palabras vanas,
A redescubrir el valor de las palabras que edifican, animan, consuelan, sostienen.*

*Hazte cercano a aquellos que sufren a causa de las palabras que hieren,
como las calumnias y las maledicciones,
y ayúdanos a unir siempre los hechos a las palabras.
Amén.*