



AYUNO CRISTIANO

Descripción

EL AYUNO

«En aquel tiempo, los discípulos de Juan se le acercan a Jesús preguntándole:

¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos a menudo, y en cambio, tus discípulos no ayunan?

Jesús les dijo:

¿Es que pueden guardar luto los amigos del esposo mientras el esposo está con ellos? Llegará un día en que les arrebatarán al esposo, y entonces ayunarán».

Encontramos hoy viernes después de Ceniza con este Evangelio. Y lo acabamos de oír, de esta referencia al ayuno.

Es probable que nos venga a la cabeza la idea de que son temas como *antiguos, pasados*. Sin embargo, por motivos de salud, de bajar de peso, o de cuidar algún tema, como el exceso de azúcar o los triglicéridos, estamos dispuestos a platicarlo, a vivirlo.

Entonces, quisiera que nosotros oyéramos este Evangelio, teniendo presente la actitud de poder efectivamente, pasar un poquito de hambre por alguna razón. Y les digo solo un poquito, porque la idea no es morir de hambre.

Cuando pensamos en *ayuno*, se nos viene a la cabeza, pues eso, [pasar hambre](#). Y también en el contexto, de un acto que tiene que ver con la religión.

¿Cómo podemos presentar esa hambre? Como algo que podemos ofrecer a Dios, y hacerlo para pedirle perdón, por estas faltas o pedirle por algunas intenciones que tengamos.

Queremos que nos fijemos principalmente si el Señor quiere que pasemos hambre. Y Tío, Jesús, que nos escuchas en este rato de oración, has dicho, y lo leo del Evangelio:

«Llegarán días en que les arrebatarán al esposo y entonces ayunarán».

O sea, lo que entendemos es que los amigos del esposo, en esa boda ficticia, a la que TÃº, SeÃ±or haces referencia, ayunan porque estÃ¡n tristes. Y es que cuando uno se pone triste, se le va el apetito.

PERDER EL APETITO

Esto es una seÃ±al de que alguien no estÃ¡ bien. Incluso una mascotita no estÃ¡ bien cuando no tiene mucho apetito, no come, entonces estÃ¡ ayunando.

Entonces, el conocimiento de nosotros mismos podrÃ¡, -si es que quisiÃ©ramos al SeÃ±or como Ãl nos quiere, como Ãl espera que nosotros le queramos- pues podrÃ¡ llevarnos tambiÃ©n a una tristeza buena, que nos quitara el apetito. Pero no es tan fÃ¡cil, no es tan fÃ¡cil...

Hay una oraciÃ³n en la que rezamos:

âPor ser Vos quien sois, bondad infinita y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazÃ³n haberte ofendidoâ.

Pues ese pesar de todo corazÃ³n, no es tan fÃ¡cil de lograr. Y si asÃ­ fuera, o sea, si lo tuviÃ©ramos, pues no sentirÃ¡bamos hambre, ni siquiera, Â¡no!

Pero quienes estamos haciendo ahora oraciÃ³n, quizÃ¡s no sentimos eso que llamamos [contriciÃ³n](#) a un nivel tan profundo que los quite el apetito de ordinario, no.

QuizÃ¡s a veces, alguna vez, pero lo ordinario no es eso.

Entonces, cuando hacemos ayuno, pues sÃ­, pasamos hambre. Y esa misma hambre ofrecida a Dios, ya es una buena seÃ±al de *arrepentimiento*.

Y no es que el arrepentimiento me quita el hambre, sino que yo decido pasar hambre porque me quiero arrepentir. Entonces me parece que se da un crecimiento en la vida interior.

Si no estamos tristes por nuestras culpas, que expresemos un descontento de alguna manera. QuÃ©

se entristezca un poquito nuestro cuerpo, mientras el alma se alegra y alcanza la paz?!



EXPRESIÓN DE AFECTO

Porque se alegra el alma y estÃ¡ expresÃ¡ndole a Dios con hechos, un afecto, un amor. Y Dios siempre va a valorar esa actitud nuestra, con su misericordia infinita. Y entonces viene la paz. Evidentemente, que lo mejor para todo esto, es la *confesiÃ³n* bien hecha con piedad, con fe en la gracia que recibimos en ese sacramento!

Y todo este tiempo de Cuaresma, preparÃ¡ndonos para la Semana Santa, es una ocasiÃ³n, segÃºn lo que el Papa nos ha invitado a considerar en su Ãºltimo mensaje, precisamente para la Cuaresma, es una ocasiÃ³n, de pensar en: Â¿CuÃ¡nto TÃº, SeÃ±or nos quieres? Y, Â¿a quÃ© estÃ¡s dispuesto por amor a nosotros?

En ese contexto, la Semana Santa es el momento en el que nosotros vamos a recordar que estÃ¡s dispuesto a dar Tu vida por cada uno de los que estamos haciendo ahora oraciÃ³n, y por tantas otras personas! Â¿Por todos, por toda la humanidad!

Entonces, como digo, si no estamos tristes por nuestras faltas, nuestras culpas, nuestros pecados, que al menos el hambre -un poquito de hambre- entristezca nuestro cuerpo, mientras el alma estÃ¡ correspondiendo al SeÃ±or en su amor, y disponiÃ©ndose a recibir la misericordia de Dios en una confesiÃ³n bien hecha. Â¿SerÃ¡a estupendo!

Y mientras Ã©sto se da, con este mismo hecho, no dejemos que le caiga el peso de la antigÃ¼edad al ayuno.

No nos pide, ni la Iglesia ni el SeÃ±or, unas hambres que nos pongan dÃ©biles o que nos afecte a la salud. Nos piden un poquito de esfuerzo, de sacrificio, o que lo pongamos por otros motivos y con cierto gusto.

Pues, la Iglesia nos pide *ayuno y abstinencia* en el MiÃ©rcoles de Ceniza que acaba de pasar; y para el Viernes Santo. Y los viernes de Cuaresma nos recuerda que podrÃ¡amos tambiÃ©n ofrecer *alguna cosita* que nos cueste en el cuerpo.

Vamos a pensar, y quizÃ¡s nos puede venir bien a ofrecerle al SeÃ±or un gesto por ahÃ¡!