

El ayuno, luz para la oración

Dm, 6/03/2012 per Eduard Ibáñez

[Apunts eticopolitics](#)

El ayuno es una de esas prácticas tradicionales de la Iglesia que fue abandonada como consecuencia de la desfiguración antievangélica y ritualizante (ya denunciada por el mismo Jesús) en la que había caído.

Por eso, como práctica religiosa, el ayuno es visto como una rareza del pasado y ha quedado recluido a ámbitos minoritarios, normalmente monásticos.

En cambio, curiosamente, el ayuno sí que es practicado hoy en nuestra sociedad sin motivaciones ni fines explícitamente religiosos: como instrumento de lucha política, como forma de protesta en defensa de reivindicaciones particulares o como método terapéutico.

A veces, también, con finalidades relacionadas simplemente con la estética del cuerpo, a menudo asociado a trastornos alimentarios.

La pérdida de la práctica del ayuno es un empobrecimiento para la vida cristiana, porque se trata de una herramienta que, adecuadamente utilizada, puede contribuir poderosamente a la oración, el crecimiento en la fe y en la actitud personal de servicio. Existe en la Iglesia una sabiduría muy antigua al respecto (como en muchas otras grandes religiones), que tiene su raíz ya en los primeros cristianos y probablemente en Cristo mismo.

El gran maestro espiritual Anselm Grün, a quien sigo en esta reflexión, afirma en un breve opúsculo dedicado al tema (sólo conozco la versión italiana "Diggiunare per il corpo e per lo spirito", Ed. San Paolo, Torino, 2003), recuperando una vieja metáfora, que el ayuno constituye una luz preciosa para la oración, que de esta manera involucra también el cuerpo. Es oración con el cuerpo y con el espíritu. Porque el ayuno, cuando se orienta adecuadamente, hace la oración más seria, más profunda y más intensa, implicando todo nuestro ser.

El ayuno nos ayuda a identificarnos con los que sufren y hacernos más cercanos a ellos. Nos puede ayudar a tener presentes a los más de mil millones de seres humanos que sufren hambre y privaciones graves, así como todas las situaciones de miseria.

Desde que comenzamos un ayuno, nuestros sentidos externos e internos se agudizan. Entramos progresivamente en un estado de apertura hacia el ser y, al mismo tiempo, hacia nuestra interioridad más profunda, proceso que nos conduce a orientarnos más plenamente hacia Dios. Y es que en el ayuno descubrimos nuestra debilidad y nuestra dependencia de Dios y, desde aquí, experimentamos que sólo Él puede saciar plenamente nuestras aspiraciones más profundas.

Ciertamente, el ayuno también tiene sus peligros, como cuando se busca la pura autocomplacencia o el reconocimiento externo o cuando se cae en un solipsismo. También puede ser entendido erróneamente. El ayuno no es un fin en sí mismo. Ni se trata de un simple ejercicio de autocontrol, ni una prueba para demostrarnos nada a nosotros mismos, ni tampoco una mortificación o un castigo del cuerpo. Sólo tiene sentido cuando va dirigido a profundizar en la oración y al esfuerzo de

encontrarnos con Cristo. Y si se orienta correctamente, se vive no como un sufrimiento sino con gran gozo.

El ayuno admite múltiples formas e intensidades. Debe adaptarse a las circunstancias y limitaciones de cada persona. Lógicamente, por razones de salud o de edad, no todo el mundo es apto. Pero me parece que las comunidades cristianas harían bien en proponer este camino y acompañar a muchas personas para favorecer así una vida de oración más intensa. De hecho, para enfocarlo bien, requiere un proceso personal, teniendo presente que las primeras veces que se practica puede hacerse difícil. Lo más adecuado, pues, es iniciarse poco a poco, de la mano de expertos y preferentemente practicarle en comunidad, sobre todo cuando se quiere hacer muchos días.

Estas rayas quieren ser una invitación a probar esta experiencia, muy interesante como preparación de los tiempos litúrgicos fuertes, especialmente en la Cuaresma.