



## 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 qué pueden guardar luto los amigos del esposo mientras el esposo está con ellos? Llegarán días 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.

Quería que nos fijemos principalmente si el Señor quiere que pasemos hambre. Y Tú, 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 Tú, Señor haces referencia, ayunan porque están tristes. Y es que cuando uno se pone triste, se le va el apetito.

## PERDER EL APETITO

Esto es una señal de que alguien no está bien. Incluso una mascotita no está bien cuando no tiene mucho apetito, no come, entonces está ayunando.

Entonces, el conocimiento de nosotros mismos podría, -si es que quisiéramos al Señor como Él nos quiere, como Él espera que nosotros le queramos- pues podría llevarnos también a una tristeza buena, que nos quitara el apetito. Pero no es tan fácil, no es tan fácil...

Hay una oración en la que rezamos:

*“Por ser Vos quien sois, bondad infinita y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberte ofendido”.*

Pues ese pesar de todo corazón, no es tan fácil de lograr. Y si así fuera, o sea, si lo tuviéramos, pues no sentíamos hambre, ni siquiera, ¡no!

Pero quienes estamos haciendo ahora oración, quizás no sentimos eso que llamamos [contrición](#) a un nivel tan profundo que los quite el apetito de ordinario, no.

Quizás a veces, alguna vez, pero lo ordinario no es eso.

Entonces, cuando hacemos ayuno, pues sí, pasamos hambre. Y esa misma hambre ofrecida a Dios, ya es una buena señal 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. Qué se

---

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



## EXPRESIÓN DE AFECTO

Porque se alegra el alma y está expresándole 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 *confesión* bien hecha con piedad, con fe en la gracia que recibimos en ese sacramento...

Y todo este tiempo de Cuaresma, preparándonos para la Semana Santa, es una ocasión, según lo que el Papa nos ha invitado a considerar en su último mensaje, precisamente para la Cuaresma, es una ocasión, de pensar en: ¿Cuánto Tú, Señor nos quieres? Y, ¿a qué estás dispuesto por amor a nosotros?

En ese contexto, la Semana Santa es el momento en el que nosotros vamos a recordar que estás dispuesto a dar Tu vida por cada uno de los que estamos haciendo ahora oración, y por tantas otras personas... ¡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 está correspondiendo al Señor en su amor, y disponiéndose a recibir la misericordia de Dios en una confesión bien hecha. ¡Sería estupendo!

Y mientras esto se da, con este mismo hecho, no dejemos que le caiga el peso de la antigüedad al ayuno.

No nos pide, ni la Iglesia ni el Señor, unas hambres que nos pongan débiles 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 Miércoles de Ceniza que acaba de pasar; y para el Viernes Santo. Y los viernes de Cuaresma nos recuerda que podríamos también ofrecer *alguna cosita* que nos cueste en el cuerpo.

Vamos a pensar, y quizás nos puede venir bien a ofrecerle al Señor un gesto por ahí...