



## AYUNO

### Descripción

Ayer celebrábamos la Transfiguración y hoy, la vida continúa... y el Evangelio también.

Si alguna vez tienes la oportunidad de visitar los Museos Vaticanos te recomiendo que asegures pasar por la pinacoteca vaticana.

Allí están muchas obras de arte (lógicamente), pero hay una obra maestra de Rafael de Sanzio, uno de los grandes artistas del Renacimiento, en la que representa la escena evangélica de ayer y la de hoy.

En el mismo cuadro se puede ver (que tiene unas grandes dimensiones, aparece todo): la Transfiguración con Jesús en el centro, glorioso, acompañado de Moisés y Elías; a sus pies, Pedro, Santiago y Juan.

Y más abajo aún, en las faldas del Monte Tabor, los personajes de la escena de hoy. Un hombre con mirada suplicante, casi desesperada, que lleva a su hijo que tiene una mirada desencajada y le está pidiendo ayuda a los discípulos de Jesús.

Se ve que hay más personas a su lado que se suman pidiendo, casi desesperadamente, la curación de esta pobre criatura.

Los discípulos aparecen en actitud de discusión, de consulta (porque uno de ellos revisa un libro) y se voltean a ver entre ellos como quien no sabe qué hacer.

Aunque hay uno de ellos que sí acierta, no porque cure al niño, sino porque señala en dirección a Jesús, que es quien realmente le puede curar. Es un cuadro con mucho color y mucho movimiento. ¡ Es un espectáculo! De verdad que te lo recomiendo.

#### ¿POR QUÉ ELLOS NO HAN PODIDO?

Pues esta es la escena de hoy: Jesús baja del Tabor y [libera al pobre endemoniado](#). Sus discípulos lo han intentado, pero no han podido. Luego le preguntan por qué ellos no han podido. Y Jesús les da

una respuesta clara:

**«Por su falta de fe. Si la tuvieran, se cumpliría todo lo que pidieran».**

**(Mt 17, 20)**

Pero hay un versículo más del Evangelio (que se encuentra en algunas versiones) en la que Jesús agrega un detalle. Dice:

**«Esta clase de demonios solo se pueden expulsar con oración y ayuno».** (Mt 17, 21)

Independientemente de si ese versículo va ahí o no, pensaba que nos puede servir.

Creo que todos tenemos presente la oración, pero da la impresión que nos hemos olvidado del ayuno...



¿No has tenido la sensación de no terminar de avanzar o no terminar de crecer en tu vida interior? o ¿No te ha pasado que te esfuerzas por ganar en una virtud o por desterrar un vicio o una mala costumbre, pero que no terminas de dar el paso? o ¿No has pensado que puedes insistirle más a Dios por aquello que necesitas o que quieres para alguien más: un cambio tan deseado, una conversión, etc. pero que ya no sabes qué hacer?

¿QUÉ ES [EL AYUNO](#)?

Pregúntaselo hoy: “¿Qué más puedo hacer Jesús?” Yo creo que el famoso versículo no deja de ser

---

una buena respuesta:

***“Esta clase de demonios no sale sino con oración y ayuno”.***

***(Mt 17, 21)***

Personalmente, me he encontrado con lo poderosa que es la práctica del ayuno. Personas que han dado grandes pasos en su vida espiritual gracias al ayuno. No por nada ha sido un recurso tradicional de los cristianos.

Es curioso Jesús, pero aunque Tú lo hayas practicado y Tu Iglesia lo recomiende (al menos en los tiempos de Cuaresma y de Adviento), la gente sigue preguntando ¿Qué es el ayuno?

Entiéndase, ayunar (en sentido general): es tomar un desayuno y una cena muy ligera, almorzar con normalidad y no comer nada entre comidas.

Pero más que eso, creo que si le preguntamos a Jesús ¿Qué es el ayuno? Él nos respondería: es algo que necesitas para hablar conmigo, para entenderme, para crecer espiritualmente, para muchas cosas...

O como lo dice la Iglesia: *“Con el ayuno (...), refrenas nuestras pasiones, elevas nuestro espíritu, nos das fuerza y recompensa”.* (Prefacio IV de Cuaresma).



**EL ALMA SE VA PURIFICANDO**

---

Tal vez le diríamos: “pero me cuesta Jesús”. A lo que Él responde: “Es normal, como solo el dolor indica que el músculo crece. Así el alma se va purificando...”

A veces, uno se encuentra con gente que dice: “Padre, pero es que a mí me gusta mucho comer...” Bueno, pues por eso mismo.

Te comparto un relato aleccionador:

*“Me encanta comer –dice Aarón– Disfruto probando cosas nuevas, conociendo nuevos restaurantes, cocinando recetas nuevas. Pero nunca pensé que hubiera algún significado detrás... hasta que el año pasado tuve una especie de revelación.*

*Con lo que me gusta comer, el ayuno siempre me ha parecido un castigo. Sin embargo, durante la última Cuaresma, me subí al carro después de oír Misa y me puse a pensar.*

*Estaba allí sentado cuando me vino esta pregunta a la cabeza: «¿De qué tienes hambre?». Al principio mi mente empezó a recorrer los sitios en los que me gusta tomar el aperitivo con mis amigos después de Misa pero, enseguida noté que Dios me animaba a profundizar un poco más.*

*Seguía oyendo la pregunta «¿de qué tienes hambre?» y pensé: «De Ti, Señor. Tengo hambre de Ti. ¡Sácíame!».*

*Me quedé allí sentado... no sé, unos segundos, quizá un minuto. No fue mucho tiempo, pero a mí me pareció casi eterno.*

*Recuerdo que me eché a llorar. No estaba triste. Solo me sentía... liberado. Puedo decir que hasta entonces nunca había sentido algo así. Cuanto más pienso en ese momento, más consciente soy de que ahí está la clave del ayuno.*

*No es que la comida sea algo malo o que Dios me estuviese diciendo que tenía que perder peso o que comer bien sea pecado.*

*El ayuno es una oportunidad de recordarme a mí mismo mi hambre de Dios; de recordarme que, por mucho que me guste el aperitivo en mi bar favorito, Dios es lo único capaz de satisfacer mis ansias más profundas. Desde entonces no he vuelto a ser el mismo.*

*Lo curioso es que creo que me gusta más comer ahora que antes. Sigo disfrutando saliendo a comer y probando recetas nuevas, pero las comidas han adquirido una dimensión totalmente distinta.*

*Ya no se trata solo de placer: es algo más espiritual. ¿En qué sentido? Cuando abro el menú, recuerdo que –como dice el salmo– Dios quiere «preparar una mesa ante mí», una mesa con todos sus dones y su gracia y me siento urgido a detenerme un momento para agradecer a Dios sus dones y decirle que le quiero.*

*Y cuando ayuno o me pongo a dieta (porque, como sabes, me encanta comer), el hambre que siento no es solo algo que me hace sufrir: me recuerda que, por mucho que Dios desee satisfacer todos mis anhelos y deseos, lo que más desea es darse.*

*Solo tengo que abrir mi corazón y pedirle: «Sácíame». Ahora, tanto comer como no comer, me satisface más. Las dos cosas tienen un significado... mayor.”*

---

[Y comenta el autor que nos cuenta esta anécdota:] *“A partir de su encuentro con Dios, después de Misa, en su carro, Aarón no ha vuelto a ser el mismo porque nadie sigue siendo el mismo cuando se enamora. (...)*

*Dios no quiere arrancarnos nuestros deseos de las cosas menores, solo quiere enseñarnos cómo satisfacerlos de un modo verdaderamente enriquecedor y recordarnos que hemos sido creados para desearle a Él por encima de todo.”*

*(Dioses rotos, Gregory K. Popcak)*

#### EL AYUNO ES LA ORACIÓN DEL CUERPO

El ayuno, la oración del cuerpo (que eso es el ayuno porque es mortificación y eso tonifica el cuerpo y el alma) les hace entrar en sintonía...

Si no, es como si fuéramos a ritmos distintos... Y aquí se trata de una canción de dos instrumentos (alma y cuerpo) que tienen que ir acompasados para formar una melodía. Si no, la cosa se estropea...: suena mal y nos encontramos con que no respondemos como se debería, con que nos damos por vencidos ante la primera dificultad, con que nos vivimos quejando, con que... etc., etc., etc.

Recuerda: esta clase no sale sino con oración y ayuno. “Oración y ayuno”.

Pues Madre mía, Madre de Jesús, Madre de la Iglesia, ayúdanos a saber compaginar las dos cosas, a acudir a tu Hijo con todo lo que tenemos: “con oración y con ayuno”.