



## EL PODER DEL AYUNO

### Descripción

Narra el Evangelio de la misa de este primer viernes de Cuaresma, que los discípulos de Juan el Bautista le preguntaron a Jesús:

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

(Mt 9, 14).

El ayuno era entonces y siempre será, una muestra más del espíritu de penitencia que Dios pide al hombre. En los tiempos del Antiguo Testamento, Moisés y el profeta Elías ayunaron.

El Papa [Paulo VI](#) explicaba que:

*“en el Antiguo Testamento se descubre, cada vez con una riqueza mayor, el sentido religioso de la penitencia, como un acto religioso, personal, que tiene como término el amor y el abandono en Dios”.*

### EL AYUNO

Es un mandamiento del Señor donde nos humillamos ante Él al abstenernos voluntariamente de ingerir alimentos y bebidas.

Para los israelitas, el ayuno se utilizaba con frecuencia en ocasiones para pedir esa ayuda divina. En la época del [Nuevo Testamento](#) también Jesucristo sabemos que ayunó,

***“ayunó cuarenta días y cuarenta noches”***

(Mt 4, 2)

en preparación para su Ministerio.

Él enseñó a sus discípulos el poder y la importancia del ayuno. Y este mandamiento de ayunar, continúa también en nuestros días, porque el ayuno debe acompañar a la oración y sirve para manifestar la humildad delante de Dios.

*“El que ayuna se vuelve hacia el Señor en una actitud de dependencia y de abandono totales”.*

#### LOS FRUTOS DEL AYUNO



Por eso, en la Sagrada Escritura vemos ayunar y realizar otras obras de penitencia antes de emprender un quehacer difícil, para implorar el perdón de una culpa, para obtener el cese de una calamidad, para conseguir una gracia necesaria en el cumplimiento de una misión o para prepararse al encuentro con Dios.

Juan el Bautista conoce los frutos del ayuno y les enseña a sus discípulos la importancia y la necesidad de esta práctica de penitencia. En esto coincidía con los fariseos piadosos y amantes de la Ley a quienes les sorprende que Jesús no lo haya inculcado a sus apóstoles.

Pero el Señor en este Evangelio sale a la defensa de los suyos:

***“¿Acaso los amigos del esposo pueden andar afligidos mientras el esposo está con ellos?”***

El esposo, según los profetas, es el mismo Dios que manifiesta su amor a los hombres.

---

Cristo declara aquí, una vez más, su Divinidad y llama a sus discípulos los amigos del esposo, sus amigos. Están con Él y no necesitan ayunar.

Sin embargo,

***“cuando les sea arrebatado el esposo, entonces ayunarán”***

(Mt 9, 15).

Cuando Jesús no esté visiblemente presente, será necesaria esta mortificación para verle con los ojos del alma.

#### AYUNO CON SENTIDO COMÚN

Y esa es la situación en la que estamos tú y yo. “Señor, queremos verte cada vez más y sabemos que nos pones el ayuno como una herramienta concreta para liberar esos ojos del alma y poder verte”.

Sin embargo, el ayuno hay que hacerlo con sentido común. Nuestro Señor Jesús utiliza, en esa misma explicación, el símil de la fiesta de bodas: ***“¿A quién se le ocurriría ayunar en un banquete de bodas?”*** Cuando hay que festejar no se puede ayunar. Esto es evidente.

Cuentan que en cierta ocasión, yendo santa Teresa de Jesús con un grupo de monjas, camino de fundar un nuevo convento, pasaron la noche en una posada de Castilla.

Llegó la hora de la cena y la señora de aquel lugar, les sirvió un plato de perdices estofadas (hay que decir que las perdices eran como el plato más refinado y apetitoso de toda España).

Los ojos de aquellas monjas se iluminaron ante tal manjar, acostumbradas como estaban a una comida frugal y áspera.

Pero una de ellas manifestó su malestar y pensó que sería mejor ayunar, a lo que la santa fundadora negó con gracia humana:

*“Hija, cuando penitencia, penitencia; pero cuando perdiz, perdiz”.*

Es decir, hay tiempo para todo.

#### MILAGRO DEL AYUNO

Por eso nosotros también tenemos unos tiempos especiales, como este tiempo de Cuaresma para hacer más penitencia. Es bueno que nos pongamos uno, dos, tres... media docena de mortificaciones un poco más exigentes.

---

Entre ellas, por supuesto, puede estar el ayuno. Un ayuno que no consiste en no comer absolutamente nada, pero sí por ejemplo en no comer entre comidas o no merendar o hacer que el cuerpo sufra un poquito más. No hasta el extremo de que nos prive de la fortaleza para hacer nuestro trabajo ordinario, pero sí para prepararnos para abrir los ojos del alma.

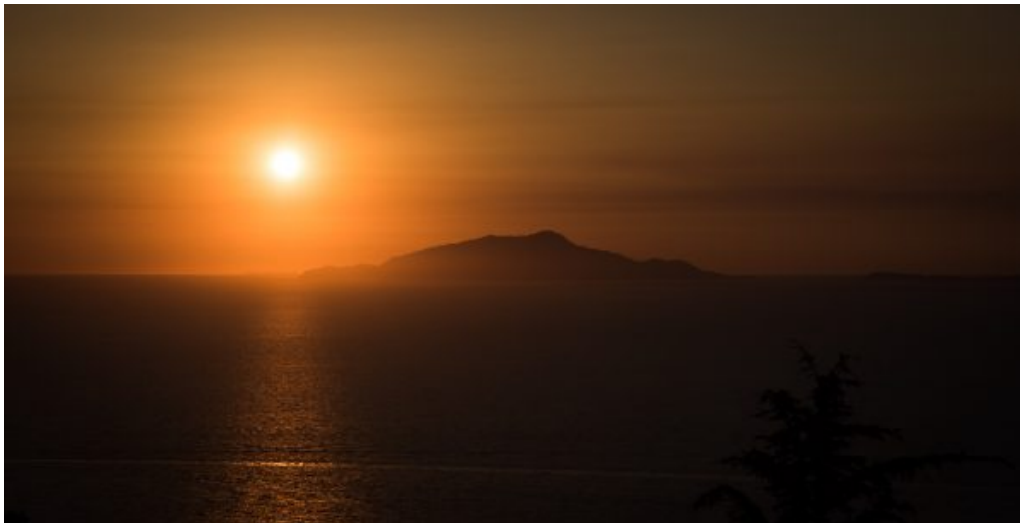
¡Qué importante es estar así de bien dispuestos para las cosas de Dios!

Cuentan que no es solamente de nuestro tiempo el tema del ayuno.

En algunas ocasiones se ha recurrido al ayuno como ese héroe de la película que va al sótano de su casa para sacar todas las armas necesarias porque tiene que enfrentar a una fuerza superior que viene. Me acuerdo de Bruce Willis metiendo en una maleta lanzagranadas, ametralladoras y de todo...

Igual es nuestro ayuno: hay momentos en los que es más importante, como ahora que el Papa nos ha llamado a ayunar este último Miércoles de Ceniza por la situación en Ucrania.

#### LOS TRES MILAGROS



Hay una historia que ocurrió al inicio de la Segunda Guerra Mundial. Ya había Alemania invadido Holanda, Bélgica y Francia y gran parte de los soldados que estaban en estas tierras fueron expulsados rápidamente.

Se congregaron muchos de ellos (300,000) cerca de Dunkerque (hay una película acerca de esto) en el momento en que los alemanes estaban muy fuertes, estaban probando sus nuevas armas y todos se empezaron a replegar.

Cuando llegaron a ese sitio no podían recogerles los barcos porque eran muy grandes y no se podían acercar hasta la playa (la playa de Dunkerque es como de 16 kilómetros).

Entonces, empezaron a rezar y rezar para ver qué podían hacer. Se pidió que hubiera una jornada de tres días de ayuno para todos los habitantes de Gran Bretaña y todos empezaron a rezar a Dios a través del ayuno y de la oración.

---

El mismo rey de Inglaterra, con muchos miembros del gobierno, fue a la abadía de Westminster mientras muchos británicos hacían lo propio en todas iglesias locales.

#### PRIMER MILAGRO

Aquí se produce el primer milagro: Hitler ordenó detener sus tropas en un punto en el que le habría sido muy fácil aniquilar a los ingleses (había 200,000 ingleses y 100,000 franceses y belgas).

Churchill reconocería más tarde, en sus memorias, que lo hizo porque estaba convencido de la superioridad aérea y que con los aviones iba a destruirlo todo.

#### SEGUNDO MILAGRO

El segundo milagro tiene que ver con la furiosa tormenta que se descargó sobre Flandes, el 28 de mayo, dejando en tierra a toda la aviación alemana, mientras los aliados se retiraban aún más, desde las posiciones que estaban hasta la costa, hasta las mismas playas.

Un fenómeno atmosférico que, sin duda, no entraba dentro de las previsiones de Hitler.

#### TERCER MILAGRO

El tercer milagro fue la extraordinaria calma que se presentó en el brazo de mar entre Dover y las playas belgas en esos días siguientes, que permitió que una inusual armada de barcos ingleses - pesqueros, de recreo y todo tipo de naves- pudieran cruzar (algo muy difícil de hacer) desde Inglaterra hasta esas playas para rescatar, heroicamente, a los soldados.

Esa operación duró seis días, aunque en tres se pasó a la mayor parte de la gente.

El ayuno es así. El Señor está dispuesto a concedernos cosas increíbles.

Ahora estamos pidiendo por este milagro de que cese la guerra en Rusia y vamos a acudir también para que nos ayude a abrir los ojos del alma, para sacarle grandes cosas al Señor.

“Señor, ayúdanos a ser más generosos, a saber acudir al ayuno, a abstenernos de cosas”.

Hay otros tipos de ayunos. No he querido meterme en eso en esta meditación porque me parece que el ayuno de comida y bebida es importante en la vida de cada uno de nosotros. Porque así nos disponemos mejor a escucharle al Señor y a pedir las cosas que más nos importan.