

CONOCER PARA AMAR

Descubriendo nuestra fe para una verdadera vida del Reino

evangelizacion.mx

El ayuno

Por: Phro. Ernesto María Caro

En la Palabra podemos encontrar diferentes tipos de ayuno que nos iluminan sobre el poder que tiene esta práctica espiritual en la vida del cristiano y de toda la comunidad. Algunos son ayunos de un día, otros de tres, y hasta de tres semanas ó 40 días. A continuación te presento la forma y los resultados que ha tenido esta práctica espiritual en la vida de los hombres de Dios.

1. El ayuno nos ayuda a superar la crisis.

En el Antiguo Testamento encontramos una historia fascinante, la de Esther, quien sufría al saber que Amán, el Primer Ministro de la región, tenía como propósito la destrucción de la raza judía que habitaba en Babilonia. Al mismo tiempo, Amán tenía planeado matar al tío de Esther, Mardoqueo (un judío), colgándolo públicamente. Esther le comentó a su tío Mardoqueo:

“Ve y reúne a todos los judíos que se hallen en Susa, y ayunen por mí, y no coman ni beban en tres días, noche y día; yo también con mis doncellas ayunaré igualmente...”. (Est 4, 16).

Como resultado del ayuno de tres días, no sólo la vida de Mardoqueo fue salvada, sino la de todo el pueblo. Los enemigos del pueblo fueron destruidos (Est 7, 10).

2. El ayuno favorece el encuentro divino.

El segundo ayuno descrito en la Palabra es el ayuno parcial de veintiún días para prepararse al encuentro

con Dios. El profeta Daniel escribe:

“En aquellos días yo, Daniel, estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entré en mi boca carne ni vino, ni me ungué con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas.” (Dn10, 2-3).

Con ello, el profeta se preparó para recibir la visita del ángel que traía un mensaje de Dios para el pueblo:

“He venido para hacerte saber lo que ha de venir a tu pueblo en los postreros días; porque la visión es para esos días” (Dn 10, 14).

El ayuno nos permite eliminar la cortina que nos impide tener un encuentro más íntimo e iluminador con Dios.

3. El ayuno nos ayuda a tener dominio sobre el pecado y el demonio.

Los ayunos bíblicos fueron establecidos por el Señor para que participáramos con él en el combate espiritual, mejorando nuestra resistencia al pecado, ya que al tener más dominio de nuestras pasiones será más fácil la victoria. Por otro lado, el ayuno nos permite tener más claridad en las trampas que el demonio nos pone para

evitar que realicemos la voluntad de Dios. El ejemplo más claro lo tenemos en Adán, el cual, engañado por el demonio, no obedeció la orden de “ayunar”. Recordemos que Dios le había pedido que se abstuviera de comer del “árbol de la ciencia del bien y del mal”



<http://recursosapostolicos.blogspot.com/2011/01/ayuno-y-oracion-set-de-audio-cds.html>

(cfr. Gen 2, 16-17). Le ganaron sus pasiones, pues “*viendo que era bueno y gustoso para comer, tomó del fruto del árbol*” (Gn 3, 6). Jesucristo, el segundo Adán, después de ayunar 40 días, tenía poder en su vida y luz en el alma y el demonio no pudo tentarlo, no lo convenció. Las pasiones de Cristo estaban ancladas en la voluntad de su Padre del cielo y por ello nada de lo que le ofreció el demonio fue capaz de seducirlo (cf. Mt 4, 1-11). Por este motivo instruía Jesús a sus apóstoles diciéndoles:

“*velen y oren para que no caigan en la tentación*” (Mt 26, 41).

Un cristiano que no tiene ayuno en su vida no podrá jamás terminar victorioso. Siempre estará bajo el yugo de su carne y de sus pasiones.

4. El ayuno nos permite descubrir nuestro pecado.

En el Antiguo Testamento Dios le pidió al Pueblo que apartaran un día al año —el Día de la Expiación— para auto examinar su vida espiritual, para no engañarse y descubrir que sólo él es Señor y ante esto, doblegarse y pedir perdón de los pecados (Lev 23, 27).

Cuando ayunamos, la luz del Espíritu viene a nuestro corazón y descubrimos nuestra miseria; la debilidad que el ayuno produce nos hace reconocer nuestra pequeñez, nuestra fragilidad, la necesidad de Dios. Esto nos lleva a pedir su ayuda y su fuerza, a convertirnos en dependientes de su amor y poder. Jesús nos los decía “sin mí nada pueden hacer” (cfr. Jn 15, 5).

5. El ayuno nos da poder contra el maligno

Cuando ayunamos, la fuerza liberadora de Jesús actúa en nosotros y podemos desterrar de nosotros y de nuestros hermanos la acechanza del demonio, sea en la tentación o en la perturbación. El evangelio nos cuenta cómo los discípulos no pudieron echar fuera a un demonio, porque “*esta clase de demonios sólo sale a base de ayuno y oración*” (Mt 17, 21). El ayuno fortalece la autoridad espiritual en el hombre para que no solo tenga dominio sobre sí mismo, sino contra toda potencia o dominación que esté buscando perturbarlo a él o a sus hermanos.

Jesús nos dijo en el evangelio que sus seguidores también ayunaríamos, es, pues, tiempo de retomar

este ejercicio espiritual tan necesario y benéfico para la vida cristiana.

Consideraciones generales al ayunar

El ayuno es una práctica espiritual para el dominio de las pasiones y para que nuestra vida espiritual crezca y se solidifique. Sin embargo, es conveniente tener en cuenta algunas recomendaciones que pueden ayudarnos a que éste sea más fructuoso.

Estos elementos son importantes, ya que muchas veces, debido a nuestros compromisos laborales o de otra índole, no podemos observar todos los puntos que aquí se mencionan. Eso no debe ser causa de que no ayunemos. Aún en ayuno podemos hacer nuestras actividades normales. Pero procuremos tratar de observar la mayor parte de las siguientes recomendaciones según nos sea posible cuando ayunemos:

1. Mantén tu ayuno lo más privado posible como nos lo pide el Señor. (Mt 6, 16-18).

2. Mantente en oración. Sobre todo procura confesarte a la brevedad posible. Antes de hacerlo, pide que Dios te muestre todas las faltas que no ves para que no haya estorbo en las peticiones y resistir la tentación de comer. Este es ya uno de los primeros frutos del ayuno (Mt 17, 21; 26, 41). Entre otros instrumentos te puedo sugerir orar con los Salmos. Te propongo los siguientes salmos: 15; 22; 28; 38; 51; 103; 127 y 139.

3. Alimenta tu espíritu leyendo la Biblia. Recuerda que “*no sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que viene de Dios*” (Mt 4, 4). En este aspecto puedes seleccionar algunos pasajes que estén relacionados con lo que tú quieres obtener para tu vida.

4. Procura empezar con cosas pequeñas: postres, refrescos, verduras; evitar la carne (pollo, pescado, res y cerdo), cigarro, alcohol, etc. En la medida en que tengas más fuerza podrás ir sustituyendo las comidas por solo pan y agua.

5. Camina hacia lo profundo. Después de este primer ejercicio de ayuno, puedes intentar uno en el que sólo comas frutas y verduras, como el profeta Daniel (Dn 1, 8-15; 10, 3). En éste, en las comidas, sólo comerás verduras y ensalada (la cual puede aderezarse con vinagre y aceite o con limón y sal). En este ayuno es conveniente que a media tarde y media mañana comas unas tres o cuatro almendras o nueces.

6. Sé perfecto. Una vez superado este ayuno po-

drás ya ayunar a pan y agua. Este consiste en tomar durante todo el día sólo pan y beber agua. Te recomiendo, sobre todo si tienes una jornada intensa de trabajo, que mezcles el agua con un poco de miel (una cucharadita por litro de agua) y al menos unas tres veces al día come a media mañana y a media tarde un pan con miel (una cucharada de miel), esto te ayudará a recobrar las fuerzas.

7. Escoge el momento. Dentro de tus posibilidades, procura hacerlo en días que no tengas muchos compromisos y en lugares donde no haya muchas distracciones, sobre todo si vas a hacer un ayuno más severo (Mt 6, 6).

8. Establece la duración. Dependiendo de tus compromisos y la práctica que ya tengas en este ejercicio o lo que Dios te dirija. Sólo recuerda que Dios está más interesado en la actitud de tu corazón que en la duración del ayuno. Dios no va a contestar tus oraciones dependiendo de la cantidad que ores, sino de qué tan sinceramente ores. Lo mismo se aplica al ayuno (Mt 6, 7-8).

9. El aseo personal y el ejercicio. Recuerda que es una práctica espiritual y que por ello sólo tú debes saber que lo estás haciendo. Si harás un ayuno más prolongado, no dejes el ejercicio, aunque sea poco para mantener la vitalidad en tu cuerpo. Cuando se ayuna bajo la gracia de Dios gran parte de la energía para la vida llega misteriosamente por la obra del Espíritu. Ordinariamente no te faltará fuerza. Sin embargo, la oración debe ser nuestro principal ejercicio y nuestro alimento fundamental para no desfallecer.

10. El ayuno es algo que todos podemos hacer. No hay edad para ayunar, se puede hacer desde los bebés hasta los ancianos, como nos lo muestran diferentes pasajes de la Escritura (Joel 2, 15-16). Aun los enfermos pueden privarse de algo. Siempre de acuerdo con las indicaciones del médico.

Factores que impiden ayunar a los cristianos

Existen algunas ideas y factores que han hecho que nuestros cristianos no ayunen. Te propongo algunas de ellas para que las superes si alguna de ellas llega a afectar tu vida.

1. La falta de conocimiento, práctica e interés sobre este tema. En general, la gente no sabe ni qué es el ayuno ni cómo hacerlo (Os 4, 6).

2. La oposición satánica para que no se hable de él ni se practique. Sabe que en un cristiano que ora y ayuna no tienen participación sus acciones tentadoras, y menos las perturbadoras (Mt 17, 21).

3. El placer y el trabajo en que están ocupados los cristianos. No hay tiempo. Hay una gran promoción por parte del mundo actual de la comodidad y el hedonismo (2 Tim 3, 4).

4. La falta de resultados en el pasado. Muchos no obtuvieron en el pasado lo que deseaban al practicar el ayuno y la oración. Pensando que no es tan efectiva, la abandonan, cuando lo más seguro es que haya algo en sus vidas que necesita ser trabajado (St 4, 2).

5. Las adicciones que han invadido a la comunidad. Hay muchas sustancias aceptadas socialmente que producen dependencia. sea ligera o moderada Este tipo de sustancias a veces se les clasifica como drogas blandas. Los cristianos que no pueden dejar de fumar, tomar calmantes, tomar bebidas con alcohol, necesitan ayunar para romper estas cadenas. Sin embargo, las personas acostumbradas a dichas sustancias suelen sufrir malestares físicos durante el ayuno y por eso lo abandonan. Recordemos que Jesús nos dijo que era necesario tomar la cruz (Mt 16, 24)

6. El temor a no comer. El dominio del espíritu de glotonería. (Fil 3, 17-19; Lc 21, 34; Pr 23, 21).

7.- El espíritu egoísta de la época. (Pr 16, 26).

Que Dios nuestro Señor te fortalezca en esta práctica. Verás en poco tiempo resultados sorprendentes en tu vida espiritual, sobre todo en el dominio de ti mismo, de tus tentaciones y una comunión más plena con Dios.



Recibe en tu correo

El Evangelio Diario

Suscríbete en:

info@evangelizacion.org.mx