



El Ayuno es una disciplina espiritual por la que voluntariamente se renuncia a ciertos alimentos por un tiempo definido con el fin de liberarse de los apegos carnales y poner todo el corazón en Dios.

El ejemplo principal es el de Jesucristo, quién preparó su ministerio público retirándose al desierto para **orar y ayunar por cuarenta días** (Lucas 4 y Mateo 4). Basado en Su ejemplo podemos entender que Su crítica al ayuno de los fariseos se fundamenta en la falta de sinceridad con que la hacían y no en el ayuno en si mismo. *El ayuno auténtico debe siempre estar unido a la conversión*, la sinceridad y la conducta moral.

"Mas ahora todavía - oráculo de Yahvé - volved a mí de todo corazón, con ayuno, con llantos, con lamentos". Desgarrad vuestro corazón y no vuestros vestidos, volved a Yahvé vuestro Dios, porque El es clemente y compasivo, tardo a la cólera, rico en amor, y se ablanda ante la desgracia. - Joel 2,12-13

Los profetas enseñan que la compasión y la conducta ética es mas aceptable que el ayuno mezclado de contiendas (Cf Is 58, 4-7; Zacarías 7, 5-10). No se rechazan el ayuno sino que lo sitúan en contexto.

El ayuno es necesario como forma de vida para estar listo y saber descubrir la presencia de Dios. Lucas 2,37: "*Ana no se apartaba del Templo, sirviendo a Dios con ayuno y oraciones*"

La Biblia nos presenta numerosos ejemplos de ayuno en diferentes situaciones:

Intercesión general para lograr auxilio del Señor

Salmo 109,24 - ayuno hasta debilitarse las rodillas.

En arrepentimiento y para evitar castigo:

La ciudad de Nínive ayuna colectivamente al escuchar la predicación de Jonás (Jonás 3,4-7)

Joel 2,12 "volved a mi de todo corazón, con ayuno, con llanto, con lamentos"

En caso de peligro:

Deuteronomio 10,10 "en cuanto a mi, me estuve en el Monte, como la primera vez, cuarenta días y cuarenta noches, en ayuno. También esta vez me escucho Yahveh y renuncio a destruirte".

Saúl ayunó ante la batalla con los filisteos (Cf. I Samuel 28, 20-22)

Ajab ayunó al escuchar la profecía de desgracia pronunciada por Elías (I Reyes 21, 27)

Josafat ayunó cuando las naciones le hicieron la guerra (II Crónicas 20, 3-4)

David ayunó ante la persecución injusta. Ayuna y hace penitencia (Salmo 35,13)

Ante la amenaza de Nabucodonosor, los Israelitas ofrecen alabanzas, intercesión, penitencia y ayuno. El Señor oyó sus voces y vio su angustia. (Judit 4, 9-15)

En Ester 4,16 ella le dice a Mardoqueo: *"vete a reunir a todos los judíos que hay en Susa y ayunad por mi. No comáis ni bebáis durante tres días y tres noches. También yo y mis siervas ayunaremos. Y así, a pesar de la ley, me presentare ante el rey; y si tengo que morir, moriré"*. (Ester va a ir ante el rey a defender a su pueblo que estaba condenado a morir. Va a desenmascarar al enemigo)

Ante decisiones y actos importantes:

Éxodo 34,28 --Moisés está cuarenta días y cuarenta noches, si comer pan, ni beber agua. Y escribió las nuevas tablas de la ley.

Mientras estaban celebrando el culto del Señor y ayunando, dijo el Espíritu Santo: "Separadme ya a Bernabé y a Saulo para la obra a la que los he llamado." Entonces, después de haber ayunado y orado, les impusieron las

manos y les enviaron. (Hechos 13, 2-3)

"Designaron presbíteros en cada Iglesia y después de hacer oración con ayunos, los encomendaron al Señor en quien habían creído". (Hechos 14,23)

En la batalla contra el demonio:

Mc 9, 29 "esta clase de demonio solo puede ser expulsado por la oración y el ayuno"

El beneficio del ayuno en la batalla se deduce también de estos pasajes:

Col 1, 24 "Ahora me alegro por los padecimientos que soporto por vosotros, y completo en mi carne lo que falta a las tribulaciones de Cristo, en favor de su Cuerpo, que es la Iglesia"

1 Cor 9, 25 "los atletas se privan de todo y eso por una corona corruptible, nosotros, en cambio, por una incorruptible."

Gal 5, 17 "pues la carne tiene apetencias contrarias al espíritu y el espíritu contrarias a la carne, como entre si antagónicos, de forma que no hacéis lo que quisierais"

En caso de duelo:

Los hombres de Yabes de Galaad ayunaron por siete días después de enterrar a Saúl y sus hijos
(I Samuel 31,13)

David ayunó al conocer la muerte de Saúl y Jonatán (II Samuel 1, 12) y al enterarse que Abner había muerto (II Samuel 3, 35)

Después de un desastre:

Los israelitas ayunaron cuando fueron derrotados por los benjamitas (Jueces 20, 26)

El profeta Joel proclama el ayuno público tras una plaga. (Joel 1, 14)

Día de expiación: Era día anual de ayuno para los israelitas. (Levítico 16, 29-30: "ayunareis..porque en ese día se hará expiación por vosotros para purificaros". Además de ese día, los reyes o profetas podían llamar a un día especial de ayuno.

Después de la destrucción del Templo y del exilio en Babilonia se instituyeron al menos cuatro días de ayuno: el ayuno en el cuarto mes (el día noveno de Tammuz, cuando las murallas de Jerusalén fueron tomadas por los babilonios); el ayuno del quinto mes (cuando el Templo fue incendiado del séptimo al décimo día del mes); el ayuno del séptimo mes (en memoria del asesinato de Guedalías en el año nuevo) Jer 41, 1-2; y el ayuno del décimo mes (el noveno día cuando Jerusalén fue sitiado por los Babilonios (Zac 8,19).

Ayuno personal

Los salmos invitan frecuentemente al ayuno personal en ocasiones de dificultad: salmos 35, 69, 109. Ver también: Daniel 9,3s.; 10,3; Esdras 10,6; Nehemías 1,4.

La práctica del ayuno era frecuente en el judaísmo del primer siglo y aparece en el NT, especialmente con los discípulos de Juan Bautista (Mc 2,18). Jesús ayunaba (Cf Mt 4) y su advertencia a no manipular esta práctica para atraer atención (Cf Mt 6,17; Lc 18,12) no debe interpretarse como un rechazo. Como los profetas, Jesús enfatizó la contrición y el arrepentimiento como la esencia del ayuno.

El A.T. nos revela el poder del ayuno sobre los enemigos exteriores, el N.T., nos revela además, el poder que tiene para vencer los enemigos del alma: carne, demonio y mundo.

Frutos del ayuno:

No es un fin en si mismo, sino medio de conversión.

- conduce a libertad de corazón y mente. Proceso por el cual nos liberamos de todos los apegos terrenales y de todas las cosas que nos atan: caprichos, gustos, excesivo auto cuidado. Y nos encaminamos hacia la Paz.
- fortalece, estabiliza y desarrolla el auto control (fruto del ES)
- reconocer debilidad y dependencia en Dios.
- pobreza de espíritu
- edifica la vida interior
- elimina los excesos de nuestra vida a fin de hacer mas espacio para Dios.

El ayuno permite llevar mas fácilmente una vida interior unida a Dios y al mundo celestial; el ayuno libera de la pesantez de la materia. Los santos recomiendan el ayuno a todo aquel que quiere llegar a una mayor

interioridad. El ayuno apaga poco a poco la concupiscencia.

El ayuno y la Palabra de Dios.

Mateo 4,4 "No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios"

Juan 4,32: "Mi alimento es hacer la voluntad del que me ha enviado y llevar a cabo su obra"

El día de ayuno, debe ser un día de profunda oración, meditación de las Escrituras y del magisterio de la Iglesia. Alimentar nuestras mentes encontrando en la verdad nuestro alimento, nuestra satisfacción. Permitirle a nuestras almas que sean llenadas de la Palabra que es vida, que nos libera, que nos eleva y nos enseña a pensar, sentir y obrar según la voluntad de Dios. En los días de ayuno, por alguna razón, he descubierto que es mas fácil penetrar las Escrituras, escudriñarlas y captar el mensaje mas profundo, que se esconde detrás de las palabras.. Damos prioridad al alma.

El ayuno y la Eucaristía

Juan 6, 27: "Obrad, no por el alimento perecedero, sino por el alimento que permanece para vida eterna, el que os dará el Hijo del Hombre".

Vacío terreno y alimento verdadero. El vacío físico que se experimenta en el ayuno nos ayuda a darnos cuenta de nuestro vacío interior y nuestra necesidad de las realidades espirituales.

El día de ayuno, debe ser eminentemente un día Eucarístico: adoración, reparación, etc.

¿A pan y agua?

Pan es comida de pobre. La disposición de vivir a pan y agua durante un día demuestra la buena voluntad de ser pobre ante Dios y bien dispuesto a su voluntad.

Pan y agua: dos símbolos importantes en las Escrituras:

- Pan: símbolo de vida, de nutrición (Pan, alimento - Eucaristía)
- Agua: purificación (de su corazón traspasado fluye el agua, símbolo del bautismo)

Para dar al pueblo pan y agua mientras caminaban en el desierto el Señor hizo milagros.

El ayuno busca la verdadera vida a través de la purificación. Ayunar a pan y agua es un llamado a crecer en dependencia de la Eucaristía. Es también un llamado a adentrarnos en una vida de purificación, de conversión, de arrancar de nosotros todo lo que nos separa del Señor o no nos deja ser sus hijos adoptivos, ni su imagen y semejanza.

Juan 6,34: "yo soy el pan de vida, el que venga a mi no tendrá hambre, y el que crea en mi no tendrá nunca sed"

San Juan Pablo II nos habla sobre la necesidad de ayunar para aplacar el "espíritu de muerte y la cultura de la muerte".

Evangelium Vitae #100: "es urgente...que desde cada comunidad, cada familia, cada individuo se eleve una súplica apasionada a Dios. Jesús mismo nos reveló con su ejemplo que la oración y el ayuno son las armas principales y mas eficaces contra las fuerzas del mal y ha enseñado a sus discípulos que algunos demonios sólo se expulsan de este modo. Por lo tanto, tengamos la humildad y la valentía de orar y ayunar para conseguir que la fuerza que viene de lo alto haga caer los muros del engaño y de la mentira, que esconden a los ojos de tantos la naturaleza perversa de comportamientos y de leyes hostiles a la vida, y abra sus corazones a propósitos e intenciones inspirados en la civilización de la vida y del amor."

El ayuno aplaca la gula

Con el ayuno estamos aprendiendo a dominarnos a nosotros mismos y sobretodo a liberarnos del pecado de gula, que no solo se manifiesta en la glotonería, sino en formas mas refinadas y mas espirituales.

1. Gula intelectual: gula en el terreno de conocimientos (curiosidad), de la ciencia. Esta es muy peligrosa pues el pecado primero de Eva fue la curiosidad. De ahí se deriva el ocultismo, los psíquicos, los astrólogos, leer cartas...etc. Querer saber el futuro.
2. Gula espiritual: busca los sentimientos que provocan lecturas

piadosas, el placer sensible. No perderse ninguna experiencia espiritual.

3. Gula de placer, de honor, de fama: se hace lo que sea por sobresalir, por ser reconocidos, etc.

Ayunar no solo de comida

San Juan Crisóstomo dijo:

El valor del ayuno consiste no solo en evitar ciertas comidas, pero en renunciar a todas las actitudes, pensamientos y deseos pecaminosos. Quien limita el ayuno simplemente a la comida, esta minimizando el gran valor que el ayuno posee. Si tu ayunas, que lo prueben tus obras! Si ves a un hermano en necesidad, ten compasión de el. Si ves a un hermano siendo reconocido, no tengas envidia. Para que el ayuno sea verdadero no puede serlo solo de la boca, sino que se debe ayunar de los ojos, los oídos, los pies, las manos, y de todo el cuerpo, de todo lo interior y exterior.

Ayunas con tus manos al mantenerlas puras en servicio desinteresado a los demás. Ayunas con tus pies al no ser tan lenta en el amor y el servicio. Ayunas con tus ojos al no ver cosas impuras, o al no fijarme en los demás para criticarlos. Ayuna de todo lo que pone en peligro tu alma y tu santidad. Seria inútil privar mi cuerpo de comida, pero alimentar mi corazón con basura, con impureza, con egoísmo, con competencias, con comodidades.

Ayunas de comida, pero te permites escuchar cosas vanas y mundanas. También debes ayunar con tus oídos. Debes ayunar de escuchar cosas que se hablan de tus hermanos, mentiras que se dicen de otros, especialmente chismes, rumores o palabras frías y dañinas contra otros.

Además de ayunar con tu boca, debes de ayunar de no decir nada que haga mal a otro. Pues ¿de que te sirve no comer carne, si devoras a tu hermano?

¿Que nos dice San Juan Crisóstomo con esta reflexión?

Que los días de ayuno deben de ser especialmente días de abstenernos del uso desordenado o incluso exagerado de los otros sentidos: No fijarme en lo

que no debo, no hablar lo que no debo, no oír lo que no debo, no desear lo que no debo, no buscar satisfacer todas mis necesidades emocionales, espirituales; no buscar saciar mi soledad, buscando inmediatamente compañía; no querer saberlo todo; no requerir respuestas inmediatas a todo lo que se me ocurre en la mente, etc.

Ayunamos buscando conversión. Por lo tanto, ayunemos de todas esas actitudes contrarias a la virtud. Quizás tu ayuno va a consistir de ser mas servicial, (ayuna de tu pereza, comodidad), pues así como la Virgen nos pide que recemos con el corazón, debemos de ayunar con el corazón. Puede ser que tengamos que ayunar de nuestra ira, siendo los días de ayuno, mas amables, mas dulces, mas dóciles. Quizás tengo que ayunar de la soberbia, buscando activamente ser humillada, o hacer actos concretos de humildad, etc.

Ayuno y pureza corporal

Escuchemos al otona Cardenal Ratzinger (quien luego sería el Papa Benedicto XVI):

Ayunar significa aceptar un aspecto esencial de la vida cristiana. Es necesario descubrir de nuevo el aspecto corporal de la fe: la abstención de la comida es uno de estos aspectos. Sexualidad y alimentación son los elementos centrales de la dimensión física del hombre: hoy, a una menos comprensión de la virginidad corresponde una menor comprensión del ayuno. Y una y otra falta de comprensión proceden de una misma raíz: el actual obscurecimiento de la tensión escatológica, es decir, de la tensión de la fe cristiana hacia la vida eterna. Ser vírgenes y saber practicar periódicamente el ayuno es atestiguar que la vida eterna nos espera; mas aun, que ya está entre nosotros. Sin virginidad y sin ayuno, la Iglesia no es ya Iglesia; se hace intrascendente, sumergiéndose en la historia.

Hoy mas que nunca, la penitencia, mortificación es necesaria para expiar por nuestros pecados y reparar por los del mundo entero. A través de los siglos, la humanidad siempre ha sido pecadora, pero lo reconocía y hacia penitencia por ello. Hoy no es así, se vive en pecado, no se le llama pecado sino que al contrario se vive orgulloso de ello. Se están rechazando todos los principios morales y éticos, y por ello la humanidad ha perdido la libertad interior y ha llegado a ser víctima del peor tirano: el propio "yo" y el demonio.

El ayuno como acto común y público de la Iglesia, me parece hoy tan

necesario como en tiempos pasados; es un testimonio público tanto de la primacía de Dios y de los valores del espíritu como de nuestra solidaridad con todos aquellos que padecen hambre. Si no ayunamos no conseguimos librarnos de ciertos demonios de nuestro tiempo"

Por eso el catecismo de la Iglesia, #2015, nos dice: *"El camino de la perfección pasa por la cruz. No hay santidad sin renuncia y sin combate espiritual (2Tim 4). El progreso espiritual implica la ascesis y la mortificación que conducen gradualmente a vivir en la paz y el gozo de las bienaventuranzas."*

Ayuno y Caridad

El ayuno no puede separarse de la caridad fraterna. Si un cristiano se priva de algo es para darlo a sus hermanos y dar testimonio con ello de su amor a Dios.

Pío XII (1950): "lo que sustraiga a la vanidad, el cristiano lo dará a la caridad y subvendrá misericordiosamente a la Iglesia de los pobres. Así lo hacían los fieles de la Iglesia primitiva: alimentaban las fuentes de la caridad con el ayuno y abstinencia de las cosas permitidas".

San Agustín: "tus privaciones serán fecundas si muestras largueza con otro". Las privaciones son cristianas si nos hacen crecer en santidad, en caridad y generosidad.

En las primeras comunidades cristianas cuando había un pobre entre ellos ayunaban durante dos o tres días y acostumbraban a enviarle los alimentos que tenían preparados para ellos. Podemos apreciar por que la Iglesia primitiva observaba dos días de ayuno a la semana: miércoles y viernes.

Tipos de ayuno en la actualidad:

Ayuno Eucarístico: Anteriormente era costumbre ayunar desde la medianoche antes de recibir la Eucaristía. Es curioso que la palabra "desayuno" significa romper el ayuno. En la actualidad se requiere un ayuno de una hora antes de recibir la Eucaristía. (Ni medicinas, ni agua, rompen el ayuno).

Ayuno de Cuaresma: Una sola comida al día, las otras siendo algo ligero. La Iglesia requiere ayuno y abstinencia (no comer carne) los días: Miércoles de

Ceniza y Viernes Santo de cada año.

Además requiere abstinencia todos los viernes de cuaresma. ¿Para quién?, para todos los mayores de edad (18 años), hasta cumplir los 59 años. Los enfermos están excluidos. (Canon 1251)

Oración, ayuno y limosna los Padres de la Iglesia explican que debe unirse estas tres. La Iglesia recomienda el ayuno (cf. Canon 1249) como ayuda al dominio de las pasiones y como reparación de los pecados. El ayuno siempre ha sido y es parte de la ascética católica.

Si te gusta nuestro material, [SUSCRÍBETE](#) y entérate de nuestras novedades:

