

## Ayuno forzoso, ayuno voluntario

Más de **800 millones** de seres humanos **ayunan a diario por obligación**. Hoy viernes 8 de febrero, [Manos Unidas](#) convoca el **Día del Ayuno Voluntario**, que esta ONG Católica y de voluntarios instituyó en 1963. Se trata de una jornada en la que se invita a los españoles a movilizarse a favor de los millones de personas para quienes comer no es una cuestión de horario ni de apetencia, sino un ejercicio diario de supervivencia. Miremos por un día, desde nuestro próspero mundo, a los que más sufren, a los que carecen de tantas posibilidades que nosotros ni valoramos...



La austeridad, el ayuno, la oración, la ayuda económica, la reflexión, la conversión, etc... son propuestas cargadas de humanidad y de sentido cristiano, para ser vividas desde el **amor cristiano ante la pobreza y la injusticia** que padecen millones de personas. Celebrar este día te invita a la austeridad, a compartir tus bienes, a gestos solidarios... Siempre tendrás junto a ti o te llegará la noticia de **personas necesitadas**. El amor se manifiesta generoso, ya que el corazón mueve nuestras decisiones, acciones, sentimientos y disposiciones.

El **Día del Ayuno Voluntario** coincide este año con el primer viernes de **Cuaresma**, por lo que la propuesta de austeridad, de oración y de compartir cobra una densidad cristiana especial. Las actitudes cuaresmales que podemos llevar a cabo son:

- Ante Dios, la oración y la conversión
- Ante el prójimo, la ayuda y la solidaridad
- Ante las cosas, el ayuno y la austeridad

En Mateo 4, 1-11 podemos leer que Jesús fue llevado al desierto para ser tentado: «Y después de ayunar cuarenta días con sus cuarenta noches, al fin sintió hambre. El tentador se le acercó y le dijo: "Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes". Pero él le contestó "Está escrito: **No sólo de pan vive el hombre**, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios"» (Dt 8, 3).

¿Por qué no podemos los cristianos unirnos en este día solidario **contra el hambre** en el mundo?

Podemos pasar el día alimentando nuestro corazón, con la lectura de su Palabra, ¡qué mejor acompañamiento!

El **ayuno** debe realizarse con el fin de buscar la presencia de Dios y alimentar nuestro espíritu. El ayuno nos recuerda que la **conversión** afecta y debe afectar a todas las áreas de nuestra vida.

Jesús fue al desierto por cuarenta días para orar. ¿Tanto esfuerzo nos supone ayunar **un día** y seguir su ejemplo, pensando en los millones de personas que pasan hambre y mueren por ello cada día? “La Palabra se hizo carne”. Así debe ser en nuestras vidas: la conversión debe tener una expresión concreta y encarnada en **cada faceta de nuestra vida**.

Ese ayuno no consiste sólo en privarse de comer porque nos suponga un sacrificio; ni porque Dios va a estar por ello más “contento”; ni para cumplir con un precepto de la Iglesia. **Ayunamos** para mirar alrededor y ver esas situaciones injustas que podríamos cambiar, **para solidarizarnos con los que sufren**, y para no creernos el centro del mundo.

Dediquemos este día del Ayuno voluntario a pensar en lo que significa la Cuaresma en nuestra vida de cristianos; podemos centrarnos en la **oración**, el **ayuno** y la **caridad**.



Revista FAST

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/ayuno-forzoso-ayuno-voluntario](http://www.ciudadredonda.org/articulo/ayuno-forzoso-ayuno-voluntario)