

## Dimensión personal del ayuno

### Ayuno y oración

Parece clara la relación entre ayuno y oración. Y no sólo por ser una constante en la Biblia; también lo es en nuestra propia experiencia. A nadie se le ocurre fijar la hora de una oración comunitaria inmediatamente después de las comidas. Seguro que lo hemos experimentado más de una vez: con el



estómago bien lleno se reza peor. Un estómago colmado amodorra. Por el contrario, una dieta ligera predispone mejor a la oración. Y es que el dejar voluntariamente algunas necesidades del cuerpo sin satisfacer nos ayuda a rezar, entre otros motivos porque nos ayuda a darnos cuenta de que nada puede satisfacernos plenamente.

Así, las privaciones contribuyen a "sentir el mordisco" de nuestra gran Privación, ese encuentro pleno con Dios que anhelamos. Un estómago más vacío que lleno ayuda a experimentar ese otro vacío existencial que sólo Dios puede colmar y a predisponernos al encuentro con Él.

Salvando las distancias, ¿no tiene el celibato un sentido parecido? El dejar sin cubrir el vacío que

deja la ausencia de pareja nos ayuda a los célibes a orientarnos en cuerpo y alma, con todo nuestro ser, hacia Dios.

Porque eso es el ayuno con relación a la oración: un rezar "con todo nuestro ser", con todo nuestro corazón, ¡con nuestras vísceras! Es "el grito del cuerpo", como muy bien lo ha expresado Anselm Grün:

*En cuerpo y espíritu nos volvemos hacia Dios; en cuerpo y espíritu le adoramos. El ayuno es el grito del cuerpo lanzado hacia Dios, un grito de lo profundo, brotado del fondo de nuestro abismo, en el que descubrimos nuestra impotencia y nuestra extrema vulnerabilidad, a fin de abandonarnos totalmente en el abismo de Dios. (Prier avec le Corps et l'Esprit Médiaspaul, París 1997, p. 78.)*

### **Ayuno y ausencia del Amado**

Seguro que alguna vez nos ha pasado: el dolor ante la pérdida de un ser querido nos ha hecho perder el apetito. Esta experiencia tan humana coincide en el fondo con el sentido que los primeros cristianos daban al ayuno: estos son los días en que "se han llevado al novio" y expresamos así el duelo de esa ausencia. Es verdad que Jesucristo está con nosotros "todos los días hasta el fin del mundo", pero también sabemos que, mientras habitamos en el cuerpo, estamos lejos del Señor, y caminamos a la luz de la fe y no de lo que vemos (2Co 5, 6-7).

¿Acaso no tiene el ayuno eucarístico un sentido parecido? Ayunando nos preparamos mejor al encuentro con Cristo en la Eucaristía, expresando así nuestra hambre de Dios y del Pan vivo.

### **Ayuno y silencio**

Sabemos que necesitamos hacer silencio en nuestras vidas para encontrarnos con nosotros mismos (y con Dios). Y más en esta sociedad de la información, que nos bombardea incesantemente con mensajes, imágenes, ruidos y sensaciones. Necesitamos hacer silencio, no sólo el externo de la palabra sino también el interno, el del cuerpo.

La experiencia del ayuno confirma esta paradoja: el "grito del cuerpo" es también el "silencio del cuerpo". En efecto, salvo durante el sueño, nuestro cuerpo está constantemente trabajando. No sólo es el movimiento exterior; aun estando parados, el cuerpo respira, el corazón late y el aparato digestivo digiere los alimentos. Con nuestro ayuno le estamos dando un "día libre" al estómago para ayudarnos a hacer silencio en nuestro cuerpo y, de rebote, en nuestro corazón y espíritu.

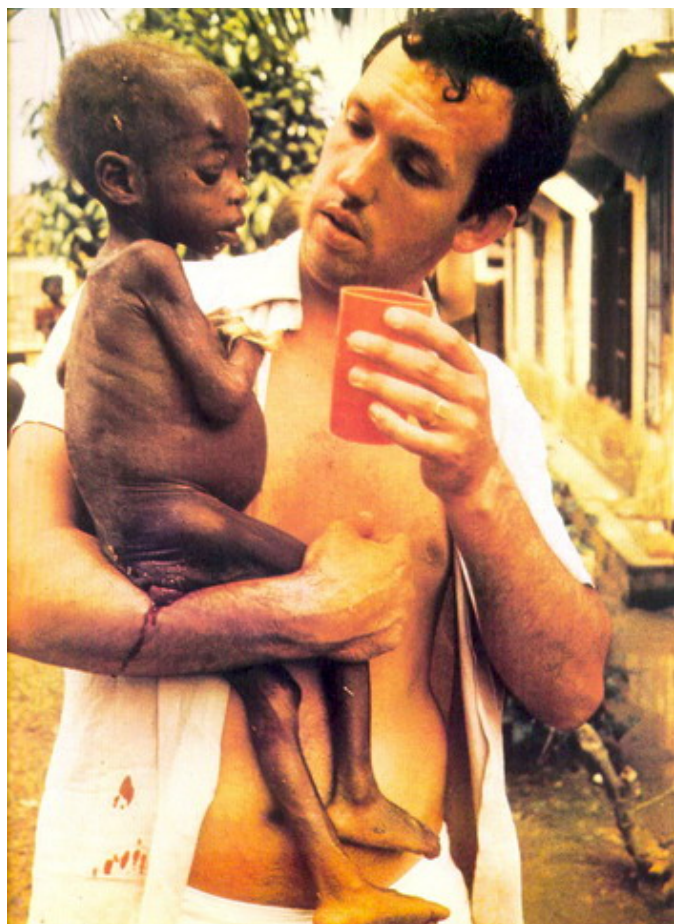
Es así: pasados los primeros retortijones, el cuerpo, sin alimento en el estómago, se aquieta y pacifica, permitiendo -aunque no es automático- que el espíritu también se serene.

### **Ayuno y privación**

En el fondo estamos hablando de un principio que conocemos bien, no sólo por experimentarlo nosotros mismos sino porque lo vemos en nuestras sociedades de la opulencia: el tener todas las necesidades sobradamente cubiertas pone un punto de pereza a la acción y al cambio. Sí, el tener todas las necesidades satisfechas acaba amodorrando a la persona. Por el contrario, cuando algo falta, cuando aparecen la incomodidad o la carencia -y más aún cuando esa privación es voluntaria- entonces se estimula la creatividad y las energías transformadoras.

Por eso, el introducir deliberadamente en nuestro estilo de vida carencias distorsionadoras puede ayudarnos a salir de los hábitos que nos configuran. Y en este sentido el ayuno puede ser esa pequeña

distorsión que nos "cambie los hábitos", nos saque de nuestra rutina, nos descoloque y nos estimule.



### **Ayuno y misericordia**

Siguiendo la sabiduría popular de que "nos damos cuenta de lo que tenemos cuando lo perdemos", la privación ocasional del alimento nos predispone al agradecimiento por las veces que sí comemos. El abstenernos de comer durante ciertos periodos de tiempo nos recuerda a aquellos que están privados de la comida en contra de su voluntad, nos ayuda a identificarnos con los hambrientos y a tenerlos presentes en nuestra oración. ¿Acaso no lo hemos experimentado? El ayuno voluntario nos hace más sensibles a las necesidades de los demás y más agradecidos a los bienes que hemos recibido; nos ayuda a ser más generosos y, en definitiva, más misericordiosos.

Ésta es precisamente una de las señales del auténtico ayuno: si el ayuno nos hace más orgullosos y más satisfechos de nosotros mismos, si nos hace sentirnos "mejores" que los demás, mala señal.

Pero si, por el contrario, el ayuno nos hace más sencillos y humildes, más conscientes de nuestra propia fragilidad y debilidad, más compasivos y comprensivos con las flaquezas ajenas, en definitiva, más misericordiosos, entonces es que este medio nos está ayudando a que Dios nos conforme según lo que Él es. El prefacio III de Cuaresma lo formula muy bien cuando proclama: *Porque con nuestras privaciones voluntarias nos enseñas a reconocer y agradecer tus dones, a dominar nuestro afán de suficiencia y a repartir nuestros bienes con los necesitados, imitando así tu generosidad.*

### **Ayuno y dominio de sí**

Lo sabemos de sobra: la auténtica felicidad del ser humano no proviene de fuera: de los bienes que uno posee o de las experiencias gratas que uno vive. La felicidad y la realización humanas tienen mucho que ver con esa capacidad para superar el propio egoísmo con vistas a abrirnos a un amor que nos exige el esfuerzo de la propia renuncia. Y, dicho en cristiano, con la apertura a un Amor que nos pide seguir antes su Voluntad que la nuestra.

Y en este sentido, la privación voluntaria del alimento tiene mucho que ver con ese esfuerzo. Porque en definitiva el ayuno -como la castidad- supone ejercer una cierta violencia sobre el propio cuerpo. Por eso debe practicarse siempre voluntariamente, "con grande ánimo y liberalidad" -como diría san Ignacio-, con alegría y paz interior, siendo capaces de "amar el ayuno".

Es verdad que la vida nos trae bastantes ocasiones de poner en práctica nuestra capacidad de sacrificio. Pero no estamos hablando de la renuncia por la renuncia, sino para el mejor y más equilibrado desarrollo de uno mismo. Al ser más dueños de nosotros mismos, al ser más nosotros mismos, podremos amar y servir más auténticamente a los demás. Así el ayuno puede ser ayuda para el dominio de sí con vistas al servicio del Reino. Un fragmento de Siddhartha ilustra muy bien esto. Aunque es un texto de ficción, su sentido encaja con lo que estamos diciendo:

*Siddhartha fue a casa del comerciante Kamaswami, una vivienda suntuosa, y unos criados le introdujeron en una habitación adornada con costosos tapices, donde esperó al amo de la casa. Kamaswami entró; era un hombre vivo, ágil, de pelo recio y canoso, de ojos cautos, prudentes, de boca codiciosa. Se saludaron amistosamente amo y huésped.*

*-Me han dicho -empezó a decir el comerciante- que eres un brahmán, un hombre instruido, pero que buscas un empleo en casa de un comerciante. ¿Es que has caído en la pobreza, brahmán, para verte obligado a solicitar un empleo?*

*-No -dijo Siddhartha-, no he caído en la pobreza, ni he estado nunca en ella. Sabrás que vengo de los samanas, con los que he vivido mucho tiempo.*

*-Si vienes de los samanas, ¿cómo puedes dejar de estar en la pobreza? ¿Es que los samanas no carecen de todo?*

*-Yo carezco de todo -dijo Siddhartha-, es como tú piensas. Ciertamente que carezco de todo. Sin embargo, carezco de todo voluntariamente; por eso no estoy en la pobreza. (...)*

*-Muy bien. ¿Y qué es lo que tú tienes para dar? ¿Qué es lo que tú has aprendido, qué es lo que sabes?*

*-Puedo pensar. Puedo esperar. Puedo ayunar.*

*-¿Eso es todo?*

*-¡Creo que eso es todo!*

*-¿Y para qué sirve? Por ejemplo, ¿para qué sirve el ayunar?*

*-Para mucho, señor. Cuando un hombre no tiene nada de comer, ayunar es lo más razonable que puede hacer. Por ejemplo, si Siddhartha no hubiera aprendido a ayunar, hoy tendría que aceptar cualquier trabajo en tu casa o en cualquier otra parte, pues el hambre le hubiera obligado a ello.*

*Pero, de esta forma, Siddhartha puede esperar tranquilamente, no conoce la impaciencia, no conoce la necesidad, puede dejarse sitiado largo tiempo por el hambre y puede reírse de ello. Por esto es bueno ayunar, señor. (Hermann Hesse. Siddhartha. Capítulo VI.)*

## **Ayuno y salud**

En el catálogo de la Biblioteca Nacional de España ([www.bne.es](http://www.bne.es)) aparecen unos 70 libros al teclear la palabra clave "ayuno". Sin embargo, hay un dato curioso: la mayoría de estos títulos hacen referencia a las virtudes terapéuticas y saludables del ayuno, desde luego, por delante de los títulos que hablan de su dimensión religiosa.

Resulta notorio que en nuestra cultura se valore esta práctica sobre todo por sus múltiples repercusiones en la salud:

- El dejar de comer periódicamente supone un descanso para el aparato digestivo, que de este modo se limpia y se vacía, prolongando así su "vida útil" y optimizando su funcionamiento.
- Algunos métodos proponen incluso la aplicación de enemas para vaciar por completo el organismo de toda sustancia que pueda contener toxinas. Uno de los beneficios de ello es el combate de determinadas enfermedades.
- El hecho de paralizar el aparato digestivo permite que la sangre se dedique a otros órganos. No es raro, por tanto, que el ayuno lleve consigo una especial lucidez de la mente.



Al margen de estos y otros criterios médicos, lo cierto es que no hace falta ser especialista para comprender las consecuencias saludables que tiene para nuestro organismo el dejar de comer en ocasiones. Ante la creencia razonable de que "necesitamos comer para estar sanos", la respuesta de la medicina (¡y del sentido común!) es clara: en realidad, en nuestras sociedades sobrealimentadas, "necesitamos comer menos para estar más sanos".

Lo curioso es que a veces somos capaces de privarnos del alimento por motivos de belleza, y, sin embargo, no somos capaces si se trata de otros motivos. Y esto incluso después de experiencias tan fuertes como la que describe con una sinceridad admirable Juan José Millás tras un viaje a Sierra Leona:

De súbito comprendo por qué, mientras hablaba con Lucy, su hermano daba cabezadas. Creí que su sueño era producto del calor excesivo, pero era una consecuencia de la debilidad física, del hambre. Estos niños llevan casi dos días sin comer, un detalle que no se me habría ocurrido añadir a la historia porque yo llevo años comiendo tres veces al día, incluso desde que estoy en Sierra Leona. El mes pasado, el médico me recomendó que un día a la semana estuviera sólo a fruta, para limpiar el organismo y bajar kilos y colesterol, pero no fui capaz de seguir la dieta porque a media tarde me sentía desfallecer, ya ven. (Juan José Millás. Viaje al honor)

### Algunos consejos

Ofrecemos algunos consejos para quien se anime a introducirse en la práctica del ayuno:

- La mejor manera de fracasar en el intento y de no querer repetir la experiencia es empezar con un ayuno exagerado. Nuestro cuerpo está habituado a unos ritmos de alimentación determinados; por eso,

toda distorsión en esos hábitos debe hacerse de forma progresiva, conociendo el propio cuerpo y sus respuestas, sabiendo hasta dónde se puede ayunar y siendo humildes para reconocer las propias limitaciones incluso en esto. Pero una vez que se ha afianzado un paso, entonces nada nos impide intentar otro más, poco a poco.

- Por lo mismo, es difícil dar reglas de ayuno que sirvan para todos. Cada uno debe conocer su cuerpo y hasta dónde puede dar de sí. Las modalidades de ayuno son variadas y cada persona debe ir encontrando la suya, estando muy atento para descubrir nuestras propias reacciones y las consecuencias que va teniendo en nosotros esta práctica.
- Como todo medio de crecimiento personal y en la vida de fe, es conveniente confrontar la experiencia con otra persona, incluso si ésta no practica el ayuno (basta con que sea sensata). También en este tema el acompañamiento es muy necesario.
- Y, por supuesto, es fundamental evitar las comparaciones: el que come, no desprecie al que no come. Y el que no come, no juzgue al que come (Rm 14, 3). No somos "mejores" que nadie por ayunar, ni los demás son "peores" porque no ayunan. ¡Pobres de nosotros si juzgamos según esos criterios!
- Finalmente, una observación: "ayuno" no significa "comer menos" (eso es moderación) ni "dejar de comer determinados alimentos o bebidas" (eso es abstinencia) sino simplemente "no comer". La moderación y la abstinencia son buenas en sí mismas, pero aquí de lo que estamos hablando es de ayunar, de no comer, de dejar de hacer alguna o algunas de las comidas que hacemos normalmente. Que nadie se engañe.
- Otra cosa es el beber. ¿Ayunar implica también prescindir de la bebida? Aquí las respuestas son bastante variadas en función del énfasis que se quiera dar a uno u otro aspecto. El ayuno de los monjes del desierto se refería tanto a la comida como a la bebida. Otros admitían el agua como única bebida. Desde luego, si el ayuno es prolongado sería una insensatez no beber abundante agua, tal y como aconsejan los métodos de ayuno terapéutico. No es lo mismo ayunar por penitencia que hacerlo como ayuda para la vida de fe o como denuncia ante la injusticia, que es lo que veremos a continuación.

**José Eizaguirre SM en Vida Nueva 2502**  
Se trata de una parte (apartado) del Pliego.

José Eizaguirre, SM en Vida Nueva 2502

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/dimension-personal-del-ayuno](http://www.ciudadredonda.org/articulo/dimension-personal-del-ayuno)