

EL INSTALADO NO AYUNA NUNCA

ES BUENO COMER, PERO...

El cristianismo es la religión de la comida compartida con todos los hermanos. Jesús solía juntarse a comer sobre todo con el grupo de sus discípulos y con gentes de mala fama. Fe tachado por sus enemigos de comilón y bebedor, en contraposición a la austeridad y los ayunos del Bautista. Cuando hablaba del Reino de los Cielos, recurría con frecuencia al simbolismo de un banquete de bodas. Su gesto de despedida antes de morir fue un banquete pascual. Por todo ello el «sacramento de nuestra fe» es una comida. Por otra parte, el alimento, como todo lo demás, es considerado por la Biblia como un don de Dios.

Una vez dicho todo esto, nos encontramos con que la Iglesia nos invita a ayunar. La actual práctica del ayuno y la abstinencia viene descrita en el Código de Derecho Canónico:



A) La Cuaresma empieza el Miércoles de Ceniza, con ayuno y abstinencia: o sea, una sola comida en el día y sin carne, como signo expresivo de que comenzamos el camino de conversión hacia la Pascua.

Moisés y Elías, y el mismo Señor, ayunaron durante 40 días para enseñarnos que todo nuestro deber consiste en no conformarnos con el mundo, ni apegarnos a él, sino que debemos crucificar al hombre viejo. He aquí cuál ha de ser el empeño de toda nuestra vida. Ahora bien, si esto es lo que hay que vivir todos los días, cuánto más hay que vivirlo durante el tiempo de Cuaresma, que no es sólo una parte de la vida, sino que la simboliza toda entera. En cualquier otro tiempo debéis impedir que vuestros corazones se hagan pesados con el exceso de comida y bebida, pero en la Cuaresma, además, debéis añadir la práctica del ayuno» (San Agustín, Sermón 205).

B) Acaba el Viernes Santo también con ayuno y abstinencia, que se pueden laudablemente extender al Sábado Santo: es la preparación inmediata, o mejor, el inicio litúrgico de la gran Pascua de la Muerte y Resurrección del Señor, el «**ayuno pascual**»; éste es el ayuno más antiguo de la comunidad cristiana, con testimonios ya en el siglo II, y que se fue extendiendo más tarde a los cuarenta días anteriores a la fiesta de Pascua.

C) Todos los viernes del año son considerados como penitenciales, y se establece en principio para ellos la abstinencia, aunque se puede sustituir con otras formas de expresar la misma actitud de conversión y recuerdo de la Muerte del Señor: la oración, la caridad, otros medios de autocontrol...

D) El ayuno eucarístico, o sea, el abstenerse de comer y beber antes de la comunión eucarística, es también uno de los gestos que hemos heredado; aunque al principio no lo creyeron necesario, muy pronto se quiso expresar con este ayuno el singular aprecio de la Comida Eucarística y su distinción de la ordinaria, hasta llegar al ayuno absoluto desde medianoche, que hemos conocido hasta no hace mucho. Fue Pío XII el que mitigó este ayuno, reduciéndolo primero a tres horas y luego a la práctica todavía vigente de una hora antes de la comunión (excluyéndose enfermos, ancianos, agua y medicinas).

EL AYUNO EN LA BIBLIA

Tiene un triple sentido:

a) Muchas veces expresa la penitencia y el arrepentimiento por los pecados. Es un signo de tristeza y dolor ante el mal propio o ajeno, del que uno se siente responsable. Se pierde el apetito al descubrir el mal que hemos hecho o el mal que nos rodea por culpa de otros.

Otras veces significa el rechazo y la protesta por el pecado del pueblo. Es un gesto de denuncia o de solidaridad con las víctimas de alguna injusticia. Es el caso de Moisés, preocupado por el mal que han hecho los suyos a los ojos de Dios (Dt 9, 18). Estaría muy cercano al sentido que hoy tiene la "huelga de hambre".



B) Puede acompañar a una oración intensa a Dios, tratando de buscar y asumir su voluntad, o prepararse para una misión difícil. Jesús ayunó cuarenta días en el desierto, tratando de preparar su espíritu para la tarea que el Padre le había encomendado. También los apóstoles hacen una oración intensa, acompañada de un ayuno, antes del envío de Bernabé y Pablo (Hch 13, 2). Porque el ayuno «despeja» a la persona para que ponga su atención en el proyecto de Dios, abriéndose a él, vaciándose de sí mismo y de las cosas que le atascan en su generosidad y libertad, y dejándose llenar por la Palabra. Esto lo saben todas las grandes religiones: es un modo de «poner en forma» al espíritu.

C) La lucha por la libertad. El sentido de la vida no consiste en «buscar el propio provecho», ni se encuentra poniendo al propio yo en el centro de mi vida. El ayuno nos ayuda a ser conscientes de las muchas cadenas que nos atan, aunque nos parezca que somos libre y felices porque tenemos el estómago bien atendido. Israel aprende que «no sólo de pan vive el hombre, sino de la Palabra» (Dt 8, 4). O como decía Jesús: «Mi alimento es cumplir la voluntad del que me envió, y llevar a cabo su obra» (Jn 4, 34). Una voluntad que consiste en hacerse «pan compartido»: «El pan que yo voy a dar es mi carne (=mi persona) para que el mundo viva» (Jn 5, 51). Todo lo demás no sirve, es alimento que se acaba, son faraones que nos someten a trabajos de muerte, que nos anulan como personas y nos dejan como simples manos de obra, o con lenguaje de hoy, como simples bolsillos que consumen... ¿Y de qué le sirve a uno estar bien alimentado, bien surtido, atiborrado, si su vida se pierde, se corrompe? (Mt 16, 26).

Los psicólogos dicen que nuestra manera de comer habla muchísimo sobre nuestras relaciones con el mundo. El que devore los alimentos, "devorará" también a las personas y las utilizará para su propio provecho. Y explotará también a la creación. Lo utilizará todo exclusivamente para sus propios fines. Sentirá la misma avidez por el dinero y tenderá constantemente a aumentar sus bienes y su poder. Echará mano de todas las cosas con el único fin de acrecentar sus éxitos personales, en vez de ponerse al servicio de las personas. No le importará nada el bien común, sino únicamente satisfacer sus propias y desmedidas ansias. Pero como se ve en la necesidad de atiborrarse son llegar jamás a saciarse, nunca estará contento y satisfecho. Contagiará su descontento interior a los que trabajan con él (AGRÜN, Orientar personas, despertar vidas. Verbo Divino).

Profundizamos un poco en estas tres claves, e intentamos traducirlas a nuestro mundo de hoy... por más que este «gesto» vaya totalmente contracorriente de lo que se vive en nuestra cultura. Es un gesto profético.

EL MIEDO A LA DEBILIDAD

El hombre tiene un miedo visceral a no tener bastante, a que le falte algo importante. Sabe que es débil y frágil, necesitado. Y se cree más seguro a base de amontonar: en el estómago, en la casa, en el banco, en el armario, en el joyero, en la biblioteca, en títulos, en Cds, en adornos, en ocupaciones sin fin... Cuánta abundancia de cosas innecesarias, superfluas, que nos hacen creer que nos dan la vida, seguridad, competencia, prestigio, fundamento... Toda nuestra vida gira en torno al vientre, al almacén, a la caja fuerte, a la estantería donde colocamos cosas. Nos convertimos en graneros, coleccionistas de cosas, recuerdos... Todo «para mí» por ver si de ello chupo vida. (J Burgaleta)

Pero el hombre sólo será él mismo cuando reconozca "su verdad", su debilidad, que no es autosuficiente, y que todas las cosas que puede acumular "no le salvan", no le garantizan una vida que sea feliz y merezca la pena. La tentación consiste en buscar refugio en la comodidad de que te den las cosas hechas, fáciles, sin esfuerzo, aunque te roben la libertad. Precisamente el pueblo de Israel, cuando deja atrás la «comodidad» de Egipto, empieza a cantar

las alabanzas de su antigua prisión (Nm 11, 5), y a despreciar la Tierra Prometida que, generosamente, les regalaba Dios (Nm 13, 32), pero que tenían que conquistar. El ayuno puede ser la ocasión de reconocer esta verdad y buscar el apoyo sólo en Dios.

Cuando uno tiene la panza llena, y el bolsillo lleno, y la vida resuelta, es incapaz de **ponerse en marcha**, para cambiar cosas, para la solidaridad. Además se pierde agilidad para ver lo que se mira, entender lo que se oye, sentir lo que se toca, saborear lo que se come, rastrear lo que se huele: tanto empacho de cosas nos vuelve superficiales, nos bloquea los sentidos.

Hay que ayunar de lo que nos atonta, lo que nos deja tirados en el sillón, perezosos, indolentes, pasivos, cansados de no hacer nada, individualistas y egoístas. Ayunar para vivir. Ser capaces de liberar tiempo para los demás y para uno mismo: para hacer el bien, convivir, conversar, orar, celebrar, leer, meditar, pensar... No sólo tiempo para trabajar, sino para lo festivo, lo gratuito, lo que no vende.

A YHWH le costó años que el pueblo descubriera todo eso: «Te he humillado, y te he hecho sentir hambre para alimentarte luego con el maná, para que aprendieras que no sólo de pan vive el hombre, sino de cuanto sale de la boca de Dios» (Dt 8, 3). Después de un ayuno prolongado, cuando algo nos ha faltado y lo hemos necesitado realmente, lo recibimos con **respeto y gratitud** (como el maná); lo valoramos todo de otra manera. Esta experiencia resulta imposible cuando estamos atiborrados de comida, ropa, diversiones, placer... Nos dan miedo las renunciaciones y sacrificios porque no queremos sentir la debilidad, la necesidad, ni descubrir que tal vez nuestra vida está vacía, aunque esté muy ocupada y llena de cosas «imprescindibles». Y así podemos vivir sin «Dios», sin profundidad, sin relaciones verdaderamente personales, sin reflexión, sin sentido...

LA DEBILIDAD NOS ABRE A LA SOLIDARIDAD

Una historia real contada por L. BOFF nos descubrirá un nuevo aspecto. Lleva por título «Un débil más otro débil»:

Doña Rita vive en la favela. La pobreza es grande. Muchas veces los hijos no tienen qué comer. Todas las mañanas sale de casa para trabajar. Está empleada en el barrio rico de la ciudad. Hay días que también pasa hambre. Aún así, trabaja con ahínco.

En cierta ocasión, a mediodía, le ofrecieron un plato preparado y abundante. Doña Rita no lo come. Apenas llora. Momentos después, le trajeron un vaso de zumo. Le preguntaron:

- Doña Rita ¿no come? ¿Por qué ha dejado el plato de lado?

Doña Rita respondió: - Mis hijos en casa pasan hambre. ¿Cómo puedo comer si ellos no comen?

- ¿Qué es eso, doña Rita? -replicó otro empleado-. ¿Pero usted no tiene hambre?

- Sí la tengo, respondió ella.

- Entonces, coma. ¿Qué tiene que ver eso con sus hijos? Mate el hambre, para poder ayudar todavía en casa y tener fuerza para trabajar.

- No, hoy no como -respondió doña Rita-. Si comiese, esta comida me sentaría mal. Prefiero sentir lo que mis hijos sienten, hambre, en lugar de comer esta comida. Si no, ¿qué madre sería yo? No quiero dejar de ser madre por un plato de comida.

Doña Rita ciertamente no sabía definir lo que es solidaridad. Pero la vivió plenamente en su sentido más profundo y radical. Cuando las personas se identifican y comparten el destino de los demás, el sufrimiento y la alegría, el dolor, el hambre, la postración, se hace posible la verdadera solidaridad. La solidaridad impide que alguien se quede solo con su hambre. Un débil más un débil no son dos débiles: Es un fuerte, cuando entre ellos hay un mínimo de solidaridad que vence a la soledad y crea la unión. Porque la unión hace la fuerza.

Insistimos: «Si comiese, esta comida me sentaría mal. Prefiero sentir lo que mis hijos sienten: hambre, en lugar de comer esta comida. Si no, ¿qué madre sería yo?». Y debiéramos decir nosotros: ¿qué hermano sería yo, si comiese tranquilamente, mientras «los míos» se mueren de hambre? ¿Qué hermano sería yo si me limitase a dar de lo que me sobra, sin imaginar siquiera lo que ellos viven y sienten? Esa ayuda sería bastante hipócrita, ¿no? No puedo **dejar de ser hermano** (y por tener todos un mismo Padre, cada hombre es un 'hermano') **por un plato de comida**.

La justicia exige que se reparta la comida, pero ¿cómo vamos a darnos cuenta de la urgencia de este reparto, si andamos entre gentes a las que no falta de nada, si nunca hemos pasado una verdadera necesidad. El ayuno y la abstinencia (de carne, de calefacción, de abono transportes, de dinero en el bolsillo, etc) son las ayudas que nos pueden servir para «sensibilizar» a nuestro corazón de sus privilegios inmerecidos. Quien nunca ha pasado un poco

de hambre, o frío, o lo que sea... no se moverá. Ya lo dice el título de nuestro tema: «El instalado no ayuna nunca», y lo que éste haga por los demás será siempre demasiado poco.

Así lo resalta uno de los 'Prefacios' (la Plegaria eucarística que rezamos antes del «Santo») de Cuaresma: «*Con nuestras privaciones voluntarias nos enseñan a reconocer y agradecer tus dones, a dominar nuestro afán de suficiencia y a repartir nuestros bienes con los necesitados, imitando así tu generosidad.*».

LA LUCHA POR LA LIBERTAD

A veces lo decimos muy alegremente: «Yo no podría vivir sin...» mi ordenador, mi música, mis libros, mis... (cada cual que ponga lo suyo). Y no es que esas cosas sean malas, pero habría que preguntarse: ¿Quién es el dueño de quién? Si yo no soy capaz de prescindir, al menos temporalmente, de muchas de esas cosas, significa que **esas cosas me tienen a mí, son mis dueñas**. Esto no es bueno, porque, como escucharon Israel y Jesús en el desierto: «Al Señor tu Dios adorarás y sólo a él servirás». Lo cual significa que ninguna cosa, ni siquiera una persona, nos puede atar de esa manera, y crear esa dependencia. Sólo a Dios, que me invita -me exige- a romper con todos los Faraones y con todos los Egiptos que nos controlan y manipulan.

REDES Y LIBERTAD

Éranse una vez unos cazadores. Fueron al monte y extendieron las redes. Al día siguiente volvieron y vieron que estaban llenas de pajarillos. Los animalitos se lanzaban contra la red para huir, pero no lograban pasar las finas mallas.

- ¡Qué miseria de animales, son solo plumas y huesos! -dijo uno de los cazadores-, ¿cómo vamos a venderlos?

-No tenemos más que echarles bien de comer durante unos días y engordarán -dijo el otro-.

Les echaron pienso en abundancia. Les dieron agua. Y los animalillos engordaban visiblemente.

Pero hubo uno que no quiso saber nada, y permaneció sin comer ni beber, luchando denodadamente por escaparse a través de las mallas. Tras unos días, los cazadores se los llevaron al mercado. El pajarillo que permaneció sin comer había adelgazado tanto, que en un último esfuerzo logró pasar a través de las mallas de la red. Y echó a volar. ¡Estaba libre!
(Según Nikos Kazantzakis)

Y en clave de libertad se pone la Conferencia Episcopal Italiana, al dar orientaciones para actualizar la práctica del ayuno y la abstinencia

«Las comunidades eclesiales, al igual que cada cristiano, están comprometidos en encontrar los modos más adaptados para practicar el ayuno y la abstinencia según el auténtico espíritu de tradición de la Iglesia... Estos modos consisten en la privación y, en general, en una más radical moderación no sólo del alimento, sino también de todo lo que pueda ser obstáculo para una vida espiritual dispuesta para la relación con Dios y la disponibilidad para el servicio humilde y desinteresado al prójimo.

Recordemos algunos comportamientos que pueden hacernos esclavos de lo superfluo e incluso cómplices de la injusticia:

- El consumo alimenticio sin justa medida, y el despilfarro de recursos
- El uso excesivo de alcohol y tabaco
- La búsqueda incesante de cosas superfluas, aceptando acríticamente modas y reclamos publicitarios
- Los gastos anormales en fiestas populares y religiosas
- Diversiones que no ayudan a la recuperación física y psíquica, que evaden de la realidad y de las propias responsabilidades
- El activismo que no deja espacio para el silencio, la reflexión y la oración
- El recurso exagerado a los medios de comunicación, que impide el diálogo familiar y la reflexión».

Ser libre es ser dueño de uno mismo, andar sin cadenas. Como dice JUAN PABLO II: «*El hombre es él mismo sólo cuando logra decirse a sí mismo «no».* No es la renuncia por la renuncia: sino para el mejor y más equilibrado desarrollo de sí mismo, para vivir mejor los valores superiores, para el dominio de sí mismo»

ENTRAR EN LA PASCUA DE JESÚS

Toda la vida de Jesús fue un irse despojando de todo: no tenía tiempo para comer, fue perdiendo a su familia, sus amigos, sus ropas, su prestigio, su madre al pie de la cruz, y su propia vida para hacer todo y sólo la voluntad del Padre (lo que celebramos el Viernes Santo). Su objetivo era hacerse solidario con los pobres, con los que sufren, con el hombre en general. Toda una vida de lucha por la libertad, sin dejar que ni familiares, ni autoridades judías, ni la gente, ni sus propios amigos le apartasen de su misión. Disfrutó de las comidas con frecuencia; precisamente se despidió de los suyos con una Cena de pascua (Jueves Santo), e hizo del Pan compartido un sacramento de su vida entregada y de la Comunión/amor entre los hermanos.

EN RESUMEN: Podemos afirmar que el ayuno cristiano, en cualquier época del año, es siempre **entrar en Comunión** (con mayúsculas) **con el misterio de la Pascua de Jesús**: su debilidad, su lucha por la libertad, su pelea contra el pecado, su solidaridad con los sufrientes de todos los tiempos, su repartir el pan con la multitud y hacerse él mismo «Pan de Vida» para los hombres... Ayunando como él y con él podremos compartir también el triunfo de la Resurrección.

LO QUE DIJERON LOS SANTOS PADRES DE LA IGLESIA

☞ «Socórreles tú con tu ayuno y sé generoso con los hermanos víctimas de infortunio. Lo que quitas a tu vientre, ofrécéselo al hambriento. Iguálelo todo el justo temor de Dios. Modera con prudente templanza dos pasiones entre sí contrarias: tu saciedad y el hambre de tu hermano. Así lo hacen también los médicos: a unos los enflaquecen, a otros los hartan, y así, quitando y añadiendo, se gobierna y dirige la salud de cada uno» (Gregorio de Nisa).

☞ «Debéis saber esto: que todo lo que quitéis a vuestro cuerpo ayunando, todo lo debéis dar a los pobres y no guardarlo para vosotros mismos» (San Ambrosio).

☞ «Yo sé de muchos que ayunan, hacen oración, gimen y suspiran, practican toda piedad que no suponga gasto, pero que no sueltan una ofrenda para los necesitados. ¿De qué les aprovecha toda esa piedad? ¡No se les admitirá en el reino de los cielos!» (San Basilio).

☞ Has oído a Isaías: «Parte tu pan con el hambriento». No pienses que sólo el ayuno es suficiente. El ayuno aflige tus carnes, pero no alimenta a otro. Serán fecundas tus privaciones si proporcionas a otro espacio vital (San Agustín).

PARA ORAR, HACER Y SENTIR

1. Resumir en unas pocas frases sencillas el significado cristiano del ayuno.
2. Comentar: «Yo sé de muchos que ayunan, hacen oración, gimen y suspiran, practican toda piedad que no suponga gasto, pero que no sueltan una ofrenda para los necesitados. ¿De qué les aprovecha toda esa piedad? ¡No se les admitirá en el reino de los cielos!» (San Basilio).
3. Le debiéramos dar una dimensión comunitaria a nuestro ayuno: una comunidad religiosa, una familia, o parroquia, o equipo apostólico, puede asumir durante la cuaresma un compromiso colectivo de ayuno, asumiendo algún proyecto de solidaridad con los más necesitados.
4. Leer Is 58, 1-12. Dejarse cuestionar por esas palabras, y, asumiendo la sugerencia de los Obispos Italianos, elegir cuándo, cómo y para quién van a ser mis/nuestras prácticas de ayuno próximas.
5. Planificar cuándo y cómo explicar y aplicar todo esto en nuestros grupos de catequesis.

«Por tanto, que nadie os critique por cuestiones de comida o bebida, o a propósito de fiestas, novilunios o de sábados. Todo esto es sombra de lo venidero; pero la realidad es el cuerpo de Cristo... tales cosas tienen una apariencia de sabiduría por su piedad afectada, sus mortificaciones y su rigor con el cuerpo; no tienen valor alguno; sirven para cebar el amor propio» (Col 2, 16-23).

Los gritos que da nuestro estómago pidiendo pan son los gritos que tendríamos que escuchar al alma cuando no le damos el alimento que precisa.

Enrique Martínez, cmf