

¿Por qué el ayuno y la abstinencia?

El concepto de penitencia se nos ha perdido cada vez más

Rebeca Reynaud

Si le preguntas a un protestante: Tú, ¿por qué crees que te vas a salvar? Te contestará probablemente que "por la fe". Si le haces esa misma pregunta a un católico, probablemente responderá, "por las buenas obras". Y los dos tienen razón a medias, ya que la salvación nos llega por la fe y por las obras. Una fe sin obras está muerta, dice el Apóstol Santiago.

¿Por qué el ayuno y la abstinencia? San Pablo contestaría: "Completo en mi carne lo que falta a los padecimientos de Cristo" (Colosenses 1,24-28). Esto significa que hay que soportar con paciencia los trabajos que Dios nos manda para ser corredores con Jesús.

El ayuno y la abstinencia en Cuaresma nos purifican, nos preparan a celebrar el misterio pascual, y también, está dirigido a que después de Cuaresma seamos moderados. Si me encanta el café y lo dejo en Cuaresma, pero el día que termina me tomo 3 litros de café, no me sirvió para fortalecer el espíritu y dominar la carne. Además, está demostrado que la capacidad de demorar la gratificación lleva a ser más emprendedor y equilibrado y más resistente a la frustración.

El ayuno consiste en desayunar pan y agua, comer normal, cenar poco y no comer entre comidas, pero sí se puede beber agua pura; pero hay también otra clase de ayunos, como el ayuno de malhumor y de corajes. "El ayuno me desliga del mundo, la oración me liga a Dios", comentaba un sabio.

Dios nos dice por el profeta Isaías: "Este es el ayuno que yo quiero: soltar las cadenas injustas, desatar las correas del yugo, liberar a los oprimidos, quebrar todos los yugos, partir tu pan con el hambriento, hospedar a los pobres sin techo, cubrir a quien ves desnudo y no desentenderte de los tuyos" (Is 58,6-7).

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno y abstinencia. La abstinencia consiste en no comer carne de cerdo o roja. El Episcopado Mexicano ha dispuesto que se pueda suplir la abstinencia de carne, excepto el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, por una especial obra de caridad o de piedad, o por otro sacrificio voluntario. La abstinencia obliga a partir de los 14 años, y el ayuno a los que han cumplido 18 años hasta los 60. Ahora bien, estos sacrificios deben apuntar a vivir mejor la caridad.

El ayuno puede ser el principio de una verdadera conversión a Dios y la penitencia ayuda a vencer el espíritu del mal. El ayuno es sólo una parte de ese trabajo espiritual que todo cristiano debe hacer para llegar a la santidad. El Espíritu Santo nos guía en este camino, y no busca destruir sino construir. Un arzobispo santo de México explicaba: El sacrificio y la humillación tienen un sentido, son cosas preciosas, les queda lejos la vanidad y el orgullo. Por ellas nos asemejamos a Jesucristo, y nada hay sobre la tierra tan divino como todo lo que atañe a Jesucristo y nos asemeja a Él (Luis Ma. Martínez, *El Espíritu Santo*).

A través de los videntes de Medugorje la Virgen nos manda decir: "Si supieras cuánto te amo, llorarías de alegría... Los invito a la conversión individual ya que, sin ustedes, el Señor no puede realizar lo que quiere. Te regalo el arma contra Goliath que consiste en cinco piedras: El Santo Rosario, la Eucaristía, la Biblia, el ayuno y la confesión semanal".

Hay un adagio que dice: *Créate hábitos buenos y ellos guiarán tu vida*. De lo que pensemos y esperemos de nosotros mismos ahora, depende lo que seremos dentro de unos años. Si ahorita toleramos la flojera o el malhumor, ¿qué será de nosotros en diez años?

Las palabras de Jesús: "lo que hagan por los demás me lo hicieron a mí" (Mt 25,40), piden ofrecer gestos de cercanía a cualquiera que se encuentre en necesidad. Jesús nos quiere felices en esta tierra, con la felicidad relativa que este mundo puede dar.

El profeta Oseas predicó: *Quiero misericordia, quiero amor y no sacrificios, y quiero conocimiento de Dios más que holocaustos* (6,6). Por eso el juicio final será sobre la misericordia y la caridad ejercidas.

Sta. Teresa escribe: *Hay quien deja todo por Dios y son penitentes, pero las lastima cualquier cosa que digan de ellas. Y no abrazan la Cruz, sino que la llevan arrastrando, y así las hace pedazos, porque si (la Cruz) es amada, es suave de llevar. ¿Quién tiene espíritu de penitencia? Tiene espíritu de penitencia el que sabe vencerse todos los días, ofreciendo al Señor, sin espectáculo, mil cosas pequeñas.*

Rebeca Reynaud
estudiosmujer01@hotmail.com