

El ayuno es un arma espiritual formidable

Rebeca Reynaud

El Padre Claudio Barbut de Misión Ruah - sacerdote rumano-, explica que **la gracia del ayuno sana todo**. Lo explica muy bien, por cierto, en YouTube.

El ayuno es un arma fenomenal para esta época y para la derrota del maligno. El ayuno a pan y agua es el arma principal para combatir al maligno.

En un mensaje del 25 de febrero, la Virgen dijo en Medujorge, que con la oración y el ayuno incluso las guerras pueden ser suprimidas. Pone orden en el orden creado y en la vida espiritual. Hay quienes no se sienten atraídos a ayunar a pan y agua, pero también hay cosas de que podemos privarnos: el mal carácter, la pereza, la soberbia, el egoísmo, algún pecado al que estemos apegados, etc.

San Basilio dijo que el ayuno es el arma para protegernos del Maligno.

Cuando Moisés recibió las Tablas de la Ley, previamente ayunó 40 días (Ex 44). Nuestro Señor ayunó cuarenta días, antes de su vida pública. Y resistió tres tentaciones del Maligno. Jesús preparó a la humanidad para resistir al diablo. El ayuno es como un regalo a Dios para reconocer su señorío y buscar su rostro.

El ayuno no es fácil, pero tampoco es difícil pues, si lo pides, Jesús ayuna en ti. Hemos de formar nuestro cuerpo y nuestra mente. El punto importante es que ayunemos, sobre todo, los viernes. Pedir por las intenciones de la Sma. Virgen, por la conversión de los incrédulos, por las familias y los sacerdotes.

Hay que prepararnos con la oración. El ayuno ha de ser gradual, para ello, se ha de planificar. El ayuno es un arma para cambiar al mundo y lo que te rodea. Además, con el ayuno, relativizas más las cosas.

Las Virgen nos enseña cómo ayunar los miércoles y viernes

El ayuno purifica el alma. Quien ora no teme el futuro y quien ayuna no teme el mal. Con la oración y el ayuno pueden detenerse las guerras. Es un modo de someter al cuerpo y a sus instintos. Es un acto para generar reparación a Dios. Cuando hacemos este acto de entrega que es el ayuno, nos volvemos más fuertes. Con el ayuno y la renuncia seremos más fuertes en la fe, ¿Cómo debe hacerse? Puede ser a pan y agua. ¿Qué días? El miércoles y el viernes, es decir, dos veces por semana.

El primer día de ayuno se hacía, en la Iglesia primitiva, por la conversión de los pecadores, pues ese día la Iglesia recordaba la traición de Judas.

Con el ayuno y las oraciones se pueden detener muchas cosas destructivas y se pueden suspender las leyes de la naturaleza. Todos pueden ayunar excepto los enfermos. También se nos sugiere rezar el Rosario todos los días.

El Señor nos pide ayuno y conversión. Sin la gracia del perdón no hacemos nada. Se puede hacer ayuno atenuado de 40 días, como el de los viernes de Semana Santa o los Miércoles de Ceniza; es decir, una comida a medio día y dos refrigerios, un refrigerio en el desayuno y otro en la cena, y no tomar excepto agua entre

comidas. Con el ayuno se abre luz en nuestras almas. A veces se hace ayuno y el demonio tienta más fuerte. Eso quiere decir que está perdiendo poder sobre ti. El Evangelio habla de la importancia del ayuno y la oración.