

Ayuno cuaresmal

Si el año pasado, el Santo Padre, Benedicto XVI, centró su mensaje de Cuaresma en el tema de la limosna, en 2009 nos invita a reflexionar sobre el sentido cristiano del ayuno. En nuestro contexto cultural, marcado por la sobreabundancia y el bienestar material, el testimonio de Jesucristo retirándose al desierto en oración y ayuno, por espacio de cuarenta días, se convierte en un signo impactante y en una llamada apremiante para todos los discípulos de Cristo.

Integridad y unidad de vida

Con frecuencia suponemos que los “enemigos” de nuestra felicidad están fuera de nosotros. ¡La realidad es muy distinta! De hecho, uno de los mayores dramas que padecemos es nuestra “fractura interior”, fruto de la falta de integración entre las tendencias espirituales y las carnales. Así lo expresa el propio San Pablo: *“Realmente, mi proceder no lo comprendo; pues no hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco. ¡Pobre de mí! ¿Quién me librerá de este cuerpo de muerte?”* (Rm 7, 15. 24). Una de las principales causas de infelicidad es la propia incoherencia respecto a nuestros principios, que nos lleva a sentirnos impotentes para conducirnos en la vida, hasta el punto de ser más bien “arrastrados”. Lo expresa el Catecismo de la Iglesia Católica, sin medias tintas: *“La alternativa es clara: o el hombre controla sus pasiones y obtiene la paz, o se deja dominar por ellas y se hace desgraciado”* (CIC 2339).

Pues bien, el Papa en su mensaje de Cuaresma nos propone el ayuno, como un instrumento eficaz –que no el único- para alcanzar la añorada integridad personal: *“La práctica fiel del ayuno contribuye, además, a dar unidad a la persona, cuerpo y alma, ayudándola a evitar el pecado y a acrecer la intimidad con el Señor”*.

Libres para abrazar la voluntad de Dios

A diferencia de algunas filosofías orientales, el ideal cristiano no es el mero “autodominio”. El ayuno cristiano persigue la libertad interior, necesaria para poder descubrir y abrazar la voluntad de Dios –en definitiva, para la conversión-, verdadera fuente de felicidad para cada uno de nosotros. Así lo expresa el Papa en su carta: *“El verdadero ayuno, por consiguiente, tiene como finalidad comer el «alimento verdadero», que es hacer la voluntad del Padre (cfr. Jn 4, 34)”*.

Me permito ilustrarlo con un ejemplo: Supongamos que un individuo fuese trasladado a la mitad de una pendiente muy inclinada. Una vez allí, se plantea si el camino correcto es el de subida o el de bajada. Es verdad que el libre albedrío del que está dotado, le permite tomar cualquiera de las dos opciones. Pero, sin embargo, no es menos cierto que la dificultad de la subida, especialmente si no está ejercitado en el esfuerzo de la ascensión, puede llegar a condicionar en gran medida su discernimiento. ¡La probabilidad de hacer coincidir su elección con la opción más fácil, es muy grande!

Pues bien, el ayuno cristiano es un ejercicio voluntario de renuncia, que persigue el crecimiento en la libertad interior, necesaria para la búsqueda de la verdad y del bien en nuestra vida. Sólo así podremos “conducirnos” hacia el cumplimiento de la voluntad de Dios, sin ser arrastrados por la ley de la... “gravedad”.

Ayuno de televisión e Internet

Es obvio que el ayuno no se circunscribe exclusivamente a los alimentos. Es muy conveniente que las modalidades elegidas a la hora de practicar el ayuno, incidan en nuestras esclavitudes personales. Me atrevo, no obstante, a proponer un ayuno muy saludable para todos en esta Cuaresma, además del tradicional ayuno de alimentos, que en absoluto ha perdido su actualidad. Me refiero al ayuno de televisión e Internet.

El consumo de televisión y de Internet está alcanzando niveles de auténtica “esclavitud” entre nosotros. Si nos atenemos a las encuestas más recientes, el consumo televisivo medio diario del ciudadano español es de 227 minutos (¡3 horas y 47 minutos!). A esto ha de añadirse el consumo de Internet, en continuo crecimiento. Los consumos pasivos de estos medios de comunicación, así como la falta de sentido crítico frente a ellos, son un obstáculo muy serio para nuestra madurez y conversión y, en definitiva, para nuestra felicidad.

Con frecuencia solemos expresar nuestro malestar con respecto a los contenidos que se nos ofrecen en las pantallas; pero, paradójicamente, lo hacemos sin apagar el televisor y sin desconectarnos de Internet. Esta misma contradicción es suficientemente indicativa de nuestra falta de libertad interior. Dentro del año paulino en el que nos encontramos, resuenan en nosotros las ardientes palabras del Apóstol: *“Para ser libres nos libertó Cristo. Manteneos, pues, firmes y no os dejéis oprimir nuevamente bajo el yugo de la esclavitud”* (Ga 5, 1). Todo ello nos llevará a concluir: ¡Hay que ser libres para ayunar, pero también hay que ayunar para poder ser libres!