



¿Cuántas veces no nos hemos parado frente al espejo y hemos dicho: necesito hacer ejercicio? A lo mejor eres de esos que cree en productos fáciles: “tome esta pastilla por 1 mes y adelgace 4 kilos a la semana”. Incluso, tal vez entraste en este artículo pensando: “¿una dieta cristiana? ¡Claro! ¡Dios es el que me va a echar la mano aquí!

Hoy en día una práctica muy común entre los antiguos cristianos es catalogada como algo fuera de lugar o incluso como un estilo de dieta... a esta práctica la conocemos como: ayuno.

¿Qué es el ayuno?

Para muchos lo primero que viene a sus cabezas pueden ser dos cosas: una estilo de dieta o una práctica arcaica de los antiguos cristianos.

Podríamos decir que el ayuno es un estilo de disciplina espiritual destinado a acercarnos más a Dios. Pero en este punto podría surgir la pregunta para muchos: ¿Cómo el hecho de privarme de alimentos me va a acercar a Dios? y por eso te digo:

Tú eres una delicada mezcla de cuerpo y alma. Esta es la característica esencial del hombre. Tu cuerpo y tu alma están cuidadosamente relacionados por tu intelecto y tu voluntad...El cuerpo y el alma se encuentran en una constante guerra por dominar. Matthew Kelly- Redescubriendo el Catolicismo.

Historia del Ayuno

Como todos sabemos Jesús era judío y las tradiciones de dicho pueblo era ayunar los días martes y jueves. Después de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús, los cristianos para distinguirse de las prácticas de la época comenzaron a ayunar los días miércoles y viernes. En el mundo judeo-cristiano un día de ayuno implicaba abstenerse de todo tipo de comida.

El ayuno comenzó a ser muy común entre los primeros cristianos, incluso estos ofrecían tal sacrificio por aquellas personas que los perseguían. Muchos cristianos ayunaban como método de preparación para el bautismo.

5 claves

“La dieta de los lunes”

Muchos de nosotros después de un fin de semana de placeres pensamos: “el lunes empiezo la dieta.” El lunes nos portamos muy bien; hacemos ejercicio, comemos sano, tomamos agua y cero dulces. El martes, nos ofrecen un chocolate y pensamos “no pasa nada”... llega el miércoles y nos invitan a cenar: noche de pizza. “Ay xs... comienzo el lunes que viene”. Al final, esto puede convertirse en un círculo vicioso donde de miércoles a domingo se vive de placeres y de lunes a miércoles a punta de lechuga y agua.

¿Qué tiene que ver la “dieta de los lunes” con el ayuno? Pues muy sencillo... es una realidad: no se puede estar sano y feliz sin algún tipo de disciplina en nuestras vidas. ¡Ojo! Tomando en cuenta que ser feliz no es hacer lo que uno quiera, cuando quiera. Sino es el estado del alma cuando encuentra paz.

¿De qué trata la disciplina? Muy sencillo... tenemos que establecer rutinas y ayudarnos a nosotros mismos para que el cuerpo no sea quien mande sobre nuestra alma. Es decir, ¿quieres un chocolate? ¡cómetelo! Sí, pero no cuando quieras; no simplemente por matar el antojo. Y no solo estamos hablando de comida, sino de todos aquellos hábitos que te pueden ayudar o perjudicar. Establecer rutinas en tu día a día puede ser muy fácil: toma una hoja (o las notas de tu celular) y establece un plan sencillo. ¡OJO! Se realista... si eres un adicto a tu cama y a Netflix no te engañes diciendo que sólo verás 1 capítulo a la semana. Se objetivo y realista, comienza por reducir los tiempos de las cosas que no son del todo buenas y aumenta aquellas que traerán la verdadera felicidad a tu vida.

Cuerpo de Miss y alma de peleador de sumo

Somos una mezcla delicada entre cuerpo y alma. La lucha está en lograr que el alma prevalezca sobre las tendencias del cuerpo. Es una realidad, nos demos cuenta o no, nuestro cuerpo nos está dando órdenes todo el tiempo: acuéstate un ratito, un capítulo más, dale al snooze de la alarma...

El ayuno es un maestro ideal para ayudarnos a que el cuerpo no se convierta en nuestro amo ¿por qué? No solo porque ayunaríamos de aquellas cosas que pide el cuerpo: antojos de comida, más descanso... también podemos ayunar de críticas, juicios, malas palabras.

El cupón de la lotería

En Marcos 9, 28-29 leemos: “¿Por qué nosotros no pudimos expulsarlo? Él les contestó: Esta clase de demonio solo puede ser expulsado con oración y ayuno.”

¿Cuántas veces no nos sucede que tenemos un pecado frecuente en nuestras vidas? Contra la pureza, la vanidad, la soberbia... lo confesamos y en pocos días volvemos a caer; es como si el pecado en sí mismo “nos gobernara”. Jesús mismo nos los dijo: hay pecados que solo pueden ser sanados con oración y ayuno. Efectivamente la confesión en sí misma borra la falta cometida, pero el ayuno nos ayuda a borrar la pena y el dolor ocasionado por dicho pecado. El ayuno es el cupón de lotería o la receta mágica que necesitamos para librarnos de los pecados más peligrosos.

Una dieta a la medida

Así como ninguna dieta sirve por igual para todo el mundo, lo mismo ocurre con el ayuno. Cuando uno quiere perder peso y estar en forma asiste con los expertos en la materia: nutricionistas y entrenadores. Pues lo mismo ocurre con el ayuno. No podría yo decirles: los lunes, cero chocolate; los martes, cero refrescos; los viernes, solo pan y agua... el ayuno es un asunto personal entre tú y Dios. Si tu sientes el llamado en tu interior de hacer algún tipo de ayuno, hazlo, pero es bueno que lo comentes con algún guía espiritual. Dios no quiere que andes muerto de hambre por todas las esquinas o desmayándote.

Start Over

Aunque la dieta de los lunes no es la ideal; **si te sales de la dieta, vuelve a comenzar. ¡No desfallezcas! No podemos lograr las cosas de un día para otro, nadie logra grandes cosas en un abrir y cerrar de ojos**

Recuerda no tengamos a nuestra alma en dieta: sin oración, sacramentos, ayuno, sacrificios... hagamos que nuestra alma sea fuerte y saludable. Si tienes alguna duda, puedes hacer algún comentario.