

## **1) Para saber**

Con motivo de la Cuaresma, el Papa Benedicto XVI ha escrito un mensaje tomando como tema el ayuno. Nos pone como ejemplo a nuestro Señor Jesucristo quien "después de hacer ayuno cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre" (Mateo 4,2).

El Papa desea que valoremos y demos el verdadero sentido al ayuno. El alimento de suyo es bueno, por ello, privarnos en cierta medida de él, significa que de él proviene un mayor bien.

Además de que ayunar fortalece contra el pecado, el verdadero ayuno consistirá en cumplir la voluntad del Padre celestial, es decir, tiene como finalidad comer el "alimento verdadero" que es hacer la voluntad de Dios. La Sagrada Escritura lo recomienda en varias ocasiones, sabiendo que es una práctica ascética importante, es "un arma espiritual para luchar contra cualquier apego desordenado a nosotros mismos", concluye el Papa.

## **2) Para pensar**

El ayuno nos ayuda también a dominar la tendencia que tenemos de acumular cosas, a darnos importancia, en una palabra, a combatir el egoísmo.

Un relato que me envió D. Emilio Palafox, colaborador en esta columna, nos ilustra esta actitud de desprendimiento.

Se cuenta que encontrándose al borde de la muerte, Alejandro Magno convocó a sus generales y les comunicó sus tres últimos deseos: Primero, quería que su ataúd fuese llevado en hombros y transportado por los propios médicos de la época.

Segundo, que los tesoros que había conquistado (plata, oro, piedras preciosas), fueran esparcidos por el camino hasta su tumba.

Y tercero, que sus manos quedaran balanceándose en el aire, fuera del ataúd, y a la vista de todos.

Uno de sus generales, asombrado por tan insólitos deseos, le preguntó a Alejandro cuáles eran sus razones. Alejandro le explicó: Primero, quiero que los más eminentes médicos carguen mi ataúd para así mostrar que ellos NO tienen, ante la muerte, el poder de curar.

Segundo, quiero que el suelo sea cubierto por mis tesoros para que todos puedan ver que los bienes materiales aquí conquistados, aquí permanecen.

Y tercero, quiero que mis manos se balanceen al viento, para que las personas puedan ver que vinimos con las manos vacías, y con las manos vacías partimos.

### **3) Para vivir**

Precisamente el ayuno ayuda a mantener el dominio sobre las cosas. La Iglesia señala solo dos días de ayuno obligatorio: el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, en que no se trata de no comer nada, sino de tener un desayuno ligero y no comer nada hasta la comida. Y luego no comer nada hasta la cena. Algunos hacen un ayuno más riguroso o durante más días. Pero también es importante que si se quiere ayunar más, se consulte con un director espiritual que nos lo autorice, pues hay que evitar que por ayunar descuidemos nuestros deberes o nuestra salud. Por ello no están obligados a ayunar los menores de 14 años o personas mayores de 60.

Ya para terminar su mensaje, el Papa recordaba unas estrofas de un himno cuaresmal invitándonos a ponerlas en práctica durante esta temporada: "Usemos de manera más sobria las palabras, los alimentos y bebidas, el sueño y los juegos, y permanezcamos vigilantes, con mayor atención".

José Martínez Colín es sacerdote, Ingeniero en Computación por la UNAM y Doctor en Filosofía por la Universidad de Navarra  
(e-mail: [padrejosearticulos@gmail.com](mailto:padrejosearticulos@gmail.com))