

## **¿PODEMOS REFRENAR NUESTROS SENTIDOS?**

*“Mas ahora –oráculo de Yahvé- volved a mí de todo corazón con ayuno, con llantos y con duelo. Desgarrad vuestro corazón y no vuestros vestidos, volved a Yahvé, vuestro Dios, porque El es clemente y compasivo, lento a la cólera, rico en amor, y se retracta de las amenazas. ¡Quién sabe si volverá y se compadecerá, y dejará a su paso bendición, ofrenda y libación para Yahvé, vuestro Dios!”*

(Joel 2:12-14)

### **Presentación**

Hoy en día muchos creyentes evitan en lo posible cualquier tipo de penitencia y de mortificación debido al sacrificio que ello representa en sus vidas. Otras muchas personas lo hacen ritualmente en las fechas prescritas, pero sólo para seguir una tradición pre-establecida. Muy poca es la comprensión de lo que una real y sincera penitencia significa y los beneficios que ello conlleva para su salud espiritual.

Actualmente la sociedad consumista en la que nos encontramos nos invita y estimula a concedernos todos nuestros gustos y caprichos, buscando sólo aquello que satisfaga nuestros instintos y nuestro placer. Es decir, en convertirnos poco a poco en animales ya que no somos capaces de dominar nuestro instinto y voluntad, sino que son ellos los que nos gobiernan a nosotros.

¿De qué nos sirve, por ejemplo, comer pescado en Cuaresma a modo de ayuno y mortificación, si nuestro alimento preferido es, precisamente, el pescado? Definitivamente esto no representa ningún sacrificio sino el cumplimiento de un ritual, desconociendo por completo su significado real. Y con ello, ¿qué gracia encontrará esta persona antes Dios? Lo que El quiere es una mortificación personal sincera y absoluta, de lo contrario nos costará cada día más ese acercamiento hacia Dios.

Entonces, ¿qué podemos ofrecer a Dios? No podemos darle nada que El no nos haya dado antes. Dios es consciente de ello y por eso lo que le agrada son aquellas cosas que nacen del amor; aquello que producimos con nuestro esfuerzo y con su gracia. Cada persona tiene algo que aprecia más que otras cosas; renunciar a eso, por un tiempo o para siempre, es un sacrificio grato a Dios. El *“quiere el sacrificio de un espíritu contrito, un corazón contrito y humillado”* (Salmo 51:19). Y aclara que *“me honra quien sacrifica dándome gracias; al que es recto le haré ver la salvación de Dios”* (Salmo 50:23).

Agustín de Hipona nos dice que hay un género de penitencia y mortificación muy elevado: *“Regir y gobernar los movimientos de nuestros apetitos, andar cada día peleando contra sus vicios y malas inclinaciones, andar negando siempre su propia voluntad, quebrantando su propio juicio, venciendo su ira, reprimiendo su impaciencia, refrenando su gula, ojos, lengua y todos sus sentidos y movimientos. El que hace esto, rompiendo el muro de su carne y de sus pasiones y apetitos, sube y entra directamente y por su propio esfuerzo al reino de los cielos, puesto que domar el alma es mucho más que afligir la carne con cilicios”* (Sermón 20, de Sanctis).

Agustín de Hipona decía también que *“la penitencia purifica el alma, eleva el pensamiento, somete la carne propia al espíritu, hace al corazón contrito y humillado, disipa las nebulosidades de la concupiscencia, apaga el fuego de las pasiones y enciende la verdadera luz de la castidad”* (Sermón 73).

De acuerdo a las anteriores definiciones de San Agustín, las tres principales formas de penitencia pueden resumirse en el ayuno, el sacrificio y la mortificación. Cada una de estas formas puede ser efectuada individualmente o en conjunto, dos de ellas o su totalidad.

Dado que en ocasiones podemos llegar a confundir algunos de los aspectos de los mencionados tipos de penitencia, a continuación explicaremos con detalle los pormenores de cada uno de ellos.

## El ayuno

Generalmente se denomina *ayuno* al de abstenerse voluntariamente de todo tipo de comida y, en algunos casos, de ingestión de líquidos durante un determinado período de tiempo. Puede realizarse por diversos motivos, pero los principales son siempre los religiosos.

Ayunar, sin embargo, es mucho más que abstenerse de comer, ya que puede ser un ayuno de actitudes o de actos, pero siempre debe estar unido al amor y a la oración, tal como indicó el arcángel Rafael a Tobías: *“es bueno juntar la oración con el ayuno”* (Tobías 12:8).

El ayuno por razones espirituales y religiosas ha sido parte de las tradiciones humanas desde la prehistoria. Se menciona tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento de la Biblia, así como en el Mahabharata (Hinduismo -India- 600 a.C.), en el Upanishad (Hinduismo -India- siglos VII al XX), en el Corán islámico (632 d.C.) y en diferentes libros de distintas religiones.

Con el fin de comprender más eficazmente el tema del ayuno, vamos a analizar este concepto en las tres principales religiones que se practican en la actualidad.

**Ayuno Judío:** Para los judíos, el *Yom Kipur* o *Día de la Expiación*, es el día del arrepentimiento y está considerado como el día más santo y más solemne del año litúrgico judío. Su tema central es la expiación y la reconciliación. La comida, la bebida, el baño y las relaciones conyugales están prohibidos. El ayuno comienza en el ocaso del día anterior y finaliza al anochecer del día siguiente.

Este ritual lo celebran por lo indicado en Levítico, donde dice Moisés: *“Este será para vosotros un decreto perpetuo: el mes séptimo, el día décimo del mes, ayunaréis y no haréis trabajo alguno, ni el nativo ni el forastero que reside en medio de vosotros. Porque ese día se hará expiación por vosotros para purificaros. De todos vuestros pecados quedaréis limpios delante de Yavé”* (Levítico 16:29-30).

Después de la destrucción del Templo y del exilio en Babilonia se instituyeron otros cuatro días de ayuno:

- En el cuarto mes, el día noveno de *Tammuz*, cuando las murallas de Jerusalén fueron tomadas por los babilonios.

- En el quinto mes, cuando el Templo fue incendiado desde el séptimo al décimo día del mes.
- En el séptimo mes, en memoria del asesinato de Guedaliá, gobernador de Israel, en el año nuevo: *“pero Ismael, hijo de Natanías, y los diez que estaban con él, se levantaron y acuchillaron a Guedaliá, hijo de Ajicán, hijo de Safán. Dieron muerte a aquel a quien el rey de Babilonia había encargado del país”* (Jeremías 41:2).
- En el décimo mes, el noveno día, cuando Jerusalén fue sitiado por los babilonios: *“así dice Yahvé Sebaot: el ayuno de los meses cuarto, quinto, séptimo y décimo será para la casa de Judá ocasión de regocijo, alegría y faustas solemnidades”* (Zacarías 8:19).

Los Salmos invitan frecuentemente al ayuno personal en ocasiones de dificultad, así como lo hacen otros autores del Antiguo Testamento. Como ejemplos podemos citar los siguientes:

Salmo 35:13	<i>“Yo, en cambio, cuando estaban enfermos, vestido de sayal y afligido con ayunos, repetía mi oración en mi interior”.</i>
Salmo 69:11-12	<i>“Si me mortifico con ayunos, lo aprovechan para insultarme; si me pongo un sayal por vestido, me convierto en objeto de burla”.</i>
Salmo 109:24	<i>“Con tanto ayuno se doblan mis rodillas; falta de grasa enflaquece mi carne”.</i>
Daniel 9:3	<i>“Me dirigí hacia el Señor Dios, implorándole con oraciones y súplicas, con ayuno, saco y ceniza”.</i>
Daniel 10:2-3	<i>“En aquellos días yo, Daniel, estaba haciendo una penitencia de tres semanas: no comía alimentos sabrosos, no probaba carne ni vino, ni me ungía con perfumes, hasta que pasaron las tres semanas”.</i>
Esdrás 10:6	<i>“Luego Esdrás se retiró de delante del Templo de Dios y se fue al aposento de Juan, hijo de Eliasib, donde pasó la noche sin comer pan ni beber agua, haciendo duelo a causa de la rebeldía de los deportados”.</i>
Nehemías 1:4	<i>“Al oír estas palabras me senté y rompí a llorar. Permanecí en duelo algunos días, ayunando y orando ante el Dios del cielo”.</i>

Como podemos ver, la práctica del ayuno era frecuente en el judaísmo del primer siglo y también aparece en el Nuevo Testamento, especialmente con los discípulos de Juan Bautista: *“Como los discípulos de Juan y los fariseos estaban ayunando, vienen y le dicen: ¿por qué mientras los discípulos de Juan y los discípulos de los fariseos ayunan, tus discípulos no ayunan?”* (Marcos 2:18).

El propio Jesús ayunaba, tal como hizo en el desierto, como nos dice Mateo: *“Y después de hacer un ayuno de cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre”* (Mateo 4:2). Y la advertencia de Jesús de no manipular esta práctica para atraer la atención no debe interpretarse como un rechazo.

Como los profetas, Jesús enfatizó la contricción y el arrepentimiento como la esencia del ayuno: “Cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas, que desfiguran su rostro para que los hombres vean que ayunan; en verdad os digo que ya reciben su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lava tu rostro, para que tu ayuno sea visto, no por los hombres, sino por tu Padre que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará” (Mateo 6:16).

**Ayuno islámico:** En el Islam el ayuno o *awn* del mes de Ramadán, es el cuarto pilar del Islam. La palabra *Ramadán* designa más el propio ayuno, que el mes en que se celebra.

El ayuno se recomienda durante otros momentos del año, pero durante el Ramadán es estrictamente obligatorio. Se efectúa durante todos los días del mes, desde la salida hasta la puesta del sol.

Cada musulmán debe hacer un acto de intención la noche que precede al inicio del ayuno, con el fin de darle total validez al mismo. La intención debe ser concreta: no basta con decidir ayunar, sino en cumplir estrictamente con todo el ritual.

**Ayuno cristiano:** La característica del ayuno varía entre las distintas denominaciones cristianas. El catolicismo distingue entre *ayuno* (que involucra tres comidas diarias, en las que sólo una puede incluir carne roja) y *abstinencia* (ninguna carne roja). El período de ayuno más conocido es el de la Cuaresma, el cual consta de cuarenta días de duración en conmemoración del ayuno realizado por Jesucristo durante su estancia en el desierto.

Cerca de la mitad de los protestantes carecen de la tradición del ayuno. En algunas iglesias evangélicas y en las paradenominacionales el ayuno se practica frecuentemente y, en ocasiones, con abstinencia total de alimentos durante un lapso de tiempo, ingiriendo solamente agua.

En la iglesia primitiva el ayuno era un período de recogimiento y normalmente constaba de dos días de ayuno cada semana. Los judíos observaban el ayuno los lunes y los jueves, mientras que los cristianos lo hacían los miércoles y viernes.

Existen diversos tipos de ayuno para los cristianos:

- *Ayuno absoluto*      Abstención total de alimentos y de líquidos, incluyendo agua.
- *Ayuno normal*      Abstinencia de alimentos, sin eliminar el agua.
- *Ayuno parcial*      Consiste en una dieta limitada, dejando de consumir algunos alimentos.

Sin embargo la forma de ayuno más efectiva ante Dios es la de renunciar temporalmente a aquellas cosas que más te gustan o satisfacen, ofreciéndoselo a Dios. La intención del ayuno no es la de castigar el cuerpo, sino la de concentrarse en Dios para obtener una relación más profunda con El.

Por medio del ayuno podemos buscar la presencia de Dios alimentando el espíritu, y así poder tener un mayor control sobre la naturaleza carnal.

El ayuno se hace con el fin de lograr poseer un espíritu de humildad y una actitud gozosa; no para parecer más espirituales que otros. Para ello debemos recordar las instrucciones de Jesús en cuanto el ayuno, contenidas en Mateo 6:16-18, cuando nos dice que debemos ayunar de manera que los demás no lo noten.

## **El sacrificio**

Hoy en día las personas más admiradas en la sociedad son aquellos que han sabido sacrificarse buscando méritos o puestos, ya que para ellos el sacrificio es un valor humano.

En cambio para un cristiano el sacrificio es un acceso a una dimensión más profunda. De la esfera del mérito humano, el sacrificio cristiano pasa a la esfera divina. Por medio del sacrificio los cristianos reconocen que Jesús lo eligió para sí mismo como un camino de amor y de salvación para el hombre.

De esta forma, aceptando con gozo los sacrificios de la vida, el cristiano sigue el camino de Jesús. Es impensable ser cristiano sin desear seguir el camino de Cristo, por lo cual el sacrificio sigue siendo necesario para el buen cristiano. El sacrificio cristiano es una imitación del de Jesús basado en el amor, ya que el que ama quiere y necesita ser como el amado. El amor es la condición para seguir a Cristo; el sacrificio que verifica la autenticidad del amor.

Recordemos las palabras de Jesús cuando nos dijo: *“Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame”* (Marcos 8:34). Pero debemos soportar nuestro sacrificio con amor y con fe en El sabiendo que al final nuestra tristeza *“se convertirá en gozo”* (Juan 5:20).

Pablo de Tarso dijo: *“estoy crucificado con Cristo”* (Gálatas 2:20). Esta afirmación no parte sólo de una experiencia personal de Pablo, sino que expresa la verdad sobre el hombre, redimido por el precio del sacrificio que Cristo pagó en la cruz, y que está llamado a completar en carne propia ese sacrificio de Jesús para la redención del mundo.

*“Ahora me alegro por los padecimientos que soporto por vosotros, y completo lo que falta a las tribulaciones de Cristo en mi carne, a favor de su cuerpo, que es la Iglesia”.*

Colosenses 1:24

## **La mortificación**

La mortificación consiste en matar o amortiguar en nosotros mismos todo aquello que se oponga a la gracia. Y debemos hacerlo combatiendo al mal, e incluso dificultando y aún estorbando aquello que consideramos la perfección en nosotros mismos y que no es más que vanidad y tentación.

Mortificarse es luchar contra pecados y faltas para destruirlas; contra inclinaciones y tendencias desordenadas, para regirlas, atemperarlas y enderezarlas; contra nuestros sentidos interiores y

exteriores, para eliminar o menguar en lo posible lo que por su influencia fomenta las pasiones o dificulta el fervor.

Habr  quien piense que la mortificación no es necesaria. Pero baste con decir a modo de ejemplo que al rico le preocupan sus riquezas, y a veces no duerme a causa de ellas. El soberbio a veces se encuentra arrinconado y humillado. El que tiene gula es reprimido de su hambre cuando cae enfermo. Y a la vista de estos ejemplos,  no es preferible sufrir para el bien que para el mal?  no es mejor tener un sufrimiento productivo antes que un sufrimiento estéril?

Buenaventura de Fidanza (San Buenaventura, 1218-1274) comentaba que *“con ser la mortificación interior mucho más difícil que las penitencias externas, una persona puede excusarse más de las penitencias exteriores que de la mortificación interior. Porque para ello no puede uno decir con verdad que no tiene fuerzas para ayunar, ni para andar descalzo o levantarse a media noche; pero no puede decir que no tiene salud ni fuerzas para ser humilde o para ser paciente, o para ser obediente y rendido”* (De Fofectu Religiosorum, 1.1, c.3).

En cuanto al orden de las mortificaciones, la mayoría de autores cristianos aconsejan que primero se deba mortificar aquel vicio o pasión que reina más en nosotros y que nos hace caer en mayores faltas. Pero ello sin dejar a las otras descuidadas, sino prestar más atención a las más graves sobre las demás. Y la manera de descubrir nuestras propias faltas y la envergadura de las mismas es por medio de un riguroso y sincero examen de conciencia.

El propio Bernardo de Claraval (San Bernardo, 1090-1153) decía al respecto que *“nos habemos de haber con nosotros mismos y con nuestro cuerpo, como con un enfermo que nos hubiesen encomendado, al cual, aunque pida y desee mucho lo que le hace daño, se le ha de negar. Y lo que le hace bien, aunque él no lo quiera, se lo han de dar y hacer que lo tome”* (Epístola Ad Frates de Monte Dei). Meditar sobre la pasión de Cristo nos dará los motivos para mortificarnos, y también consuelo en ellos.

## Conclusión

A modo de conclusión podemos decir que aquellas cosas que mayor sacrificio representan para nosotros son:

- el dolor
- el cansancio
- el hambre
- la incomodidad
- las incomprensiones
- las frustraciones
- el sufrir pacientemente y con ánimo a la gente que está a nuestro alrededor
- el renunciar a algo que apreciamos
- el mantener nuestra confianza en él cuando todo parece perdido
- el serle fieles a Dios aunque algo o alguien nos presione para que dejemos de serlo
- el ponerlo a él en primer lugar en nuestra vida en lugar de pretender ser nosotros los amos

- el ayudar a los demás desinteresadamente
- el ofrecer una sonrisa a todo el mundo
- el amar a nuestros enemigos y orar por ellos.

Podemos incluso ofrecerle todo esto a Dios, incluso las tentaciones, y entregárselas y rendirnos al poder de Dios, no luchando ya con nuestras fuerzas, sino acogiéndonos a la misericordia de Dios.

*“Tales cosas tienen una apariencia de sabiduría por su piedad afectada, sus mortificaciones y su rigor con el cuerpo; pero sin valor alguno contra la insolencia de la carne”.*

Colosenses 2:23

## Bibliografía

<i>El libro de la confesión</i>	José Manglano Castellary
<i>Señor, ten piedad: la fuerza sanante de la confesión</i>	Scott Hahn
<i>La penitencia</i>	Pierre Adnés
<i>La mortificación del pecado</i>	John Owen
<i>Del sufrimiento a la felicidad</i>	Juan del Carmelo
<i>El ayuno escogido por Dios</i>	Arthur Wallis
<i>La práctica del ayuno</i>	Jonas Abib
<i>El enigma medieval</i>	Jorge Blaschke
<i>Enciclopedia Católica</i>	ACI Digital

