

## **El ayuno eucarístico**

*Arzobispo Pablo Yazıgıy*

«¡Gustad y ved, qué dulce es el Señor!» Con estas bellas palabras, nos acercamos a recibir los santos Dones durante la gran Cuaresma, y con anhelo y temor nos volvemos «partícipes de la vida Eterna»<sup>1</sup>.

El hombre es un ser «dependiente», es decir, su vida no puede persistir sin alimentarse de las fuentes de sus componentes, por lo que él es dependiente de estas fuentes. El hombre es un ser compuesto de dos naturalezas: corporal, de este mundo, y espiritual, que lo comunica con el mundo de Dios. Así que no puede seguir en la vida si no consigue los nutrientes adecuados en los elementos de este universo; pero al mismo tiempo, la vida del cuerpo y su ciclo biológico no satisfacen las necesidades de *toda* su vida, de la felicidad y creatividad: necesita conseguir vida de la fuente divina también. Como dice un santo contemporáneo, el padre Paísio, el hombre es semejante a un águila que pusieron junto con una cabra en una jaula: en vez de comérsela, murió. Porque la vida del águila consiste realmente en volar en los cielos libre de cualquier atadura, y en observar las montañas desde las alturas; y por más que la alimentes, si le impides

volar, muere. Así también el hombre: no vive solamente de suministrar alimento a su cuerpo, sino además de satisfacer la sublime y divina sed en su interior. Y quizás el alimento espiritual es el más importante; el caso de los mártires lo comprueba: ellos que, cuando el cuerpo se ha opuesto al espíritu, no vacilaron en ofrecer el cuerpo por precio de su vida espiritual.

Por ende, conservar este equilibrio es sabiduría de vida en nuestro mundo. La Iglesia ha dispuesto sus Sacramentos, vigílias y cultos pretendiendo guardar perfeccionada la vida del hombre –y no restringida–, y para que ofrezca ella al espíritu más de lo que el mundo ofrece al cuerpo.

El hombre consume el alimento en una de estas tres formas:

a) *Modo libertino*: cuando el hombre come no para satisfacerse ni para liberarse del hambre y dar al cuerpo lo necesario para vivir, sino por gula y glotonería; cuando toma no «lo poquito del vino que alegra el corazón del hombre», sino lo mucho que hace pesado su corazón con los afanes y pasiones de este siglo; cuando se viste, no para cubrirse sino, por ejemplo, para seducir; cuando organiza su vida, no para regularla, sino para exponerla a los lujos mortales... Si revisamos los detalles de nuestra vida con sinceridad, encontraremos que hay en ella, por lo menos, prolongaciones y extensiones de este modo libertino; éste no funciona a favor de la

vida, más bien, existe a costa del alimento espiritual. Varios ejemplos de la santa Biblia muestran casos en los que la aidez se ha vuelto asesina de la lucidez: Esaú vendió su primogenitura, el privilegio del hijo mayor, por un «guiso de lentejas»<sup>2</sup>; Judas vendió al Soberano por treinta monedas de plata; después del primer milagro de la multiplicación de los panes y peces, Jesús rechazó a los judíos que lo buscaban y vinieron a Él, porque ellos tomaron el milagro material y no espiritualmente, y he aquí que regresan para pedir más pan; el milagro no les guió a Dios sino al deseo de satisfacer el cuerpo. Es entonces cuando el bocadillo se vuelve asesino de «la palabra», mientras en un principio había sido otorgado como regalo de Dios, para que sirviese como aliento hacia la gratitud.

b) *Modo cotidiano*: cuando luchamos y vigilamos el equilibrio en el consumo de nuestro alimento; cuando respondemos a las necesidades del cuerpo sin olvidarnos de dar al espíritu su *comida*, obrando según las palabras del Señor: «no sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios»<sup>3</sup>; cuando trabajamos, no nada más por el alimento perecedero, sino también por el duradero; cuando le damos al «pan esencial» su verdadera porción en la vida. Es el estado equilibrado que procuramos guardar –entre éxitos y tropiezos– durante todos los días del año. Así que, junto a nuestras ocupaciones y deberes cotidianos,

acudimos a la participación del santo Cáliz, con todo lo que implica de profundidad y de compromiso hacia Dios y el prójimo; de tal modo que el *bocadillo* sirva a la «vida del hombre». Esto es lo que expresa la oración que recitamos antes de la cena: «Los pobres comerán y serán saciados; alabarán al Señor los que le buscan y vivirá su corazón para siempre.» La esperanza bíblica general es que todos los hombres «sean saciados», para que sean liberados de los tropiezos de la vida y, así, vuelvan la mirada a la alabanza del Señor, porque en ella «vivirá su corazón». La satisfacción corporal «libera» y la alabanza «vivifica»: al que no está liberado no es posible vivificarlo, y el corazón no vive mientras está encadenado.

c) *Modo de vigilia*: cuando privamos nuestro cuerpo –es válido el uso de esta expresión solamente para aclarar– de derechos y necesidades, por propia voluntad, deseando dedicar cierto tiempo para la «palabra». En este sentido dice el profeta David: «Estoy marchito cual heno, se ha secado mi corazón, porque me he olvidado de comer mi pan [...] se han pegado mis huesos a mi carne [...] cual pan comía yo ceniza y mi bebida mezclada con llanto.»<sup>4</sup> Cuando la penitencia hirió su vida, anhelaba el ayuno. De esta manera, existen temporadas de vigilia en las que dejamos de lado, por propia voluntad, algo de nuestra necesidad corporal a fin de brindar más atención a nuestras

necesidades espirituales por cierto tiempo que llamamos *ejercicio* espiritual. Durante la vigilia no dejamos solamente lo que es secundario –práctica que pertenece al modo anterior– sino también algo de lo que es necesario. Por lo que, cuando comemos, cuidamos dejar un margen para sentir hambre; cuando bebemos, no rebasamos el límite que guarde cierta sensación de sed no colmada. Este *margen* de abstinencia será de una amplitud que no haga daño al cuerpo, sino que ayude a reavivar el espíritu y nos enseñe con la práctica cómo cambiar los gustos, del deseo de lo mundano a lo celestial. Con una vigilia como ésta, nosotros mortificamos las pasiones y no el cuerpo.

Jesús ayunó por «cuarenta días y cuarenta noches» hasta que tuvo hambre, es decir, hasta el grado que el cuerpo pudo aguantar sin padecer daño alguno; ayunó todo lo posible humanamente. Así también lo hicieron los grandes profetas como Moisés y Elías. En la anécdota del encuentro de Jesús con la samaritana, los discípulos fueron a comprar comida y, cuando regresaron y encontraron a Jesús hablando con la mujer, le dijeron: «Señor, come», conforme al segundo modo antes mencionado según el cual los discípulos actuaron. Él les respondió: «Mi comida es hacer la voluntad de mi Padre»<sup>5</sup>, lo que ilustra la imagen del modo tercero. Las palabras de Jesús no significan omitir de la vida la comida, sino que enfatizan que una necesidad espiritual concreta requirió de cierta dedicación:

dejar de lado alguna necesidad corporal, por ahora, en atención a la del espíritu. Y esto es el ayuno.

Cristo es el «Pan que descende del cielo». Nuestros padres comieron el maná en el desierto y murieron; pero quien come el Cuerpo y la Sangre de Jesús, verdadera comida y verdadera bebida, vivirá para siempre.<sup>6</sup> Esta verdad nos estimula, durante la Cuaresma, a que olvidemos algo del «pan nuestro de cada día» para buscar «el pan esencial»; se genera en nosotros, entonces, el ansia y el fervor hacia el santo Cáliz. En un momento, en que el cuerpo llega a tener hambre, precioso es el cantor y el creyente que exclama: «¡Gustad y ved, qué dulce es el Señor! Aleluya.»

---

<sup>1</sup> Himno de la Entrada en la Liturgia de los Dones Presantificados

<sup>2</sup> Gn 25: 29-34

<sup>3</sup> Mt 4: 4

<sup>4</sup> Sal 102: 5,6,10 (Conforme a una traducción personal siguiendo el texto de la Septuaginta).

<sup>5</sup> Jn 4: 34

<sup>6</sup> Jn 6: 49-51,53-55