

# UN AYUNO ESPIRITUAL

Xabier Andonegi Mendizabal



El ayuno espiritual que promueven todas las religiones según su tradición es, un tipo de experiencia que, sobre todo, busca el encuentro consigo mismo. Se trata de meterse en el “en sí” de uno y discernir qué es lo que nos está distrayendo del Misterio de la vida en plenitud, de Dios y del amor al prójimo.

Nosotras/os las/os cristiana/os, comenzamos la Cuaresma preparatoria de la Semana Santa y la Pascua, con el miércoles de ceniza, un símbolo bien expresivo de nuestra condición de seres limitados y vulnerables. Se nos dice “polvo eres y al polvo has de volver”. Es algo que nos recuerda el límite de la naturaleza humana, pero es un algo que, no cae bien en la gente y de alguna manera, se nos quiere hacer borrar esta perspectiva vital, animándonos al puro divertimento y a la ensoñación de una felicidad ideal a través del consumismo.

El ayuno podríamos decir, usando un lenguaje más actual, es algo así como una llamada al pensamiento crítico. Toda religión quiere consolar con lo que es lo más íntimo de nuestra intimidad y, quiere a su vez, transformar a las personas y a las sociedades en mejores. Se trata de generar un entorno donde se aprenda a pensar, sentir y hacer todo, usando la propia razón (que es el mayor regalo que Dios nos ha hecho) y, para ello nos propone un camino de ascesis liberadora (el ayuno de lo mundano que nos mata) para pasar a un mundo sanado por la misericordia y la paz.

¿Qué retos tenemos hoy que necesitan del ayuno purificador? Por ejemplo, el del hiperconsumismo, tanto el material como el experiencial y el emocional. Se refiere a no dejarnos dominar por las marcas, los iconos, las modas, el dinero, lo aparente. Junto a esto, que es como bastante claro, hay otros tipos de consumo más sutiles (experiencial y emocional). Se refieren a la búsqueda de sensaciones que nos exciten, que sean capaces de alterar nuestro estado de ánimo, que nos perturben como algo maravilloso.

Esa necesidad de tener que estar todo el día enganchados a los móviles, los whatsapp, las videollamadas (lo estamos viendo especialmente presente en el confinamiento actual). Hay un filósofo que a esto le llama, “drogodependencia emocional”, algo que refleja la imposibilidad de estar en silencio, guardar la soledad debida, mantener la calma, darle un sentido y propósito a la vida.

Para sobrevivir a estas dependencias consumistas tan atrayentes para los sentidos de todos, es necesario educar personas, que sean capaces de comprender y controlar sus emociones y puedan usar el aparato de la espiritualidad religiosa, porque esto permitirá apreciar las cosas buenas que tiene el disponer de más tiempo con nosotras/os mismas/os, con la familia, las/os amigas/os, las/os vecinas/os y disfrutar de las diferentes actividades sostenibles y sencillas que nos permite el entorno.

La expresión del ayuno espiritual en la cultura musulmana es el Ramadán, que se inició hace unos días. Aquellas/os hermanas/os nuestras/os que lo practican buscan alejarse durante unos días de los ruidos superfluos de la vida cotidiana para dedicarse a uno mismo y a la relación con su Dios.