

# **SENTIDO DEL AYUNO ¿POR QUÉ EL AYUNO?**

Es necesario dar una respuesta profunda a esta pregunta, para que quede clara la relación entre el ayuno y la conversión, esto es, la transformación espiritual que acerca al hombre a Dios.

El abstenerse de la comida y la bebida tiene como fin introducir en la existencia del hombre no sólo el equilibrio necesario, sino también el desprendimiento de lo que se podría definir como <<actitud consumista>>. Tal actitud ha venido a ser en nuestro tiempo una de las características de la civilización y en particular de la civilización occidental. ¡La actitud consumista! El hombre, orientado hacia los bienes materiales, muy frecuentemente abusa de ellos. La civilización se mide entonces según la cantidad y la calidad de las cosas que están en condición de proveer al hombre y no se mide con el metro adecuado al hombre.

Esta civilización del consumo suministra los bienes materiales no sólo para que sirvan al hombre en orden a desarrollar las actividades creativas y útiles, sino cada vez más para satisfacer los sentidos, la excitación que se deriva de ellos, el placer momentáneo, una multiplicación de sensaciones cada vez mayor.

El hombre de hoy debe ayunar, es decir, abstenerse de muchos medios de consumo, de estímulos, de satisfacción de los sentidos: ayunar significa abstenerse de algo. El hombre es él mismo sólo cuando logra decirse a sí mismo: no. No es la renuncia por la renuncia: sino para el mejor y más equilibrado desarrollo de sí mismo, para vivir mejor los valores superiores, para el dominio de sí mismo.

JUAN PABLO II  
Catequesis del 21 de Marzo de 1979