

AYUNO Y ORACIÓN EN FAVOR DE LA JUSTICIA Y LA PAZ
GUIÓN PARA LA CELEBRACIÓN

Octubre 2003

AYUNO, SILENCIO DEL CUERPO

*El animador puede leer, parafrasear o adaptar este guión.
Conviene ensayar previamente el canto, si no se conoce
Duración aproximada: 30-40 minutos*

Esta noche no vamos a recordar a los hambrientos ni a guardar silencio como protesta por las injusticias del mundo. Hoy vamos a profundizar en uno de los sentidos de nuestro ayuno: la relación entre el ayuno y el silencio, cómo el ayuno nos ayuda a “callar” nuestro propio cuerpo y a disponernos mejor a la oración y a la escucha.

Comenzamos escuchando un texto que habla de la virtud marianista del silencio:

El silencio es un camino de comunión, ya que permite encontrarse a sí mismo: encontrar el camino de nuestra vida interior, para amarse en la verdad y llegar a controlarse para poner todo al servicio de la perfección de la caridad; encontrar a Dios, vivir su presencia y escucharle; encontrar a los otros, por la escucha atenta, la comunión con lo que constituye lo esencial de su vida.

Negativamente, permite descubrir lo que está desordenado o es causa de desorden en nosotros. El silencio se impone a todo nuestro ser: cuerpo, corazón y espíritu.

(Diccionario de la Regla de Vida marianista. Voz “Virtudes marianistas” p. 744)

“El silencio se impone a todo nuestro ser: cuerpo, corazón y espíritu”. El silencio nos ayuda a escuchar a Dios, a los demás y a nosotros mismos. Y también, el silencio voluntario de todo lo que bombardea constantemente nuestro cuerpo, corazón y espíritu nos ayuda al dominio de nosotros mismos.

Necesitamos hacer silencio en nuestras vidas para vivir nuestra vocación religiosa. La Regla de Vida (4.5) es muy sabia cuando pide que cada comunidad determine “tiempos y lugares de silencio”.

En este sentido, el ayuno contribuye al “silencio del cuerpo”. Salvo durante el sueño, nuestro cuerpo está constantemente trabajando. No sólo es el movimiento exterior; aun estando parados, el cuerpo respira, el corazón late y el aparato digestivo digiere los alimentos. Con nuestro ayuno le estamos dando un “día libre” al estómago para ayudarnos a hacer silencio en todo nuestro ser: cuerpo, corazón y espíritu.

El ayuno de esta noche consiste fundamentalmente en un ejercicio de relajación dirigido y una puesta en común al final.

El animador dirige el siguiente ejercicio, haciendo las pausas convenientes:

Me siento en una postura cómoda (ipero no tan cómoda que me duerma!). La espalda recta, las manos sobre las piernas o una sobre otra con las palmas hacia arriba...

Me doy cuenta si algo me aprieta (reloj, cinturón, zapatos...) y con toda libertad, lo aflojo...

Lo primero que hago es darme cuenta de que estoy respirando... Me concentro en mi respiración y sólo en mi respiración... No la fuerzo, aunque poco a poco es normal que se vaya haciendo más pausada... Noto la sensación del aire al entrar y salir de mi cuerpo... El frescor en las fosas nasales, el paso por la garganta, y la dilatación y contracción de los pulmones...

Siento ahora los hombros... y el cuello... y mi cabeza... y los músculos de la cara, que voy relajando de toda tensión...

También mis brazos... codos... antebrazos y manos... se quedan relajados y callados... Y sigo bajando por mi cuerpo, sintiendo cómo se va acallando... El estómago... el vientre... los muslos... las rodillas... las piernas... los pies... Todo mi cuerpo se va callando...

Me quedo un rato aquietando mi ser: puedo repetir interiormente al ritmo de la respiración: "mi mente se calla... mi corazón se calla... mi cuerpo se calla"... Y si de vez en cuando me distraigo, pues vuelvo con toda tranquilidad y no pasa nada... "Mi mente se calla... mi corazón se calla... mi cuerpo se calla"...

Reparo ahora especialmente en mi estómago, acostumbrado a tener algo que digerir a estas horas... Siento su cosquilleo, su vacío... Escucho lo que me dice mi estómago vacío... Tal vez se queja, tal vez ni se entera... Y le digo a mi estómago: "hoy descansas, hoy te paras, hoy te callas"...

Prolongamos durante un rato este silencio de nuestro cuerpo...

Se prolonga el silencio calculando dejar unos 10-15 minutos para la puesta en común. Antes de ésta y en función del tiempo, puede cantarse uno de estos cantos:

- *Cuando cesan los ruidos* (Cantad al Señor, 48)
- *Busca el silencio* (Cantad al Señor, 19)
- *Déjalo todo fuera* (Cantad al Señor, 52)
- *Descansa en paz* (Cantad al Señor, 51)

El ayuno es un medio para el silencio. Vamos a escuchar de nuevo el texto anterior, cambiando la palabra "silencio" por la palabra "ayuno":

El **ayuno** es un camino de comunión, ya que permite **encontrarse a sí mismo**: encontrar el camino de nuestra vida interior, para amarse en la verdad y llegar a controlarse para poner todo al servicio de la perfección de la caridad; **encontrar a Dios**, vivir su presencia y escucharle; **encontrar a los otros**, por la escucha atenta, la comunión con lo que constituye lo esencial de su vida. Negativamente, permite descubrir lo que está desordenado o es causa de desorden en nosotros. El **ayuno** se impone a todo nuestro ser: cuerpo, corazón y espíritu.

Preguntas de partida para la puesta en común:

- Un medio para *encontrarme a mí mismo*. ¿Me ayuda el ayuno al conocimiento y dominio de mí mismo?
- Un medio para *encontrar a Dios*. ¿Me ayuda el ayuno a hacer silencio y escuchar mejor a Dios?
- Un medio para *encontrar a los otros*. ¿Me ayuda el ayuno a ser más sensible a los demás?
- ¿O, por el contrario, el ayuno me agita interiormente y me vuelve sobre mí mismo?

(En hoja adjunta se ofrece el texto anterior y las preguntas para fotocopiar y repartir en la puesta en común)