

Globethics Repository



"El arte de vivir con salud, comiendo y ayunando con sabiduría" ["The art of healthy living, eating and fasting with wisdom"]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see <https://www.globethics.net>. Data and content policy of Globethics Repository see <https://repository.globethics.net/pages/policy>.

Item Type	Article
Authors	Freitas, Faria
Publisher	DEI - RECU
Rights	With permission of the license/copyright holder
Download date	2026-07-15 11:16:25
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/188881

El arte de vivir con salud, comiendo y ayunando con sabiduría

¡Una cuestión de corporeidad!

Jacir de Freitas Faria

Resumen

La presente reflexión quiere ser una contribución a la reflexión sobre el ayuno y el comer, en la perspectiva de la corporeidad. Son analizados los términos comer y ayunar en los contextos bíblico y pastoral, desembocando en una espiritualidad integradora que genera salud corporal y espiritual.

Abstract

This article intends to be a contribution to the study on fasting and eating in bodily perspective. The words eating and fasting are analyzed in a biblical and pastoral context, unfolding in an integrative spirituality that generates bodily and spiritual health.

1. Introducción

Por un lado, el libro del Eclesiastés dejó registrada la máxima: “No hay mayor felicidad para el hombre que comer y beber, y disfrutar en medio de sus fatigas” (Ecl 2,24). Por otro, el libro del Levítico presenta el ayuno como “decreto perpetuo” que busca afligir, humillar el alma (Lv 16,29-31); cuerpos que se deleitan en el placer del comer y beber, almas que se afligen en la abstinencia voluntaria de los alimentos. ¿Cómo comprender esto en perspectiva bíblica, cultural, religiosa y de salud corporal? ¿Cuál será el significado de estas actitudes? Esto es lo que veremos en la reflexión que iniciamos ahora. La pregunta que estimula nuestra tarea es: ¿tiene esto algo que ver con la salud?

2. Comer es...

Comer es un gesto sublime que todos nosotros necesitamos ejercitar cada día de nuestras vidas, para que el sople de vida sea perpetuado en nuestros cuerpos. “Ven, vamos a comer” es el sugestivo título del libro de Klaus Finkam, sobre el arte de comer con salud. Comer es comer, es saber comer. En caso contrario, seremos comidos por la comida. Comer es placer, placer en la saciedad, en el descanso del cuerpo que se nutre de las vitaminas. El no comer como conviene, era practicado en los palacios romanos, en donde había la costumbre de comer exageradamente y enseguida provocar el vómito para comer nuevamente.

3. Comer en la Biblia

La Biblia nos ofrece varios elementos, varios enfoques de la comida y de su relación con el ser humano.

3.1. *En el principio, el ser humano era vegetariano*

Las páginas iniciales de la Biblia, en el libro del Génesis, nos dicen que Dios, cuando creó el ser humano, le dio el derecho de alimentarse de las hierbas y de los árboles que dan simiente y fruto (Gn 1,29). Solamente después del diluvio, es que Dios permitió al ser humano alimentarse de todo ser vivo que se moviese; es decir, de animales y peces (Gn 9,3). En este contexto, sin embargo, Dios no permite comer la sangre del animal (Gn 9,4). Bueno, pero esto es comprensible en aquel contexto de la Escritura, donde se pensaba que en la sangre estaba la vida, el alma. Comer la sangre significaba comer al otro, comer su esencia. En este mito de la creación, queda claro que el ser humano era primeramente vegetariano. Solamente después de actuar equivocadamente con relación a su semejante, tuvo lugar el diluvio, y Dios permitió comer carne. Entretanto, Dios pone un freno a la violencia, cuando no permite comer la sangre del animal. Simbólicamente la sangre es la vida del semejante que debe ser preservada.

3.2. *No coma los animales impuros...*

El libro del Levítico, en su Código de la Pureza, presenta una lista de animales terrestres, acuáticos y avícolas que no deben ser comidos por el ser humano, a saber: camello, conejo, liebre, cerdo, peces sin escamas, animales acuáticos que carecen de aletas, buitres, cuervo, avestruz, gaviota, búho, garza, murciélago, insectos alados de cuatro pies, etc. (Lv 11,1-23). Los argumentos para prohibir el uso de estos animales como comida, se justificaban por la constitución genética de los mismos, como: no tener cráneo hendido, tener las pezuñas partidas en dos, rumiar, no tener aletas ni escamas (por tratarse de peces limpiadores), así como ser aves carroñeras. Estos animales no eran considerados puros ni para el sacrificio ni para Dios. Es claro que la tradición de no comer carne de puerco va a surgir en la experiencia del desierto, cuando el pueblo percibía que esta carne, mal conservada en el ambiente de calor, causaba enfermedad y muerte en el pueblo. Prohibir su uso como comida fue un modo para preservar la vida. Si la Biblia hubiera sido escrita en nuestros días, con el moderno sistema de higiene para criar y conservar la carne de cerdo, Dios diría: "pueden comer carne de cerdo".

La regla básica para prohibir el comer animales impuros, reflejaba la mentalidad de la época en torno al pueblo de Israel, escogido para ser santo y puro para Dios. Un pueblo puro no debía comer cosas impuras.

3.3. *Comer mucho origina ...*

Uno de los pecados morales, la gula, es condenada en la Biblia. "Coloca un cuchillo en tu garganta, si eres glotón", enseña la sabiduría recogida en el libro de los Proverbios 23,2, sobre todo cuando eres joven y vas a comer con un jefe. La Teología Moral de la Iglesia Católica, ya en el siglo VI y después con Santo Tomás de Aquino, en el siglo XIII, definió la gula como "búsqueda incesante de los placeres de la comida y de la bebida" y la colocó en el catálogo de los siete pecados capitales.

Según la sabiduría bíblica, comer mucho causa miseria y explotación, origina el pobre.

Miseria: "quien ama el vino y la buena carne, jamás se hará rico" (Pr 21,17). "borracho y glotón se empobrecen" (Pr 23,21).

Explotación del pobre: "ellos están recostados en lechos de marfil, extendidos en sus divanes, comen corderos del rebaño y novillo del corral... sin embargo no se preocupan de la miseria de la casa de José" (Am 6,4).

En estos dos ejemplos vemos la paradoja de la comida desproporcionada, en cuanto unos comen mucho y empobrecen, otros comen muy bien y de lo mejor y no se dan cuenta que muchos no tienen qué comer para sobrevivir. En ambos casos, Dios no está de acuerdo. Él dio el alimento como don para todos sus hijos e hijas.

3.4. *La sabiduría consiste en comer con moderación*

Saber comer es un arte. Saber combinar los alimentos y comerlos como conviene exige esfuerzo y moderación. El proverbio bíblico enseña: "¿Has hallado miel? Come sólo lo que necesites, no sea que te hartes y la vomites" (Pr 25,16). Educar es la enseñanza del libro del Eclesiástico 37,29-31: "No seas insaciable de todo placer, y no te abalances sobre la comida, porque en el exceso de alimento hay enfermedad, y la intemperancia acaba en cólicos. Por intemperancia han muerto muchos, pero el que se vigila prolongará su vida". Y el libro del Eclesiástico no para aquí. Otros consejos son ofrecidos para cuando seas invitado a un banquete (Eclo 31,12-24):

- 1 – "no abras hacia ella tus fauces, no digas: '¡Qué de cosas hay aquí!'..."
- 2 – "Come como hombre bien educado lo que tienes delante, no te muestres glotón ..."
- 3 – "Termina el primero por educación ..."

Además de estos consejos, el texto afirma con sabiduría: "A vientre moderado, sueño saludable, se levanta temprano y es dueño de sí. Insomnio, vómitos y cólicos le esperan al hombre insaciable" (Eclo 31,20).

El comer con moderación, es la regla de una buena salud. Para que no nos sintamos insaciables al comer, vale la regla de la salivación antes y durante la comida. Masticar bien los alimentos, formando un bolo alimentario en la boca, ya es medio camino andado para una buena digestión y salud. Comer a las horas establecidas, con apetito y lentamente, son también buenas normas de alimentación. Experimente dejar el tenedor sobre la mesa, mientras esté masticando. La moderación en el comer es un camino cierto para la salud y la vida tranquila. No permita que la

comida te coma; coma con placer y alegría y en relación saludable con sus semejantes.

Regímenes que enflaquecen rápidamente no resuelven nada. El secreto está en una reeducación alimentaria. Basta del efecto acordeón en el cuerpo. Esto causa solamente frustración, ansiedad y unos kilos de más. Otra clave para comer con arte es saber el momento de parar de comer. En un día de fiesta y hasta incluso en los fines de semana, es claro que comemos un poco más, pero, al día siguiente rige la moderación o disminución de alimento.

4. Ayunar es ...

Ayunar es una práctica milenaria en las religiones. Ayunar es quedar completa o parcialmente sin comer. La abstinencia puede también extenderse al beber o tener relaciones sexuales. Los musulmanes, en el mes dedicado al ayuno y a la penitencia, en el *Ramadán*, ejercitan esta práctica religiosa en estos tres aspectos. Los judíos tienen la tradición de hacer ayunos públicos de carácter penitencial y de recordación de los sucesos tristes ocurridos en la historia de Israel.

El sustantivo hebreo para ayuno es *sum* que equivale a *'innah nefes*; es decir, inclinar, humillar el alma, o mejor, auto-humillación. El alma, en el buen sentido del término, significa la dignidad de la persona, es todo aquello que me hace ser. Ayuno, es pues, la aflicción del alma que se sacrifica a sí misma, a Dios y al prójimo, en la simplicidad y en el silencio. El ayuno devuelve la dignidad a quien lo practica y a quien él es ofrecido: Dios o el pobre. Si el acto de comer alimenta el cuerpo, el ayuno, a su vez, alimenta el alma. El ayuno nos coloca en estado de oración y purificación.

5. Ayunar en la Biblia

En la Biblia encontramos varios elementos de la práctica del ayuno. Tanto el judaísmo como el cristianismo, posteriormente, incrementaron la práctica del ayuno. El movimiento cristiano monástico, por ejemplo, el de la rama masculina, iniciada en Egipto en el siglo IV d.C., tenía como norma rígida la abstinencia total de la actividad sexual y la escasa comida, como práctica del ayuno. Veamos cómo la Biblia ofrece bases para esta actitud.

5.1. *En tiempos de prueba, el mejor remedio es el ayuno*

En tiempos de los jueces, después que el pueblo se había desviado del Señor, Samuel no tuvo titubeos en convocar un ayuno. Y ellos mismos exclamaron: "pecamos contra el Señor" (1 Sm 7,6). En esta misma línea, el profeta Joel ordenó un ayuno en tiempos de la prueba por causa del pecado del pueblo (Jl 1,14 y 2,15). La muerte de alguien, considerada un tiempo de probación en la fe y de tristeza por la muerte del hermano, era marcado por el ayuno. Después de la muerte de Saúl, el pueblo ayunó durante 7 días (1 Sm 31,13). David también ayunó por Saúl y su hijo Jonatán, el amigo de David (2 Sm 1,12). Ayunar por alguien que fallecía, tenía la connotación de colocarse en su lugar, afligir el alma por el espíritu del fallecido. Después de una catástrofe nacional, el ayuno era observado como memoria del suceso. Así lo atestigua el libro de Zacarías, en el capítulo 7.

5.2. *El ayuno que agrada a Dios es la práctica de la justicia*

La escuela del profeta Isaías dejó escrito un texto clave para la comprensión del ayuno, como práctica de la justicia.

Dirigiéndose al pueblo, él dijo:

"Me preguntan ... ¿Por qué ayunamos, si tú no lo ves? ¿Para qué nos humillamos, si tú no lo sabes? - Es que el día en que ayunabais, buscabais vuestro negocio y explotabais a todos vuestros trabajadores. Es que ayunáis para litigio y pleito y para dar de puñetazos a malvados. No ayunéis como hoy, para hacer oír en las alturas vuestra voz. ¿Acaso es éste el ayuno que yo quiero el día en que se humilla el hombre? ¿Había que doblegar como junco la cabeza, en sayal y ceniza estarse echado? ¿A eso llamáis ayuno y día grato a Yahveh? ¿No será más bien este otro el ayuno que yo quiero: desatar los lazos de maldad, deshacer las coyundas del yugo, dar la libertad a los quebrantados, y arrancar todo yugo? ¿No será partir al hambriento tu pan, y a los pobres sin hogar recibir en casa? ¿Que cuando veas a un desnudo le cubras, y de tu semejante no te apartes?" (Isaías 58,3-7)

No se necesita muchos comentarios para comprender el mensaje del profeta, el cual exige al pueblo hacer ayunos y obrar con justicia. Esto agrada a Dios.

5.3. *Ayuno como purificación, imploración de la misericordia divina y discernimiento*

El Código de Santidad preveía el ayuno para el Día de las Expiaciones (Lv 23,26-32). Quien no cumpliera el precepto

del ayuno en aquel día, sería eliminado de en medio del pueblo. El profeta Jeremías recuerda la importancia del ayuno, al implorar la misericordia de Dios (Jr 36,6.9). La ciudad de Nínive, después de la predicación de Jonás, se colocó en condición de penitente, haciendo ayuno e implorando la misericordia de Dios.

Entre los primeros cristianos y cristianas, la práctica del ayuno fue acogida para ayudar a escoger los líderes que tendrían a cargo la dirección y el ministerio apostólico en la comunidad y en la predicación misionera. Así fue el caso en el momento de la elección de Saulo y Bernabé (At 13,2-3).

5.4. ¿Cómo ayunar con sabiduría?

La Biblia menciona que la práctica del ayuno consistía en un día, dos días por semana y hasta siete días seguidos. ¿Cómo ayunar? ¿Cuáles son los medios utilizados? ¿Continuará siendo actual el sentido del ayuno? Es lo que veremos a continuación.

Ayunar es desintoxicar, es purificarse. Saber ayunar es también un arte. En este sentido, en los últimos años he participado y animado, junto a un equipo de especialistas en lectura corporal, un “Retiro bíblico corporal de purificación”. En el período de una semana, cada participante tuvo la oportunidad de:

- Alimentarse de manera controlada y balanceada;
- Realizar un ayuno de carne, café, azúcar, bebidas alcohólicas y cigarro;
- Repensar los hábitos alimentarios;
- Dejar de fumar, en el caso de que fuera fumador;
- Purificar el cuerpo y los sentimientos;
- Rehacer el camino espiritual de un personaje bíblico;
- Vivenciar la experiencia del perdón;
- Participar en dinámicas corporales de integración personal y colectiva;
- Hacer experiencia de silencio y lectura individual;
- Realizar o aprender a practicar el Yoga;
- Usar una bolsa de agua caliente sobre los riñones;
- Recibir una sesión individual de masaje oriental *Shiatsu*;
- Hacer gimnasia aeróbica cada mañana.
- Tomar baño de aire;
- Tomar té y sal de purificación;
- Participar en palestras sobre lectura corporal, desintoxicación y reeducación alimentaria.

Esta experiencia de oración que integra reflexión bíblica, ejercicios corporales de relajamiento, alimentación controlada y balanceada, ha sido muy interesante. Nuestro organismo ayuna todas las noches. Necesitamos de él, a fin de mantener la armonía del cuerpo. No precisamos de mucho alimento para sobrevivir. Lo que ocurre es que durante la vida, aprendemos a alimentarnos mal. Comemos mucho, teniendo por seguro que es necesario comer siempre, tener tres comidas diarias y sólidas.

Cuando tomamos conciencia de la reeducación alimentaria, iniciamos un cierto ayuno, puesto que ayuno no significa hambre, sino autodisciplina alimenticia. El ayuno nos aporta beneficios importantes, tales como: afirmación del autocontrol, activación del paladar, remoción de las toxinas, reeducación alimenticia, curación del insomnio, pérdida de peso, curación de enfermedades mediante la energía ahorrada con la digestión diaria, activación de la capacidad perceptiva, vigor, energía y satisfacción, salud sexual, renovación del organismo, reducción de la dependencia del cigarro y del alcohol. Eso nos lleva a la oración, baja la presión y los niveles de colesterol. Durante el ayuno es muy importante tomar dos litros de agua por día. El malestar sentido durante el ayuno, es normal. Significa que el cuerpo está liberando toxinas. En los primeros días del ayuno, es normal la disminución de la percepción. Durante el ayuno es importante el baño para la purificación; sin embargo, no son aconsejables baños calientes y saunas. El baño de aire durante el ayuno propicia limpieza en la piel y coloración de la sangre. El masticar las comidas es muy importante para la digestión de los alimentos. Ésta comienza por la boca. En ayunos con dieta balanceada, como el propuesto más arriba, puede constituir la experiencia de la escuela de masticación. Al final del retiro es bueno comer frutas y nunca volver a comer abruptamente. El cuerpo necesita retomar lentamente su ritmo.

6. Conclusión: ayunar y comer hacen parte de una nueva espiritualidad corpórea

¿Será que todavía vale la pena el ayuno, como humillación del cuerpo, que penaliza y sacraliza el alma? Una vida de penitencia, ¿no podría ser un gesto de orgullo? El ayuno sólo tiene valor si él libera el cuerpo, purificándolo para igualmente liberarlo, o mejor, salvarlo, en un lenguaje religioso. El ayuno cura a ambos. El ayuno salva cuerpo y alma, si es que todavía podemos insistir en esta dicotomía. Únicamente es en esta perspectiva que vale la pena retomar el ayuno bíblico como camino de espiritualidad. Las dietas, sin la debida orientación médica, y los remedios para adelgazar, ampliamente difundidos a través de los Medios de Comunicación, pueden acarrear maleficios a nuestra salud.

La reflexión sobre la corporeidad nos ayuda a rescatar el valor sagrado del cuerpo, tan masacrado a lo largo de la historia, a favor de una espiritualidad que valoriza el alma. Una nueva espiritualidad está brotando de esta intuición. Espiritualidad que integra lo masculino y lo femenino, cuerpos sociales que interactúan en la búsqueda de la justicia social, la cual incluye cuerpos negros e indígenas y tantos otros discriminados. Comer y ayunar forman parte de una nueva espiritualidad corpórea que integra cuerpos, cielo y tierra, ecología y ser humano...

El acto de comer es importante. Nadie vive sin comer. Pero igualmente, nadie vive para comer. No es necesario privar al cuerpo de comer; el desafío está en aprender a comer con sabiduría, a fin de vivir con salud y no dejar al cuerpo adolecer y morir.

¡Esto es también una cuestión de corporeidad! ¡Esto es arte! ¡Esto es sabiduría! El arte de vivir saludablemente, comiendo y ayunando con sabiduría...

Jacir de Freitas Faria

Praça São Francisco das Chagas 195
Bairro Carlos Prates
30 710-350 Belo Horizonte - MG
Brasil

Cfr. Klaus Th. Finkam, *Vem, vamos a comer-Uma dieta para justiça, paz e ecologia*, São Paulo: Paulus, 1996.

Cf. Jacir de Freitas Faria, "Cuaresma – Tempo de esmola e jejum", en *Estado de Minas*,

Cf. Van den Born, *Diccionario enciclopédico da Bíblia*, Petrópolis: Vozes, 1987, p. 758.

Para mayores informaciones acerca de este retiro, consultar www.bibliaeapocrifos.uaivip.com.br o llamar al teléfono (37) 3212.9135.

Roberto César Leite, *Saúde e vitalidade através do jejum*, Curitiba: Corpo e Mente.