

Soe Emmanuel Maillard



**Curación
y liberación
a través del ayuno**

Datos del libro

Traductor: Petrolillo, Paolo

Autor: Maillard, Emmanuel

©2010, Asociacion Hijos Medjugorje

ISBN: 9788461381081

Generado con: QualityEbook v0.70

CURACIÓN Y LIBERACIÓN A TRAVÉS DEL AYUNO

SOR EMMANUEL Maillard

Introducción

TE has lastimado una pierna y tienes una mala herida. Al cabo de una semana, la herida se infecta. Cada vez duele más y empieza a debilitarte todo el cuerpo. Preocupado, empiezas a tomar varias medidas para detener la infección, gastando mucho dinero. Pero la infección se resiste a todos tus intentos. Entonces, un especialista hace un análisis de tu infección y encuentra la identidad del germen. Te dice que solo existen dos fármacos para combatir esta infección, que deben utilizarse conjuntamente. Cada uno de ellos, sin el otro, no sería efectivo. Se trata de una «solución doble» muy conocida antiguamente.

«Lo quiero», dices. «¿Cuánto cuesta?».

«¡Es gratuito! Pero debes seguir fielmente las instrucciones».

«¿Gratuito? ¿Un fármaco tan efectivo como este? ¿Se burla de mí?».

«Sí, sin coste alguno. Es muy poderoso y requiere muy poco esfuerzo».

«¡Qué bien! Me lo llevo».

Hace 2.000 años, Nuestro Señor Jesucristo dio el nombre de esta increíble «solución doble»: oración y ayuno! Pero con el paso del tiempo nos hemos olvidado. Hoy en día, Nuestro Señor Jesucristo nos envía a su Madre y Ella simplemente repite las instrucciones, paso a paso, con su típica delicadeza materna.

Si queremos colaborar con la Virgen María, tenemos que tomar con seriedad la práctica de las instrucciones que Ella nos transmite. A veces tenemos nuestras propias opiniones, nuestras propias formas de servir al Señor, pero el mejor modo de servir al Señor y derrotar al demonio es escuchar a María, la Reina de la Paz.

Nunca antes había explicado tan detenidamente la mejor manera de vivir los Evangelios y de triunfar siguiendo a Jesucristo. Ella nos ofrece la luz. Ella nos enseña estas formas de actuar en esa increíble escuela suya de amor y de oración que es Medjugorje. Ella nos dice: «Os estoy dando mensajes como nunca en la historia, desde el principio de los tiempos». Así que durante 2.000 años trabajó duramente, pero ahora, de una forma muy directa, está hablando a nuestros corazones porque la oscuridad es espesa y terrible. Nunca habíamos estado en crisis como ahora, y Ella nos está proporcionando las armas para triunfar sobre el demonio y para ayudar a cientos y miles de personas.

Cuando ayunamos y rezamos, hacemos que Dios pueda obrar muchos más milagros en nuestras vidas y en las de los demás. Renunciamos a la comida de cada día, y ello crea espacio (libertad en nuestros corazones), un espacio en el que Dios puede actuar, obrar y hacer cosas realmente excepcionales en nuestro interior, en nuestras vidas y en las vidas de los demás.

¿Te lanzarías al agua?

Para probar tu reacción, empezamos con esta pregunta. Supongamos que estás caminando a lo

largo de un río en un helado día de diciembre. De pronto, oyes unos gritos: ¡un niño de apenas dos años se está ahogando en el río! Si no te apresuras a socorrerlo, el niño morirá. ¿Qué haces? ¿Te lanzas al agua helada del río, o te quedas inmóvil?

Por supuesto, te tiras al agua para salvarlo. No puedes dejar morir a un niño, ya que tienes la posibilidad de salvarle la vida, ¡y resulta tan fácil lanzarse al agua!

El ayuno se basa en el mismo principio. Nos permite salvar vidas: previene a los jóvenes del suicidio, salva a los niños de la muerte y salva a las familias de las rupturas. Hemos perdido el sentido del ayuno. Según la definición del Catecismo católico, el ayuno es la renuncia a los alimentos y a las bebidas habituales y nos ayuda a imitar a Jesucristo (*El ayuno: «Renunciar a la comida y a la bebida como expresión de penitencia íntima, en imitación del ayuno de Jesús durante cuarenta días en el desierto. El ayuno es una práctica ascética recomendada en las Escrituras y en los textos de los Padres de la Iglesia; a veces está prescrita por algún precepto de la Iglesia, en especial durante la Cuaresma»* -Catecismo de la Iglesia Católica-).

Lamentablemente, en Occidente, en el último medio siglo, hemos abandonado el ayuno (no es el caso de los países orientales), y hemos causado una verdadera destrucción en nuestra salud corporal y espiritual (*«A lo largo de los siglos, me entregué completamente a vosotros. ¿Es demasiado pedir que me dediquéis tres días? No trabajéis durante esos tres días. Coged el rosario y rezad. En la Iglesia Católica, el ayuno ha quedado en el olvido durante el último cuarto de siglo»* -mensaje de mayo de 1984).

¿Habéis observado la relación existente entre el abandono de la práctica del ayuno en el mundo occidental y el incremento de la acción de Satán y sus demonios? Hoy en día Satán puede penetrar sin dificultades en distintas áreas de la sociedad, incluso en la Iglesia, porque si no se practica el ayuno ¡las puertas de protección quedan abiertas!

Desde Medjugorje, la Virgen nos previene de los riesgos que estamos corriendo, no por Ella misma, sino por su amor hacia nosotros. Ella se da cuenta de que estamos abandonando la práctica del ayuno (*«¡Queridos hijos! Hoy, como nunca antes, os invito a que viváis mis mensajes y a que los hagáis realidad en vuestras vidas. Yo he venido a vosotros para ayudaros, y por eso os invito a cambiar vuestras vidas, porque vosotros habéis tomado un camino desdichado, el camino de la perdición. Cuando yo os decía: “¡Convertíos! ¡Ayunad! ¡Rezad! ¡Ayunad!”*, vosotros acogisteis este mensaje superficialmente. Comenzasteis a vivirlo, pero después os detuvisteis porque era demasiado difícil para vosotros. ¡No, queridos hijos! Sabed que, cuando algo es bueno, vosotros tenéis que perseverar en el bien y no pensar: “¡Dios no me ve, El no me oye, El no me ayuda!”. Y así, a causa de vuestros desdichados intereses, os habéis apartado de Dios y de Mí. Yo quería crear para vosotros un Oasis de Paz, de Amor y de Bondad. Dios quería que vosotros, con su amor y su ayuda, hicierais milagros y diérais ejemplo. Por tanto, esto es lo que yo os digo: “Satán está jugando con vosotros y con vuestras almas y yo no puedo ayudaros, porque vosotros estáis muy lejos de mi Corazón. Por

eso, ¡rezad y vivid mis mensajes! Entonces veréis los milagros del amor de Dios en vuestras vidas cotidianas”. ¡Gracias por haber respondido a mi llamada!» (25 de marzo de 1992). «Mucha gente, después de empezar a rezar, a convertirse, a ayunar y a hacer penitencia aquí en Medjugorje, se olvida de todo cuando vuelve a su casa y a sus malas costumbres» (24 de abril de

1984).

A través de los videntes, la Virgen Santa nos ha sugerido cinco puntos básicos para practicar, que son fundamentales para nuestro viaje hacia Dios. A menudo, el ayuno es uno de los puntos que la gente tiende a no tomar en consideración. Es el «mensaje rechazado». Viajo por todo el mundo, visitando gentes que son devotas fervientes de Medjugorje. Puedo observar cómo aplican muy bien los otros cuatro mensajes: oyen la Santa Misa, leen la Biblia, acuden a la confesión y rezan el Rosario. Pero cuando les pregunto por el ayuno, bajan la mirada y no contestan, ya que se han rendido a no ayunar. ¡Pues no hemos entendido la importancia del ayuno! Unido a los otros cuatro puntos, nos permite alcanzar la santidad. Mediante estos cinco puntos, alcanzamos la plenitud del Amor de Dios y derrotamos a Satán. La Virgen nos define el sentido y la belleza del ayuno como la potencia de Dios que obra a través de nosotros, un instrumento poderoso puesto en nuestras manos, que puede obrar milagros extraordinarios para nosotros y obtener lo que necesitamos (*«Debéis esforzaros para rezar. La oración es la única vía para llegar a la paz. Si rezáis y ayunáis obtendréis cualquier cosa que hayáis podido pedir»* (mensaje al grupo de oración, 29 de octubre de 1983)).

Por lo tanto, así como tienes el valor de lanzarte al agua helada para salvar una vida, escucha a la Virgen y Ella te explicará cómo salvar no únicamente a un niño, sino a muchos. ¡Estoy segura de que querrás hacerlo!

Ayunar dos días por semana

EL ayuno es un aspecto de la tradición judía y cristiana y de muchas otras religiones. La misma Virgen, San José, Jesús y todos los judíos piadosos del siglo I ayunaban dos días por semana. Para redescubrir las reglas de esta práctica tenemos que volver a los primeros discípulos de Jesús, que escribieron acerca de la vida y de la cultura en el siglo I. La Didaché —antiguo documento eclesiástico escrito por los primeros discípulos aproximadamente en el año 90 d.C.— contenía las siguientes instrucciones para los primeros cristianos: «No ayunéis como los hipócritas, que ayunan el segundo día (lunes) y el quinto día (jueves), sino ayunad el cuarto día (miércoles) y el sexto día (viernes)» (Didaché, Doctrina Apostolorum, Epístola del Pseudo Bernabé (Fuentes Patrísticas, volumen 3), editorial Ciudad Nueva, 1992).

En Medjugorje, la Virgen nos devuelve a esos días de ayuno de los orígenes, pidiéndonos que ayunemos el miércoles y el viernes con pan y agua (*«Pido a las personas, que oren conmigo estos días y que oren lo más posible. Que además ayunen de forma estricta los miércoles y los viernes; que recen cada día, cuando menos el Rosario completo: los misterios gozosos, dolorosos y gloriosos»* (14 de agosto de 1984). ¿No es increíble pensar que la Virgen Santa está reimplantando esta dinámica tradición que se remonta a los primeros tiempos de la Iglesia, cuando Ella misma vivía?

Aunque la Virgen no haya aún explicado completamente en sus mensajes al mundo la razón por la que nos pide ayunar los miércoles y los viernes, sabemos que cualquier cosa que la Gospa («Señora», en croata) nos pide tiene una única finalidad: revelar a Jesús. Ella viene a causa de Jesús, para ayudarnos a amar a Jesús y para llevarnos más cerca del Corazón de Jesús (*«Queridos hijos, hoy también os invito al ayuno y a la renuncia. Hijos, renunciad a aquello que os impide estar más cerca de Jesús. Especialmente os invito a que oréis, ya que solamente con la oración podréis vencer vuestra voluntad y podréis descubrir cuál es la voluntad de Dios aún en las cosas más pequeñas. Hijos, será con vuestras vidas cotidianas con las que vosotros tendréis que ser ejemplo y dar testimonio de si vivís para Jesús o contra El y su voluntad. Hijos, deseo que lleguéis a ser apóstoles del amor. A partir del amor que vosotros tengáis, hijos, se conocerá que sois míos. Gracias por haber respondido a mi llamada»* (25 de marzo de 1998). *«¡Queridos hijos! Os invito de nuevo: estad abiertos a mis mensajes. Hijos, deseo acercaros a todos vosotros a mi Hijo Jesús. Por eso, orad y ayunad. Os invito especialmente a orar por mis intenciones, para poder presentaros a mi Hijo Jesús, y para que El transforme y abra vuestros corazones al amor. Cuando tengáis amor en el corazón, reinará la paz en vosotros. ¡Gracias por haber respondido a mi llamada!»* (25 de julio de 2004).

La Virgen pide que cada jueves conmemoremos el don de la Eucaristía y del Sacerdocio. Una forma de honrar este recuerdo es la de ayunar con amor los miércoles y los viernes (*Estas sugerencias vinieron del grupo de oración Nuestra Señora, creado en el año 1983, cuando la*

Virgen habló con locuciones internas a Jelena: «Reúne a unos veinte jóvenes que estén preparados para seguir a Jesús sin reservas. Reúnelos en un mes. Yo los instruiré en la vida espiritual. Pueden ser incluso más de veinte. También pueden participar adultos y niños, cualquiera que acepte las reglas. Yo les pediré a estas gentes que hagan penitencia para ciertas intenciones. Ellos ayunarán y rezarán por el Obispo. Ellos renunciarán a lo que más les guste: la bebida, el café, los placeres, la televisión. Es necesario que haya gente que quiera consagrarse a una vida religiosa. Otros deberán estar preparados para consagrarse en especial a la oración y al ayuno. Les daré las reglas que deberán seguir. La persona que siga estas reglas será consagrada, cualquiera que sea su estado en la vida») En esos días recordaremos con alegría, fe y agradecimiento que Jesús nos dio su Cuerpo y su Sangre para alimentarnos y saciar nuestra sed.

Miércoles. Nos preparamos como los judíos en el desierto, durante el éxodo. Dios les dio el maná, el pan que les vino del cielo. El estaba preparando a su pueblo para que fuera el primero que recibiera el misterio de la Eucaristía. Fueron preparados durante años, ¡durante siglos! Asimismo, actualmente la Madre de Dios nos está preparando a nosotros. Ella está tan enamorada de la Eucaristía, del Pan de la Vida, que nos ofrece todo el miércoles para que nos preparemos para la celebración del jueves. Empezando el miércoles, Ella quiere alejarnos de las distracciones de la comida, de la compra, de la cocina y de todos los problemas relacionados con los alimentos. Quiere que nos vayamos sumergiendo en el sabor del pan, el pan que se convierte en el verdadero Cuerpo de Jesús. El miércoles no deberíamos pensar «no puedo esperar para comer». Por lo tanto, empecemos a ayunar con gozo y con el corazón, y empecemos a gozar de la realidad del pan.

Jueves. El jueves se celebra y se conmemora la institución del Pan de Vida mediante la Santa Misa. ¡La Santa Misa está en el centro de todo porque Jesús está en el centro de todo! Y Jesús desea ardientemente ser nuestro alimento Divino. La Santa Virgen dijo: «Durante la semana, os ruego que viváis cada jueves como si fuera el Jueves Santo». En el jueves, en nuestro corazón tenemos que celebrar—y celebrar de una forma realmente especial— el regalo del Pan de Vida que Jesús nos hizo durante la Última Cena. El jueves Jesús dio a la humanidad el regalo más bello. Se entregó El mismo a través del Pan de Vida. Por eso pudo decir: «Yo me quedo con vosotros hasta el último día». En todos los tabernáculos del mundo El está con nosotros: esa es su verdadera presencia entre nosotros. Cada jueves debería ser un día santo para nosotros, porque ese día Jesús nos dio hasta al último día del mundo su Cuerpo, su Alma, su Corazón y su Espíritu por medio de la Eucaristía. Es un día muy importante, es el día del Pan de Vida.

Viernes. Cuando escucho a los videntes de Medjugorje, siempre me sorprende ver cómo la Santísima Virgen no menciona nunca el ayuno del viernes como una conmemoración de la muerte de Jesucristo en la cruz. ¡No lo menciona nunca! En cambio, el viernes es el día después del jueves. Nuestra Santísima Madre no quiere que volvamos rápidamente a las distracciones de los alimentos. Quiere más bien que permanezcamos concentrados y que no volvamos enseguida a esos platos tan especiales como la langosta, el pollo o las costillas. Ella quiere que el viernes sigamos saboreando el pan, para que quedemos atentos a su Misterio el mayor tiempo posible. Es la misma actitud que tienen los judíos con el sábado, su día de fiesta más sagrado. Cuando el sábado por la

noche el sol se va poniendo, los judíos siguen cantando y recitando himnos como si quisieran mantener alejado el final del día. Para los judíos, su relación con el sábado es como la del novio con la novia: ¡no quieren que se termine nunca! De igual manera, cuando ayunamos el viernes lo hacemos para quedarnos el mayor tiempo posible con el sabor del pan.

Amar la Eucaristía

Siempre imagino a la Santísima Virgen cuando se quedó en la Tierra con los apóstoles después de la Ascensión. Cuando entró en la cocina, ¿cómo podía mirar el pan tal y como lo hacía antes de la Última Cena? En cuanto vio el pan, su maternal corazón debió de haberle dado un vuelco. Debió de pensar, sin duda: «Mi Hijo se nos dio mediante el pan. ¡Esa es la sustancia en que se ha transformado mi Hijo!».

Cuando miramos a una sencilla semilla de trigo, de la que está hecho el pan, tenemos delante de nosotros toda la historia de la muerte y resurrección de Cristo y del fruto de su Redención. Cuando Jesús habla de la semilla de trigo en el Evangelio, vemos que esa semilla de trigo debe caer en el suelo, quedar sepultada y morir. Es a través de esta muerte como la vida vuelve y produce abundantes frutos: treinta veces más, sesenta veces más o cien veces más (Mateo 13,8). Para dar frutos, la semilla de trigo debe ser aplastada y producir harina, de tal forma que pueda convertirse en pan. También Jesús fue aplastado: su Cuerpo, su Corazón, su Alma, su entero Ser Divino. La historia de la semilla representa la historia del amor de Jesús hacia nosotros. Se dejó aplastar para que pudiéramos ser redimidos por El y ser santificados mediante su Alimento. Cuando Jesús habló del Pan de Vida, dijo: «Quien coma de este pan tendrá la Vida Eterna».

Por eso podemos dar la bienvenida al miércoles y al viernes con amor, con amor al pan, con amor a nuestra redención. La Santísima Virgen desea que podamos crecer, gracias a ello, no solo espiritualmente, sino también prácticamente. Como la sensible mujer judía que es, nos sumerge en el pan para que podamos estar con Jesús. Mediante el ayuno, Ella focaliza nuestra atención en la amable presencia de Jesús. Nos hace partícipes del milagro mediante el hecho de que, en un profundo gesto de humildad, Jesús se transforma a sí mismo en pan. Esto es el verdadero sentido del ayuno: su amor por la Eucaristía. Cualquier cosa que Ella dice y nos transmite está centrada en Jesús. Si ayunamos de esta forma, con amor hacia el Pan de Vida, nuestro ayuno se modifica ¡y se convierte en una alegría! Por eso la Santísima Madre de Dios nos pide que ayunemos, y que ayunemos con el corazón (*«¡Queridos hijos! Hoy os invito a comenzar a ayunar con el corazón. Hay muchas personas que ayunan tan solo porque todos los demás están ayunando. Se ha convertido en una costumbre que nadie quiere abandonar. Pido a la parroquia que ayune en acción de gracias, porque Dios me ha permitido quedarme tanto tiempo en esta parroquia. Queridos hijos, ¡ayunad y orad con el corazón! ¡Gracias por haber respondido a mi llamada!»* (20 de septiembre de 1984). Así obtendremos un profundo amor hacia la Eucaristía. Y esto es una gracia increíble.

Marthe Robin, una gran mística francesa, dijo: «Nuestra gloria en el Cielo será proporcional al fervor que tengamos en nuestras santas comuniones aquí en la Tierra». En sus mensajes, la Virgen Santísima nos guía hacia los principios establecidos por el Catecismo Católico:

«Con objeto de prepararse para recibir de manera adecuada este Sacramento, el creyente

debería observar el ayuno requerido en su Iglesia. Además, debería mantener un comportamiento, tanto de gestos como de aspecto, que fuera conforme al respeto, a la solemnidad y a la alegría de este momento en el que Cristo se convierte en nuestro invitado.» (Catecismo de la Iglesia Católica, op. cit) Cuanto más recibamos el Pan de Vida con atención, amor y profundo agradecimiento, tanto mayor será nuestra gloria en el cielo.

Ayunar para ser libres

EN el momento en que ofrecemos a Dios algo relacionado con nuestro cuerpo, podemos decir que estamos realmente ofreciéndole nuestro ser. Dar dinero, tiempo, ofrecer una buena palabra o nuestros servicios es una cosa; pero ayunar es algo que afecta a nuestros aspectos vitales. La comida es cuestión de supervivencia, e implica profundamente nuestros hábitos ontológicos y metafísicos.

A petición de la Virgen Santísima, una mujer inglesa fundó allí una comunidad. Un día le pregunté si la Virgen les había pedido a sus miembros que ayunasen.

«Sí», me dijo, «la Virgen Santísima nos pidió ayunar cada día».

«¿Cada día?». Me quedé impresionada. «¡Eso no es posible!».

«Ayunamos cada día de las cuatro a las seis de la tarde».

Me reí, y al ver mi reacción, la mujer me explicó que «a los ingleses nos educaron para tomar el té cada tarde, entre las cuatro y las seis».

Quitarle la hora del té a un inglés tiene una clara implicación sobre su propia identidad: se le aleja de sus tradiciones de la infancia y de su identidad nacional.

Como decía el Padre Slavko Barbarie durante sus retiros en ayuno, «el ayuno revela nuestras dependencias, nuestras adicciones. Cuando ayunamos a pan y agua, se nos aparecen distintas señales luminosas: ¡El café! ¡El tabaco! ¡El vino! ¡El chocolate!». La Virgen no viene a quitarnos nuestros hábitos o a hacernos estar incómodos, sino que quiere liberarnos para que entendamos cuánto somos dependientes de algo durante nuestra rutina diaria. Una adicción indirecta es la representada por el diario y la televisión, ya que ni siquiera nos damos cuenta del caótico efecto que tiene en nosotros. La Santísima Virgen dijo al grupo de oración de Jelena que «si miras los programas de la televisión, si lees los diarios, tu cabeza se llena de noticias y no queda más espacio para mí en vuestros corazones. Rezad. Ayunad. ¡Haced que Dios pueda actuar! Rezad por el regalo del amor, por el regalo de la fe, por el regalo de la oración, por el regalo del ayuno» (17 de abril de 1986).

Cuando empecé a ayunar con pan y agua, mi primer descubrimiento fue la alegría de ser libre de los alimentos. No era importante que comiera o no comiera. Dar nuestros cuerpos representa ofrecernos realmente a nosotros mismos a Dios. (*«Pensad cuánto habéis ofendido al Señor. ¿Qué le ofrecéis de vosotros mismos? ¿Cuándo fue la última vez que renunciasteis a algo por el Señor? No quiero regañaros más acerca de ello, pero quiero invitaros una vez más a rezar, a ayunar y a hacer penitencias. Si queréis obtener gracias de parte de Dios mediante el ayuno, entonces no le digáis a nadie que estáis ayunando. Si queréis obtener gracias de parte de Dios mediante donativos a los pobres, entonces no le digáis a nadie, excepto a Dios, que estáis haciendo donativos. ¡Escuchadme, hijos míos! Meditad sobre este mensaje durante las oraciones»* (24 de junio de 1986).

El ayuno crea un vacío que abre espacios en nuestras almas, en nuestros cuerpos y en nuestros

corazones. Si no nos preocupamos por la comida, se crea un espacio libre en el que Dios puede residir como nunca. Nuestro corazón es lo bastante grande para acoger a Dios, pero el ayuno le permite extender lo bueno de nuestro corazón e incluir todas las dimensiones celestes. Es un nuevo y tangible territorio dentro de nosotros donde Dios puede invertir. Por eso quienes ayunan tienen una sensibilidad espiritual y una perspicacia especiales. Durante su misión, a los apóstoles no les importaba si habían tenido tiempo para comer o no, ya que su tarea principal consistía en trabajar intensamente para Dios.

Una amiga mejicana me dijo una vez que dejó de ayunar cuando se quedó embarazada, y tardó en volver a ayunar un año entero, después del parto. Durante ese tiempo, perdió una cierta práctica o habilidad para explicarles a sus hijos la vida y la realidad de la vida. Simplemente, ¡sus palabras ya no tenían peso! En cuanto volvió a practicar el ayuno, se sintió inmediatamente inspirada por el Espíritu Santo para poderles hablar a su nivel, para que pudieran entenderla. Las palabras le salían espontáneamente y sus hijos la escuchaban con el corazón abierto. Este es un magnífico ejemplo de cómo el ayuno invita al Espíritu Santo a ocupar ese nuevo espacio que se va creando dentro de nosotros.

Ayunar para ser puros

EN MEDjugorje, la Virgen nos invita a darle a Dios todo el mal que hemos ido acumulando dentro de nosotros, para que El pueda purificarnos de nuestros pecados pasados. Tan solo mediante la oración podemos reconocer qué es malo y ofrecerlo a Dios para que pueda purificar completamente nuestros corazones. A este respecto, Ella nos recomienda rezar constantemente y preparar nuestros corazones con penitencias y ayuno (*«Queridos hijos, hoy también os invito a preparar vuestros corazones para estos días en que el Señor desea purificaros particularmente de todos los pecados de vuestro pasado. Vosotros, hijos, no podéis hacerlo por vosotros mismos, por eso yo estoy aquí para ayudaros. Orad, queridos hijos, solo así podréis conocer todo el mal que hay en vosotros y ofrecerlo al Señor a fin de que El pueda purificar totalmente vuestros corazones. Por eso, queridos hijos, orad sin cesar y preparad vuestros corazones con la penitencia y el ayuno. Gracias por haber respondido a mi llamada» (4 de diciembre de 1986).*

Cometimos pecados desde el momento en que estuvimos en condición de elegir y los hemos ido acumulando. Incluso después de confesar nuestros pecados seguimos sufriendo sus consecuencias. La Santísima Virgen nos dice que a través de la oración Ella misma nos ayudará a liberarnos de las consecuencias de esos pecados pasados. Si un niño se cae y se lastima, la madre se ocupará de él y le aliviará las consecuencias de esa caída. Solo la Sangre de Cristo nos puede limpiar del pecado, pero Su Madre puede ayudar a reparar los daños. ¡Ella es realmente una Madre para nosotros!

Ayunando, le permitimos a Dios remover de nosotros toda esa suciedad. La suciedad tiene un peso dentro de nosotros y nos hace tristes, deprimidos e incapaces de amar. Así, cuando viene Dios con el Espíritu Santo para eliminar toda esa suciedad, de pronto nos damos cuenta de que ¡somos capaces de amar a un vecino que nunca antes fuimos capaces de amar! Esta capacidad nos viene porque a través del ayuno le hemos permitido al Espíritu Santo aumentar su poder en el interior de nuestro corazón. Ayunando invitamos a la Virgen Santísima a curarnos para que podamos ser purificados más rápidamente. Jesús nos libra de nuestros pecados pasados y la Madre de Dios restaura nuestra belleza.

Los consejos de Satán

El Maligno se vuelve furioso cuando le abrimos espacios a Dios en nuestros cuerpos y en nuestras almas, ya que acaba siendo expulsado gracias a nuestro ayuno. Cuando nos decidimos por el ayuno, Satán nos ofrece sus consejos: «¿Ayunar dos días por semana? ¡Es demasiado! ¡De esta manera te apartarás de los demás! Y esos días, tendrás un aspecto tan triste, tan pálido y débil. Venga, ¡tómame una hamburguesa! Incluso si hoy es miércoles, te hará bien. Dios no le exige a nadie que sea débil, y si ayunas tendrás un aspecto débil. Sé como los demás, que no se preocupan por ciertas cosas. ¡Disfruta de la vida, come lo que quieras, sé feliz!». ¡Su seducción puede ser tan

sutil! Pero el ayuno refuerza nuestra fe («*Sed prudentes porque el diablo tienta a todos los que se han decidido a consagrarse a Dios, en especial a los jóvenes. Les dirá que están rezando demasiado, que están ayunando demasiado, que deben ser como los demás jóvenes y buscar solo los placeres. No deben escucharle ni obedecerle. Deberían estar atentos a la voz de la Santa Madre. Luego, cuando sean más fuertes en su fe, el diablo ya no estará en condición de seducirlos*» (16 de junio de 1983) ¿Acaso en los Evangelios Jesús dijo «comportaos como los demás»? Cuando escuchamos este tipo de voz podemos estar seguros del origen de la tentación. Una forma de meternos en las manos de Satán es justamente ¡actuar como todos los demás! La vida cristiana no depende de la idea que pueda tener cada uno de lo que es justo y de lo que no es justo. ¡Se trata más bien de imitar a Jesús! O sea, ser discípulo del Maestro, actuar como Él, ir dondequiera que vaya, y adoptarlo como nuestro modelo.

Cuando Satán nos tienta, no seamos tan temerarios como para contestarle. Cuando nos dice: «Deberías comer. ¿No ves lo pálido que estás? Todo el mundo está comiendo» no debemos contestarle, ni siquiera para decirle «Quiero ayunar. ¿Por cierto, has visto lo feo que eres? ¡Piérdete!». ¡No! Nunca debemos empezar un diálogo con Satán. Si nos molesta, tenemos que dirigirnos directamente a Dios, «Señor, ese me está molestando, haz algo por favor». Satán nos engañaría seguramente si empezáramos una conversación con él. Es así como engañó a Eva. En lugar de empezar un diálogo con él, si ella le hubiese hablado a Dios, diciéndole «Señor, hay una serpiente que me está diciendo todo lo contrario de lo que Tú me dijiste, ¿qué tengo que hacer?», ¡seguramente no habría acabado comiendo el fruto! Cuando Satán actúa, la Santísima Virgen dice que solo tenemos un recurso: la oración. En la oración aprendemos a confiar en los planes del Señor, y la humildad de Cristo penetra y envuelve nuestro ser más profundo. Si actuamos con fe y humildad, derrotaremos a Satán. En 1982, un año después de que empezaran las apariciones, Jelena le entregó al Padre Tomislav Vlasic un mensaje concerniente a unos problemas de los que ella no tenía conocimiento. Jelena dijo: «No tengas recursos para cada uno. Si tienes un problema, debes permanecer sonriente y en oración. Cuando Dios empieza una obra, nadie puede detenerlo». La Virgen Santísima dijo: «Rezad, ayunad y permitidle a Dios que pueda actuar». Si logramos seguir de cerca estas advertencias, será un gran testimonio, para nuestro Creador, de la devoción que le tenemos y de nuestra fe en su amor hacia nosotros.

Ayunar para combatir a Satán

CUANDO rezamos y ayunamos, estamos unidos al alma de Jesús y así el Espíritu Santo puede establecer un diálogo íntimo entre nuestra alma y Dios. Recibimos sus palabras y su confianza. Escuchamos su voz. Con confianza, le hablamos con nuestro corazón, haciendo posible una unidad increíble entre Dios y nuestra alma. Esta unión, obtenida mediante el ayuno y el diálogo, es por supuesto el instrumento más poderoso contra Satán.

Debo admitir que a veces me enfado cuando oigo a la gente decir: «No deberíamos ver a Satán por todas partes, no estamos ni siquiera seguros de su existencia». En sus mensajes, la Virgen Santísima nos recuerda que Satán existe. Sus enseñanzas acerca de Satán incluyen cuatro aspectos: 1) él existe; 2) hoy en día, es más fuerte que nunca; 3) está continuamente activo; 4) su objetivo es destruirnos, destruir cualquier cosa en nosotros que sea santa, incluso «destruir la naturaleza y el planeta en el que vivimos» (*«¡Queridos hijos! Hoy, como nunca antes, os invito a la oración. Vuestra oración debe ser una oración por la paz. Satán es fuerte y desea no solo destruir la vida humana, sino también la naturaleza y el planeta que habitáis. Por eso, queridos hijos, orad, para que por medio de la oración seáis protegidos con la bendición de la paz de Dios. Dios me envió a vosotros para que yo os ayude. Si lo deseáis, tomad el Rosario. El Rosario por sí solo puede hacer milagros en el mundo y en vuestras vidas. Yo os bendigo y me quedaré con vosotros tanto tiempo como sea Voluntad de Dios. Gracias, porque vosotros no vais a traicionar mi presencia aquí. Os doy gracias también porque vuestra respuesta es la de servir a Dios y a la paz. ¡Gracias por haber respondido a mi llamada!» (25 de enero de 1991).*

La Virgen Santísima también nos dice lo siguiente: «Queridos niños, mirad cómo con una humilde oración nosotros podemos desarmarlo». Con «nosotros», Ella se refiere a Nuestra Madre y a nosotros mismos, a sus niños.

Todo lo que la Virgen Santísima nos enseña responde a los problemas que hoy en día entorpecen nuestro mundo. El mundo necesita nuestras oraciones y nuestro ayuno, ya que para millones de personas es una cuestión de vida o muerte. «Debéis avisar al obispo lo más pronto posible, y al Papa también, acerca de la urgencia y de la gran importancia del mensaje para toda la humanidad. Ya os he dicho muchas veces que la paz del mundo está en crisis. Que seáis hermanos los unos de los otros; rezad y ayunad aún más, con el fin de salvaros» (30 de noviembre de 1983). En su mensaje, la Virgen Santísima nos avisa de que Satán quiere destruir nuestras familias. Satán está enfadado y es agresivo, sobre todo en Medjugorje, ya que es consciente de que pierde si nosotros rezamos y ayunamos (*«Satán está enfurecido contra quienes ayunan y contra quienes se convierten» (Jelena, agosto de 1983).*

La Madre de Dios nos ha expuesto unos cuantos ejemplos para demostrarnos los enormes beneficios del ayuno a pan y agua. Recuerdo que durante la guerra, en 1992, se oían los bombardeos que caían sobre Mostar, sobre Ljubuski, sobre Citluk y sobre los alrededores de Medjugorje. Podíamos ver las bombas en el cielo; podíamos oír la destrucción y, por supuesto,

veíamos en la televisión lo que estaba aconteciendo. Por la purísima Gracia de Dios, yo me quedé en el pueblo en mi pequeña Comunidad de las Bienaventuranzas. El 25 de abril de 1992 recibimos el primer mensaje mensual tras el comienzo de la guerra en Bosnia y Herzegovina. Todos esperábamos la respuesta de la Virgen Santísima a la tragedia que sucedía alrededor de nosotros. Todos esperaban sus pacificadoras palabras de Madre. Así que Ella dijo, muy claramente: «¡Queridos hijos! Solo con la oración y el ayuno se puede detener la guerra»(«¡Queridos hijos! También hoy, os invito a la oración. Solo con la oración y el ayuno se puede detener la guerra. Por eso, mis queridos hijos, orad y, por medio de vuestras vidas, dad testimonio de que vosotros sois míos, porque en estos tiempos turbulentos Satán desea seducir a tantas almas como le sea posible. Por eso, os invito a decidiros por Dios y El os protegerá y os mostrará lo que tenéis que hacer y el camino que tenéis que recorrer. Yo invito a todos aquellos que me han dicho “Sí”, a que renueven su consagración a Jesús y a su Corazón y a mí, a fin de que podamos usarlos más intensamente como instrumentos de paz en este mundo sin paz. Medjugorje es para todos vosotros un signo y una llamada a orar y a vivir los días de gracia que Dios os está dando. Por eso, queridos hijos, aceptad con seriedad esta llamada a la oración. Yo estoy con vosotros, y vuestros sufrimientos son también los míos. ¡Gracias por haber respondido a mi llamada!» (25 de abril de 1992).

«¡Queridos hijos! Aún hoy os invito a orar y a ayunar por la paz. Como ya he dicho, os lo repito también ahora, solo mediante la oración y el ayuno las guerras pueden detenerse. La paz es un don precioso de Dios; buscadla, orad, y la recibiréis. Hablad de la paz, y llevad la paz en vuestros corazones. Cuidad de ella como una flor que necesita agua, ternura y luz. Que seáis quienes llevan la paz a los demás. Estoy con vosotros e intercedo por todos vosotros. ¡Gracias por haber respondido a mi llamada!» (25 de febrero de 2003). ¡No podía ser más sencilla! Dijo «.solo con la oración y el ayuno». Eso significa que si tenéis otra forma de enfrentaros al problema, ¡podéis olvidarla!

Esto es especialmente importante en nuestros días, porque a menudo estamos en las garras del diablo. Al principio de las apariciones, María no hablaba de las guerras militares, sino de guerras entre familias. En esta época Satán es más fuerte que nunca («¡Queridos hijos! También hoy os invito a la oración. Ahora, como nunca antes, mi plan ha comenzado a realizarse. Satán es fuerte y quiere arrasar mis planes de gozo y de paz, y quiere que vosotros penséis que mi Hijo no es firme en sus decisiones. Por eso os invito a todos vosotros, queridos hijos, a orar y a ayunar con una firmeza aún mayor. Os invito a una renuncia de nueve días, a fin de que, con vuestra ayuda, todo lo que yo quería que se realizara por medio de los secretos comenzados en Fátima pueda cumplirse» (25 de agosto de 1991). La cultura de la muerte se ha implantado en el Este. No tenemos que ir muy lejos para ver la destrucción que Satán esta causando en nuestras familias, en nuestros niños y especialmente en nuestros jóvenes adultos. ¡María nos dice que la guerra empieza en nuestros corazones! (La Santísima Virgen le dijo a Vicka: «Cuando empecé a hablaros y a llamaros a la paz, pensabais que todo estaba tranquilo y que no había necesidad de rezar de forma especial por la paz. La paz estaba ausente de los corazones; ahora la paz también está ausente del mundo». Vicka siguió explicando: «Estas palabras de la Madre de Dios valen para

toda guerra en curso. Cuando llega la guerra, es porque ya hay guerra en vuestros corazones y justamente entonces es cuando empieza la guerra. Pero si lleváis la paz en vuestros corazones, la guerra que se está desarrollando en el exterior llegará a su conclusión» (París, febrero de 1991). Si siento odio hacia mi hermano, si he cerrado mi puerta a esa persona o a otra, si les he juzgado severamente, si he sentido envidia de ellos, si he hablado mal de ellos, si he albergado amargura y resentimiento hacia ellos, entonces es que hay una guerra en mi corazón que aflora al exterior. Estas son las guerras que María quiere eliminar de nosotros. La única manera para conseguirlo es ¡el ayuno y la oración!

Muchos peregrinos vienen a Medjugorje porque sus hijos se drogan o bien eligen caminos inmorales que les llevan a la muerte. Estos padres me piden hablar en su nombre con los videntes. Ellos me piden que los videntes recen para que sus hijos cesen de tomar drogas y dejen de intentar llenar los rincones vacíos de sus corazones con distracciones diabólicas (*«Queridos hijos, hoy de nuevo vuestra Madre desea advertiros que Satán quiere, con todos los medios posibles, arrasar todo lo que hay en vosotros; pero que vuestras oraciones pueden impedirle llevar a cabo este propósito. Cuando llenáis todos los espacios vacíos con oraciones, le estáis impidiendo a Satán que penetre en vuestras almas. Rezad, queridos hijos, y vuestra Madre rezará con vosotros para derrotar a Satán. Que este pueda ser el tiempo en el que todos vosotros podáis dar y compartir la paz unos con otros. Por eso os ruego que cultivéis la paz en vuestras casas, en vuestras familias, en las calles y por doquier» (21 de marzo del 1988).*

Después de prometerles rezar por ellos, les pregunto: «¿Han ayunado por sus hijos?». Ellos me contestan: «No. Pero hemos rezado mucho, hemos hecho novenas, incluso al Sagrado Corazón de Jesús; y rezamos el Rosario». Entonces yo pregunto, de nuevo: «Pero no están contestando a mi pregunta. ¿Ayunan también?». Ellos contestan: «No. Pero rezamos, hermana. Rezamos». Entonces les recuerdo que María habla de las guerras que tienen lugar en sus familias y en el corazón de sus hijos, y que estas son las guerras que pueden destruir la vida de sus hijos. Y les recuerdo también que María les ha dado un arma poderosa para detener esas guerras.

Padres que pedís por la curación de vuestros hijos, hijos que suplicáis por la reconciliación de vuestros padres, tenéis que saber que disponéis de un arma poderosa. Recordad siempre que ninguno de los santos rezó sin ayunar y que obviamente nunca ayunó sin rezar.

¿Recordáis cuando Jesús vio a sus discípulos volver de una misión? Naturalmente ellos volvieron felices y orgullosos porque la fuerza de Cristo estaba con ellos. Ellos decían al enfermo: «¡Cúrate!», y la persona se curaba. Le decían al paralítico: «¡Levántate!», y el paralítico se levantaba y echaba a correr. Decían al ciego: «Que veas», y el ciego veía. Ellos estaban muy felices al lado de Cristo. Pero un día no funcionó. Ellos fallaron cuando intentaron ayudar a un pobre hombre atormentado por Satán y le dijeron: «¡Sal fuera de este hombre!». Pero no salió. Entonces volvieron a Jesús avergonzados y le dijeron: «Jesús, hemos intentado expulsar ese espíritu maligno, pero no hemos podido». ¿Sabéis lo que Jesús les contestó? «Estos demonios pueden ser expulsados solo con la oración y el ayuno» (*Si bien la palabra «ayuno» no aparece en todas las traducciones de este versículo de la Biblia, es muy importante tener en cuenta que aparece en el texto original en griego*). Ahora tenemos la clave directamente del mismo Jesús. A través de toda la Biblia podemos ver el poder del ayuno. Hoy en día es exactamente lo mismo. Si

ayunamos, Satán no nos podrá hacer ningún daño, ni a nosotros ni a nuestras familias. No quiero decir que no sufriremos, porque una cruz es una cruz. Pero es diferente, porque se puede sufrir pero sin ser dañado. Jesús bien que sufrió, pero Satán nunca encontró, en El, el pretexto para hacerle daño.

Seguramente, uno de los mensajes más fuertes acerca del ayuno sea el que dio Nuestra Señora cuando permitió a Satán (disfrazado de hombre joven y guapo) acercarse a Mirjana. Después del encuentro, Nuestra Señora le dijo a Mirjana: «Discúlpame por esto, pero debes darte cuenta de que Satán existe. Un día él apareció delante del trono de Dios y pidió permiso para someter a la Iglesia a un periodo de prueba. Dios le concedió ese permiso por un siglo. Este siglo [el siglo XX] está bajo el poder del diablo, pero cuando los secretos confiados se realicen, su poder se destruirá. Incluso ahora él está empezando a perder su poder y por eso se ha vuelto más agresivo. Está destruyendo matrimonios, creando división entre sacerdotes y es responsable de obsesiones y asesinatos. Debemos protegernos contra todos estos males a través del ayuno y la oración, sobre todo de la oración comunitaria. Llevar objetos bendecidos, ponerlos también en nuestras casas y volver al uso del agua bendita» (24 de diciembre de 1982).

En el año 1992 la Madre Bendita dijo: «Os pido que venzáis a Satán» (*«Os pido que derrotéis a Satán. Las armas para derrotarlo son el ayuno y las oraciones. Rezad por la paz, ya que Satán quiere destruir la pequeña paz que tenéis» (a Ivanka, el 25 de junio de 1992). En un refugio, Ivan nos dice: «La Virgen Santísima nos invita a perseverar en la oración, ya que como fervientes rezadores podemos derrotar a Satán. En ese mensaje repitió algo que había dicho siempre al principio de las apariciones: que la guerra puede detenerse con el ayuno y la oración. Por eso, para nosotros es muy importante rezar, para estar aún más cerca de Dios, de tal forma que junto con El y con María podamos derrotar todo lo que ahora nos viene impuesto» (16 de abril de 1992).*

Frente a esto no podemos evitar preguntarnos: «¿Ella me está pidiendo que venza a Satán? Pero, ¿quién soy yo para poderlo derrotar?». Nosotros somos hijos de Dios, y Ella necesita de cada uno de nosotros sin excepción. Nos dice: «Queridos hijos: sin vosotros yo no podría ayudar al mundo» (*«¿Queridos hijos! Mi deseo es que en todo seáis un ejemplo para los demás, sobre todo en la oración y en el testimonio. Queridos hijos, sin vosotros no puedo ayudar al mundo. Deseo que cooperéis conmigo en todo, incluso en las cosas más pequeñas. Por eso, queridos hijos, ayudadme dejando que vuestras oraciones surjan del corazón, y abandonaos completamente en mí. De esta forma, podré enseñaros y guiaros en este camino que empecé con vosotros. Gracias por haber respondido a mi llamada» (28 de agosto de 1986).* María nos da las piedras para derrocar a Satán: el ayuno y la oración. Ella dice: «Haced novenas de ayuno y renunciadas para alejar a Satán, y así la gracia estará con vosotros. Yo estoy a vuestro lado e intercedo ante Dios por cada uno de vosotros» (25 de julio de 2005).

Durante las primeras semanas de las apariciones, todos los aldeanos escucharon atentamente cada una de las palabras de la Gospa. Unos dos meses después del inicio de las apariciones, Nuestra Señora dijo: «Satán tiene un plan de destrucción para esta parroquia. Queridos hijos, os pido a todos ayunar a pan y agua durante tres días, y rezar el Rosario para poder vencer a Satán». Cada uno de ellos hizo lo que la Gospa les había pedido. Durante tres días, todos juntos ayunaron

y rezaron para que su Reina de la Paz pudiera aplastar la cabeza de la serpiente. Al cuarto día, Ella dijo: «Queridos hijos, gracias por vuestras oraciones y vuestro ayuno. El plan de Satán ha fallado. ¡Hemos ganado!». No dijo: «¡He ganado!», sino: «¡Hemos ganado!». Ella necesitó a la gente de la parroquia de Medjugorje para vencer a Satán. Fue un sacrificio muy poderoso. De otra manera, el plan de Satán habría tenido éxito ese día y Medjugorje habría sucumbido. Hoy no existiría este río de bendiciones que surge de Medjugorje desde hace tantos años. Sin Medjugorje, ¿cuántas vidas se hubieran perdido? ¿Cuántas familias estarían todavía separadas en vez de reunidas? ¿Cuántos jóvenes se habrían suicidado? ¡Mirad el bien que Medjugorje ha hecho por nosotros solo porque quinientas personas del pueblo lucharon durante tres días para derrotar a Satán! Dios presenta Medjugorje al mundo y, desde entonces, millones de peregrinos han venido aquí para coger fuerzas. ¡Tal es el impacto de decir «SI» al ayuno y a la oración! (*Desde que Nuestra Señora pudo contar con la ayuda de esos jóvenes, les confió unas cuantas intenciones especiales que tenía en sus planes. Por eso, a veces les pedía que añadieran un día más de ayuno a los miércoles y viernes. «Ayunad el miércoles, jueves y viernes», por las intenciones del grupo (20 de diciembre de 1983). «Ayunad el jueves y el viernes por el obispo» (Jelena, 15 de diciembre de 1983). Por las intenciones del grupo de oración: «Cada uno que decida por su cuenta. Mientras tanto, sería recomendable que esta semana ayunarais el jueves. Habéis leído y meditado la Biblia» (grupo de oración, 29 de febrero de 1984). También en nuestro caso, si estuviéramos cerca de su corazón, estando muy atentos a la oración, Ella podría transmitir a nuestros corazones algunas de sus necesidades ¡pidiéndonos ayuda!*).

Ayunar para estar protegidos

AYUNAR también da otro fruto: protección. ¿Qué padres no quieren proteger a sus hijos y a sus nietos? Hoy en día, la gente tiene seguros de vida, seguros del hogar, seguros de salud; pero los seguros de vida nunca han evitado la muerte, y los seguros de accidentes solo sirven cuando el accidente ya ha tenido lugar (siempre que en letra pequeña no diga que no lo cubre). El seguro del ayuno funciona incluso antes del «suceso protegido» e impide al demonio dañar a la persona. Nuestra Señora enseña que con esta ayuda por nuestra parte Ella puede mantener a Satán apartado de nosotros. (*«Queridos hijos, hoy también os pido que recéis y ayunéis. Vosotros sabéis, queridos hijos, que con vuestra ayuda puedo cumplir con todo y forzar a Satán a dejar de seduciros hacia la maldad y forzarle a apartarse de aquí. Queridos hijos, Satán está al acecho de cada uno de vosotros. Sobre todo en los asuntos cotidianos quiere provocar confusión entre vosotros. Por eso, queridos hijos, os pido que cada uno de vuestros días esté lleno de oración y de abandono completo a Dios. Gracias por haber contestado a mi llamada»* (4 de septiembre de 1986).

Si, como madre, tengo diez hijos en casa y sé que hay un satánico fuera que intenta torturarlos, violarlos y matarlos, necesitaré avisarles. Si, en cambio, digo: «Relajaos y salid a dar un paseo por el bosque», ¡entonces estoy siendo cómplice del asesinato de mis hijos! Nosotros no podemos esconder a nuestros hijos el hecho de que el combate espiritual existe. Dios no es el único protagonista; hay también un enemigo que vive (sí, digámoslo) en el infierno. Porque el infierno también existe. Jesús no vino a morir en la cruz porque sí. ¡El vino a salvarnos del Maligno y del infierno! Ahora bien, tampoco es una cuestión banal que El haya mandado a su Madre durante tantos años a Medjugorje para avisarnos de que ¡AHORA es tiempo de conversión! Porque el demonio existe, porque un asesino sádico está efectivamente acechándonos, debemos confiar en los mensajes de María como guía y conocedora (*Nuestra Madre bendita nos dice: «El demonio intenta vencerlos. No se lo permitáis. Mantened la fe, ayunad y rezad. Yo seguiré vuestros pasos»* (16 de noviembre de 1981). *«El demonio intenta imponeros su poder, pero vosotros debéis manteneros fuertes y perseverantes en vuestra fe. Debéis rezar y ayunar. Yo estaré siempre con vosotros»* (noviembre de 1981).

Hay una razón por la que María nos dice: «Queridos hijos, Satán está atento a cada uno de nosotros, él quiere conducirnos al camino del pecado y de la muerte». ¡Ella nos advierte hoy por nuestras vidas! La tasa de suicidios nunca ha sido tan elevada. Nosotros podemos evitar el suicidio cuando nos protegernos con el seguro del ayuno y de la oración.

Es a través del ayuno y de la oración como Dios puede asegurar nuestra protección. El no es un mago; en cambio, nos invita a colaborar con El. ¿No somos, a pesar de todo, un solo cuerpo con El? «Rezad todo lo posible», (*«Me gustaría que la gente rezara conmigo en estos días y, cuanto más, mejor»* (a Iván, en casa, el 14 de agosto de 1981) dice Nuestra Señora. «Ayunad, perseverad en la oración y los sacrificios, y yo os protegeré y responderé a vuestras plegarias». ¡Nuestra

Señora ve cuánto necesitamos su protección! Ella nos dice: «Sabéis, queridos hijos, que con vuestra ayuda, puedo realizarlo todo». ¡Imagina lo que eso significa! Cuando nosotros rezamos a Nuestra Señora, ¿creemos verdaderamente que todo es posible? A menudo nos comportamos como gente que no considera que Dios tenga el poder o que sea realmente capaz de ayudarnos. Si María nos dice que con nuestra ayuda Ella puede hacerlo todo, ¡imaginaos, pues, lo que se puede realizar a través del poder de Dios!

Después de tantos años de protección es fácil dar los mensajes de Nuestra Señora por descontado. Ya no nos afectan tanto sus prédicas. Pero Ella nos continúa advirtiéndolo que no nos relajemos en la forma de vivir sus mensajes. El 25 de abril de 2004, Ella dijo: «¡Queridos hijos! Hoy también os llamo para vivir mis mensajes, incluso con más fuerza, humildad y amor; de manera que el Espíritu Santo pueda colmaros con su gracia y su fuerza. Solamente así podréis ser testimonios de paz y perdón. Gracias por haber respondido a mi llamada».

Ayunar para suspender las leyes de la naturaleza

EN cada escuela tenemos extintores de fuego para apagar incendios, y en cada casa tenemos aspirinas contra el dolor de cabeza. El ayuno es como un extintor o una aspirina. Nosotros podemos utilizarlo para luchar contra el mal que se apodera de nosotros, de nuestra familia, de nuestra sociedad y de la Iglesia. Nuestra Señora dijo: «A través del ayuno y de la oración se pueden parar las guerras, se pueden SUSPENDER LAS LEYES DE LA NATURALEZA» («*El mejor ayuno es a pan y agua. A través del ayuno y de la oración se pueden parar las guerras y suspender las leyes de la naturaleza. Las obras de caridad no pueden remplazar al ayuno. Los que no pueden ayunar pueden, a veces, remplazarlo con la oración, la caridad y la confesión; pero todos, salvo los enfermos, deben ayunar*» (21 de julio de 1982). ¡Nosotros no prestamos suficiente atención a este mensaje! Esto significa que los desastres, como avalanchas, terremotos y desprendimientos de tierra podrían evitarse si tan solo alguien en el pueblo amenazado ayunara («*He rezado. El castigo ha sido mitigado. Las continuas oraciones y el ayuno reducen el castigo de Dios, pero no es posible evitar del todo el desarrollo de los eventos. Id por las calles de la ciudad y contad aquellos que glorifican a Dios y aquellos que lo ofenden. Dios no puede soportar más esta situación*» (6 de noviembre de 1982).

Este mensaje se aplica también a las leyes naturales de nuestro cuerpo. Conozco a una enfermera americana que estaba atrapada en una vida llena de pecado. Ella se hubiera ido con cualquier hombre que se hubiera cruzado en su camino. A pesar de estar bautizada, no tenía fe. De niña había asistido a catequesis, pero se había olvidado de todo. Dios no existía en su vida. En el hospital donde trabajaba había un doctor que había estado en Medjugorje y se había convertido radicalmente. Cuando él volvió a su casa, empezó a vivir los mensajes de la Virgen con el corazón. Él se dio cuenta de que esa mujer necesitaba su ayuda y decidió ayunar para su conversión. En su nombre ayunó ¡durante cuatro años!

Un día, sumida en una profunda desesperación, decidió suicidarse. Como enfermera, sabía exactamente la cantidad de pastillas que debía tomar para asegurarse la muerte. Se tragó las pastillas y se fue a la cama esperando morir. Pero por la mañana se despertó perfectamente bien. ¡Ni siquiera notó los efectos negativos de las pastillas! Fue como si hubiera bebido leche antes de acostarse. Estaba tan atónita de estar todavía con vida que inmediatamente le acechó un pensamiento: «Alguien quiere que yo siga viviendo». Pensó, ¿acaso es Dios quien quiere que yo viva? Entonces reflexionó acerca de Dios y se preguntó: «¿Por qué Dios quiere que yo viva?». Llegó a la conclusión: «Quizás porque El me ama».

Volvió al trabajo y se sintió forzada a contar esta historia al doctor. Solo entonces el doctor se dio cuenta del efecto de su ayuno. A través de su ayuno, él permitió a Dios obrar el milagro de la vida de la enfermera. Entonces, él le habló de Dios, ya que antes del incidente ella hubiera rechazado cualquier cosa que el doctor le hubiera contado acerca de Dios. Sin embargo, después de este suceso, su corazón estaba abierto para escuchar acerca de la gracia de Dios. Ella entendió

enseguida que el ayuno del doctor había evitado que la ley natural química del medicamento actuase en su cuerpo.

El doctor le dijo: «Ve a Medjugorje». Ella vino a Medjugorje y ¡Nuestra Señora le mostró su inmenso amor por ella, e incluso se le apareció! No podía creer que la Madre de Dios pudiera aparecerse a una persona tan impura como ella. La enfermera se sintió colmada de un amor tan grande por Nuestra Señora que fue rápidamente a confesarse. Confesó todos sus pecados y desde aquel día cambió completamente su vida. Ahora es un apóstol de la Virgen María en América. Ella proclama: «Yo nací en Medjugorje».

Ayunar para sanar

CUANDO alguien de la familia está enfermo, la mayoría de las veces nos preocupamos mucho por encontrar el mejor doctor, las mejores medicinas, el especialista más notable; en fin, hacemos todo lo posible por salvar la vida del enfermo. ¡Especialmente cuando son nuestros hijos quienes sufren estamos dispuestos a remover cielo y tierra y a gastar fortunas para salvar sus vidas! Pero las cosas son mucho más simples que esto. ¿Nos damos cuenta de que tan solo necesitamos rezar y ayunar? En muchos casos con la oración y el ayuno obtendremos curas milagrosas para alguien que esté enfermo. En respuesta a la pregunta acerca de los enfermos, la Gospa dijo: «Tened una fe firme, orad y ayunad y ellos se curarán. Tened confianza y mantened la alegría. La paz del Señor sea con vosotros. Tened paciencia y orad por su curación. Adiós, mis queridos ángeles» (26 de noviembre de 1981).

Muchos peregrinos buscan la intercesión de María y piden a los videntes rezar por los enfermos de sus familias. En la mayoría de las apariciones que tienen lugar en la montaña, por la noche, Ivan nos dice que Nuestra Señora (que está cerca de todos los enfermos del corazón y del cuerpo) reza especialmente por los enfermos y por aquellos que llevamos en nuestro corazón.

Una señora que tenía cáncer vino a verme. Me dijo: «Mi problema es que no tengo a nadie en mi familia que sea creyente, por lo tanto, nadie reza ni ayuna por mí». Yo le dije que nosotros rezaríamos y ayunaríamos por su familia. Este es un problema común en nuestros días que puede solucionarse fácilmente. Visitad a los enfermos de estas familias que no son creyentes y habladles acerca del Señor. Anunciadles el Evangelio y decidles que rezaremos y ayunaremos por ellos (*«Creed y rezad; yo no puedo ayudar a aquel que no reza y no se sacrifica. Al enfermo le gustaría estar en buena salud. Debéis rezar y ayunar por los enfermos. Cuanto más firmemente creáis, cuanto más recéis y ayunéis por esta intención, tanto mayor será la gracia y el favor de Dios»* (a Mirjana, 18 de agosto de 1982)). Cuando los videntes preguntaron a la Virgen María si Ella podía curar a esta persona o a esa, a menudo nos recuerda que Ella, por sí misma, no puede sanar. Tan solo Dios puede hacerlo. La Virgen nos pide que oremos, y nos promete hacerlo con nosotros. Solo tenemos que creer firmemente, ayunar, hacer penitencia, y Dios nos ayudará a todos (*«No ignoréis el hecho de que yo soy la Reina de la Paz. Si deseáis un consejo práctico, yo soy la Madre que ha venido de la gente, yo no puedo hacer nada sin la ayuda de Dios. También tengo que rezar como vosotros, y por eso solo puedo deciros: orad, ayunad, haced penitencia y ayudad al débil»* (29 de agosto de 1982)).

Nuestra Señora nos recomienda que, para obtener la salud de un enfermo, recemos el Credo, y siete veces el Padrenuestro, el Avemaría y el Gloria, y que ayunemos a pan y agua (*«Para turar al enfermo, es importante rezar la siguiente oración: el Credo y siete veces el Padrenuestro, el Ave María y el Gloria, y ayunar a pan y agua. Es bueno imponer las manos sobre el enfermo y rezar. Es bueno untar al enfermo con aceite bendito. No todos los sacerdotes tienen el don de curar; y para poder recibir este don, el sacerdote debe rezar con mucha perseverancia y creer firmemente»*

(25 de julio de 1982). Ella también dio a Jelena una oración especial para los enfermos, que podemos recitar con el corazón cuando uno de nuestros seres queridos esté malo (*Oración por un enfermo, de Jelena, inspirada por Nuestra Señora: «Oh, Dios mío, he aquí a este enfermo ante ti. Ha venido a pedirte lo que él desea y considera importante para él. Tú, oh mi Dios, haz penetrar en su corazón estas palabras: “¡Lo importante es la salud del alma!”. Señor, que se cumpla en él tu voluntad en todo; si quieres que sane, que le sea otorgada la salud; pero si tu voluntad es otra, que continúe llevando su cruz. Te ruego también por nosotros, que intercedemos por él; purifica nuestros corazones, para que seamos dignos de transmitir tu santa misericordia. Protégelo y alivia su pena; que se cumpla en él tu santa voluntad; que, a través de él, sea revelado tu santo nombre. Y ayúdalo a llevar su cruz con valentía. Amén»*).

Sacramentos para los enfermos

Incluso cuando no se opera una curación física, a menudo el enfermo obtiene la paz del corazón al recibir la Unción de Enfermos. No esperemos a la vigila de la muerte del paciente para ir a su lado con un sacerdote que lleve su estola y el aceite bendito. ¡Tal visión podría provocar al enfermo el miedo a un inminente desenlace, causando así una muerte prematura! En cambio, tan pronto como alguien se pone seriamente enfermo, debemos llamar al sacerdote y empezar a ayunar por esa persona. El sacramento para los enfermos se llama «Extrema Unción», pero este es un nombre equivocado, ya que en absoluto la enfermedad tiene por qué ser «extrema».

Falsos curanderos

En nuestros días es muy común acudir a «curanderos», maestros de yoga, maestros de reiki o masajistas terapéuticos para aliviar los síntomas de una enfermedad. Pero, ¿de dónde reciben esos curanderos sus habilidades? Muchos las reciben de una fuente desconocida. Cuando, por ejemplo, alguien visita a un curandero porque le duele su rodilla izquierda, puede ser que esta mejore, pero después es la derecha la que le empieza a doler. El dolor simplemente se ha desplazado. Se ha movido a otra área, agravándose. Entonces esa persona vuelve al curandero, quien puede que de nuevo efectúe hechizos y fórmulas para «sanar» la segunda dolencia; pero entonces un tercer achaque aparecerá, o quizás incluso algo peor. Es decir, la gente que visita «curanderos» no se cura nunca. Su problema solo se mueve de su cuerpo a su corazón, y, después, de su corazón a su alma. Una enfermedad psíquica desemboca enseguida en tentaciones de suicidio, odio increíble o una profunda depresión. ¿Por qué encontramos hoy en día tantos jóvenes que se suicidan cuando aparentemente nada en sus vidas puede haber motivado una cosa así? Los padres, con toda la buena intención, llevan a sus hijos a «curanderos» esperando el milagro, y sus hijos sufren las consecuencias de esta mala «medicina». Este mal fruto puede manifestarse por sí mismo no solamente como una enfermedad, sino también como una falta de motivación. De pronto un marido se vuelve insoportable para su esposa y cada detalle es una molestia: la manera de hablar, de caminar o de comer. Una persona devota, de pronto se ve incapaz de rezar. La gente que vive con entusiasmo, de pronto no le encuentra gusto a la vida.

La Iglesia y las diferentes comunidades religiosas que la componen han visto muchos casos

extraños de estas «curaciones». Aquella arrima el hombro para cargar con el cuidado del «servicio final de rebajas» de una auténtica cura. La Iglesia ha comprobado que los «curanderos» a menudo hacen hechizos o pronuncian extrañas palabras (a veces mezcladas con oraciones cristianas), usan fórmulas secretas, dan masajes y puede que mencionen el nombre de Judas, el traidor. Una vez pedí a un falso curandero, que se había convertido y dejado su trabajo, que me contara sus secretos. El me dijo que su «poder curativo» venía de alguien que lo había recibido de otra persona, la cual lo había recibido de otra.

Siguiendo la historia de estos «poderes» podemos ver que ellos vienen de Satán, quien los otorga a una bruja, la cual los transmite a terceros. ¡No nos equivoquemos! Satán pretende curar. La verdad es que él imita las curaciones de Jesús. En el Evangelio, Jesús nos cuenta que los falsos profetas de los últimos días efectuarán grandes prodigios, hasta el punto de seducir a los elegidos. ¡Esto es realidad! Satán no concede un regalo por nada. El solamente nos engaña, sustituyendo la enfermedad por algo peor.

Varias veces, a través de los videntes, Nuestra Señora indicó que fueran a visitar a los médicos, pero nunca a los curanderos. ¿Por qué? ¡Ella sabe lo que hay detrás de ellos! Yo pido a todos aquellos que piensen ir a ver a un curandero que, por favor, ¡¡¡no vayan!!! Aunque esos curanderos tengan una estatua de la Virgen de Lourdes en sus casas, con un rosario en la mano, no apuesten su vida por curarse a cualquier precio. ¡Lo más probable es que, no solo empeore su salud, sino que además se queden sin dinero!

Si habéis visitado ya a un falso «curandero» para ser ayudados vosotros mismos o vuestros hijos, buscad un sacerdote y pedid perdón a Jesús. Pedid también al sacerdote que rece para que todos los vínculos que las tinieblas puedan haber establecido con vosotros (o con vuestro hijo) se puedan romper a través de la Palabra y de la bendición de Dios. Muy a menudo, una buena confesión es suficiente para romper la cadena del diablo, porque así renunciamos a él y a todas las prácticas de ocultismo. Podríais también renovar los votos bautismales. Este es un modo muy eficaz de romper todas las cadenas con el mal, con Satán y sus obras. Las curaciones obtenidas a través de la oración y el ayuno son reales, contrariamente a las falsas curas que Satán y sus sirvientes ofrecen. El Señor nos da la verdadera curación, no solo para nuestro cuerpo, sino también para nuestro corazón, nuestro espíritu y nuestra alma. Cuando El no cura es porque tiene otro plan y otra bendición para el enfermo.

Ayunar para prepararse

AYUNAR también nos prepara a trabajar por Dios y a cumplir su voluntad. Pensemos, por ejemplo, en Jesús en el Evangelio. Cada escena de su vida nos muestra la cuidadosa preparación del Padre que su Hijo recibe para la Cruz. Su bautismo por Juan en el río Jordán marca el comienzo del ministerio público de Jesús. En vez de atender enseguida a la gente, ¿a dónde fue? El Espíritu lo llevó al desierto, donde permaneció durante cuarenta días ayunando y viviendo entre animales salvajes. Al final de este periodo, Satán tentó a Jesús tres veces intentando comprometer su obediencia a la voluntad del Padre. Jesús estaba preparado a través del ayuno y pudo llevar a cabo el plan de Dios con su vida.

Nuestra Señora nos ha dado a cada uno de nosotros una misión especial para ayunar, incluso a los sacerdotes (*«Los sacerdotes deberían visitar a las familias, especialmente a aquellas que ya no son practicantes y que han olvidado a Dios. Los sacerdotes deberían llevar el Evangelio de Jesús a la gente y enseñarles cómo rezar. Los mismos sacerdotes deberían orar más y también ayunar. Ellos deberían dar a los pobres lo que ellos mismos no necesitan»* (30 de mayo de 1984).

Tuve la gracia de conocer a Fray Zdenko, un bendito sacerdote franciscano que vivía en Siroki Brjieg, cerca de Medjugorje. Dormía en el suelo y ayunaba regularmente. A través de su ascético e infinito amor por Dios, obtuvo muchos favores del Padre. Este sacerdote tenía el don de curar y, además, podía leer las almas de las gentes. A pesar de su modestia, se hizo inmensamente popular, atendiendo a personas de toda la ex Yugoslavia que iban a visitarlo. Si alguien tenía un problema, tan solo necesitaba su bendición para estar mejor y, a veces, curado. Era tan querido por todos que, cuando murió, miles de personas fueron a su entierro. Una de mis amigas croatas de Medjugorje, Ivica Codig, me contó la siguiente historia de su abuela, que era amiga de infancia de Fray Zdenko:

Un día, el Señor habló a este humilde sacerdote y le dijo: «Zdenko, ¿aceptarías ayunar a pan y agua durante siete años?». El contestó «Sí». Entonces ayunó durante los siete años y en el último día del séptimo año el Señor le habló de nuevo: «Zdenko, ¿aceptarías añadir un octavo año de ayuno?». De nuevo, él dijo, «Sí». ¿Adivinad cuál era la fecha del último día de los ocho años? ¡El 24 de junio de 1981, fecha de la primera aparición de la Virgen María en Medjugorje! No creo necesario dar más explicaciones. ¿Quién sabe cómo se preparan las grandes obras de Dios? Solamente en el cielo descubriremos estos secretos.

¿Por qué era tan especial este hombre? ¡Rezó y ayunó con todo su corazón, escuchando las necesidades de Dios y obrando con El! ¡Y mirad cuántas vidas se salvaron!

En otra ocasión, le llevaron a una mujer muy enferma, que cada día estaba borracha. Nada había conseguido arrancarla de la bebida. Fray Zdenko la vio y le dijo: «Tú no debes beber. Tienes que prometer que no beberás más». La mujer se lo prometió y el sacerdote le dio la bendición en nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, y ella se fue. Al día siguiente, y al otro, ella no bebió. Pero al tercer día hacía calor y la tentación se hacía cada vez más fuerte. Entonces, cogió un

vaso grande y lo llenó de vino. Justo en el momento en que ella rozaba con sus labios la coronilla del vaso, vio un dedo por encima del vaso y escuchó la voz de Fray Zdenko decir: «¡Te dije que no tenías que beber más!». Ella se quedó tan sorprendida que se le cayó el vaso al suelo. Quedó curada de la bebida para el resto de su vida.

Esparciendo gracias

¡Nosotros también podemos hacer mucho bien con nuestra oración y nuestro ayuno! Nuestra Madre nos advierte que la paz está especialmente amenazada en estos tiempos. Ella nos pide renovar el ayuno y la oración, y que nos demos cuenta de que mucho de lo que pasará depende de nuestras oraciones (*«Queridos hijos. Hoy os invito a rezar por la paz. En estos tiempos, la paz está siendo amenazada de manera especial y os pido que renovéis el ayuno y la oración en vuestras familias. Queridos hijos, deseo que entendáis la seriedad de la situación y que mucho de lo que va a pasar depende de vuestras oraciones, y estáis rezando poco. Queridos hijos, yo estoy con vosotros y os invito a empezar a orar y ayunar seriamente, tal como hacíais en los primeros días de mi llegada. Gracias por haber respondido a mi llamada»* (25 de julio de 1991). Enseñándonos a ayunar, Nuestra Madre nos está dando la llave de la gracia y del corazón de Dios. No será solo ayunar por nuestro hijo, nuestro marido, nuestra esposa o por el sacerdote de nuestra parroquia, sino que también nuestro corazón se ensanchará hasta alcanzar las dimensiones del corazón de Dios. Nos urge ayunar para crecer en humildad y perdonarnos unos a otros (*«Hijos míos, gracias por cada una de las penitencias que habéis hecho durante estos días. ¡Convertíos y perdonaos unos a otros, ayunad y orad: orad, orad!»* (24 de junio de 1984).

Con el ayuno y la oración, el Señor refuerza su Divina Presencia en nosotros, y la fuerza de su Espíritu alcanza a todos los necesitados del mundo entero. Ayunando es como si cogiéramos de la mano a gente que camina en la oscuridad y les transmitiéramos luz y alegría. Esto les ayuda a arrodillarse y decir: «Oh Padre, agradezco el regalo de la vida y la alegría de la vida que he vuelto a encontrar». Nosotros nos convertimos en las manos extendidas de Dios para los no creyentes que deambulan en la oscuridad.

Purgatorio

¡Qué gracia tan grande la de ayunar a pan y agua por aquellos que no pueden rezar por ellos mismos! Esas almas que nos han precedido en el más allá y que están ahora en el purgatorio sufren muchísimo (*«En el purgatorio hay diferentes niveles; el más bajo está cerca del infierno y el más alto se acerca gradualmente al cielo. No solamente en el Día de los Difuntos muchas almas dejan el purgatorio, sino también en Navidad, e incluso en mayor número. En el purgatorio hay almas que rezan fervorosamente a Dios, pero por las cuales nadie reza en la tierra. Dios les beneficia con las oraciones de los demás. Dios les permite manifestarse de diferentes maneras a sus familiares en la Tierra para recordar a la humanidad que el purgatorio existe y para pedir oraciones para acercarse a Dios, que es justo y bueno. La mayor parte de la gente va al purgatorio. Bastantes van al infierno. Y un reducido número va directamente al cielo»* (10 de enero de 1983). A través de María podemos entender que el ayuno es un instrumento muy

poderoso. El ayunar, junto con otras penitencias, crea un precioso vínculo entre vivos y muertos. En el año 1983, cuando la Virgen María habló a los videntes acerca de las almas del purgatorio, dijo: «Estas personas están esperando vuestras oraciones y penitencias». Después de perder a un amigo o a un familiar cercano, es ciertamente bonito llevarles flores al cementerio o poner sus fotos en nuestras cómodas y recordar todo lo bueno que hicieron por nosotros. Pero la realidad es que estas cosas no les sirven. Si queremos ayudar a liberarlos lo antes posible del terrible sufrimiento del purgatorio, debemos ayunar por ellos. Este será un acto de amor perfecto e incondicional que pondrá fin a su agonía.

Ayunar para cumplir el Plan

TODOS deseamos vivir intensamente la vocación que Dios nos dio cuando El nos creó. A todos nos gustaría que todo se cumpliera antes de irnos de este mundo. Nos gustaría escuchar al Señor decir: «¡Soy feliz! ¡Me habéis permitido cumplir todo lo que tenía planeado para vosotros!». En 1985 la Virgen Santísima dijo: «Sobre todo vivid el ayuno, porque ayunando me haréis feliz y conseguiré completar el plan que Dios tiene para Medjugorje» (*«Queridos hijos, os agradezco todas vuestras oraciones. Gracias por todas vuestras penitencias. Deseo pedirlos, queridos hijos, que renovéis los mensajes que os vengo dando. Especialmente que viváis el ayuno, porque ayunando me daréis mucha alegría y conseguiré el cumplimiento del plan que Dios tiene para Medjugorje. Gracias por haber respondido a mi llamada»* (26 de septiembre de 1985). Cuando la Virgen habla del «plan de Medjugorje», también se refiere al plan de cada una de nuestras vidas. A través del ayuno permitimos a Dios completar el plan que tiene para nosotros, para nuestras familias y nuestras ciudades.

Ahora sabemos que tenemos la posibilidad de ser muy poderosos, porque todos podemos decir «sí» a Jesús. El nunca nos pedirá algo que no podamos hacer. A un enfermo nunca le pedirá ir a jugar un partido de fútbol. Pero lo que sí puede hacer un enfermo es aceptar sus sufrimientos y ofrecerlos a Jesús uniéndose a los suyos. Esto es muy eficaz. El pecador puede decir «sí» a la conversión a Dios. Su gracia nunca fallará, pero El necesita nuestro «sí». A través de esto, El concederá muchas bendiciones al mundo entero. Solo en el Cielo sabremos que gracias a nuestro ayuno, gracias a nuestro «sí» a Nuestra Señora, cientos y miles de jóvenes han sido protegidos del suicidio, muchas parejas han sido protegidas del divorcio, muchos bebés han sido protegidos del aborto. ¿Quién sabe? Nosotros somos incapaces de entender cuán importante es nuestro sí. Simplemente, ¡hagámoslo ya!

Cuando rezamos, esperamos que Dios responda a nuestras plegarias. Cuando el Señor nos mira, El espera que todas las semillas que ha depositado en nuestro corazón germinen. Y esto, hasta que muramos; seremos como una flor que se va abriendo (con la ayuda de su gracia) para llenar nuestras vidas del potencial que nos ha infundido, el potencial para llegar a la santidad. El ayuno nos da los medios para llevar adelante este plan hasta su realización y dar gracias a Dios por su amor hacia nosotros (*«Ahora está lloviendo y vosotros decís: “No conviene ir a la iglesia con este tiempo. ¿Por qué está lloviendo tanto?”*. No habléis nunca así. No habéis parado de rezar para que Dios os mandara la lluvia que enriquece la tierra. Entonces, no vayáis en contra de la bendición de Dios. Ante todo, dadle gracias a través de la oración y el ayuno» (1 de febrero de 1984). ¿Queremos que Dios escuche nuestras plegarias?

Al principio de las apariciones, cuando los videntes estaban siendo investigados y Satán causaba división entre los sacerdotes, el plan de Nuestra Señora se vio amenazado por la presión comunista. Ella necesitó de las oraciones y penitencias de los videntes para poder completar incluso pequeñas piezas del plan que todavía hoy está revelando. A menudo Nuestra Señora pide a

los videntes ayunar por intenciones especiales. En septiembre de 1981, por ejemplo, dijo a Vicka y Jacob: «No os relajéis en vuestras oraciones. Os pido a ambos ayunar durante una semana a pan y agua». Y en octubre les dijo de nuevo: «Orad por el padre Jozo y ayunad mañana a pan y agua. Después ayunaréis durante una semana a pan y agua. Rezad, ángeles míos. Ahora os mostraré al padre Jozo». Nuestra Señora les permitió ver al fraile Jozo en la cárcel y les dijo que no se preocuparan por él, porque todo iba a ir bien. Los videntes preguntaron a la Gospa lo que debían hacer para evitar las disputas entre los sacerdotes. Ella respondió: «¡Ayunad y rezad!» (febrero de 1982). En junio de 1983, los videntes preguntaron qué debían hacer para que las autoridades no echaran de su parroquia a los sacerdotes, que trabajaban con tanta fe y amor. Ella respondió: «Orad y ayunad por esta intención. Cuando llegue el momento yo os diré lo que deberéis hacer». En julio de 1983, cuando surgió de nuevo un problema acerca de las apariciones entre el obispo Zanic y el párroco, dijo: «Ayunad dos días por semana por las intenciones del obispo, que tiene una gran responsabilidad. Si hubiera necesidad, os pediré un tercer día. Rezad cada día por el obispo». Este mensaje es tan necesario hoy como entonces, ¿y quién de nosotros está ayunando por el obispo?

¡Demos gracias al Señor por el regalo del ayuno! ¡Empecemos! Una vez hayamos empezado, nos volveremos testimonios de ese poder (*«Yo deseo grabar en cada corazón el signo del amor. Si amáis a toda clase de personas, entonces habrá paz en vosotros. Si estáis en paz con todo el mundo, instauraréis el reino del amor. ¡Orad y ayunad!»* (Jelena, 18 de enero de 1984)). En efecto, algunos nos sentimos con ganas de pedirle a Nuestra Señora: «Mi querida Gospa, ¿tan solo dos días a la semana? ¡Nos podrías haber pedido más!». Esforcémonos para hacer feliz a la Virgen Santísima ayunando por sus intenciones. En el 2.000 cumpleaños de Nuestra Señora, el 5 de agosto de 1984, Ella dijo: «¡Estoy muy feliz! Continudad, continuad. Continudad rezando y ayunando. Continudad y hacedme feliz cada día». ¿No es esta la maravillosa misión que Medjugorje nos impone: hacer feliz a Nuestra Madre?

Preguntas prácticas

¿POR qué el pan?

A menudo nos preguntan: «¿Qué hay de especial en el pan y el agua? ¿Por qué no lentejas o arroz?». La respuesta es simple: todo está relacionado con la Eucaristía, con el Pan de Vida. Jesús no nos dijo: «Yo soy el arroz de vida», sino «Yo soy el Pan de Vida». Es por esto que nosotros comemos pan cuando ayunamos. Ayunar a pan y agua nos ayuda a recibir el Pan de Vida.

¿Qué clase de pan?

Puede que sea difícil ayunar con el pan comprado en el supermercado, por los conservantes y aditivos artificiales que contienen. Normalmente este pan lo hacen con harina refinada de escaso valor nutritivo; por eso, es preferible ayunar con un pan más rico, hecho de harina integral. Para los días de ayuno, buscad un pan de cereales, de cebada, con semillas o de espelta, (*Durante siglos, la espelta fue muy popular en Europa. Se utiliza en una amplia gama de cereales, pasta, galletas y pasteles. En la antigua Roma se la conocía con el nombre de farrum. en italiano es farro, en alemán dinkel y en francés epeautre, mientras que en inglés se utiliza la palabra spelt.* Para encontrar en este libro recetas con espelta, véase el capítulo Recetas. Para obtener más información sobre la espelta, consultar los siguientes sitios web: www.spelt.com y www.purityfoods.com.) algo que llene el estómago. El pan es necesario para nuestra nutrición. Nuestra Madre Bendita no quiere que pasemos hambre en nuestros días de ayuno (que son días de trabajo). Si queréis hacer el pan vosotros mismos, encontraréis varias recetas al final de este libro.

¿Qué cantidad de pan?

La Virgen María nunca ha dado instrucciones acerca de la cantidad de pan. Ella quiere que seamos libres de decidir según nuestro corazón. No pretende que estemos con el estómago vacío, y sabe que en esos días tenemos que trabajar, por eso quiere que estemos nutridos.

No debemos reaccionar pensando: «En los días de ayuno, comeré mucho pan». Más bien, debemos comer moderadamente y sin miedos. Nuestra Señora no especificó si el pan podía ser tostado o no. Hay gente que lo prefiere tostado. ¿Por qué no? Además, Ella tampoco especificó si el agua debía ser fría o caliente. En esto también somos nosotros los que decidimos según nuestro corazón (o según la temperatura del clima estacional).

Recuerdo una conversación entre Mirjana y una señora americana. Cuando la señora escuchó que debíamos ayunar dos días a la semana a pan y agua, sus ojos se abrieron como platos y preguntó a Mirjana: «Por la mañana, cuando me levante, ¿podría tomar un poquito de café con un poquito de azúcar, solo para poderme despertar?». Entonces, Mirjana, sonriendo, le respondió: «¡Sí, pero hágalo deprisa, antes de que Nuestra Señora se levante!».

La atmósfera de amor que circunda a nuestra Madre Bendita es enorme. Con Ella nos podemos sentir tan bien como niños con su madre. Esta maravillosa Madre nos da el vigor para aumentar el amor en nuestros corazones y dar más frutos; nos da la fuerza de crecer en alegría, paz y libertad. Cuando experimentamos esto, ¡entonces podemos recibir el ayuno como un regalo del cielo! (*Ella actúa constantemente como Madre nuestra, avisándonos, conduciéndonos hacia el Corazón de su Hijo y haciéndose cargo de nuestros afanes para que seamos libres de cumplir con la voluntad de Dios. Así que nos dice: «Jesús prefiere que os dirijáis directamente a El, en lugar de utilizar intermediarios. Al mismo tiempo, si os queréis donar completamente a Dios y si queréis que yo sea vuestra protectora, entonces confiadme todas vuestras intenciones, vuestros ayunos y vuestras penitencias, para que así yo pueda disponer de todo eso según la voluntad de Dios»* (4 de septiembre de 1982).

¿Cuánto tiempo?

Ayunad «todo el día», según la Virgen. Nuestra Señora no especificó el tiempo del día, solo dijo dos días a la semana. En nuestro calendario el día comienza a medianoche y termina a medianoche. Por descontado, esto se puede ajustar según nuestro horario de trabajo, si es por la noche o bien en otros turnos. De todas maneras, lo más importante es hacerlo con amor. Una abuela que cuida a sus nietos los miércoles puede cambiar su ayuno al jueves (la Madre Bendita no se lamentará por esto). Si el miércoles cae en día festivo, como la Anunciación o la Navidad, no debemos ayunar en ese día, pero sí lo haremos el día antes o el lunes siguiente.

El día 22 de enero de 1984, la Santísima Virgen dijo a Jelena: «Orad y ayunad. Yo permito a aquellos que deseen hacer el sacrificio de ayunar, que lo hagan como máximo tres veces por semana, pero no más».

¿Cuándo empezar?

A través de la oración, descubriremos en nuestras conciencias cuándo quiere María que empecemos el ayuno. A veces va por etapas. Por ejemplo, cuando dirigía el rezo del Rosario, nos dijo: «No impongáis el Rosario a aquellos que nunca han rezado. Hoy, que digan un Padrenuestro con el corazón, mañana un Avemaría con el corazón, y pasado mañana un Gloria con el corazón». Esto se aplica también al ayuno. Si podemos empezar a ayunar a pan y agua dos veces por semana, ¡loemos a Dios! Pero también podemos hacerlo progresivamente. Es mejor empezar paso a paso manteniéndonos firmes, que no empezar demasiado deprisa para dejarlo dos meses más tarde. Se podría empezar el viernes a la hora de comer, después evitar la comida del miércoles, después la cena del viernes y así aumentando poco a poco.

Nuestra Madre Bendita nos dice: «Si no tenéis la fuerza de ayunar a pan y agua, podéis renunciar a muchas otras cosas. Sería bueno renunciar a la televisión, ya que después de ver ciertos programas estáis distraídos y sois incapaces de rezar. Podéis renunciar al alcohol, a los cigarrillos y a otros placeres. Vosotros mismos sabréis lo que debéis hacer» (día 8 de diciembre de 1981). Cuando tenemos un mal hábito, abstengámonos de él en los días del ayuno, y poco a poco el pecado se alejará de nosotros. Nuestra Señora nos propone renunciar al pecado (*En un mensaje*

al grupo de oración, Nuestra Señora dijo: «Gracias por vuestras renunciaciones durante la Cuaresma. En primer lugar, renunciad al pecado. Sed luz que ilumine a los demás. Animad a los demás a rezar, ayunar y hacer penitencias. Donad amor a los demás» (22 de febrero de 1998). Pero también dice que la mejor manera para hacerlo es con el ayuno a pan y agua (A finales de agosto de 1981, los videntes preguntaron a la Virgen Santísima cuál sería la mejor manera de ayunar, y Ella contestó: «Ayunar a pan y agua». En su mensaje del 21 de julio de 1982, reafirmó este concepto: «El mejor ayuno es a pan y agua. Por medio del ayuno y de la oración se pueden parar las guerras y se pueden suspender las leyes de la naturaleza. Las obras de caridad no pueden sustituir al ayuno. Quien no esté en condición de ayunar puede a veces sustituirlo con oraciones, obras de caridad y la confesión; pero todo el mundo debe ayunar, excepto los enfermos»)

El ayuno es una gracia que no deberíamos dar por descontado. Pidamos con humildad esta gracia la vigilia del día del ayuno. Dejé que os cuente un secreto: durante siete años, a pesar de vivir en Medjugorje, no me era posible ayunar. Había estado muy enferma de niña y eso no me permitía alterar mi dieta. Formaba parte del «club de los débiles» en nuestra Comunidad de las Bienaventuranzas de Medjugorje. Éramos solo dos, entre quince de nosotras, las que comíamos en los días en que las otras ayunaban. Yo no me sentía nada bien con esta situación, pero, a pesar de lo mucho que le pedía a la Virgen que hiciera algo por mí, nada parecía ir bien. Entonces un día recurrí a sus sentimientos, de manera que Ella no pudiera resistir mi petición. Le dije: «Mi querida Gospa, Tú me llamas a viajar por todo el mundo para compartir tus mensajes, pero te has dado cuenta de que normalmente paso bastante por encima el tema del ayuno. Yo no quiero ser hipócrita y, visto que yo no ayuno, no puedo hablar mucho de ello, ya que no tengo experiencia propia. Por lo tanto, si quieres convencerme acerca del ayuno, ¿me tendrás que conceder esta gracia! ¿No deseas que tus hijos entiendan la importancia del ayuno? ¿No deseas utilizarme para esto?». Poco tiempo después, conocí a un señor de México. Su conversión en Medjugorje había sido tan radical que había creado un programa de gran apostolado en la televisión mejicana. Mientras estábamos hablando de las maneras de llevar a cabo nuestro apostolado y cómo actuar ante diferentes dificultades, le pregunté lo que había hecho cuando le faltó soporte material para su trabajo. El me contestó: «Cualquier cosa que necesites para tu apostolado, ya sea dinero o salud, cosas materiales o favores espirituales, ya sean para ti o para otros, Nuestra Señora siempre te lo concederá SI tú haces lo que Ella te pide». ¡Este SI cambió mi vida! ¡El ayuno vino a mi mente como un flash! Entonces desafié a mi Madre Celeste y le informé «¡A partir de mañana, haré todo lo que Tú me pidas!». Y fue como si el testimonio de mi compañero mejicano me ayudara a obtener esa gracia. Le dije a María: «Mañana voy a empezar a ayunar a pan y agua, ¡por favor dame esta gracia! Tú sabes que no soy muy fuerte, por eso te pido que me des una señal: que mañana (viernes) durante todo el día no sienta hambre». Ella cumplió mi deseo. Ayuné todo el día y por la noche me sentía bien. Así es como recibí la gracia del ayuno. ¡También cada uno de nosotros le podemos pedir esta gracia!

Acerca de los efectos

CUANDO ayunamos, necesitamos beber mucha agua para evitar los dolores de cabeza. Es mejor tenerlo bien presente: ¡no olvidemos beber!

Unos me dicen que después del ayuno deben recurrir frecuentemente al lavabo durante días con diarrea o con vómitos. Otros sufren migraña o malestar general en sus cuerpos. Esos síntomas son característicos de una reacción alérgica al gluten existente en algunos tipos de harina que se utilizan para hacer el pan. Si tenéis constancia de ser intolerantes al gluten, es recomendable que utilicéis cualquier tipo de pan SIN GLUTEN, o probéis la espelta.

Una vez más, los místicos lo habían entendido mucho tiempo antes que los científicos movidos por la industria. Hace unos 800 años, Hildegarda de Bingen (Santa Hildegarda) escribió lo siguiente sobre la espelta:

La espelta es el mejor de los granos. Es más rico, más nutriente y más suave que los demás granos. Produce un cuerpo fuerte y una sangre saludable a los que se nutren de ella, y hace que el espíritu del hombre sea más ligero y alegre. Si alguien está enfermo, hay que hervir un poco de espelta y mezclarla con huevos, y eso lo restablecerá como un ungüento eficaz.

¿Qué pasa con los enfermos?

Nuestra Señora dice claramente que los enfermos están exentos de ayunar, pero quienes están bien de salud están llamados a ayunar. Invita a los enfermos a ofrecer sus sufrimientos a Dios o a renunciar a algo que les guste hacer, como mirar la tele, fumar, beber, o cualquier otro placer («...*Aquellos que no puedan ayunar pueden a veces sustituir el ayuno con oraciones, obras de caridad y la confesión; pero todos, excepto los enfermos, deben ayunar*» (21 de julio de 1982). La Virgen Santísima afirma: «Yo estoy más contenta si renunciáis al pecado». Es comprensible que los enfermos estén exentos de ayunar, pero no olvidemos que el ayuno puede realmente curar una gran variedad de enfermedades. Por supuesto, los tratamientos médicos no deben interrumpirse de golpe, ni debe descartarse en un principio la medicina. Podéis consultar a vuestro farmacéutico para establecer cómo incorporar el ayuno en vuestra dieta. Una comida al día hecha de pan no es necesariamente mala para la salud. Conozco a un hombre que no podía ayunar a causa de graves problemas de estómago. Un día, mientras estaba rezando, entendió que tenía que empezar a ayunar, y es que ¡el ayuno le curó sus problemas de estómago! Cada caso es especial y requiere buen juicio. Las personas que deben tomar medicamentos fuertes deberían actuar con mucha precaución.

¿Qué pasa con los niños?

No hay ninguna duda acerca de si los niños deberían o no ayunar a pan y agua dos días por

semana. ¡No deben ayunar! Hay otras formas para que los niños hagan penitencia durante esos días, y ¡los padres son su mejor ejemplo! Cuando los niños ven a sus padres ayunar, normalmente dicen: «¡Yo también! ¡Yo también quiero hacer penitencia!». Así que pueden renunciar a unos caramelos, a un helado, a su postre favorito o pueden apagar la tele.

A menudo les hablo a los niños del ayuno empezando con las penitencias y proporcionándoles unos ejemplos. Un ejemplo podría ser tener cuidado con el lenguaje y decir solo una palabrota en lugar de diez. Les digo que Nuestra Madre recoge en una cesta todas las penitencias que hacemos durante el día. Les digo que cierran los ojos y piensen en una penitencia que le puedan ofrecer cuando Nuestra Madre hace su gira por todas las casas, por la noche. Entonces cierran sus ojos con fuerza, se concentran en la oración... y luego dicen las penitencias que han elegido hacer. ¡Es increíble lo voluntariosos y generosos que son los niños!

¡Los niños tienen una voluntad sin fondo, para amar y donar! ¡Nos pueden enseñar la generosidad! Conozco a padres que han abandonado la idea de divorciarse gracias a las penitencias y las oraciones de sus hijos. Tengamos bien presente lo mucho que hacen y lo mucho que les exigimos. Son bastante espabilados y entienden los esfuerzos que hay que hacer: pueden renunciar a los dulces, al helado, o pueden acabarse todo lo que hay en su plato en lugar de desperdiciarlo. Eso les ayudará a prepararse para ayunar a pan y agua.

A veces entienden tan bien que pueden llegar a ser bastante maliciosos. Una tarde, mi sobrino de seis años, François-Joseph, tuvo una brillante idea. Fuimos a sentarnos a la mesa para cenar cuando François-Joseph se enteró de que la comida consistía en el plato que menos le gustaba. Entonces, después de la bendición de la mesa, dijo: «Papá, ¡esta noche quiero ayunar!». Pero su padre le contestó: «De acuerdo, para el ayuno de esta noche, ¡tu penitencia será comerte todo lo que hay en tu plato!».

¿Qué significa «ayunar con el corazón»?

El día 25 de enero de 2001, Nuestra Señora dijo: «Hoy os pido renovar la oración y el ayuno todavía con mayor entusiasmo, hasta que la oración llegue a ser como un canto de alegría para vosotros».

Lo importante es ayunar con amor. Vicia nos dice a menudo que la Virgen nos pide tomar la firme decisión de ayunar con amor por Jesús y en agradecimiento a su venida aquí. Si tenemos dolor de cabeza o náuseas, es porque no lo hemos hecho con la firme decisión de ayunar con el corazón.

Tenemos que tomar la decisión desde el corazón, pero también tenemos que ser fuertes porque el mundo entero nos dirá que ayunar es absurdo, que no lo deberíamos hacer porque es malo para la salud. Cualquier cosa que nos puedan decir, la dirán. Por lo tanto, decidámonos y mantengámonos firmes en esta decisión. Cuando le pregunté a Mirjana acerca de la personalidad de Nuestra Señora, me contestó que es una mujer muy dulce y a la vez muy decidida. Todo esto va unido; ser dulce, amorosa, buena madre y decidida. Si queremos ser así, nos tenemos que mantener en nuestro «sí» por amor. Cuando la Virgen dijo «sí» al arcángel Gabriel, para poder reafirmar su «sí» tuvo que decir «no» a otras cosas, como el tener una relación normal con José.

Esto significa que si ayunamos, nunca debemos mirar el plato del vecino. ¡Esto es muy

importante! Si ayunar nos lleva a criticar al vecino que no lo hace, entonces ¡es mejor no ayunar! Dejemos que la conciencia de cada uno lo guíe y ayudémosle a respetar la libertad de los demás. Las críticas de comparación vienen siempre del demonio. Nuestro vecino puede que no ayune durante diez años estando en buena salud, pero mirar el plato del vecino no es de nuestra incumbencia. Cerremos nuestros ojos y recemos con humildad para que él empiece un día a ayunar y obtenga gracias de Dios, como los trabajadores en la undécima hora. Esto es ser cristianos («¡Queridos hijos! Hoy también os quiero llamar a la oración. Pequeños hijos, sed portadores de paz y amor en este mundo sin paz. Mediante el ayuno y la oración, sed testigos de que me pertenecéis y de que vivís mis mensajes. ¡Rezad y buscad! Yo rezo e intercedo por vosotros ante Dios para que os convirtáis; para que vuestra vida y vuestra conducta sean siempre»). Y mientras ayunamos, mantengamos la esperanza de que un número siempre mayor de personas quieran ayunar, ya que ayunamos para responder a la llamada que Dios nos hace mediante la Virgen Santísima.

La Santa Madre nos enseña que lo mejor es mantener en secreto nuestro ayuno, para que los demás no se enteren. No podemos ayunar en secreto cuando estamos con nuestra familia o si vivimos en una comunidad, pero si trabajamos en unas oficinas nadie tiene que saber que, en lugar de ir al restaurante de la esquina, comemos un trozo de pan en un lugar cualquiera. Nuestra Señora nos recomienda constantemente la humildad en el ayuno. El día 10 de febrero de 1984 dijo al grupo de oración: «¡Orad y ayunad! Yo deseo humildad de vosotros; pero podréis ser humildes solo mediante la oración y el ayuno».

La importancia de la oración y del ayuno

«¡Rezad y ayunad! Todo lo que podéis hacer por mí es rezar y ayunar» (Jelena, 8 de noviembre de 1983).

«¡Rezad y ayunad!» (Jelena, 15 de noviembre de 1983).

«Rezad y ayunad. Querría que todos los miembros de tu grupo acudieran el martes, si pudieran. Háblales del ayuno. Ayunad tres días por semana criscianas. Gracias por contestar a mi llamada» (25 de abril de 1999).

por el obispo. Si alguien no pudiera hacerlo en esos días, que lo hagan cuando puedan» (Jelena, 16 de noviembre de 1983).

«¡Rezad y ayunad!» (Jelena, 24 de noviembre de 1983).

«¡Rezad y ayunad!» (Jelena, 25 de noviembre de 1983).

«¡Oración y ayuno!» (Jelena, 26 de noviembre de 1983).

«¡Rezad y ayunad! Quisiera que la oración se renueve cada día en vuestro corazón. Rezad más; sí, cada día más» (Jelena, 11 de diciembre de 1983).

«¡Rezad y ayunad! No quiero deciros nada más» (Jelena, 14 de diciembre de 1983).

«¡Rezad y ayunad únicamente!» (Jelena, 16 de diciembre de 1983).

«¡Rezad y ayunad!» (Jelena, 17 de diciembre de 1983).

«Hijos míos, os lo digo de nuevo: rezad y ayunad» (Jelena, 21 de diciembre de 1983).

«Hijos míos, rezad y ayunad. Yo os quiero fortalecer, pero solo la oración es vuestra fuerza» (Jelena, 30 de diciembre de 1983).

«¡Rezad y ayunad! Yo quisiera que la oración y el ayuno puedan florecer en vuestros corazones» (Jelena, 17 de enero de 1984).

«Rezad y ayunad, porque sin la oración no podéis hacer nada» (Jelena, 19 de enero de 1984).

«Rezad y ayunad. No abandonéis la meditación. En casa, medita por lo menos media hora» (21 de enero de 1984).

«Rezad y ayunad. No habéis entendido bien lo que significa rezar. Espero que podáis entenderlo; lo deseo realmente mucho» (Jelena, 23 de enero de 1984).

«Rezad y ayunad. Necesitáis vigor en vuestras oraciones. Espero que podáis rezar con recogimiento durante mucho tiempo y fervientemente» (Jelena, 26 de enero de 1984).

«¡Rezad y ayunad! Quisiera que podáis purificar vuestros corazones. Purificadlos y abridlos a mí» (Jelena, 24 de enero de 1984).

«¡Os pido que recéis y ayunéis! Rezad por la paz y la humildad en vuestros corazones» (grupo de oración, 12 de febrero de 1984).

«¡Rezad y ayunad! Ofrecedme vuestros corazones: deseo cambiarlos completamente, deseo que sean puros» (grupo de oración, 13 de febrero de 1984).

«¡Rezad y ayunad! Deseo purificar completamente vuestros corazones. Quiero haceros felices» (grupo de oración, 14 de febrero de 1984).

«¡Rezad y ayunad! Deseo purificaros y salvaros. Por eso, ayudadme con vuestras oraciones» (20 de febrero de 1984).

«¡Rezad y ayunad! Espero generosidad y oraciones de vuestros corazones» (21 de febrero de 1984).

«¡Rezad y ayunad! Deseo estar siempre con vosotros. Deseo estar siempre en vuestros corazones y que vosotros estéis en el mío» (24 de febrero de 1984).

«¡Rezad y ayunad! Enteraos de que yo os quiero. Os tengo a todos en mi regazo» (25 de febrero de 1984).

«¡Rezad y ayunad! Amad a todos en la Tierra, tal y como os amáis a vosotros mismos» (29 de febrero de 1984).

«Quisiera que sigáis rezando y ayunando» (11 de junio de 1984).

«¡Rezad y ayunad! Cuando os pido que recéis, no creáis que tenéis que rezar más, sino rezad. Despertad la oración y la fe en vuestros corazones» (Mirjana, 1 de marzo de 1984).

«Rezad y ayunad para que durante esta novena Dios pueda llenaros de su poder» (17 de marzo de 1984).

«Hay muchos hombres que viven en el pecado. Igualmente, hay entre vosotros unos cuantos que han ofendido mi corazón. Rezad y ayunad por ellos» (21 de marzo de 1984).

«Rezad y ayunad, para que el Reino de Dios pueda venir entre vosotros. Dejad que mi Hijo os encienda con su fuego» (14 de marzo de 1984).

«Queridos hijos, en este momento es especialmente necesario para vosotros que os consagréis

a mí y a mi corazón. Amad, rezad y ayunad» (19 de mayo de 1984).

«¡Si lo hubiera sabido, hubiera hecho el retiro del ayuno mucho antes!»

EN mi Comunidad de las Bienaventuranzas de Medjugorje, todas nosotras podemos testimoniar el problema que el hermano Jean-Michel tenía con el ayuno, lo que yo describiría como algo instintivo. Pero mejor leamos su historia, narrada con sus propias palabras:

«Hay dos días al año que me daban miedo: el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, porque la Iglesia nos pide ayunar en esos días. Me costaba muchísimo conseguir ayunar. En mi comunidad, era uno de los pocos que tomaba la comida entera en los días del ayuno. Sin embargo, no hace mucho me inscribí a un retiro de cinco días sobre “Ayuno y Oración”, organizado por los franciscanos de Medjugorje. Sentía que era necesario por diferentes razones, pero confieso que tenía la secreta esperanza de que me dijeran que las plazas ya estaban cubiertas. Desafortunadamente, todavía había sitio para mí.

»A medida que se iba acercando el día del retiro, crecía mi ansiedad, tanto que cuando llegó el día-D, yo estaba completamente aterrado. Hubiera sido suficiente que alguien me hubiera dicho que no fuera. De buen grado yo habría hecho un acto de obediencia, pero nadie me confortó. Sentía tal pánico que, siguiendo el consejo de un peregrino, fui a rezar a la tumba del fraile Slavko y le rogué que viniera en mi ayuda: “¡Tú empezaste este retiro, ayúdame!”.

»En el primer día del retiro, decidí alejar mis miedos y tomar conciencia de la gracia del momento presente. Quería vivir cada segundo, cada evento planeado sin ninguna reserva. Si hubiera imaginado que el ayuno iba a durar los cinco días, me hubiera derrumbado inmediatamente. Pero esta idea nunca pasó por mi mente. ¡Fue la gracia de todas las gracias! Después fui a la Colina de las Apariciones y allí escribí una carta a Nuestra Madre Bendita. Le expliqué todas mis preocupaciones y problemas y se los dejé todos para no tener que pensar más en ellos durante el retiro. Le dije que le ofrecía esa semana de ayuno y oración por sus intenciones y, en cambio, le pedí que se ocupara de mis problemas. Para mi gran sorpresa, el retiro fue estupendamente bien y sin ninguna dificultad. Y cuando finalizó, era incluso capaz de profundizar más en los misterios del Rosario aprovechando el tiempo libre que se nos daba en el retiro para la meditación. También me di cuenta de que podía vivir la misa más intensamente. Fue como si hubiera entrado en cada una de las habitaciones de un gran castillo, como nos había enseñado nuestro sacerdote franciscano.

«Agradezco también otro regalo inesperado recibido durante el retiro del ayuno. Yo tenía hidrocele, una enfermedad hereditaria de exceso de agua en las partes genitales, causándome la necesidad de orinar frecuentemente. Esto era un inconveniente considerable, ya que antes de ir de viaje o durante actividades que duraban un cierto tiempo no podía beber demasiado. Al comienzo del retiro nos recomendaron masticar bien el pan hasta que se volviera líquido, y beber dos o tres tazas de té verde en cada comida. Al estar tan atento por seguir cuidadosamente todas las

recomendaciones para evitar el dolor de cabeza, náuseas u otros problemas, me olvidé de las consecuencias que podía tener para mí el hecho de beber tanto. Durante el primer día tomé un total de seis tazas de té verde y no pasó nada. En esos momentos no presté ninguna atención, solo al día siguiente me percaté de que había ido al baño tan solo en dos ocasiones. Intrigado, volví a hacer lo mismo y de nuevo fue todo normal. Tuve que reconocer que ya no sufría de hidrocele. Cuando finalizó el retiro, lo primero que hice fue tomarme un vaso de vino y una taza de café. El resultado era habitualmente dramático; en cambio ahora, todo fue normal. Desde aquel primer día, no he padecido más este problema y le agradezco al Señor esta inesperada curación. Por esto me digo a mí mismo: “¡Si lo hubiera sabido, hubiera hecho el retiro del ayuno mucho antes!”».

Recetas

PAN para el ayuno

Ingredientes

- 3 vasos de harina blanca
- 4 vasos de harina de trigo
- Un cubito de levadura liofilizada o tres cucharadas de levadura de panadería
- 1/2 vaso de agua tibia
- 2 vasos de agua muy caliente
- Un huevo batido
- Una cucharada sopera de sal
- Dos cucharadas soperas de azúcar
- Dos cucharadas soperas de aceite de oliva
- Una cucharadita de mantequilla

Según las preferencias, se puede añadir a la masa cualquiera de los siguientes ingredientes: pasas, trozos de manzana fresca, almendras, nueces, avena arrollada.

Disuelve la levadura en medio vaso de agua tibia con un poco de azúcar y déjala reposar de 5 a 10 minutos en un lugar cálido. Mezcla la harina en un bol grande, luego haz un hueco en el centro. Cuando la levadura esté lista, añádela a la harina. Amásalo todo haciendo luego unas bolitas. Con los dos vasos de agua caliente, mezcla la mantequilla, el aceite, la sal, el azúcar, las pasas (o los trozos de manzana), las nueces y medio huevo batido, y viértelo sobre la masa. Mézclala adecuadamente hasta que se despegue bien del bol (añade harina y agua, si es necesario). Cubre y deja descansar durante 10 minutos. Soba la masa para que se airee. Colócala en moldes bien aceitados y métela en el horno caliente (25°C o 30°C) hasta que crezca el doble. Luego, pinta las masas con el resto del huevo batido y añade semillas de sésamo o de avena, según el gusto. Hornea a 200° C durante 35 minutos, hasta que el pan esté dorado y listo (para probar, inserta un cuchillo en el centro: si el cuchillo sale limpio significa que el pan está listo). Las raciones suelen ser de dos porciones grandes o tres medianas.

Pan de espelta

Ingredientes

- 1 kg de harina integral de espelta
- 1/2 kg de harina de trigo
- Dos cucharaditas de sal
- Un cubito y medio de levadura liofilizada

- 100 ml de leche
- Una cucharadita de azúcar
- 1/2 vaso de agua caliente
- Un puñado de pipas peladas de girasol

Mezcla la harina, la sal y las pipas de girasol en un bol. Disuelve el azúcar en la leche caliente, añade la levadura desmenuzada y agita bien. Practica un hueco en el centro de la mezcla, vierte la solución de levadura y cúbrelo con más harina; déjala fermentar durante 15 minutos. Añade bastante agua caliente hasta que obtengas una masa que pueda mezclarse bien. Amasa hasta que se desprenda bien del bol. Déjala descansar entre 30 y 45 minutos. Vuelve a amasar sobre una superficie cubierta de harina. Haz seis porciones y colócalas en una bandeja bien aceitada. Déjalas descansar durante otra media hora. Luego, hornea durante 45 minutos. Una porción es suficiente para dos personas; el pan restante se puede guardar en el congelador.

Esta fórmula básica se puede variar: la harina de espelta y de trigo pueden mezclarse en distintas proporciones, y también resulta muy bueno el pan hecho exclusivamente de harina integral de espelta. La espelta se adapta bien a las recetas que comprenden también otros tipos de harina: es suficiente utilizar un poco más de harina de espelta y algo menos de líquido. El pan de espelta se desmigaja y se seca menos que los demás. Permanece sabroso y tiene un gusto más aromático. Se le pueden añadir granos de centeno, avena arrollada, semillas de girasol o especias. Si se utiliza harina de centeno, hay que añadir algún acidulante: levadura natural, leche ácida o productos de este tipo.

También es bueno el pan indio chafado: se prepara la masa con medio kilo de harina integral de espelta y medio kilo de harina de trigo, se extiende sobre una bandeja de hornear, se le echa avena arrollada, comino, semillas de amapola, de sésamo, de girasol o de calabaza.

Cuescos de granos integrales de espelta: enjuaga y ablanda en agua entre 8 y 12 horas antes de la cocción (es opcional, solo para que se separen los nutrientes y para que los granos resulten más digeribles). Utiliza tres vasos de agua por cada vaso de espelta (crecerá más o menos el triple). Coloca la espelta y el agua en una cazuela y hierva hasta reducir; luego cubre la cazuela y deja cocer durante dos horas, hasta que los cuescos estén blandos y hayan absorbido toda el agua. Pueden cocinarse como un porridge o añadirse a un muesli casero o a las mezclas para hacer el pan.

Atención: la espelta verde se recoge antes de que madure, no tiene aroma y puede ser mala para la salud.

Últimos mensajes sobre el ayuno

«**Q**UERIDOS hijos, en este santo momento, llena de la Gracia de Dios y del Amor que me envía a vosotros, os suplico que no tengáis un corazón de piedra. Que el ayuno y la oración sean vuestros instrumentos para acercaros a Jesús, mi Hijo, y para venir a conocerlo. Seguidme y seguid mi luminoso ejemplo; quiero ayudaros y estoy con vosotros. ¡Gracias!» (2 de enero de 2007).

Mirjana añadió: La expresión de la cara de Nuestra Señora durante la aparición era de dolor y de pena. Me habló de cosas de las que aún no puedo hablar. La expresión de su cara fue especialmente seria cuando puso de relieve la bendición de los curas, y nos pidió que «recemos y ayunemos por los curas».

«¡Queridos hijos! De manera especial os llamo a todos vosotros para que oréis por mis intenciones, a fin de que por medio de vuestras oraciones se detenga el plan de Satanás sobre esta Tierra que cada día está más lejos de Dios, que en lugar de Dios se pone a sí mismo y destruye todo lo que es hermoso y bueno en el alma de cada uno de vosotros. Por eso, hijos, armaos con la oración y el ayuno para que seáis conscientes de cuánto Dios os ama y podáis hacer la voluntad de Dios. ¡Gracias por haber respondido a mi llamada!» (25 de octubre de 2008).

«¡Queridos hijos! Hoy os invito a mirar sincera y largamente en vuestros corazones. ¿Qué veréis en ellos? ¿Dónde está Mi Hijo en ellos y el deseo de seguirme hacia El? Hijos míos, que este tiempo de penitencia sea un tiempo en que os preguntéis: ¿qué desea personalmente Dios de mí? ¿Qué debo hacer? Orad, ayunad, tened el corazón lleno de misericordia. No olvidéis a vuestros pastores. Orad para que no se pierdan, para que permanezcan en Mi Hijo, a fin de que sean buenos pastores de sus rebaños» (18 de marzo de 2009).

La autora

SOR EMMANUEL Maillard nació en París en 1947. Estudió Teología con el cardenal Danielou. Obtuvo su licenciatura en Historia del Arte en la Universidad de la Sorbonne en 1970. En 1976 fue uno de los primeros miembros de la Comunidad de las Bienaventuranzas, que actualmente cuenta con más de 2.000 miembros. Vive en Medjugorje desde 1989. Inspirada por la Virgen Santísima, ha escrito libros y producido vídeos para «alimentar almas».

Al emplear la expresión «La Virgen se aparece...», la autora y el editor de este libro no pretenden adelantarse al juicio de la Iglesia en cuanto a la autenticidad de las apariciones de María en Medjugorje. Solo expresan su opinión personal o la de los testigos de los hechos que tienen lugar actualmente en Medjugorje. Declaran que publican este libro con el fin de informar, y que se someterán al discernimiento de la Iglesia en cuanto esta se pronuncie.