



Antes de hablarte del ayuno, me gustaría que conocieras que es la Ascesis o Penitencia (puedes leerlo en este artículo que hemos publicado: [¿Sabes qué es la Ascesis o Penitencia?](#)), ya que el ayuno es solo parte de este trabajo espiritual que todo cristiano debe hacer si quiere llegar a la santidad propuesta por Jesucristo.

El Ayuno, desde la vida espiritual, nos ayuda en dos áreas de nuestra vida. Por un lado, es la forma como la voluntad se entrena con la renuncia a cosas buenas, para en su momento poder rechazar las malas. Por otro lado, ejerce una acción misteriosa, que permite al alma abrirse de una manera particular a la gracia y a la presencia de Dios, es decir, el alma toma más gusto por las cosas de Dios.

Cuando nos privamos de cualquier cosa que está en relación con nuestros apetitos, especialmente con el placer (comer, beber, ver, oír, sentir), estamos acostumbrando a nuestra voluntad a recibir ordenes directamente de nosotros y no de nuestras pasiones. Nos lleva a ser dueños de nosotros mismos. De esta manera, una persona habituada a ayunar será una persona habituada a la renuncia, y tendrá sometidas sus pasiones a la voluntad, de manera que el cuerpo come, duerme, y hace lo que la voluntad le indica. **Si la voluntad está orientada a Dios, buscará evitar todo lo que lo separa de Dios y orientará todas sus acciones a EL.**

Por otro lado, como te decía, el Ayuno, especialmente el de la comida, nos abre de una manera misteriosa a la presencia de Dios. Parecería como si el hambre corporal se fuera convirtiendo en hambre de Dios.

Ahora bien, para que esto se realice, el Ayuno debe estar unido a la oración. Sin oración el Ayuno se convierte en dieta o en estoicismo, que poco o nada ayuda a la vida espiritual.

Algunas personas quieren ayunar, pero nunca se encuentran con fuerzas para hacerlo. Aquí ofrecemos **6 elementos prácticos** que pueden serte de utilidad para iniciarte y crecer en este ejercicio espiritual en la medida de tus posibilidades:

1. **Lo primero es que el Ayuno debe ser progresivo.** Es decir hay que

comenzar por lo poco y poco a poco progresar en él. Empieza entonces con pequeñas renunciaciones, como negarte un café, un vaso de agua, un dulce, un postre, un programa de televisión, etc. Esto irá poco a poco aumentando tu capacidad de renuncia. (abstinencia)

2. **Inicia el Ayuno con un buen rato de oración.** Te recomiendo prepararlo desde un día antes... por la noche haz un buen rato de oración y ofrece a Dios el día de Ayuno. Pide a Dios la gracia que estás necesitando o el sentido que quisieras ver fortalecido con tu Ayuno. Durante todo el día de Ayuno, dedica el mayor tiempo que puedas a la oración. Es conveniente que se escoja un salmo el día anterior y alguna frase del salmo para repetirlo durante todo el día de Ayuno, como: "Señor tú eres mi fuerza y mi victoria", o alguna frase del mismo salmo. Regresa durante el día al salmo y ten el mayor tiempo de oración que puedas... substituye el alimento corporal con alimento espiritual.
3. **Es muy conveniente que inicies tu Ayuno con la Eucaristía.** Busca una Iglesia en donde puedas comulgar en la mañana, en caso que no puedas en la mañana, hazlo en la tarde al salir de tu trabajo. Si no se puede, haz al menos una comunión espiritual.
4. **Una vez que sientas que has progresado con las renunciaciones, inicia con lo que se llama el Ayuno Eclesiástico**, que es lo mínimo que nos invita a vivir la Iglesia en los días prefijados de Ayuno (Miércoles de ceniza y Viernes Santo). Este consiste en desayunar un pan y un café, no tomar nada entre comidas, comer ligero (procurando que te quedes con un poco de hambre) y finalmente por la noche lo mismo un pan y un café.
5. **El siguiente paso es hacer medio Ayuno**, que consiste en solo un café en la mañana, nada entre comidas y una comida ligera. Solo agua todo el día. Por la tarde puede tomar una cucharada de miel, sobre todo si tienes un trabajo que requiera mucho desgaste de energía.
6. **Finalmente podrás aspirar al Ayuno de pan y agua**, que consiste en comer solo pan y agua. Lo mismo, puedes tomar una cucharada de miel a media mañana y a media tarde para recuperar energía.

Recuerda, que es una obra del Espíritu, por lo que no esperes resultados como si a cada acción hubiera una reacción. A veces un pequeño esfuerzo de nuestra parte corresponde a una gracia inmensa de Dios y viceversa, un gran esfuerzo humano y pocos resultados espirituales. Dios sabe cómo, y en qué momento darnos las gracias. De lo que si puedes estar seguro es que al iniciarte en el ayuno te abrirás a la santidad y tu vida cambiará RADICALMENTE. El Ayuno es el camino a la perfección cristiana. Ánimo.

Recomendamos:

¿Tiene sentido ayunar?: Podemos preguntarnos qué valor y qué sentido tiene para nosotros, los cristianos, privarnos de algo que en sí mismo sería bueno y útil para nuestro sustento.

¿Cómo vivir el ayuno?: Lo que sería para nosotros el colmo de la austeridad -estar a pan y agua- para millones de personas sería ya un lujo extraordinario

¿Anticuado el ayuno?: Lo más consistente y significativo es adoptar la austeridad como estilo de vida, aunque se tengan medios para más

¿Qué tal el ayuno y la abstinencia de los malos pensamientos?

Tipos de ayuno: Existen cuatro escuelas distintas sobre el modo en cómo debe guardarse el ayuno

Si te gusta nuestro material, [suscríbete](#) y entérate de nuestras novedades: