



El ayuno da a luz a los profetas y fortalece a los poderosos; ayunar hace que los legisladores sean sabios. El ayuno es una buena salvaguarda para el alma, una firme compañía para el cuerpo, un arma para el valiente, un gimnasio para los atletas.

El ayuno repele las tentaciones, unge a la piedad; es la camarada de la observación y el artífice de la castidad.

En las guerras combate valientemente y en la paz nos enseña la quietud. San Basilio El Grande.

¿Estas luchando con algún pecado? Me refiera que parece que hay un pecado del cual parece que no puedes liberarte; un pecado que te tiene en constante estado de culpa y desesperación. Has orado, has frecuentado los sacramentos, pero parece que no puedes librarte de esas cadenas.

Todos hemos pasado por eso en alguno y otro momento, y esas luchas son parte integral de la vida espiritual. Pero no tiene por qué ser de esa manera. Hoy quiero presentarte **una muy poderosa**, pero muy descuidada arma en el arsenal espiritual: **El Ayuno**.

Si quieres llenar de energía tu vida espiritual, si quieres derrotar un pecado que te ha mantenido esclavizado, si quieres crecer en tu unión con Dios, toma la santa arma del ayuno. Porque como lo dijo Jesús, hay algunos demonios que “no pueden ser expulsados sino es con ayuno y oración”.

Examinemos esta poderosa arma y su uso en la vida espiritual.

¿Cuál es el punto del ayuno?

Desde los primeros tiempos, la Iglesia nos ha enseñado la necesidad del ascetismo en la vida de cada cristiano. Así es- ascetismo no es solo para monjes y sacerdotes, pero para laicos también. ¿Pero a que nos referimos con ascetismo?

Para cualquier propósito, el ascetismo puede ser vagamente definido como **el negarse a sí mismo con el fin en mente del autocontrol**. Y este negarse a sí mismo a menudo toma la forma de, lo adivinaste, ayuno.

El ascetismo es necesario para todos debido a nuestras pasiones, los deseos intensos de la carne, los cuales a veces son llamados concupiscencia. La experiencia nos enseña que **muchas veces somos llevados por estos deseos en formas en las que apenas logramos controlar**. San Pablo nos dice que:

“Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne, pues éstos se oponen el uno al otro, de manera que ustedes no pueden hacer lo que deseen.” (Gal 5,17)

Esta guerra es tan intensa que nuestras pasiones muchas veces nos llevan hacer cosas que no queremos, y nos encontramos diciendo:

“Y ni siquiera entiendo lo que hago, porque no hago lo que quiero sino lo que aborrezco” (Romanos 7,15)

Debemos tener en mente que la pasión de la carne no es necesariamente mala, pero que debido nuestra naturaleza caída, ellos **están fuera de control y nos quieren dominar**. Eso sin considerar nuestras pasiones, que llevan nuestras almas a un comportamiento destructivo como la glotonería, el odio, los desórdenes sexuales, o adicciones de todo tipo. Eventualmente su dominio nos llevará al infierno.

Las pecaminosas pasiones son un campo que se incrementa hacia la muerte nos explica San Pablo:

“Porque mientras estábamos en la carne, las pasiones pecaminosas despertadas por la Ley, actuaban en los miembros de nuestro cuerpo a fin de llevar fruto para muerte”. (Romanos 7,5)

Al enfrentarse a la realidad de las pasiones, puede resultar muy fácil sentirse desmotivado y pensar que nunca podremos sobrellevarlas. Nuestros ruegos dicen:

“¡Miserable de mí! ¿Quién me librara de la muerte?” (Romanos 7,24)

Afortunadamente ese no es el final de la historia, no somos sencillamente abandonados como esclavos incapaces de la concupiscencia.

“Por tanto, ahora no hay condenación para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne sino conforme al Espíritu”. (Romanos 8,1)

A través de la gracia de Dios y el caminar en la nueva vida comprada para nosotros por Jesucristo, podemos sobreponernos y vencer a nuestras pasiones. Podemos vivir como hijos de Dios, libres de la ley del pecado que nos lleva a la muerte.

Así que, hablando prácticamente ¿cómo encuentro libertad? Nuevamente San Pablo nos explica:

“Así que, hermanos, somos deudores, no a la carne, para vivir conforme a la carne. Porque si ustedes viven conforme a la carne, habrán de morir; pero si por el Espíritu hacen morir las obras de la carne (del cuerpo), vivirán.” (Romanos 8,12-13)

“Pues los que son de Cristo Jesús han crucificado la carne con sus pasiones y deseos.” (Gálatas 5,24)

“¿No saben que los que corren en el estadio, todos en verdad corren, pero *sólo* uno obtiene el premio? Corran de tal modo que ganen”. (1 Corintios 9,24)

En otras palabras, encontraremos libertad de nuestras pasiones a través de mortificarnos haciendo que estas mueran, a través de la práctica de la gracia –empoderada de ascetismo, específicamente, el ayuno. **El ayunar nos ayuda a domar ese potro salvaje y someterlo** con una brida de auto control.

En su constitución apostólica de la penitencia, Painitemini, el papa Pablo VI nos explica claramente:

"El ejercicio de la mortificación corporal-dejando de lejos cualquier forma de estoicismo-no implica la condenación de la carne, que los hijos de Dios debemos asumir. Por el contrario la mortificación apunta a la "liberación" del hombre, que a menudo se encuentra asimismo, debido a la concupiscencia, casi encadenado por sus propios sentidos. A través del "ayuno corporal" el hombre renueva sus fuerzas y "heridas infringidas en la dignidad de nuestra naturaleza por la interposición es curada por la medicina de esta sanadora abstinencia".

¿Cómo debemos ayunar?

Ahora que hemos discutido el propósito del ayuno, veamos cómo podemos incluir nuestro ayuno en nuestra vida diaria.

1.- Comienza con lo básico

El primer paso para ayunar es **obedecer la ley de la Iglesia**: ayunar los Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, abstenerse de carne los Viernes y observar el ayuno de la Eucaristía (no comer o beber una hora antes de la comunión).

A pesar de que abstenerse de la carne los viernes, es verdad de técnicamente esto no es requerido en algunos países, pero algún tipo de penitencia basada en la abstinencia de algún tipo de comida es requerida. Pero en lugar de tratar de inventar algún tipo nuevo de penitencia, ¿porque no continuar con lo que los Católicos han hecho ya por muchos años? **Hay una buena razón para abstenerse de carne los viernes.**

Pero hombre, ayunar dos días al año y abstenerse de comer carnes los Viernes de Cuaresma es algo realmente fácil. En los "viejos tiempos", el ayuno era requerido todos los días de la Cuaresma. Incluso hubo un tiempo en el que el ayuno **requería la abstinencia de todos los productos lácteos.**

Existían un sin número de otros ayunos y días de abstinencia a lo largo del año litúrgico también. Yo diría que la tenemos realmente más fácil que en cualquier otro periodo de la historia de la Iglesia Católica. Así que comencemos con lo básico y obedezcamos la ley de la Iglesia sin estarnos quejando y llorando por ello.

2.- Agrega algo mas

Como hombres católicos, nunca deberíamos conformarnos con quedarnos con el mínimo. Deberíamos buscar constantemente el alcanzar una conversión más profunda. San Francisco de Sales nos da un buen consejo al respecto:

"Si eres capaz de ayunar, harías bien en observar algunos días más allá de los que nos ordena la Iglesia, porque además del efecto que **produce el ayuno de elevar nuestra mente, someter a la carne, confirmar nuestras bondad y obtener las recompensas del cielo**, se trata también de controlar la avaricia, y de mantener los apetitos sensuales y todo el cuerpo sujeto a la ley del Espíritu; y a pesar de que lo que podamos hacer sea poco, el enemigo aun así se detiene asombrado de aquellos que él sabe que pueden ayunar".

De acuerdo a esto, una vez que has comenzado a seguir la ley de la Iglesia, construye en eso la base que incluye ayunar en otras formas. Aquí hay algunas ideas:

- **Evita una comida extra a la semana**, como un desayuno o un almuerzo. En adición a los viernes, los miércoles son días tradicionales de ayuno, así que es un buen día para comenzar.
- **Niégate a ti mismo el postre en días establecidos**. De todas maneras, muchos de nosotros ya comemos demasiada azúcar.
- **Evita la sal** en tu comida.
- **Ayuna de sodas**. ¡Son muy malas para ti!
- **Evita la cerveza** y otras bebidas alcohólicas cuando salgas a comer.
- **No comas entre comidas**. Esto suena fácil, pero inténtalo. Encontraras que es un tanto difícil ya que la mayoría de nosotros picamos algo frecuentemente sin darnos ni si quiera cuenta.
- **Incluye otras cosas además de comida**. Por ejemplo, ayuna de tecnología un día a la semana.
- **Ayuna** (una comida fuerte y dos livianas) un día a la semana.
- **Bebe solo agua**.

Ahora, no tienes que ayunar de todas estas cosas todo el tiempo. Lo mejor es seleccionar días establecidos para ayunar, como los miércoles o los viernes que ya mencionábamos antes. Hacer esto nos ayuda a mantener nuestro ayuno de manera consistente.

3.- Ayuna del pecado

Ayunar corporalmente no sirve de nada a menos que este acompañado de ayuno espiritual del pecado. **San Basilio** nos da la siguiente exhortación en lo que se refiere al ayuno:

"Debemos ayunar de manera aceptable y agradable al Señor. El verdadero ayuno es alejarnos de la maldad, la templanza de la lengua, abstinencia del enojo, separación de los deseos, las calumnias, las falsedades y las injurias. Privarnos de todo esto es el verdadero ayuno."

4.- La oración

El ayuno no se trata únicamente de fuerza de voluntad. La gracia es absolutamente necesaria. Mientras que **el ayuno le da energía a la oración, la oración energiza el ayuno**. Ambas son débiles si no se acompañan de la otra.

Mientras ores por controlar tus pasiones, ora constantemente por que la gracia de Dios fluya en tu alma, ruega por las virtudes en las que necesites madurar, y pide por la fuerza para librar la batalla espiritual.

5.- Cuídate del pecado

Con cualquier tipo de auto-disciplina, penitencia, o ayuna viene la tentación del orgullo. **Nos enfrentamos con el peligro de creer que somos superiores que otros porque ayunamos**, o pensar que el ayuno es la meta como tal. Porque el ayuno nunca es el fin, no nos hace perfectos o más espirituales que otras personas. En lugar de eso, el ayuno es una ayuda, **una herramienta de entrenamiento de nuestro crecimiento hacia la perfección**, que se basa en una pura, donación de amor para Dios y nuestro prójimo.

“Mantente en guardia cuando comiences a mortificar tu cuerpo con la abstinencia y el ayuno, te hace imaginarte perfecto y santo; y la perfección no consiste en esta virtud. Es solo una ayuda; una disposición; un medio a través del cual nos vamos preparando, para el logro de la verdadera perfección" (San Jerónimo)

Conclusión

Si descuidamos el ayuno, nuestra vida espiritual continuará siendo mediocre siempre. Estaremos débiles en el combate de nuestras pasiones, sucumbiremos fácilmente a la tentación y nunca podremos verdaderamente sobrellevar nuestro inherente egoísmo y auto indulgencia.

Como hombres, nuestro deseo debe ser **fortalecernos y ser lo mejor que podamos ser**. Debemos tratar de entrenarnos para ser fuertes en la batalla espiritual, para que podamos resistir las tentaciones del maligno. No hay mejor forma de comenzar este entrenamiento espiritual que a través de la práctica del ayuno.

Artículo publicado en: CatholicGentleman.com, autor: Sam Guzman
Editado y traducido al español, para PildorasDeFe.net por Manuel Rivas