

29 de marzo de 2025  
MEDITACIONES PARA LA CUARESMA  
“Otros aspectos del ayuno”

En la meditación de ayer, habíamos comenzado a reflexionar sobre el ayuno y las vigili­as nocturnas como medios espirituales para adherirnos más profundamente a Dios, o, como decían los padres del desierto en torno a San Antonio, «para unirse más rápidamente a Dios con un espíritu ágil». Una unión más íntima con el Señor es una ayuda esencial para contrarrestar los insidiosos ataques del diablo y estar preparados para el combate espiritual.

Profundicemos hoy en el tema del ayuno.

Vale recordar que durante mucho tiempo era habitual ayunar los miércoles y viernes a pan y agua. También en aquellos monasterios que han preservado el ayuno y la penitencia corporal, seguimos encontrando diversas limitaciones a los placeres de los sentidos. Éstas sirven al mismo objetivo que todas las formas provechosas de ascesis: se trata de fortalecer el alma y salvaguardar la libertad para tratar con las cosas de este mundo sin que éstas adquieran demasiada influencia o incluso dominio sobre nosotros.

Además, el ayuno voluntario es un sacrificio que Dios ciertamente aceptará y utilizará, si se lo ofrecemos en la actitud correcta. Recordemos que Jesús oró y ayunó durante cuarenta días en el desierto antes de iniciar su ministerio público.

Así, pues, hay razones de peso para incluir conscientemente en nuestra vida espiritual el ayuno. Ciertamente debe adaptarse a nuestra situación de vida, y no se lo debe exagerar de tal forma que nos haga incapaces de cumplir las tareas que nos han sido encomendadas. Pero es necesario reconocer o redescubrir el valor del ayuno. En efecto, hay que tener mucho cuidado de que todos los tesoros que la Iglesia ha ido acumulando desde los tiempos de Jesús e incluso desde el Antiguo Testamento no se sacrifiquen en aras de una adaptación al espíritu moderno.

Afortunadamente, cada vez más fieles están redescubriendo la práctica del ayuno, que los fortalece para el combate espiritual. Aunque uno no se sienta en condiciones de ayunar a pan y agua dos veces por semana, puede practicar otras formas de abstinencia o ayunar de forma más moderada. Por ejemplo, se puede escoger un día de la semana (por ejemplo, el viernes) y ayunar solo hasta las tres de la tarde, la hora de la muerte del Señor. Entre los cristianos de Oriente es común abstenerse del consumo de aceite, productos lácteos, etc. Lo importante es hacerlo con la actitud correcta y comprender que el ayuno y las vigili­as nocturnas son prácticas valiosas, aunque deben estar moderadas por la virtud de la «discreción», como subrayó san Antonio Abad en su conversación con los otros padres.

También hay que recordar que Jesús señala que cierta clase de demonios sólo pueden ser expulsados con ayuno y oración (Mt 17,21). Por tanto, el ayuno tiene una función especial para ahuyentar los poderes demoníacos hostiles a Dios.

Este es un mensaje especial para nosotros en el contexto del combate espiritual, pues, al establecer la relación entre el ayuno y la expulsión de los demonios, Jesús nos ofrece una ayuda adicional para la batalla contra ellos. El Señor no especifica a qué clase de demonios se refiere, pero podría tratarse de un rango superior dentro de la jerarquía de los ángeles caídos. La gracia del ayuno se activa para luchar contra ellos.

También en el ayuno se aplica la afirmación de que “Dios ama al que da con alegría” (2Cor 9,7), al que le realiza estas obras en lo escondido, sin buscar el reconocimiento de los hombres (Mt 6,17-18).

No caigamos en engaños cuando se trata de ayunar, creyendo que podríamos sufrir una pérdida en nuestra calidad de vida, o que seríamos incapaces de hacerlo, que incluso podríamos caer enfermos, o que el ayuno sólo era importante en el pasado. No hagamos caso a las muchas objeciones que nuestra naturaleza caída presenta ante cada sacrificio que nos propongamos.

Si queremos que el santo itinerario hacia la Resurrección del Señor se convierta en un fuego encendido, que arda por vivir y anunciar el amor de Dios, entonces podemos considerar el ayuno corporal y los sacrificios como “buena leña”, que alimenta la llama del amor y la mantiene viva.

Si prestamos atención, descubriremos cada vez más tesoros en nuestra Santa Iglesia que nos ayudarán a recorrer decididamente nuestro camino espiritual y a afrontar debidamente el inevitable combate. Como he subrayado una y otra vez, esto es particularmente importante en el tiempo actual, en el que estamos llamados a ofrecer resistencia al espíritu anticristiano que se ha apoderado casi por completo del mundo y se ha infiltrado en gran medida en la Iglesia. El ayuno y las vigiliias nocturnas, practicadas con «discreción» pero también con determinación, son un arma potente para debilitar las fuerzas del mal y hacer brillar más fuerte la luz del Señor.

No hay motivo para tener miedo a estas prácticas. Más bien, hemos de aprovechar las oportunidades que se nos presentan en nuestro camino y unirnos espiritualmente a aquellos que no se acobardan ante los desafíos actuales, sino que los afrontan con la gracia de Dios.