



22 de agosto de 2025
“Sanación interior en Dios”
(Parte VII)

La ascesis: centinela de la libertad

Al acercarnos poco a poco al final del tema que hemos estado desarrollando durante los últimos días, estoy consciente de que habría muchos otros aspectos que tratar con respecto a lo que Dios nos ofrece para la sanación y fortalecimiento de nuestra alma.

Lo que quería mostrar en esta serie es que, como católicos, disponemos de un camino auténtico a través del cual nuestra alma, herida por el pecado original y por los pecados personales, puede ser restablecida por Dios. Si lo recorremos con perseverancia, nuestra alma sanará cada vez más y el Espíritu de Dios podrá impregnar nuestro ser.

Como mencioné en la primera meditación de esta serie, no pretendo hablar de la curación de enfermedades físicas ni de trastornos psicológicos graves. Tampoco abordamos en este marco la situación de aquellas almas sometidas a una fuerte influencia demoníaca, ya que todas estas situaciones requerirían una atención especial.

Hoy quiero hacer énfasis en la importancia de una ascética prudente que fortalece y levanta el alma.

El término «ascesis» significa combate o esfuerzo. Esto significa que, con la ayuda de Dios, luchamos activamente para reconquistar el dominio sobre nuestros impulsos e inclinaciones negativas. Se trata sobre todo de fortalecer la voluntad.

Con este ejemplo concreto, lo entenderemos con facilidad.

Supongamos que tengo la tendencia a beber alcohol en exceso. No me refiero a una adicción enfermiza, que normalmente refleja un problema más grave, sino a la tendencia a consumir más alcohol de lo conveniente, es decir, a perder la medida.

Si me dejo llevar por este hábito negativo de consumir alcohol de forma desmedida y con demasiada frecuencia, mi voluntad se verá cada vez más debilitada y caeré en una cierta falta de libertad respecto a esta sustancia. Mi alma estará esperando este deleite, con todos los efectos que conlleva, y me lo pedirá una y otra vez. Aunque sea consciente de que esto no me hace bien, no podré cambiarlo mientras no tome la firme decisión de controlar este problema. Hace falta un acto de voluntad, que habrá de concretarse con la ayuda de Dios. ¡Y cuanto antes, mejor!

Lo que hemos dicho en este ejemplo sobre el alcohol se puede aplicar a muchos otros ámbitos que podrían pasar más desapercibidos. Se trata de todos aquellos aspectos de mi vida que no tengo controlados con mi voluntad, en los que, de una u otra forma, me dejo llevar, de manera que pueden ejercer dominio sobre mí. No necesariamente son pecados, aunque, por supuesto, al ceder a mis debilidades, tendré más disposición a caer en ellos. Más bien, la cuestión es que se pierde el dominio sobre uno mismo, que se deja de ser el «señor en la propia casa» al no controlar las situaciones a través del entendimiento, la voluntad y la ayuda del Señor.

Entonces, será la ascética la que nos ayudará a recuperar este dominio a través de la práctica de la abstinencia. En el contexto de la temática que estamos tratando, no se trata de una renuncia drástica o absoluta a todos los placeres naturales, aunque esto podría ser oportuno en ciertas formas de vida particularmente ascéticas. Aquí nos referimos a refrenar las pasiones desordenadas, a no dejarnos llevar por los impulsos de nuestra naturaleza humana caída.

La sanación del alma a través de una prudente ascética consiste en que ella recupera su libertad y, por ende, su dignidad. Así, pueden sanar las profundas heridas que el pecado original le infligió.

El concepto de ascética está relacionado con el dominio de uno mismo, aunque en nuestra meditación queremos enfocarlo directamente en el camino de seguimiento del Señor.

La ascesis para reconquistar la libertad no sólo concierne a nuestros comportamientos a nivel exterior, sino que también abarca aquellos campos en los que existe una falta de libertad más sutil, como la tendencia a hablar en exceso, a entretenerse demasiado con cosas insignificantes, a llamar la atención, a ocuparse excesivamente de uno mismo y de su apariencia, con la vanidad que ello implica, o la tendencia a discutir sobre cosas innecesarias, entre muchas otras inclinaciones que podríamos tener. En definitiva, se trata de que, en todos los ámbitos donde exista un desorden espiritual en nuestra vida, nos esforcemos por restablecer el orden debido.

La ascética también refrena los pensamientos y sentimientos, y es el guardián de toda nuestra vida, no ejerciendo un control severo que nos privaría de cualquier gusto y alegría, sino como un centinela de la libertad. La ascesis identifica por sí misma dónde aún quedan carencias de libertad, tanto en la vida interior como en la exterior, y permite que Dios se lo muestre. Tras haberlas reconocido, se esfuerza constantemente en superarlas.

Podemos comparar la ascética con las riendas de un caballo, con las que el jinete lo

direcciona hacia donde quiere ir. Así, la ascesis nos ayuda a emprender, con nuestra voluntad y entendimiento, el camino por el que el Señor quiere guiarnos.

La ascesis será una lucha y un esfuerzo constantes hasta el final de nuestros días, ya que siempre estaremos confrontados a las inclinaciones de nuestra naturaleza caída, que no quedarán aniquiladas mientras dure nuestra vida terrena. Sin embargo, mediante la ascesis podemos adquirir una mayor libertad, aunque suframos derrotas, y así podremos elevarnos más fácilmente hacia Dios. Ya no nos perderemos tanto en las cosas de este mundo, porque no permitiremos que ejerzan su dominio sobre nosotros. Esto también se aplica a las relaciones con las personas, que requieren libertad interior para que, por un lado, no se generen ataduras ni apegos desordenados y, por otro, puedan profundizarse cada vez más las verdaderas relaciones.

¡Dios es el único Señor de nuestra vida y a Él queremos pertenecerle por completo, sin reservas! Por eso, mediante la ascesis, velamos para que se haga realidad el dominio de Dios en nuestra vida, sin que nuestras carencias de libertad a nivel interior y exterior lo limiten.

Meditación sobre la lectura del día: <https://es.elijamission.net/el-amor-de-rut-2/>

Meditación sobre el evangelio del día: <https://es.elijamission.net/la-jerarquia-de-los-mandamientos/>