## [EL AYUNO](http://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/f5.htm" \l "fj)

A) Escogemos los pensamientos fundamentales de dos homilias del santo Doctor (cf. Ad Populum variis argumentis homiliae XIX. Homiliae I et II de ieiunio Divi Basilii Magni... omnia quae in hunc diem latino sermone donata sunt opera. Apud Philippum Nuntium Antuerpiae, MDLXVIII, p. 128).  
  
a) EXHORTACION Entonad un canto, tocad los címbalos, la dulce citara y el arpa; haced resonar en este mes las trompetas, en el plenilunio, en nuestra fiesta ([*Ps 80,3-4*](http://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/c4a.htm#bn2)). Nuestra pascua se acerca también y hemos de resonar las trompetas de la Escritura, que nos invitan al ayuno (cf. Hom. 1 initio). Sube a un alto monte y anuncia a Sion la buena nueva ([*Is 40,9*](http://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/cji.htm#a3u)). El militar arenga a sus soldados y los inflama, de tal modo que desafían a la muerte; el entrenador pone delante de sus atletas la corona del premio, y al oírle no se arredran ya por ningún esfuerzo. Dejadme a mí que os dirija la palabra para alentaros a esta batalla del ayuno, preparatorio de la gran fiesta. ¡Animo, soldados de Cristo, vamos a luchar contra las potestades invisibles! Los soldados y atletas robustecen su cuerpo para pelear. Nosotros, por el contrario, lo enflaquecemos para vencer. Lo que los masajes de aceite son para los músculos es la mortificación para el alma. El ayuno es útil en todo tiempo e impide siempre los ataques del demonio. Pero, sobre todo, se promulga por él en el orbe entero el edicto penitente. Soldados y caminantes, maridos y mercaderes, lo reciben con gozo. Nadie, pues, se excluya del censo que los ángeles van formando por las ciudades, viendo quién ayuna. ¿Eres rico? No creas al ayuno indigno de tu mesa. ¿Pobre? No digas que es el campanero eterno de la tuya. ¿Niño? ¿Qué mejor escuela? (Hom. 2). Alegrad, pues, vuestros rostros. Los histriones representan el papel de los hipócritas asumiendo el tipo de personajes que no son. No lo hagas tu; ayuna, y ayuna con alegría (Hom. 1).  
  
b) EJEMPLOS DE AYUNO "Todo lo que se distingue por su antigüedad es venerable". Nada más antiguo que el ayuno. En el paraíso, el pequeño precepto impuesto por Dios no consistió sino en una muestra de abstinencia ([*Gn 3,3*](http://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/b2c.htm#fn)). "Por no ayunar fuimos expulsados del edén; ayunemos, pues, para que se vuelvan a abrir sus puertas". Elegid entre Eva y Lázaro ([*Lc 16,21*](http://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/col.htm#a23)); la una se perdió por gula y el otro se salvó por sus privaciones. Moisés, antes de subir al monte, se preparó con un largo ayuno ([*Ex 24,18*](http://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/bzo.htm#zt)), y allí, mientras continuaba privado de todo alimento, Dios le fue escribiendo con su dedo los mandamientos en dos tablas. ¿Qué ocurrió entre tanto al pie del monte? Que el pueblo se sentó para comer y se levantó para jugar, y de la comida y el juego vino a caer en la idolatría. Esaú perdió la primogenitura por su ansiedad de comida ([*Gn 25,29-34*](http://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/b2e.htm#zc)). Samuel nació en premio de la oración y del ayuno de su madre (1 Reg. 1,10). El ayuno convirtió en inexpugnable a Sansón (*[Jc 13,24-25](http://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/ckx.htm)*). Los profetas eran grandes ayunadores, como Eliseo, cuyo escaso y sencillo alimento en casa de la Sunamita nos describe la Escritura (4 Reg. 4,8-10). Los jóvenes del horno y Daniel, vencedores del fuego y de los leones, dieron asimismo ejemplo de la abstinencia. El ayuno apago las llamas y cerro las fauces del león Dn. 3,19 ss.; 6,16-23). San Juan, el mayor entre todos los nacidos; San Pablo, que enumera el ayuno entre todos los demás sufrimientos de que se gloría... Pero ¿a qué seguir, si tenemos ahí a nuestra cabeza y Señor, que, para darnos ejemplo, ayuna cuarenta días? (Serm 1 y 2).

## [C) EL AYUNO, UTIL PARA EL CUERPO Y PARA EL AMA](http://www.clerus.org/bibliaclerusonline/es/f5.htm" \l "fl)

No busques pretextos para excusarte, porque estás hablando con Dios, que lo sabe todo. ¿Que no puedes ayunar y, en cambio, te regalas con grandes comilonas? Más perjudican éstas a la salud que el ayuno. El cuerpo que se embota a diario con demasiada comida, es como un buque cargado en exceso, y en peligro de hundirse al menor soplo de las olas. A juzgar por la vida de muchos, no parece, sino que es más cómodo correr que descansar, luchar que vivir tranquilo, pues prefieren las enfermedades a una parquedad saludable Y si venimos al orden espiritual, "el ayuno es quien da alas a la oración para que pueda subir al cielo; es la firmeza de la familia, la salud de la madre y el maestro de los hijos". Después de ponderar la sana alegría de una comida decorosa, tras la práctica del ayuno, porque el sol brilla más claro al cesar la tormenta, y las continuas delicias vuelven insípido al mismo placer, continua San Basilio: "Añade a todo esto que el ayuno no solo te libra de la condenación futura; sino que te preserva de muchos males y sujeta tu carne, de otro modo indómita... Ten cuidado, no sea que, por despreciar ahora el agua, tengas después que mendigar una gota desde el infierno". Vivís en la crápula y os olvidáis de alimentar el alma con los dogmas y la doctrina, "como si no supierais que vivimos en batalla perpetua y que quien abastece a una de las partes influye en la derrota de su contraria, y, por lo tanto, el que sirve a la carne aniquila al espíritu, mientras que quien le ayuda reduce a servidumbre al cuerpo... Si quieres robustecer al alma, habrás de domar la carne con el ayuno, conforme a la sentencia del Apóstol, el cual nos ensenaba que cuanto más se corrompe el hombre exterior, más se renueva el interior... (Ef 4,22-24). ¿Quién es el que ha conseguido participar de la mesa eterna, repleta de dones espirituales, viviendo aquí en espléndida abundancia? Moisés para recibir la ley necesito del ayuno, y ni no hubieran recurrido a él los ninivitas (*Jn 3,10*), habrían perecido. ¿Quiénes dejaron sus huesos en el desierto, sino los que recordaban ansiosos las carnes de Egipto?" El ayuno es el pan de los ángeles y nuestra armadura contra los espíritus inmundos, que no son arrojados sino por él (*Mt 17,20*) y por la oración (Hom. 1). ¿Cuándo habéis visto que el ayuno engendre la lujuria? ¿No veis como en nuestra ciudad cesan las canciones meretricias y los bailes impúdicos en cuanto nos dedicamos a ayunar? El ayuno nos asemeja a los ángeles (Hom. 2). Pero tened cuidado de no mezclar otros vicios con vuestra abstinencia. Extiéndese aquí largamente San Basilio sobre los que ayunan, pero beben inmoderadamente, y añade: Perdonad al prójimo y componed los pleitos, no sea que ayunéis de carne y devoréis a vuestros hermanos.  
  
San Basilio el Grande  
  
La tentación  
  
a) INTERROGATORIO 75  
  
"¿Podemos atribuir al demonio todos los pecados, tanto de pensamiento como de palabra y de obra?"  
  
b) RESPUESTA  
  
"En general opino que Satanás no puede obligar a nadie a pecar, sino que, utilizando las inclinaciones de cada uno y los deseos prohibidos, consigue arrastrar a los que viven descuidados hacia las vicios que les son propios. Sírvese como de ayuda de las tendencias naturales, tal y como ocurrió con Cristo, cuando, al verlo hambriento, se le acercó para decirle: Si eres Hijo de Dios... En el caso de Judas se sirvió de los deseos perniciosos, pues al percibir su inclinación a la avaricia, le empujo a vender al Señor por treinta dineros"... "Pero es evidente también que el mal nace muchas veces de nosotros mismos, y lo atestigua Cristo cuando dijo que los pensamientos malos salen del corazón" (*Mt 15,19*). "El alma es como una viña, la cual, descuidada por la pereza, no produce sino abrojos" (cf. Regulae breviores, o.c., p.442).  
  
San Basilio el Grande