Introducción: Un Remedio Espiritual para un Mundo Ruidoso

Vivimos en una época de ruido constante. Redes sociales, noticias, conversaciones interminables y, sobre todo, palabras que a menudo salen de nuestra boca sin filtro. Criticamos, nos quejamos, chismeamos y, sin darnos cuenta, herimos, dividimos y debilitamos el tejido más sagrado que Dios nos ha dado: **la familia**.

Pero ¿y si existiera una penitencia olvidada, un «ayuno» que no implica dejar de comer, sino **dominar la lengua**? Un ayuno que, practicado con devoción, puede traer paz a los hogares, sanar relaciones y acercarnos más a Dios.

Este es el **«Ayuno de Palabras»**, una práctica ascética tradicional que los santos y místicos conocían bien, pero que hoy muchos han olvidado.

---

1. ¿Qué es el ‘Ayuno de Palabras’?

El «Ayuno de Palabras» es una forma de mortificación que consiste en **abstenerse de hablar innecesariamente**, especialmente de aquellas palabras que dañan: críticas, quejas, chismes, murmuraciones y palabras hirientes.

No se trata de un voto de silencio absoluto, sino de **hablar con propósito**: edificar, consolar, enseñar y amar. Como dice San Pablo:

> *«No salga de vuestra boca ninguna palabra mala, sino sólo la que sea buena para edificar según la necesidad, a fin de que imparta gracia a los que escuchan.» (Efesios 4:29)*

Este ayuno no es nuevo. Los monjes del desierto, los santos como San José de Cupertino (que apenas hablaba para evitar pecados de lengua) y hasta la Virgen María, que «guardaba todas estas cosas en su corazón» (Lc 2:19), practicaban esta forma de silencio interior.

---

2. ¿Por qué es tan necesario hoy?

a) Las familias están siendo destruidas por la lengua

- **Críticas constantes** entre esposos que generan resentimiento.
- **Chismes** que dividen hermanos y amigos.
- **Quejas** que envenenan el ambiente del hogar.

La Biblia advierte: *«La lengua es un fuego, un mundo de iniquidad»* (Santiago 3:6). Un solo comentario negativo puede quemar años de amor.

b) Vivimos en la «cultura del descargo»

Las redes sociales nos han acostumbrado a opinar de todo, sin filtro. Pero **¿cuántas de esas palabras son realmente necesarias?** ¿Cuántas sirven para construir y no para destruir?

c) Falta de oración y escucha

El ruido exterior nos impide escuchar **la voz de Dios**. El silencio no es vacío, es el espacio donde Dios habla.

---

3. ¿Cómo practicar el ‘Ayuno de Palabras’?

No se trata de dejar de hablar, sino de **purificar nuestra comunicación**. Aquí algunas claves:

a) Empieza con pequeños sacrificios

- **Evita criticar** por un día.
- **No respondas con ira**, aunque tengas razón.
- **Guarda silencio** cuando sientas el impulso de quejarte.

b) Transforma tus palabras en oración

En vez de murmurar de alguien, **reza por esa persona**. Como decía Santa Teresa: *«Si hablas, habla de Dios; si callas, calla por Dios.»*

c) Practica el silencio interior

- **Antes de hablar, piensa**: ¿Esto edifica? ¿Es necesario? ¿Es caritativo?
- **Aprende a escuchar** más de lo que hablas.

---

4. Los frutos de este ayuno en la familia

Quienes han practicado este ayuno cuentan:

 Menos discusiones, más paz en el hogar.
 Mejor comunicación, porque se habla con más amor.
 Unión más fuerte, porque se evitan heridas innecesarias.

Conclusión: Un Desafío para Fortalecer tu Hogar

El «Ayuno de Palabras» no es fácil. Requiere **humildad, autocontrol y mucha gracia de Dios**. Pero es una penitencia poderosa, especialmente en este tiempo donde **el demonio busca dividir a las familias a través de la lengua**.

Te reto a intentarlo: Un día, una hora, incluso unos minutos. Verás cómo el Espíritu Santo obra cuando le damos espacio con nuestro silencio.

Como decía San Juan de la Cruz:

> *«El lenguaje que Dios mejor escucha es el silencio del amor.»*

¿Estás listo para probar este ayuno y transformar tu familia?

 ¿Qué opinas? ¿Te animas a intentarlo?