

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 e	escucha	es el	silencio	del	amor.»
--------------	----------	---------	---------	-------	----------	-----	--------

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

☐ ¿Qué opinas? ¿Te animas a intentarlo?