



¿Qué pasa con el ayuno y la abstinencia? Hay quien hoy las conoce como dietas, y las practica con entregada voluntad por las razones más diversas: deporte, salud, estética...

Hubo un tiempo en que parecía estar de moda definirse como católico no practicante. Y a mí, que era (y sigo siendo) católico, me parecía una contradicción. La primera imagen que me venía a la cabeza era la de una persona zampándose un gran filete de buey que dijera: *soy vegetariano no practicante*. Un contrasentido. Nadie le tomaría en serio. No resulta muy coherente ser vegetariano y engullir un entrecot.

Y es que ser católico y no ponerlo en práctica es perderse lo mejor de ser católico. Sobre todo hoy en día, que ser católico no tiene muy buena prensa, mientras que practicar lo propio del catolicismo sí la tiene (sobre todo si no se asocia con ser católico): ayudar a los demás, ser solidario, dar dinero a los que lo necesitan, ser austero en el uso de los medios y no esquilmar los recursos naturales, amar a todos sin distinción, practicar la meditación personal, participar en asambleas (en griego, ἐκκλησία, es decir ecclesia)..., en fin, lo característico del catolicismo. A no ser que uno haya tenido la mala suerte de conocer a pocos católicos y que todos practiquen mal su fe, que ya es mala suerte, con la de millones que hay.

Comprendo que lo que se quiere decir con la expresión “católico no practicante” es que se acepta la esencia del catolicismo, por decirlo de alguna manera, pero se rechazan los formalismos y normas, por decirlo de alguna otra.

Y ahora, en la Cuaresma que hoy empieza, viene una de las más polémicas: el ayuno y la abstinencia. En Cuaresma se pide oración, limosna y penitencia.

Las dos primeras no son muy problemáticas en nuestra cultura contemporánea: la oración se acepta sin problema con tal de rebautizarla como ‘mindfulness’; la limosna se practica por doquier, incluso con fines de marketing y de incrementar las ventas, la diferencia esencial entre la limosna comercial (llamémosla así) y la católica es que la primera desprecia aquello de “*que tu mano derecha no sepa lo que hace tu mano izquierda*” y le da publicidad.

¿Y qué pasa con el ayuno y la abstinencia? Hay quien hoy las conoce como dietas, y las practica con entregada voluntad por las razones más diversas: deporte, salud, estética...

En el fondo, no molesta el concepto, sino la autoridad. Que te la mande un médico, un entrenador personal o un nutricionista, pongo por caso, es muy aceptable, y la gente obedece sin dudarlo; pero que te lo mande la Iglesia, y encima la Católica, ya es otra cosa.

Y ahí está la confusión. La finalidad del ayuno y la abstinencia es mantenerse en forma espiritualmente, olvidarse de uno mismo para estar más atento a Dios y a los demás. Desde antiguo, se asociaba la grasa animal con una digestión pesada, de modo que se propuso un día a la semana de no comer carne (la abstinencia) y dos al año de comer menos (el ayuno). Vamos, una fruslería si se compara con las dietas que muchos se imponen.

Entonces, ¿qué es lo que molesta? Porque ya se ve que el esfuerzo es mínimo. Algo me dice que, actualmente, el ayuno y la abstinencia en Cuaresma no son realmente una penitencia o sacrificio para el estómago, o sea, para la gula, sino para el amor propio, o sea, para la soberbia. Son en realidad un entrenamiento para la humildad.

Lo que de verdad molesta a esta ciudadanía orgullosa de principios de siglo XXI es tener que hacer algo que otro le diga, sobre todo si es la Iglesia. En efecto, comer un día a la semana carne, pescado o arroz no tiene ninguna importancia. Lo que de verdad fastidia es tener que hacer ese día lo que propone la Iglesia. Molesta que ese día yo -¡mi gran y altísimo yo!- tenga que acordarme de Dios justamente así y, sobre todo, irrita que no sea yo mismo el que decida qué es lo que me

da la gana comer. Es decir, lo que me disgusta es poner a otro por delante de mí, que es, como hemos dicho más arriba, lo propio de ser católico... y lo propio también del amor: olvidarse de uno mismo y dedicarse a los demás. Si fuera yo el que lo decide, otro gallo cantaría.

Ahora bien, lo que pide el amor es ponerse al servicio del otro, es decir, no amar como a mí me da la gana sino como el otro quiere ser amado. Por eso, la humildad está en la base de todo amor. Y la Cuaresma es un buen momento para entrenarse a amar y a poner en práctica el catolicismo (o el mero humanismo) con pequeños detalles de amor como la abstinencia y el ayuno.

Y, de paso, se puede aprovechar este momento tan propicio para unirle una finalidad estética, deportiva o de salud: en cuarenta días se puede adquirir cualquier hábito. Ya se ve que, en Cuaresma, todo son ventajas.

Javier Vidal-Quadras Trías de Bes, en javiervidalquadras.com.

P.D.: como cada año, adjunto el “Viacrucis de un forastero”, que es su tiempo propio.

[Vía Crucis de un forastero](#)