

el Evangelio; sino: enseñad de viva voz. Así es que S. Pablo dice en sus epístolas: «la fe viene por la predicación.» Pero es el caso que los ayunos los recomendó el mismo Redentor del mundo y los practicó por espacio de cuarenta días y cuarenta noches y á su ejemplo fué instituido el ayuno de cuaresma.

Otros hay, gastrónomos por cierto mal avenidos con él, que declaman contra la práctica del ayuno por considerarlo contrario á la salud. Dejando aparte que la Iglesia usa de condescendencia hacia las personas de temperamento débil y salud delicada á quienes no conviene el ayuno ni la abstinencia de carne, no reparamos en afirmar que, lejos de ser contrario á la salud, es útil á nuestro cuerpo y le preserva de graves enfermedades; pues la dieta es un remedio excelente para corregir los excesos á que algunos se entregan con poca consideración. ¿Qué necesidad tenemos de cubrir todos los días y á todas horas la mesa con los más costosos, exquisitos y variados manjares y con licores espirituosos y alcohólicos entregándonos sin freno ni miramiento alguno á la embriaguez y á la crápula sin ni aun respetar los días más santos y sagrados? Evitemos la gula, que estimula la carne y sus malas pasiones, contentándonos con comer y beber lo preciso para vivir, y cesarán tantos escándalos y tantos abusos y hasta tantos males corporales como nos afligen.

No han faltado quienes han dicho que el ayuno acorta la vida. Pues bien; la historia eclesiástica nos ofrece un sin número de ejemplos que nos demuestran todo lo contrario. Ella nos dice que S. Pablo, primer ermitaño, vivió hasta la edad de ciento trece años, después de haber pasado noventa en el desierto bebiendo solamente agua y no comiendo más que un poco de pan cada día. Los santos Pafnucio, Sabas y Juan de Egipto murieron á la edad de cien años, habiendo observado siempre una rigurosa abstinencia. San Antonio, cuya austeridad de vida es de todos conocida, llegó á los ciento y cinco años; y á los ciento cuatro, ciento cinco y ciento veinte fallecieron Teodosio, Jaime ermitaño de Persia y el abad Romualdo y eso en los climas ardorosos de la Siria y de Egipto, lo que prueba que la mortificación y la penitencia no son tan contrarios á la vida y perjudiciales á la salud como se pretende.