

CUATRO PREGUNTAS CON RESPUESTA SOBRE EL AYUNO CRISTIANO.

Evidentemente, el ayuno penitencial es muy diferente al de las dietas terapéuticas. Pero a su manera se le puede considerar como una terapia del alma.

1).- ¿Qué hizo y dice Cristo en el Evangelio?

- Jesús después de hacer un ayuno de cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre (Mt. 4,2)

Jesús dijo: Cuando ayunéis, no andéis cabizbajos, como los hipócritas que desfiguran su cara para hacer ver a la gente que ayunan. Os aseguro que ya han recibido su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no la gente, sino tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará. (Mt. 6, 16-17)

2).- ¿Qué nos enseña la Iglesia?

La Iglesia ha permanecido fiel a esta tradición procurando mediante el ayuno, disponernos a recibir mejor las gracias del Señor. Todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por ley divina a hacer penitencia, sin embargo, para que todos se unan en alguna práctica común de penitencia, se han fijado varios días penitenciales en los que se dediquen los fieles de manera especial a la oración, realicen obras de piedad y de caridad y se nieguen a si mismos, cumpliendo con mayor fidelidad sus propias obligaciones y sobre todo, observando el ayuno y la abstinencia (c. 1249)

Son días de abstinencia de carne:

Todos los viernes de Cuaresma que no coincidan en fiesta de precepto.

Son días de ayuno y abstinencia de carne el miércoles de ceniza - este año el 25 de Febrero y el Viernes Santo, el 10 de abril.

La abstinencia de carne obliga a todos los que han cumplido catorce años. El ayuno obliga a todos los mayores de edad, hasta el comienzo de los sesenta.

Los viernes durante el año son días de penitencia sino coinciden en día de precepto. De suyo son días de abstinencia de carne, que puede sustituirse por otras formas de penitencia, oración y limosna.

3).- ¿Qué sentido tiene el ayuno en el mundo actual?

Quien experimenta el hambre porque voluntariamente se priva del alimento, puede llegar a comprender la injusticia que sufren quienes no tienen que comer, no un día, sino muchos, incluso meses y años de hambre. Experimentar el hambre en la fórmula pedagógica para combatirla. El ayuno para que agrade a Dios debe ir unido con el amor del prójimo y comportar una búsqueda de la verdadera justicia. Es tan inseparable de la limosna como la oración. El ayuno no es mera hazaña ascética. Debe ser un gesto cristiano, una experiencia de piedad y devoción. Ayunar es saber prescindir, renunciar a las posibilidades de apropiación, compartir, superar el individualismo para enriquecer a los demás.

4).- ¿Qué ocurre en nuestros días según el Papa Benedicto XVI?

En el mensaje del Santo Padre Benedicto XVI para la cuaresma de 2009, afirma: En nuestros días, parece que la práctica del ayuno ha perdido su valor espiritual y ha adquirido más bien, en una cultura marcada por la búsqueda del bienestar material, el valor de una medida terapéutica para el cuidado del propio cuerpo. Está claro que ayunar es bueno para el bienestar físico, pero para los creyentes, es en primer lugar una "terapia" para curar todo lo que les impide conformarse a la voluntad de Dios....

"Ayunar por voluntad propia ayuda a cultivar el estilo del Buen Samaritano que se inclina y socorre al hermano que sufre. Al escoger libremente privarnos de algo para ayudar a los demás, demostramos concretamente que el prójimo que pasa dificultades no nos es extraño".

Segovia 4 de Febrero de 2009.

+ Ángel Rubio Castro
Obispo de Segovia.

