

LA IMPORTANCIA DEL AYUNO Y SU OBSERVANCIA HOY*

1. El ayuno es un mandamiento divino (Gn 2,16-17). Según san Basilio, el ayuno “*tiene la misma edad que la humanidad; porque fue instaurado en el paraíso*” (*De jejunio*, 1, 3: PG 31,168A). Constituye un gran combate espiritual y la mejor expresión del ideal ascético de la Ortodoxia. En conformidad fiel con las disposiciones apostólicas, con los cánones conciliares y el conjunto de la tradición patristica, la Iglesia ortodoxa ha proclamado siempre el gran valor del ayuno para la vida espiritual del hombre y su salvación. A lo largo del año litúrgico, ella exalta la tradición y la enseñanza patristica concerniente al ayuno, necesario para hacer al hombre vigilante, sin cesar y sin desfallecer, y despierta en él el ardor para el combate espiritual. El ayuno es exaltado en el *Triodion* como un don divino, gracia plena de luz, arma invencible, fundamento de las luchas espirituales, el mejor camino hacia el bien, alimento del alma, ayuda concedida por Dios, fuente de toda meditación, imitación de una vida imperecedera y parecida a la de los ángeles, “madre” de todos los bienes y de todas las virtudes.

* Traducción del texto en lengua francesa por el profesor J. M. Fernández Rodríguez (Granada), ofrecido por el departamento de relaciones públicas del Sínodo de Creta. Revisión y control teológico por el Dr. Fernando Rodríguez Garrapucho.

2. En tanto que institución muy antigua, el ayuno ya se encuentra en el Antiguo Testamento (Dt 9, 18; Es 58, 4-10; Jl 2, 15; Jon 3, 5-7), y se afirma en el Nuevo Testamento. Antes de comenzar su acción en el mundo, el Señor mismo ayunó durante cuarenta días (Lc 4, 1-2) y dio las instrucciones concernientes a la práctica del ayuno (Mt 6, 16-18). En el Nuevo Testamento, de manera más general, el ayuno es descrito como un medio de abstinencia, de penitencia y elevación espiritual (Mc 1,6; Hch 13, 2; 14, 23, Rm 14, 21). Ya en la época de los Apóstoles, la Iglesia proclamó la importancia del ayuno y definió el miércoles y el viernes como días de ayuno (*Did.* 8, 1), así como el ayuno antes de la Pascua (Ireneo, en Eusebio, *Historia Ecclesiastica* 5, 24: PG 20, 497B-508AB). Ciertamente, en la práctica eclesial probada a través de los siglos, hay diversidad, concerniente no solamente a la duración del ayuno pascual (Dionisio de Alejandría, *Epist. ad. Episc. Basilidem*: PG 10, 1277), sino también al número y contenido de otros períodos de ayuno adoptados bajo la influencia de diversos factores, sobre todo litúrgicos y monásticos, y destinados, entre otras cosas, a la preparación adecuada de los fieles antes de las grandes festividades. Así, el ayuno es indisoluble del culto. Este vínculo íntimo demuestra la medida y el propósito del ayuno, y pone de relieve su carácter espiritual; esto es por lo que todos los fieles están llamados a tenerlo en cuenta, cada uno en la medida de su fuerza y posibilidad, sin por ello tener la libertad de ignorar esta institución sagrada: *“Cuidate de que nadie te aleje de este camino de enseñanza (...) Porque si puedes soportar todo el yugo del Señor, serás perfecto; si no puedes, haz lo que tú seas capaz. En lo que concierne al ayuno, sopórtalo según tu fuerza”* (*Didaché* 6, 1-3).

3. Como lucha espiritual, el verdadero ayuno está ligado a la oración incesante y al arrepentimiento sincero. *“El arrepentimiento sin ayuno no vale nada”* (Basilio el Grande, *De jejunio*, 1, 3: PG 31, 168A). Así como el ayuno sin beneficencia es nulo; especialmente en nuestro tiempo cuando la distribución desigual e injusta de los bienes llega hasta privar a los pueblos de su pan cotidiano. *“Hermanos, al ayunar corporalmente, también ayunemos en espíritu, desatemos toda cadena de iniquidad, rompamos los lazos de nuestras pasiones violentas, deshagamos todo contrato injusto, demos pan a los hambrientos y recibamos a las personas sin hogar”*. (Stichère del miércoles de la 1ª semana de la gran Cuaresma. Cf. *Es.* 58, 6-7). Ayunar no significa

abstenerse pura y simplemente de ciertos alimentos concretos. *“La abstinencia de ciertos alimentos no es suficiente por sí sola para que sea un ayuno loable; practiquemos un ayuno que Dios aceptará, que le será agradable. El verdadero ayuno consiste en deshacerse del mal, en frenar la lengua, en abstenerse de cólera, en evitar los deseos, las calumnias, la mentira, el perjurio. La privación de todo esto es el verdadero ayuno. Es gracias a todo esto por lo que el ayuno es algo bueno”* (Basilio el Grande, *De jejunio*, 2, 7: PG 31, 196D). La abstinencia de comida y la frugalidad –en cuanto al tipo y la cantidad de alimentos consumidos–, constituyen los elementos tangibles del combate espiritual que es el ayuno. *“El ayuno, como lo indica el término, significa abstinencia de alimentos; pero la comida nunca nos ha hecho más justos o más injustos. El ayuno tiene un significado profundo: así como la comida es el símbolo de la vida y la abstinencia de comida es de la muerte, lo mismo los humanos debemos ayunar, para morir al mundo, y después de eso, habiendo recibido la comida divina, vivir en Dios”* (Clemente de Alejandría, *Eglogæ*: PG 9, 704D-705A). Así, el verdadero ayuno se refiere al conjunto de la vida de los fieles en Cristo y encuentra su apogeo en su participación en la vida litúrgica, especialmente en el sacramento de la santa Eucaristía.

4. El ayuno de cuarenta días del Señor se ha convertido en el ejemplo del que deben practicar los fieles. Él activa su participación en la obediencia del Señor, de modo que, por el ayuno, *“nosotros podamos beneficiarnos mediante la obediencia de lo que habíamos abandonado por la desobediencia”* (Gregorio Nazianzeno, *Or. 45, In sanctum Pascha* 28: PG 36, 661A). San Gregorio Palamas resume de manera significativa toda la tradición patristica concediendo al carácter espiritual del ayuno, –sobre todo el de la gran Cuaresma–, un sentido cristocéntrico: *“Entonces, si tú ayunas, no solo tú sufrirás la pasión y morirás con Cristo, sino que serás resucitado y reinarás con Él por la eternidad; pues llegado a ser uno con Él, en la participación en la semejanza de su muerte, tú participarás en la resurrección y serás el heredero de la vida en él”* (*Or. 13, in quinta jej. Dom.*: PG 151, 161).

5. Según la tradición ortodoxa, la medida de la perfección espiritual es *“la madurez de la plenitud de Cristo”* (Ef 4,13) y cada uno debe, si desea alcanzarla, elevarse en consecuencia.

Esta es la razón por la cual la ascesis y la lucha espiritual no tiene fin en la vida presente, como la perfección de los perfectos. Todos están llamados a responder, según sus propias fuerzas, a las exigencias de esta alta medida a fin de alcanzar la *theosis* (divinización) de su vida. E incluso aquellos, aunque practican todas las prescripciones, nunca se jactan de ello, sino que confiesan: “*Somos siervos inútiles, hemos hecho lo que debamos hacer*” (Lc 17, 10). Nadie debe abandonar, –según la concepción ortodoxa de la vida espiritual–, el buen combate del ayuno, sino confiar en la misericordia de Dios por sus faltas, plenamente consciente de la mediocridad de su situación y dispuesto a la autocrítica. Porque es imposible acceder a la vida espiritual ortodoxa sin el combate espiritual del ayuno.

6. La Iglesia ortodoxa, como una madre amorosa, ha definido lo que conviene a la salvación y ha colocado en cabeza los períodos sagrados de ayuno, como un “*signo de protección*” dado por Dios para salvaguardar la nueva vida de los fieles en Cristo contra las trampas del enemigo; siguiendo las huellas de los santos padres, ella preserva, como antes, las prescripciones apostólicas, los cánones conciliares y las tradiciones sagradas; ella siempre propone el ayuno sagrado como la mejor manera de ejercicio de los fieles con vistas a su perfección espiritual y su salvación, ella proclama la necesidad de que los fieles respeten durante el año del Señor todos los ayunos prescritos: los de la Gran Cuaresma, del miércoles y del viernes, atestiguados por los santos cánones, los de Navidad, los de los santos Apóstoles, de la Dormición de la Virgen, los ayunos diarios de la Exaltación de la Santa Cruz, los de la vigilia de la Epifanía y de la Degollación de San Juan el Precursor; así como los ayunos propuestos en el cuidado pastoral o libremente consentidos por los fieles.

7. Sin embargo, por clemencia pastoral, la Iglesia también ha puesto los límites de la economía misericordiosa al régimen del ayuno. En consecuencia, ha previsto aplicar el principio eclesiástico de economía en caso de enfermedad corporal, de una necesidad imperativa o de la dificultad de los tiempos, según el discernimiento y el cuidado pastoral episcopal de las Iglesias locales.

8. Es un hecho que hoy en día muchos de los fieles, ya sea por negligencia o a causa de las condiciones de vida, sean las que sean, no respetan todas las prescripciones concernientes

al ayuno. Todos estos casos de incumplimiento de las prescripciones sagradas de ayuno, ya sean generales o individuales, deben ser tratados por la Iglesia con cuidado pastoral, pues Dios “*no desea la muerte del pecador, sino que se convierta y viva*” (cf. Ez 33,11), sin que el valor del ayuno sea despreciado. Ahora bien, para aquellos que tienen dificultades para respetar las prescripciones en vigor relativas al ayuno, ya sea por razones personales (enfermedad, servicio militar, condiciones de trabajo, etc.), o por razones generales (condiciones climáticas o socioeconómicas específicas de algunos países, imposibilidad de encontrar algunos alimentos ligeros), deja a las Iglesias ortodoxas locales la tarea de fijar la medida de la economía misericordiosa y la indulgencia que aplicar a fin de aliviar eventualmente el “*rigor*” de los ayunos sagrados. Esto siempre en el espíritu y en el marco de lo que precede, y con el fin de evitar debilitar la institución sagrada del ayuno. Esta clemencia misericordiosa debe ser aplicada por la Iglesia con gran prudencia y, sobre todo, con mayor indulgencia en los ayunos sobre los cuales la tradición y la práctica de la Iglesia no siempre son uniformes. “... *Ayunar todos los días está bien, pero el que ayuna no debe censurar al que no ayuna. En estos casos no es necesario legislar, ni obligar; tampoco conviene guiar por la fuerza al rebaño confiado por Dios; más bien, se debe hacer uso de la persuasión, la dulzura y el buen discurso...* (Juan Damasceno, *De sacris jejuniis* 3: PG 95, 68B).

9. El ayuno de tres o más días antes de la sagrada comunión se deja a la discreción de la piedad de los fieles, conforme a las palabras de San Nicodemo el Hagiorita: “... *aunque los divinos cánones no hayan prescrito el ayuno antes de la comunión, en cuanto a los que ayunan, incluso una semana entera, hacen bien*” (Comentario sobre el Canon 13 del VI Concilio Ecuménico, Pedalion 307). Además, el conjunto de los fieles de la Iglesia deben observar los santos ayunos y la abstinencia de comida desde la medianoche antes de la santa comunión que es la expresión por excelencia del ser eclesial y estar acostumbrados a ayunar en señal de arrepentimiento, para el cumplimiento de un voto espiritual, para el éxito de un objetivo sagrado, en periodo de tentación, para acompañar una súplica a Dios, antes del bautismo (el de los adultos), antes de la ordenación, en caso de penitencia, durante las santas peregrinaciones y en otros casos análogos.