

# La importancia del ayuno y su observancia hoy



1. El ayuno es un mandamiento divino (Gen 2,16-17). Según San Basilio, el ayuno "es tan antiguo como la humanidad, pues 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. La Iglesia ortodoxa, conformándose fielmente a las disposiciones apostólicas, a los cánones conciliares y al conjunto de la tradición patrística, siempre ha proclamado el gran valor del ayuno para la vida espiritual del hombre y para su salvación. A lo largo del año litúrgico, la Iglesia exalta la tradición y la enseñanza patrísticas acerca del ayuno, necesario para hacer al hombre vigilante, sin cesar y sin desfallecer, y para suscitar en él el ardor en el combate espiritual. El ayuno es exaltado en el Triodio como don divino, gracia plena de luz, arma invencible, fundamento de los combates espirituales, mejor camino hacia el bien, alimento del alma, ayuda otorgada por Dios, fuente de toda meditación, imitación de una vida imperecedera y similar a la de los ángeles, "madre" de todos los bienes y de todas las virtudes.
2. El ayuno, en tanto que institución muy antigua, se encuentra ya en el Antiguo testamento (Dt 9,18; Is 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 instrucciones acerca de 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 arrepentimiento y de elevación espiritual (Mc 1,6; Hch 13,2;14,23; Rm 14,21). Ya desde tiempos de los Apóstoles, la Iglesia ha proclamado la importancia del ayuno y ha definido el miércoles y el viernes como días de ayuno (Did. 8,1), así como el ayuno antes de Pascua (Ireneo, en Eusebio, Historia Ecclesiastica 5,24. PG 20,497B-508AB). Ciertamente, en la práctica eclesiástica, adoptada durante siglos, existía una diversidad no solo respecto a la duración del ayuno pascual (Dionisio de Alejandría, Epist. ad Episc. Basilidem, PG 10,1277), sino también respecto al número y al contenido de otros períodos de ayuno, adoptados bajo la influencia de diversos factores, sobre todo litúrgicos y monásticos, a fin de realizar la preparación de los fieles antes de las grandes fiestas. Así, el ayuno es indisoluble del culto. Este vínculo demuestra el carácter y el objetivo del ayuno y pone de relieve su carácter espiritual, razón por la cual todos los fieles son llamados a conformarse, cada uno según su propia fuerza y sus propias posibilidades, sin por ello tener la libertad de despreciar esta institución sagrada: "Cuida que nadie te aparte de este camino de la enseñanza. [...] Si puedes soportar todo el yugo del Señor, serás perfecto; si no puedes, haz lo que seas capaz. Por lo que respecta al ayuno, aguántalo según tus fuerzas" (Didajé, 6, 1-3).
3. En tanto que lucha espiritual, el verdadero ayuno está vinculado a la oración incesante y al arrepentimiento sincero. "El arrepentimiento sin ayuno es sin valor" (Basilio el Grande, De jejunio, 1,3. PG 31,168A), y del mismo modo el ayuno sin hacer el bien es nulo; sobre todo en nuestra época, en que la distribución desigual e injusta de los bienes llega hasta a privar a pueblos enteros de su pan cotidiano. "Hermanos, al ayunar corporalmente, ayunemos también en espíritu; desatemos toda cadena de iniquidad, rompamos las ataduras de nuestras violentas pasiones; desgarrremos todo injusto combate; demos pan a los hambrientos y recibamos a los que no tienen techo" (Estiquera del miércoles de la 1ª Semana de la

Gran Cuaresma. Cf. Is 58,6-7). Ayunar no significa abstenerse pura y simplemente de ciertos alimentos. "La abstinencia de ciertos alimentos no es suficiente por sí misma para hacer loable el ayuno; practiquemos un ayuno aceptable a Dios, que le sea agradable. El verdadero ayuno consiste en deshacerse del mal, contener la lengua, abstenerse de entrar en cólera, alejar los deseos, la calumnia, la mentira, el perjurio. La privación de todo esto es el verdadero ayuno. Gracias a todo esto el ayuno es una cosa buena" (Basilio el Grande, De jejunio, 2,7. PG 31,196D). La abstinencia de ciertos alimentos y la frugalidad -en cuanto al tipo de alimento y en cuanto a la cantidad- constituyen los elementos visibles del combate espiritual que es el ayuno. "El ayuno -como lo indica la propia palabra- significa abstinencia de alimento, pero el alimento nunca nos ha hecho ni más justos ni más injustos. El ayuno tiene una significación profunda: así como el alimento es el símbolo de la vida y la abstinencia de alimento lo es de la muerte, del mismo modo nosotros los humanos debemos ayunar para morir al mundo, y después de esto, habiendo recibido el alimento divino, vivir en Dios" (Clemente de Alejandría, Eclogae, 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, y sobre todo 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. Hace activa su participación en la obediencia al Señor para que a través del ayuno "podamos beneficiarnos mediante la obediencia de lo que habíamos perdido mediante la desobediencia" (Gregorio de Nacianzo, Or. 45, In sanctum Pascha 28, PG 36,661A). San Gregorio Palamás resume de manera significativa toda la tradición patrística otorgando al carácter espiritual del ayuno -sobre todo al de la Gran Cuaresma- un sentido cristocéntrico: "Pues si ayunas, no solamente sufrirás la pasión y morirás con Cristo, sino que resucitarás y reinarás con Él por la eternidad; pues, haciéndote uno con Él en la participación en la semejanza de su muerte, participarás en la resurrección y serás 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 medida 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 tienen fin en la vida actual, como tampoco la perfección de los perfectos. Todos son llamados a responder, según sus propias fuerzas, a las exigencias de esta alta medida a fin de alcanzar la divinización por gracia. Y, aunque practiquen todas las prescripciones, no se envanecen jamás, sino que confiesan: "Siervos inútiles somos, hemos hecho lo que teníamos que hacer" (Lc 17,10). Nadie debe abandonar -según la concepción ortodoxa de la vida espiritual- el buen combate del ayuno, sino entregarse a la misericordia de Dios por sus faltas, plenamente consciente de la mediocridad de su situación y dispuesto a la autocrítica. Pues es imposible acceder a la vida espiritual ortodoxa sin el combate espiritual del ayuno.

6. La Iglesia ortodoxa, como madre afectuosa, ha definido lo que conviene para la salvación y ha situado los períodos sagrados de ayuno como una "señal de protección" dada por Dios para salvaguardar la vida de los fieles en Cristo contra las trampas del enemigo; siguiendo los pasos de los Santos Padres, preserva, como antiguamente, las prescripciones apostólicas, los cánones conciliares y las tradiciones sagradas; propone siempre los ayunos sagrados como el mejor camino en el ejercicio de los fieles para alcanzar su perfección espiritual y su salvación; proclama la necesidad para los fieles de respetar a lo largo del año del Señor todos los ayunos prescritos: los de la Gran Cuaresma, el miércoles y el viernes, atestados por los santos cánones; el de Navidad, el de los Santos Apóstoles, el de la Dormición de la Virgen, los ayunos diarios de la Exaltación de la Santa Cruz, de la vigilia de la Epifanía y la Decapitación de Juan el Precursor, así como los propuestos por el cuidado pastoral o libremente consentidos por los fieles.

7. Sin embargo, por clemencia pastoral, la Iglesia también ha fijado los límites de la economía misericordiosa al régimen del ayuno. En consecuencia, ha previsto aplicar el principio eclesial de

economía en caso de enfermedad corporal, de una necesidad imperiosa 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 un número determinado de fieles, sea por negligencia o a causa de diversas condiciones de vida, no respetan todas las prescripciones acerca del ayuno. Todos estos casos de no observancia de las prescripciones sagradas acerca del ayuno, 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 desdeñado. Deja, pues, a las Iglesias ortodoxas locales que fijen la medida de economía misericordiosa y de indulgencia que hay que aplicar a fin de aliviar el "rigor" de los ayunos sagrados para los que tienen dificultades para respetar todo lo que estos prescriben, sea por motivos personales (enfermedad, servicio militar, condiciones laborales, etc.) o por motivos generales (condiciones climáticas, dificultades para encontrar ciertos alimentos secos, etc.). Esto siempre se hará en el espíritu y en el contexto de lo que precede, y con el objetivo de evitar debilitar la institución sagrada del ayuno. Esta clemencia misericordiosa debe ser aplicada por la Iglesia con una gran circunspección, y sobre todo con más indulgencia para los ayunos sobre los cuales la tradición y la práctica de la Iglesia no son siempre uniformes. "Ayunar todos los días es un bien, pero aquel que ayuna no debe menospreciar al que no ayuna. En estos casos no hay que legislar ni obligar; no conviene tampoco conducir por la fuerza al rebaño confiado por Dios; hay que usar más bien la persuasión, la dulzura y la buena palabra" (Juan Damasceno, De sacris jejuniis 3. PG 95,68B).

9. El ayuno de tres o más días antes de la Santa Comunión queda a discreción de la piedad de los fieles, según las palabras de San Nicodemo el Hagiorita: "... aunque los divinos cánones no hayan prescrito ayuno antes de la Comunión, los que ayunan, incluso una semana entera, hacen bien" ('Comentario al canon 13 del VI Concilio Ecuménico', Pedalion 307). Sin embargo, el conjunto de los fieles debe observar los santos ayunos y la abstinencia de alimentos desde medianoche antes de recibir el Santo Sacramento, que es la expresión por excelencia de la identidad eclesial, y estar acostumbrados a ayunar como señal de arrepentimiento, para la realización de una promesa espiritual, por el éxito de un objetivo sagrado, en período de tentación, para acompañar una súplica a Dios, antes del Bautismo (de adultos), antes de la ordenación, en caso de penitencia, durante las peregrinaciones y en otros casos análogos.

† Bartolomé de Constantinopla, presidente

† Teodoro II de Alejandría

† Teófilo III de Jerusalén

† Ireneo de Serbia

† Daniel de Rumanía

† Crisóstomo de Chipre

† Jerónimo de Atenas y toda Grecia

† Sabas de Varsovia y toda Polonia

† Anastasio de Tirana y toda Albania

† Rastislao de Presov, de las Tierras Checas y de Eslovaquia

#### **Delegación del Patriarcado Ecuménico**

† León de Carelia y toda Finlandia

† Esteban de Tallin y toda Estonia

† Juan de la sede mayor de Pérgamo

† Demetrio de la sede mayor de América

† Agustín de Alemania

† Ireneo de Creta

- † Isaías de Denver
- † Alejo de Atlanta
- † Santiago de las Islas de los Príncipes
- † José de Proeconeso
- † Melitón de Filadelfia
- † Emanuel de Francia
- † Nicetas de Dardanelos
- † Nicolás de Detroit
- † Gerásimo de San Francisco
- † Anfiloquio de Quisamo y Seleno
- † Ambrosio de Corea
- † Máximo de Selibria
- † Anfiloquio de Andrinópolis
- † Calixto de Dioclea
- † Antonio de Hierápolis, jefe de los ortodoxos ucranianos en los Estados Unidos de América
- † Job de Telmeso
- † Juan de Cariópolis, jefe del Exarcado patriarcal de las parroquias ortodoxas de tradición rusa en Europa occidental
- † Gregorio de Nisa, jefe de los ortodoxos carpato-rutenos en los Estados Unidos de América

#### **Delegación del Patriarcado de Alejandría**

- † Gabriel de la sede mayor de Leontópolis
- † Macario de Nairobi
- † Jonás de Kampala
- † Serafín de Zimbabue y Angola
- † Alejandro de Nigeria
- † Teofilacto de Trípoli
- † Sergio del Cabo de Buena Esperanza
- † Atanasio de Cirene
- † Alejo de Cartago
- † Jerónimo de Muanza
- † Jorge de Guinea
- † Nicolás de Hermópolis
- † Demetrio de Irenópolis
- † Damasceno de Johannesburgo y Pretoria
- † Narciso de Accra
- † Emanuel de Tolemaida
- † Gregorio del Camerún
- † Nicodemo, Metropolitano de Menfis
- † Melecio de Katanga
- † Pantaleón de Brazzaville y del Gabón
- † Inocencio de Burundi y de Ruanda
- † Crisóstomo de Mozambique
- † Neófito de Nieri y Kenia

#### **Delegación del Patriarcado de Jerusalén**

- † Benito de Filadelfia

† Aristarco de Constantina

† Teofilacto del Jordán

† Nectario de Antidona

† Filomeno de Pella

### **Delegación de la Iglesia de Serbia**

† Juan de Ohrid y Skopie

† Anfiloquio de Montenegro y del Litoral

† Porfirio de Zagreb y de Liubliana

† Basilio de Sirmio

† Luciano de Budimlje-Nikšić

† Longino de Nueva Gračanica

† Ireneo de Bačka

† Crisóstomo de Zvornik-Tuzla

† Justino de Žiča

† Pacomio de Vranje

† Juan de Šumadija

† Ignacio de Braničevo

† Focio de Dalmacia

† Atanasio de Bihać-Petrovac

† Joancio de Budimlje-Nikšić

† Gregorio de Hum-Herzegovina y del litoral

† Milutino de Valjevo

† Máximo en América occidental

† Ireneo en Australia y Nueva Zelanda

† David de Kruševac

† Juan de Pakrac y Eslavonia

† Andrés en Austria y Suiza

† Sergio en Fráncfort y Alemania

† Hilarión del Timok

### **Delegación de la Iglesia de Rumanía**

† Teófano de Iași, Moldavia y Bucovina

† Lorenzo de Sibiu y Transilvania

† Andrés de Vad, Feleac, Cluj, Alba Julia, Crișana y Maramureș

† Ireneo de Craiova y Oltenia

† Juan de Timișoara y del Banato

† José en Europa occidental y meridional

† Serafín en Alemania y Europa central

† Nifón de Târgoviște

† Ireneo de Alba Julia

† Joaquín de Roman y Bacau

† Casiano del Bajo Danubio

† Timoteo de Arad

† Nicolás en América

† Sofronio de Oradea

† Nicodemo de Strehaia y Severin

† Besarión de Tulcea  
† Petronio de Salaj  
† Silvano en Hungría  
† Silvano en Italia  
† Timoteo en España y Portugal  
† Macario en Europa del norte  
† Barlaán de Ploesti, auxiliar del Patriarcado  
† Emiliano de Lovistea, auxiliar del arzobispado de Râmnic  
† Juan Casiano Vikin, auxiliar del arzobispado en América

### **Delegación de la Iglesia de Chipre**

† Jorge de Pafos  
† Crisóstomo de Quitión  
† Crisóstomo de Cirenia  
† Atanasio de Lemeso  
† Neófito de Morfo  
† Basilio de Constancia-Famagusta  
† Nicéforo de Cico y Tileria  
† Isaías de Tamaso y Orinia  
† Bernabé de Tremitunte y Leucara  
† Cristóbal de Carpasia  
† Nectario de Arsinoe  
† Nicolás de Amatunte  
† Epifanio de Ledra  
† Leoncio de Quitres  
† Porfirio de Neápolis  
† Gregorio de Mesorea

### **Delegación de la Iglesia de Grecia**

† Procopio de Filipo, Neápolis y Taso  
† Crisóstomo de Peristerion  
† Germán de Elida  
† Alejandro de Mantinea y Cinuria  
† Ignacio de Arta  
† Damasceno de Didimotico, Orestias y Sufli  
† Alejo de Nicea  
† Hieroteo de Lepanto y San Blas  
† Eusebio de Samos e Icaria  
† Serafín de Castoria  
† Ignacio de Demetrias y Calmiro  
† Nicodemo de Casandria  
† Efrén de Hidra, Espetses y Egina  
† Teólogo de Serres y Nigrita  
† Macario de Sederocastro  
† Antimo de Alejandrópolis  
† Bernabé de Neápolis y Estaurópolis  
† Crisóstomo de Mesenia

- † Atenágoras de Helio, Acarnes y Petrópolis
- † Juan de Langada, Litis y Rentina
- † Gabriel de Nueva-Jonia y Filadelfia
- † Crisóstomo de Nicópolis y Preveza
- † Teocleto de Hieriso, monte Atos y Ardamerion

#### **Delegación de la Iglesia de Polonia**

- † Simón de Łodz y Pozńan
- † Abel de Lublin y Chet
- † Santiago de Białstok y Gdańsk
- † Jorge de Siemiatycze
- † Paísio de Gorlice

#### **Delegación de la Iglesia de Albania**

- † Juan de Korçë
- † Demetrio de Argirocastro
- † Nicolás de Apolonia y Fier
- † Antonio de Elbasan
- † Natanael de Amandia
- † Asti de Bylis

#### **Delegación de la Iglesia de las Tierras Checas y de Eslovaquia**

- † Miguel de Praga
- † Isaías de Sumperk
- † Jeremías de Suiza, jefe del Secretariado panortodoxo del Santo y Gran Concilio

Publicado por Administrador en [13:49](#)