

## EL AYUNO<sup>26</sup>

*Amar el ayuno (RB 4,13)*

### *El ayuno en la Biblia*

En el Antiguo Testamento el ayuno tiene por objeto:

–Ya sea apiadar a Dios para apartar una desgracia y obtener el perdón. Es el sentido del gran ayuno de la Expiación (*Lv* 16,29-31; 23,27-32) y de los ayunos de Judith (*Jdt* 4,8-12; 8,6), de Ester (*Est* 4,3.16; 14,12) de Tobías (*Tb* 3,10) de los ninivitas (*Jon* 3,5-7), de David (*2 R* 1,12), de Daniel (*Dn* 9,3).

–Ya sea prepararse para el encuentro con Dios siguiendo el ejemplo de Moisés y de Elías:

Moisés estuvo allí con Yahveh cuarenta días y cuarenta noches, sin comer pan ni beber agua (*Ex* 34,28).

Se levantó, comió y bebió, y con la fuerza de aquella comida caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta el monte de Dios, el Horeb (*I R* 19,8).

En los dos casos se trata de debilitar el cuerpo y de “afligir al alma” (según el sentido de la palabra hebrea), ya sea para reconocerse pecador y expresar arrepentimiento, ya sea para volverse más disponible para la oración por medio del dominio voluntario de las potencias biológicas (la abstención de alimento está acompañada por la abstención del ejercicio de la sexualidad).

Cuando se trata de un ayuno personal, se puede suponer que hay recta intención; cuando se trata de un ayuno colectivo, el riesgo de presión social es grande y también, por lo tanto, el de sustraerse a la obligación no satisfaciéndola más que aparentemente. Así, los profetas de Israel condenan tanto el ayuno como toda práctica cultural que no esté acompañada por una verdadera actitud interior:

Es que el día en que ayunábais, buscábais vuestro negocio y explotábais a todos vuestros trabajadores.

Es que ayunáis para litigio y pleito y para dar de puñetazos a malvados. No ayunéis como hoy, para hacer oír en las alturas vuestra voz.

¿Acaso es éste el ayuno que yo quiero el día en que se humilla el hombre?

¿Había que doblegar como junco la cabeza, en sayal y ceniza estarse echado?

¿A eso llamáis ayuno y día grato a Yahveh?

¿No será más bien este otro el ayuno que yo quiero: desatar los lazos de maldad, deshacer las coyundas del yugo, dar la libertad a los quebrantados, y arrancar todo yugo?

¿No será partir al hambriento tu pan, y a los pobres sin hogar recibir en casa?

¿Qué cuando veas a un desnudo le cubras, y de tu semejante no te apartes?

(*Is* 58,3-7).

En el Nuevo Testamento Jesús también condena la actitud hipócrita del ayuno:

Cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas, que desfiguran su rostro

---

<sup>26</sup> De *Lettre de Ligugé*, 181, *Jan-Fév.* 1977. Tradujo: Hna. M. Graciela Sufé, osb. Monasterio “Gozo de María” (San Antonio de Arredondo, Córdoba, Argentina).

para que los hombres vean que ayunan; en verdad os digo que ya reciben su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lava tu rostro, para que tu ayuno sea visto, no por los hombres, sino por tu Padre que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

(Mt 6,16-18).

La invitación: “Velad y orad” se repite en varias ocasiones en los evangelios; y por el contrario, después de haber dado Jesús mismo el ejemplo del ayuno luego de su bautismo y antes de comenzar su ministerio (Mt 4,2; Mc 1,13; Lc 4,2), no impone el ayuno a sus discípulos, al menos mientras está presente en medio de ellos (Mt 9,14-15; Mc 2,18-20; Lc 5,33-35).

Cuando es sincero, el ayuno aparece como el acompañamiento de una oración constante. Jesús no lo impone a sus discípulos, pero desde la primera generación cristiana el ayuno está asociado a la oración: es notable que a la respuesta de Jesús: “Esta clase (de demonios) con nada puede ser arrojada sino con la oración” (Mc 9,28) en ocasión de la curación del niño epiléptico, algunos manuscritos más tardíos agregan “y el ayuno”.

### *Los motivos del ayuno*

El joven atleta ayuna para mantenerse “en forma”, la mujer hermosa para guardar “la línea”, el político militante hace huelga de hambre para servir al “partido”, el enfermo para recuperar la salud por medio de la dieta.

El estoico ayuna para fortalecer su voluntad y dominar su cuerpo, el epicúreo ayuna para evitar los excesos que turbarían su quietud, el pitagórico ayuna para alejarse lo más posible de la materia y mantener libre su espíritu.

El cristiano ayuna:

– Para expiar sus pecados: “Una madera seca, por voluntad de Eliseo, hizo subir un hierro del abismo; un cuerpo desecado a través del ayuno por voluntad del monje, hace emerger al alma del abismo” (HYPERECHIUS, *Ad monachos adhortatio*, n° 89; PG 79,1484C).

– Para volverse más receptivo de la vida divina al disminuir la actividad biológica: “Cuando has llenado tu vientre, si no quieres arrepentirte evita explorar lo divino. Comprende bien lo que te digo: el vientre saciado excluye el conocimiento de los misterios de Dios” (ISAAC el SIRIO, *Sentencias*, V).

– Para estar preparado, en la espera escatológica, para vivir la vida celeste: “Una carne enflaquecida pasará más fácilmente por la puerta estrecha, una carne más liviana resucitará más rápido, una carne desecada se conservará mejor en la tumba” (TERTULIANO, *De jejunio*, 17).

En resumen, el ayuno tiene por objetivo agudizar no tanto el hambre natural (como una dieta) sino el hambre sobrenatural, el deseo de Dios.

En la tradición cristiana el ayuno casi siempre está acompañado por la limosna: el cristiano ayuna para compartir.

El día que ayunes no tomarás nada salvo pan y agua, y calcularás el precio de los alimentos que habrías podido comer ese día y lo separarás para dárselo a una viuda, a un huérfano o a un indigente (HERMAS, *El Pastor*, 56,7; S.C. p. 233).

Arístides da el siguiente testimonio de la Iglesia primitiva:

Si hay entre ellos (los cristianos) un hombre pobre y necesitado, y no tienen suficientes recursos como para asistirlo, ayunan dos o tres días para poder dar al pobre el alimento necesario (*Apología*, 15).

Más tarde Orígenes dirá:

Bienaventurado el que ayuna con la finalidad de alimentar al pobre (*Homilía 10 sobre el Levítico*; PG 12,528C).

Después de calcular el gasto de la comida que no debes tomar el día que ayunas, da ese importe a un hermano pobre llegado del extranjero, a una viuda o a un huérfano, a fin de que aquel que lo reciba y se sacie, ore al Señor por ti (*Apoteogmas* - Abad Paladio).

Otro autor habla gráficamente:

El ayuno no sube solo al cielo si no está acompañado por la limosna (Ps. CRISÓSTOMO; PG 48,1060C).

Y san León proclamará en uno de sus sermones:

Suframos un poco de hambre, mis bien amados, y suprimamos de nuestro cotidiano algo que pueda ser provechoso para los pobres (*Sermón 94: de jejunio VIIº mensis IX, 3*).

San Cesáreo de Arles predicará también el ayuno:

Está bien ayunar, pero es mucho mejor hacer limosna. Si podemos practicar ambos está perfecto, pero si no podemos, es mejor hacer limosna. Si no tienes posibilidad de ayunar, basta la limosna sin el ayuno, pero no basta el ayuno sin la limosna.

Y explica así la insuficiencia del ayuno:

El ayuno sin la limosna en verdad crucifica la carne, pero no ilumina al alma con la luz de la caridad (*Sermón 199*; C. C. 104,806).

Oración, limosna, ayuno, son tres cosas que no son más que una: el alma de la oración es el ayuno; la vida del ayuno es la limosna –declaraba Pedro Crisólogo– (*Sermón 43*; PL 52,320B).

Por último san Gregorio Magno:

Lo que suprimas de tu alimentación por el ayuno, entrégalo a otro para que lo que mortifica a tu carne, restaure la de tu prójimo necesitado (...). Comer y beber para sí es absorber sin compartir con los indigentes los alimentos destinados a nuestro cuerpo que son dones hechos por el Creador a la comunidad de los hombres. Es también ayunar para sí privarse a sí mismo por un tiempo sin dar a los pobres el beneficio de sus restricciones sino guardándolo para presentárselo a sí mismo más tarde (*Homilía XVI sobre el Evangelio*; PL 76,1138A).

### *Los efectos del ayuno*

Los comienzos del ayuno son deprimentes, nos sentimos “aplastados”, sin fuerzas. Si el ayuno

es impuesto, buscamos sustraernos de él por el robo o la mentira. Si el ayuno es voluntario, estamos tentados de interrumpirlo.

No obstante, una vez superado este período penoso, el ayunador puede entrar en un cierto estado eufórico.

En el quinto día de su huelga de hambre Emmanuel Mounier escribe:

Esta noche tuve mi primer sueño gastronómico: masitas maravillosamente diversas en un escaparate de feria (*Journal d'un acte fragile*, 22 de enero de 1942, en *Esprit*, 1950, p. 737).

El ayuno prolongado está acompañado, si creemos a los sobrevivientes de naufragios, de una euforia especial que nos hace entrar en un paraíso artificial poco conocido: exaltación de la lucidez, de la memoria, de la imaginación; alucinaciones habitualmente agradables compuestas por cuadros que representan el cielo, personajes celestiales, mágicos decorados, magníficos banquetes (H. AUBIN, *L'Evolution psychiatrique*, 1948, IV, pp. 204-205).

Al principio sólo se experimenta la privación, después desaparece el deseo de comer y no vuelve a aparecer durante una serie de días tanto más prolongada cuanto la constitución es más robusta y más pura. Cuando el cuerpo no recibe alimento vive de su propia sustancia, pero, cuando esta autocombustión alcanza a los órganos esenciales, surge un hambre salvaje, elemental, que pone en peligro la vida. Nuestro relato de la tentación de Jesús en el desierto se refiere a esta hambre.

Paralelamente el ayuno tiene una influencia interior, el cuerpo, por decirlo así, se hace blando. El espíritu deviene más libre. Todo se volatiliza y se hace más liviano. Casi no se siente ya el peso y la molestia de la gravedad. Se ponen en movimiento las fronteras de la realidad, se amplía el campo de lo posible... El espíritu se hace más sensible. La conciencia deviene clarividente, más delicada y más imperiosa... Los impulsos naturales de seguridad que deben proteger la vida humana contra las fuerzas ocultas o los peligros de la existencia contra todas las potencias demasiado cercanas que se encuentran al lado, abajo y arriba de la existencia humana, esos sistemas, se relajan. El alma está como expuesta totalmente desnuda a las otras fuerzas... Aumenta entonces la conciencia de sí, pero también el peligro de sobrepasar la medida de lo asignado, las fronteras del propio yo creado y finito, de olvidar su dignidad y sus medios. Es la tentación del orgullo, de la magia, de la exaltación espiritual... Cuando un alma religiosa superiormente dotada hace esta experiencia, puede sufrir entonces crisis que la colocan frente a alternativas extremas y la hacen peligrar. En ese preciso momento es cuando se presenta el Tentador que ha reconocido en Jesús a su gran adversario (GUARDINI, *El Señor*, Tomo 1, pp. 38-39, Alsacia, 1945).

### *Los límites del ayuno*

1. Hay personas de mucho apetito y otras de poco apetito; es preciso, pues, adaptar el ayuno al temperamento del ayunador:

Existe el hombre que come mucho y que todavía tiene hambre, y aquel otro que come poco y que está saciado. El que come mucho y que todavía tiene hambre recibirá mayor recompensa que el que come poco y se sacia (*Apotegmas anónimos 99*, Edit. J.-Cl. Guy, p. 360, Bellefontaine).

Nuestro amigo el belga se enojó mucho contra él (san Jerónimo) a causa del pasaje donde se lee que a nosotros nos gusta saciarnos hasta vomitar. En cuanto a mí, perdono

a Jerónimo, porque estoy convencido de que quiso hablar de los monjes de Oriente más que de los monjes de Occidente. En efecto, el exceso en la buena comida entre los griegos se llama glotonería, y entre los galos apetito natural (SULPICIO SEVERO, *Diálogos sobre san Martín*, I,8).

No sería fácil mantener una regla uniforme en el ayuno. No todos tienen el mismo vigor corporal, y el ayuno no es –como las demás virtudes– solamente asunto de voluntad. Y precisamente porque no depende únicamente de la fortaleza de ánimo, sino que también debe tener en cuenta las posibilidades del cuerpo, ésta es la doctrina bien definida que se nos ha enseñado sobre ese punto: diversidad con respecto al tiempo, la medida y la calidad, según las diferencias de constitución, de edad, de sexo; y una sola y misma regla para todos en lo que se refiere al espíritu de abstinencia y a la virtud interior de mortificación (CASIANO, *Instituciones*, V,5).

## 2. La glotonería es diversa, y diverso también el ayuno:

Hay tres clases de glotonería. Una impulsa a anticipar la hora regular de las comidas. A la segunda no le interesa más que la cantidad y poco le importan los alimentos con tal de que tenga hasta saciarse. La tercera gusta de las comidas preparadas y succulentas. El monje debe pues guardarse contra ella por medio de una triple observancia. En primer lugar, aguardará el tiempo fijado por la regla para romper el ayuno; luego se contentará con una cantidad limitada; en tercer lugar tomará cualquier alimento y el más barato (CASIANO, *Instituciones*, V,23).

Es necesario que el monje se abstenga de atiborrarse de agua así como se abstiene de vino (Abad Antonio, *Sentencias de los Padres del Desierto*).

Beber vino razonablemente (*meta logon*) es mejor que beber agua por orgullo (*meta typhon*) (*Historia Lausiaca*, Prólogo 10).

André Guide observaba en *Nourritures terrestres*: “Las más grandes alegrías de mis sentidos, fueron aplacar la sed”. Rufino ya había constatado: “La misma agua puede ser delicia condenable si la usamos con sensualidad, es decir, para satisfacer no la necesidad del cuerpo sino el desenfreno de nuestro espíritu” (RUFINO, *Vida de san Juan de Egipto*, cap. III).

## 3. “El verdadero ayuno consiste en tener siempre hambre”: esa es la advertencia de un Padre del Desierto, Marciano (citado por THOMASSIN, *Traité des Jeunes* 1680, p. 262).

Evagrio declara: “El nazireato consiste en no tomar hasta saciarse pan, agua ni sueño” (*Sur le Jeune* 8, en J. MUYLDERMANS, *Evagriana Syriaca*, Lovaina, 1952, p. 151).

En un apotegma leemos: “No comas antes de tener hambre; no te acuestes antes de tener sueño y no hables antes de haber sido interrogado” (*Sentences des Pères du Désert*, nouveau recueil, Solesmes, 1970).

Y Casiano aconseja: “La regla general que hay que seguir en cuanto a la abstinencia consiste en concederse, según la edad y las propias fuerzas, el aumento que sea necesario para sostener el cuerpo, y no lo suficiente como para saciarlo. (*Conferencias*, II,22).

## 4. Evitar los caprichos y las hazañas:

Como un solo pan cada dos días, dijo *abba* Mégéthios. Un anciano le aconsejó: “Si quieres escucharme, come cada día la mitad del pan” (*Apotegma* 291, Serie alfabética).

San Jerónimo escribe:

Es mejor tomar un poco de alimento y tener el estómago siempre hambriento que ayunar tres días seguidos. Más vale comer poco cada día que comer raramente mucho. La mejor lluvia es la que desciende suavemente sobre la tierra. Una lluvia repentina y excesiva que cae a cántaros, devasta los campos (*Carta 54: a Furia, X*).

Casiano señala:

No es nuevo el proverbio: los extremos se tocan. El ayuno excesivo y la voracidad tienen el mismo resultado; las vigiliias inmoderadas no son menos desastrosas para el monje que la pesadez de un sueño prolongado. Las excesivas privaciones, en efecto, debilitan, reducen al estado en que hundan la negligencia y la apatía (*Conferencias, II,16*).

Más tarde san Francisco de Sales:

Estamos muy expuestos a las tentaciones cuando nuestro cuerpo está demasiado alimentado o cuando está demasiado abatido: porque lo uno lo hace insolente en su comodidad, y lo otro lo hace desesperarse por su incomodidad. Y así como no podemos llevarlo cuando está demasiado gordo, él no puede llevarnos cuando está demasiado flaco (*Introducción a la vida devota, III, 23*).

¿Debemos permitir que se priven por encima de sus fuerzas, al punto de no poder observar ya la regla establecida? –le preguntan a san Basilio–. Él responde:

No me parece bien planteada la pregunta. La verdadera temperancia, en efecto, no consiste en abstenerse de alimentos inertes, por sí mismos indiferentes, y en tratar así al cuerpo con un rigor que el Apóstol condena (*Col 2,23*), sino en renunciar perfectamente a sus voluntades propias (*Pequeñas Reglas, 128*).

O incluso: “Alguien ayuna mucho, pero cuando come no puede tomar los mismos alimentos que sus hermanos. ¿Qué debe preferir: ayunar como sus hermanos y comer con ellos, o ayunar excesivamente y después tener necesidad de excepciones en las comidas comunes?”. Responde san Basilio:

La conveniencia del ayuno no depende de la voluntad de cada uno sino de la importancia que tiene en el servicio de Dios; los Hechos de los Apóstoles nos lo dicen (*Hch 13,2-3*) y el rey David nos lo enseña (*Sal 34,13*). Quien ayuna con ese espíritu merece tener verdaderamente la fuerza para hacerlo, porque: “Fiel es el autor de la Promesa” (*Hb 10,23*) (*Pequeñas Reglas, 129*).

5. Que el ayuno no debilite al punto de impedir el trabajo.

Los ayunos prolongados debilitan para el trabajo. ¿Qué debemos, entonces, preferir: el ayuno sin poder trabajar, o el trabajo descuidando el ayuno? Respuesta de Basilio:

Ayunemos o no ayunemos, es importante que lo hagamos por un motivo propio de la piedad. Si la voluntad de Dios es que ayunemos, cumplámosla ayunando; si exige que fortifiquemos el cuerpo por medio de alimentos, comamos, no como glotones sino como obreros de Dios porque debemos observar lo que dice el Apóstol: ya comáis, ya bebáis o hagáis cualquier otra cosa, hacedlo todo para gloria de Dios (*I Co 10,31*) (*Pequeñas Reglas, 139*).

Y los *Apotegmas* nos refieren esta sabrosa historia:

Un hermano fue a visitar a *abba* Silvano en el monte Sinaí. Vio a los hermanos que trabajaban, y dijo al anciano: “No trabajéis por el alimento que perece; María eligió la mejor parte”. El anciano ordenó a su discípulo: “Zacarías, dale un libro a este hermano,

y acompáñalo a una celda donde no haya nada”. Cuando llegó la hora novena, miraba por la puerta por si lo llamaban para comer. Como nadie lo llamó, se levantó y fue hasta el anciano y le dijo: “¿No comen hoy los hermanos, *abba*?”. El anciano le contestó: “Sí”. Él dijo: “¿Por qué no me llamásteis?”. Le respondió el anciano: “Porque eres hombre espiritual y no necesitas este alimento. Nosotros, que somos carnales, queremos comer, y para eso trabajamos. Tú, en cambio, has elegido la mejor parte, leyendo todo el día, y no quieres comer el alimento carnal”. Al oír esto hizo una *metanía*, diciendo: “Perdóname, *abba*”. Le contestó el anciano: “Realmente, María necesita a Marta, pues fue por Marta que se elogió a María” (*Apotegmas*).

### *La primacía de la caridad*

La tradición cristiana y más aún la tradición monástica ha practicado el ayuno, pero todos los autores espirituales, incluso los más austeros han recordado la primacía de la caridad, siguiendo a san Pablo (*1 Co 13*).

Para edificar la casa espiritual no es suficiente el ayuno:

“Que nadie se confíe en la sola temperancia, os lo pido, porque no es posible edificar con una sola piedra, ni construir la casa con un solo ladrillo” (EVAGRIO, *Liber gnosticus*, 109, edit. Frankenberg).

Más que el ayuno y la vigilia se recomienda la oración:

“No se nos prescribe trabajar, velar y ayunar constantemente, mientras que para nosotros es una ley “orar sin cesar” (EVAGRIO, *Tratado práctico*, 49).

El ayuno no es nada, la vigilia no es nada, todo esfuerzo no es nada si está ausente la caridad (*Apotegma XVII,31*).

Hermanos muy queridos, nadie puede dispensarse nunca de amar a sus enemigos. Pueden decirme: yo no puedo ayunar, yo no puedo rezar durante la noche. ¿Alguien puede decirme: yo no puedo amar? Pueden decir: no puedo dar todos mis bienes a los pobres y servir a Dios en un monasterio, pero no pueden decir, yo no puedo amar (San CESÁREO de ARLES, *Sermón CCXXIII,3*).

Es mejor comer carne que devorar a los hermanos, repiten los grandes monjes del desierto.

Está bien comer carne y beber vino y no comer por medio de malas palabras la carne de sus hermanos (*Apophthegmata Patrum*, PG 65,429C).

No me digas, hijo mío, que has pasado treinta años sin comer carne, sino dime la verdad, te lo suplico, hijo mío: ¿cuántos días has pasado sin hablar mal de tu hermano, sin juzgar a tu prójimo y sin dejar salir de tus labios una palabra inútil? (*Apotegmas*).

Está bien comer carne y beber vino y no comer por medio de maledicciones (*chaialalia*) la carne de los hermanos (HYPERECHIUS, *ad monachos adhortatio*, n° 144; PG 79,1488B).

Más valdría abstenerse de los aumentos del alma que están prohibidos, que privar a nuestro cuerpo de manjares confiados a nuestro libre uso y de por sí inofensivos. Aquí, en efecto, tenemos un empleo muy simple e inocente de la creatura de Dios; allá comenzamos por devorar a nuestros hermanos (CASIANO, *Conferencia*, V,22).

Unos hermanos preguntaron al abad Poemen acerca de un monje que ayunaba completamente seis días por semana, pero que era sumamente irascible: ¿cómo podía ser todavía esclavo de ese defecto? El anciano respondió: Quien ha llegado a ayunar seis días y no a vencer la cólera, habría hecho mejor en poner más celo en una hazaña menor (R. P. Placide DESEILLE, *Evangile au désert*, ns. 19 y 17, pp. 115-116).

Un diálogo entre un solitario y el demonio se relata de manera un poco diferente según las tradiciones, pero la lección que se desprende de él siempre es la misma: la victoria sobre el demonio se obtiene no por el ayuno y las vigiliass porque es imbatible en esos puntos, sino por la humildad:

Ni la ascesis, ni las vigiliass, ni cualquier otro trabajo salvan, sino la verdadera humildad. Había en efecto, un anacoreta que expulsaba los demonios, y les preguntó: “¿Qué es lo que los hace salir? ¿Es el ayuno?”. Ellos le respondieron: “Nosotros no comemos ni bebemos”. –“¿Son las vigiliass?”. Respondieron: “Nosotros no dormimos”. –“¿Es el alejamiento del mundo?”. Y dijeron: “Nada puede vencernos sino la humildad” (*Apotegmas*, PG 65,204A).

Satanás dijo un día a san Macario: “Tú *ayunas* algunas veces; yo nunca como. Tú *velas* algunas veces, yo nunca duermo. No hay más que una cosa en la que confieso que me superas: es tu *humildad*”.

Tanto los ayunos como las vigiliass no son sino medios. Esos medios, empleados sin discreción pueden volver más agresivo o más sensual a quien se entrega a ellos, porque la excesiva frustración de los apetitos desencadena a veces tentaciones más obsesivas. Entonces es preciso reconocer humildemente los propios límites: renunciar a los ayunos y a las vigiliass como habíamos renunciado al alimento y al sueño. Obstinarsse en penitencias más allá de las propias fuerzas puede no ser más que una sutil expresión de la voluntad propia.

El trabajo nocturno en los países desarrollados o la desnutrición en el tercer mundo constriñen a un importante sector de la humanidad contemporánea a velar y a ayunar. Los que podemos entregarnos libremente a los ayunos y a las vigiliass debemos hacerlo con mucha más verdad, humildad y amor.

*Abbaye Saint-Martin  
Ligugé – Francia*