

### EL AYUNO: AYER Y HOY<sup>27</sup>

El año litúrgico posee un tiempo consagrado a la penitencia. ¿No es extraño? Comprendemos muy bien que los hombres de los siglos pasados hayan experimentado la necesidad de reservarse un tiempo especial para poner en orden su vida espiritual y religiosa: ¿acaso nuestros antepasados no eran hombres de buen humor que festejaban el carnaval en las calles y plazas de sus ciudades o campos? Aparentemente podían, por lo tanto, entregarse a algunas semanas de recogimiento y de seria reflexión a fin de detener el torrente de placeres de la vida por medio de una especie de barrera ascética: benéfico cambio de estación en su existencia.

¿Pero nosotros? Cuando la Iglesia nos anuncia que ha llegado el tiempo de recogernos en nosotros mismos, de ayunar bajo una forma u otra, ¿semejante lenguaje no suena falso a nuestros oídos? Cuaresma, ayuno... expresiones de los buenos tiempos; pero ¿hoy qué significa ayunar, hacer penitencia cuando somos presa de angustia y de amargura, cuando el horizonte humano está cerrado por todas partes, cuando no comemos hasta saciarnos?

Además, hoy los occidentales, incluso cristianos, casi no aprecian el ayuno que consiste en privarse de alimentos y de bebidas durante algún tiempo. Valoran la moderación en el beber y en el comer, pero el ayuno les parece peligroso para la salud y no se dan cuenta de su utilidad espiritual.

Esta actitud se opone a la que los historiadores de las religiones encuentran un poco por todas partes: por motivos de ascesis, de purificación, de duelo, de súplica, el ayuno ocupa un lugar importante entre los ritos religiosos. En Islam, por ejemplo, es el medio por excelencia de reconocer la trascendencia divina. En este punto la Biblia coincide con todas las otras corrientes religiosas. Pero precisa el sentido del ayuno y regula su práctica. Junto con la oración y la limosna, hace del mismo uno de los actos esenciales que traducen ante Dios la humildad, la esperanza y el amor del hombre.

#### El significado del ayuno en la Escritura

Al ser el hombre alma y cuerpo, no le serviría de nada imaginar una religión puramente espiritual: el alma para comprometerse tiene necesidad de los actos y de las actitudes del cuerpo. El ayuno, siempre acompañado por la oración suplicante, sirve para traducir la humildad delante de Dios: ayunar (*Lv 16,31*) equivale a humillar el alma (*Lv 16,3*). El ayuno no es pues una proeza ascética; no apunta a procurar algún estado de exaltación psicológica o religiosa. En historia de las religiones hay testimonios de esos empleos, pero en el contexto bíblico, cuando un hombre se abstiene de comer durante todo el día (*Jc 20,26; Jon 3,7*) aunque considere el alimento como un don de Dios (*Dt 8,3*), da a esa acción un sentido religioso volviéndose hacia el Señor en una actitud de dependencia y de abandono total: antes de emprender una tarea difícil, o para implorar el perdón de una falta, para llevar el luto u obtener que cese una calamidad, para abrirse a la luz divina, alcanzar la gracia necesaria para el cumplimiento de una misión, o muy simplemente para prepararse para el encuentro con Dios (*Dn 9,3*).

Las ocasiones y los motivos son, pues, variados. Pero en todos los casos se trata de situarse con fe en una actitud de humildad para acoger la acción de Dios y ponerse en su presencia. Esta

---

<sup>27</sup> De *Lettre de Ligugé*, 181, *Jan-Fév* 1977. Tradujo: Hna. María Isabel Guiroy, osb. Monasterio "Gozo de María" (San Antonio de Arredondo, Córdoba, Argentina).

intención profunda revela el sentido de las cuarentenas pasadas sin alimento por Moisés y Elías; en cuanto a la cuarentena de Jesús en el desierto, no tiene por objeto abrirlo al Espíritu de Dios puesto que está lleno de Él: el Espíritu lo impulsa a ayunar para poner de manifiesto que Él inaugura su misión mesiánica por medio de un acto de abandono confiado en su Padre.

La práctica del ayuno en Israel se enraíza en las costumbres del Antiguo Oriente. El origen de la fiesta de la Expiación prevista por Moisés implicaba un día de ayuno que primitivamente coincidía con la fiesta del Año Nuevo: en ese caso habría tenido en primer lugar el carácter de una fiesta agraria, destinada a favorecer la regeneración de las fuerzas cósmicas. En efecto, en las culturas arcaicas, el ayuno –relacionado casi siempre con ritos de renovación– asumía una significación muy compleja: podía ser concebido como una especie de transferencia de energía en beneficio de las potencias que aseguran la fertilidad de la naturaleza.

Despojado de esas interpretaciones mágicas, en Israel el ayuno queda como uno de los signos más expresivos de la aflicción y del arrepentimiento. Es sobre todo un rito penitencial relacionado con el misterio fundamental de la Alianza; el pecado constituye una infidelidad con respecto a la misma. Simultáneamente, el ayuno está estrechamente unido a la idea de súplica. El pueblo, o el israelita fiel, implora la liberación de una prueba, la cual tiene el carácter de un castigo. Más ampliamente, siempre se trata de humillar al alma para expresar una actitud de total y confiado abandono.

En los dos episodios de ayuno de cuarenta días y cuarenta noches de Moisés y de Elías, el ayuno juega a la vez el papel de una intercesión por el pueblo pecador, y de una preparación para el encuentro con Dios, como el hecho de quitarse las sandalias, de velarse el rostro, o de prohibirse tocar o aproximarse al lugar sagrado. Al reaccionar contra el formalismo y la hipocresía de sus contemporáneos, los profetas de Israel, a su vez, –sin por eso condenar el culto en sí mismo– subrayaron fuertemente la necesidad de que los ayunos estén acompañados de las disposiciones interiores correspondientes, sin que se descuiden, sin embargo, los preceptos más esenciales del amor al prójimo y de la justicia social.

En el Nuevo Testamento, con el fin de la antigua Alianza no desaparece la práctica del ayuno pero se renueva la significación de ese ayuno porque en adelante toma su sentido último de la relación con la persona de Jesús y con el don del Espíritu Santo. El Señor se prepara para su ministerio y para el cumplimiento del misterio pascual por medio de un ayuno. “Indica que le corresponde al ayuno un papel verdaderamente estructural en el ejercicio de las dos grandes funciones cristianas de la iluminación y de la santificación” (R. P. Régamey). La duración de cuarenta días del ayuno de Jesús evoca el de Moisés en el Sinaí: Jesús es el nuevo y verdadero Moisés que viene a traer la nueva Ley y la liberación a su pueblo. Su ayuno anuncia y prepara su obra de redención por medio de la Cruz.

La respuesta de Jesús a los discípulos de Juan que lo interrogan sobre el ayuno (*Mt 9,14-17*) expresa la nueva significación que asume el ayuno en la economía que viene a instaurar. El ayuno como signo de aflicción no evocará más el recuerdo de las pruebas pasadas y presentes del antiguo Israel; será condenado por el misterio pascual de Jesús en persona. “La respuesta de Jesús significa ante todo que los fariseos y los discípulos de Juan todavía no han distinguido en Jesús al esposo mesiánico: su tristeza es el signo de su rechazo de Jesús y del verdadero arrepentimiento; su pregunta muestra que no han comprendido nada de la novedad que trae Jesús” (P. BONNARD, *L’Evangile selon saint Matthieu*).

La instrucción sobre el ayuno contenida en el sermón de la montaña insiste de otra manera en la novedad del estilo de vida religiosa que viene a introducir Jesús. El discípulo de Jesús debe obrar sin preocuparse del juicio de los hombres, bajo la sola mirada del Padre, y bajo la moción del Espíritu Santo derramado en su corazón. A pesar del clima de alegría pascual que impregna los comienzos de la Iglesia después de Pentecostés, el libro de los Hechos de los Apóstoles nos muestra que los discípulos asociaban fácilmente el ayuno con la oración, sobre todo antes de

tomar decisiones importantes. La enseñanza de san Pablo sobre el ayuno prolonga la de los evangelios: su insistencia en la auténtica libertad espiritual no implica una condena del ayuno en sí mismo puesto que no duda en entregarse a él.

### **El ayuno según la tradición de la Iglesia**

La Iglesia heredó del judaísmo la práctica del ayuno, pero le insufló el nuevo espíritu del Evangelio. En efecto, la *Didajé* dirige esta invitación a los cristianos: “Orad por vuestros enemigos y ayunad por los que os persiguen”. A propósito del bautismo, prescribe: “Que ayunen antes del bautismo, el que ha de bautizar, el que va a ser bautizado y las demás personas que puedan hacerlo”. ¿Por qué esta prescripción? Porque el ayuno es el signo normal de la conversión al Evangelio.

El vínculo con el misterio central del cristianismo se manifiesta totalmente con la institución de varios días de ayuno que preceden a la fiesta de Pascua, primer domingo de la cincuentena y que constituyen esencialmente “una preparación intensa para la alegría espiritual del *laetissimum spatium*, la cincuentena pascual. La Iglesia ayuna no tanto con un sentimiento de tristeza como para prepararse a la parusía sacramental y a la última venida que, según una tradición judía, tendrá lugar en tiempos de Pascua. Así, el ayuno pascual es el ayuno eucarístico por excelencia. De la misma manera, el ayuno prescrito antes de cada recepción de la Eucaristía no es tanto una restricción por respeto hacia el sacramento “como un estado de concentración espiritual sobre lo que va a venir. El pan físico corresponde aquí a la espera espiritual del cumplimiento, a la apertura de todo el ser al gozo que se aproxima” (A. SCHMEMANN).

Sólo a partir del siglo IV la práctica del ayuno cuaresmal se hace universal; el sentido de la misma será especialmente subrayado por san León Magno, y es muy diferente: es como un método terapéutico que requiere un esfuerzo sostenido durante un período bastante largo. Un aspecto esencial de la cuaresma antes de Pascua es ser una conmemoración de los cuarenta días de ayuno de Cristo en el desierto y de su combate contra el tentador. El ayuno cuaresmal es así una manera de participar en la Cruz de Cristo; es también expresión de un arrepentimiento y de una conversión que se inscriben en la continuación de la conversión bautismal. La importancia del ayuno ascético hizo que la Iglesia lo prescribiera muy pronto bajo diversas formas en otros tiempos del año: ese es el sentido de los ayunos semanales del miércoles y del viernes fuera del tiempo pascual.

El ayuno supone una doctrina de la deificación de todo el hombre, fundada ella misma en el dogma de la Encarnación del Verbo. Cristo asumió a todo el hombre, cuerpo y alma, haciéndolo pasar, en Él, de la muerte a la vida. En cada cristiano el cuerpo y el alma deben morir juntos a “la carne”, es decir, a la autosuficiencia de la creatura que quiere alcanzar por sus propias fuerzas lo que no puede recibir más que como don de Dios. Muy lejos de ser una proeza moral o una manera de dominar los instintos, el ayuno en primer lugar es la expresión total de esta “humillación” de la creatura. Pero a aquel que confiesa su impotencia y su dimisión de sí mismo, Dios le concede el don de su Espíritu que transfigura tanto el cuerpo como el alma.

Semejante ayuno, realizado con el sostén de la gracia, es, pues, el signo de la deificación comenzada del cuerpo humano, el cual escapa parcialmente a las servidumbres de su condición corruptible por la presencia en él del Espíritu de vida. Por medio del ayuno las pasiones no son destruidas ni simplemente dominadas por el poder de la voluntad: son “sublimadas”, su fuerza y su espontaneidad se ponen al servicio del amor de Dios. Ese es el sentido de la *apatheia*, de la “pureza del corazón”. Esta transfiguración de todo el ser es la condición del verdadero conocimiento de Dios que es experiencia vivida de nuestra comunión con Él, y no simple construcción intelectual.

Para que el ayuno pueda efectivamente desempeñar su papel, es preciso que el movimiento interior suscitado por la gracia tome cuerpo en el comportamiento exterior de una manera viva y espontánea. Es preciso también que la medida de la ascesis esté proporcionada a las disposiciones rebeldes del sujeto. Por eso los Padres del Desierto insistían tanto en la “discreción”, cuyo papel precisamente es asegurar ese equilibrio que favorece en la persona la paz del alma, la dulzura, la ausencia de apresuramiento, de rigidez, de aspereza.

El ayuno es inseparable de las otras prácticas tradicionales de la ascesis cristiana y del ejercicio concreto de la caridad. Con motivo de su carácter esencialmente significativo, los ejercicios de la ascesis corporal no son intercambiables. Simbolizan cada uno un aspecto diferente del esfuerzo ascético y constituyen un conjunto donde cada elemento tiene su función propia.

### **El ayuno en el mundo moderno**

Durante largo tiempo el ayuno tuvo un lugar importante en la vida de la Iglesia; pero hoy, está casi abandonado por la mayoría de los cristianos, al menos en Francia. Por otra parte, la legislación prevé cuatro días de ayuno por año. En general, el hombre contemporáneo no ayuna: esta observancia le parece impracticable, y, lo que es más, anacrónica. ¿Cómo ayunar hoy y realizar su tarea a un ritmo a menudo tan acelerado? No le parece en absoluto evidente que el ayuno lo vuelva más fuerte, más espiritual, más atento a los otros.

Sin embargo, ¿no vemos en nuestros días a hombres y mujeres, e inclusive a presos que se consideran tratados injustamente, hacer huelga de hambre para atraer la atención sobre su suerte y obligar a los poderes públicos a intervenir? Vemos también mujeres que se imponen restricciones en la comida para mantener la línea. En el curso de las campañas en contra del hambre en el mundo, ¿acaso no vemos a personas que se privan de una comida y ofrecen la suma correspondiente para los subalimentados? Algunos cristianos en tiempo de cuaresma ayunan espontáneamente y ofrecen a Dios ese ayuno como oración por las intenciones de la Iglesia. De todo esto se deduce que el hombre moderno aún es capaz de ayunar con la condición de que personalmente lo quiera, con un objetivo preciso.

¿Quién, en efecto, dijo: “Soportar un ayuno es fatigoso, querer un ayuno es tonificante?” (Es Féret, en *Plaidoyer pour le jeune*).

La Iglesia al reducir la obligación del ayuno, lejos de querer suprimirlo, pretende darle un carácter de mayor libertad: sí, el cristiano es libre de ayunar o no, libre de ayunar como a él le parezca, siguiendo cada uno su propio ritmo. Para guiar a los demás es preferible no erigir en ley su experiencia personal. Eso también cuenta...

El ayuno no es un fin sino un medio. El ayuno auténtico está animado y orientado por una intención que lo sobrepasa: búsqueda de Dios (oración) o preocupación por el prójimo (limosna). Sin esto el ayuno no se justifica y se reduce a una penosa sensación de hambre. “El ayuno siente hambre y experimenta sed si no está alimentado por el amor de Dios y abrevado de misericordia” (san Pedro CRISÓLOGO). No, en el siglo XX, el ayuno puede tener valor de higiene, porque practicado con inteligencia “limpia y transforma los tejidos” según el doctor Carrel. Por lo tanto, sin desinteresarse del buen estado de su cuerpo, el cristiano considerará el ayuno más bien como un medio de curtir su voluntad, como una escuela de dominio de sí o de combate espiritual: quien es capaz de dominar su apetito también será capaz de dominar sus otros deseos.

Además, en nuestra época en que el bienestar y el confort muy a menudo hacen la ley, el ayuno viene a recordar al hombre que debe mantenerse disponible para Dios: los aumentos terrestres no pueden colmarlo, porque tiene hambre de otra cosa, y en primer lugar de la Palabra de Dios. El cristiano que sabe que dos tercios de los habitantes del globo terráqueo no sacian su hambre,

estimaré que la enseñanza de un san León conserva su actualidad. De esa manera, viendo en el ayuno una libre posibilidad de dominarse, de volverse hacia Dios y de darse a los demás, el hombre de hoy podrá permanecer fiel a la tradición de la Iglesia mostrándose permeable a las condiciones de su tiempo.

A través de la Edad Media y hasta la época moderna la *doctrina* tradicional del ayuno se mantuvo casi sin alteración en numerosos medios religiosos pero, no obstante, debemos constatar que el *sentido* del ayuno poco a poco se fue desmoronando, salvo quizás en algunos medios que apelan a la no-violencia.

Un redescubrimiento de los valores propios del ayuno constituiría indudablemente un importante factor de renovación espiritual. Aquí la dificultad proviene de que se trata no tanto de reanudar una práctica como de redescubrir el sentido de un comportamiento. El ayuno es una realidad en la que comprometemos cuerpo y alma, y principalmente, todo el corazón.

*Abbaye Saint-Martin  
Ligugé – Francia*