

AYUNO¹

A veces dejar de comer obedece a motivos de salud, régimen alimenticio o necesidad, y entonces no tiene una dimensión simbólica, a no ser que uno lo haga por llamar la atención de la sociedad hacia algún ideal o decisión (la "huelga de hambre"). La palabra "ayunar" fácilmente se aplica en sentidos trasladados: abstenerse del pecado, o del odio, o estar en "en ayunas" de algo por falta de cultura o de información.

Aquí llamamos "ayuno" (del latín "ieiunium") a la privación voluntaria de comida durante algún tiempo por motivos religiosos, como acto de culto a Dios.

En la Biblia el ayuno puede ser señal de penitencia, expiación de los pecados, oración intensa o voluntad firme de conseguir algo. Otras veces, como en los cuarenta días de Moisés en el monte o de Elías en el desierto o de Jesús antes de empezar su misión, subraya la preparación intensa para un acontecimiento importante.

La Didaché, de fines del primer siglo, conoce este sentido preparatorio y cúltilo del ayuno cuando lo prescribe para el bautizando, durante uno o dos días, y lo recomienda también para el ministro y otros que le acompañan (n. 7). Ya desde muy antiguo se hacía ayuno semanalmente los miércoles y los viernes (n.8) los viernes como recuerdo de la muerte de Cristo, y el miércoles "porque cuando empezaba este día, el Señor fue detenido" (o sea, en la noche de martes), como dice san Epifanio (De fide) a principios del siglo V, citando la Didascalía de los Apóstoles, del siglo III. En Roma, además, se ayunaba el sábado. Luego se cambió a abstinencia, y más adelante quedó solo para el viernes.

El ayuno eucarístico se fue adaptando desde antiguo como muestra del aprecio especial y de la preparación a este sacramento: se abstiene antes de otros alimentos para poner de relieve la excelencia del alimento eucarístico. Pío XII, en 1953, mitigó notablemente la práctica anterior, que había llegado a prescribir el ayuno desde medianoche. Al poder celebrarse desde aquel año la Eucaristía también por la tarde, la norma quedó en un ayuno de tres horas, y más tarde el mismo Pío XII lo redujo a una hora tanto para comidas como para bebidas. Para los enfermos todavía se ha mitigado más ("Immensae caritatis" de 1973, n.2: cf. E 959), dejándolo en un cuarto de hora más o menos, mitigación ampliable también a los que quieren comulgar con el enfermo.

Es en Cuaresma, desde el siglo IV, cuando más sentido ha tenido siempre para los cristianos el ayuno como privación voluntaria de la comida: hacer al día una sola comida fuerte en días determinados. Práctica que existe en otras culturas y religiones por motivos religiosos, por ejemplo, en el mes del Ramadán para los musulmanes. El ayuno, junto con la oración y la caridad, ha sido desde muy antiguo una "práctica cuaresmal" como signo de conversión interior a los valores fundamentales del evangelio de Cristo y la relativización de otros valores no tan céntricos. Actualmente nos abstenemos de carne todos los viernes de Cuaresma que no coincidan con alguna solemnidad. Hacemos abstinencia y además ayuno (una sola comida al día) el miércoles de ceniza y el Viernes santo.

La Constitución apostólica de Pablo VI (Paenitemini), de 1966, explicó bien la finalidad de estas prácticas penitenciales, especificando la flexibilidad que puede tener el ayuno según las condiciones socio – económicas de un país, como ya insinuaba SC 110 (cf. E 2452 - 2483).

Pero sobre todo adquirió desde muy pronto, el siglo II, un sentido cúltilo el ayuno pascual del Viernes y Sábado Santo. No es un ayuno de tristeza o penitencia, sino de inicio de la Pascua. Un ayuno que marca es estos días la primera fase de la Pascua, como paso a través de la cruz y la muerte a la vida: "téngase como sagrado el ayuno pascual; ha de celebrarse en todas partes el viernes de la pasión y muerte del Señor, y aún extenderse, según las circunstancias, al sábado santo, para que de este modo se llegue al gozo del domingo de resurrección con elevación y apretura de espíritu" (SC 110). Se recomienda de modo especial que hagan ayuno el sábado santo los que en la Vigilia Pascual van a recibir el bautismo (RICA 26).²

¹ José Aldazábal, **Vocabulario Básico de Liturgia**, biblioteca litúrgica 3, Barcelona 2002³.

² José Aldazábal, **Vocabulario Básico de Liturgia**, biblioteca litúrgica 3, Barcelona 2002³.