



# EL AYUNO Y LA ABSTINENCIA

Conferencia Episcopal Italiana



**Vicaría para la Evangelización  
y la Transmisión de la fe**  
[vicariaevangelizacion@diocesisgetafe.es](mailto:vicariaevangelizacion@diocesisgetafe.es)

# EL SENTIDO CRISTIANO DEL AYUNO Y LA ABSTINENCIA

*Nota pastoral de la Conferencia Episcopal Italiana*

## INTRODUCCIÓN

### *El valor de la penitencia para nuestro tiempo*

1. El ayuno y la abstinencia –junto a la oración, a la limosna y las demás obras de caridad pertenecen, desde siempre, a la vida ya la práctica penitencial de la Iglesia: responden, en efecto, a la necesidad permanente del cristiano de conversión al Reino de Dios, de petición de perdón por los pecados, de imploración de la ayuda divina, de acción de gracias y de alabanza al Padre.

En la penitencia está implicado el hombre en su totalidad de cuerpo y de espíritu: el hombre que tiene un cuerpo necesitado de alimento y de descanso y el hombre que piensa, proyecta y reza; el hombre que se apropia y se nutre de las cosas y el hombre que hace don de las mismas; el hombre que tiende a la posesión y al goce de los bienes y el hombre que advierte la exigencia de solidaridad que lo vincula a todos los demás hombres. Ayuno y abstinencia no son formas de desprecio del cuerpo, sino instrumentos para fortalecer el espíritu, haciéndolo capaz, de exaltar con el sincero don de sí mismo, la misma corporeidad de la persona.

Pero para que el ayuno y la abstinencia vuelvan a tener el verdadero significado de la práctica penitencial de la Iglesia deben tener un espíritu auténticamente religioso, mejor dicho, cristiano. Nos apremia, por lo tanto, volver a proponer el significado del ayuno y la abstinencia según el ejemplo y la enseñanza de Jesús y según la experiencia espiritual de la comunidad cristiana. Para ello es necesario redescubrir su identidad originaria y su auténtico espíritu a la luz de la palabra de Dios y de la viva tradición de la Iglesia. Se deben precisar, además, sus modalidades expresivas referentes a las condiciones de vida de nuestro tiempo.

El ayuno y la abstinencia, en efecto, vuelven a entrar en las formas de comportamiento religioso que están constantemente sujetas a los cambios de los usos y de las costumbres. En este sentido, la Delibera de la Asamblea General de la Conferencia Episcopal Italiana del 18 de abril de 1985 pide que se establezcan las oportunas determinaciones con arreglo a los cánones 1251 y 1253 del Código de Derecho Canónico para la observancia del ayuno y de la abstinencia en las Iglesias que están en Italia (1).

Es cuanto nosotros, obispos italianos, queremos hacer con la presente Nota pastoral, que dirigimos a todos los miembros de la comunidad eclesial, presbíteros, diáconos, religiosos y fieles laicos, para urgir un convencido y vigoroso restablecimiento de la práctica penitencial dentro del pueblo cristiano. Esto lo pedimos, ante todo, para ser fieles a las exigencias evangélicas de la penitencia, pero también para dar una respuesta coherente al reto del consumismo y del hedonismo difundidos en nuestra sociedad. En tal sentido, compartimos la convicción expresada por Pablo VI el día siguiente del Concilio Vaticano II en la constitución apostólica *Penitemini*, «Entre los graves y urgentes problemas que se presentan a nuestra solicitud pastoral, no nos parece el último el de reclamar a nuestros hijos –y a todos los hombres religiosos de nuestro tiempo el significado y la importancia del precepto divino de la penitencia» (2).

## I. EL AYUNO Y LA ABSTINENCIA EN LA EXPERIENCIA HISTÓRICA DE LA IGLESIA

### *El ayuno en el ejemplo y en la palabra de Jesús*

2. El ayuno de los cristianos encuentra su modelo y su significado nuevo y original en Jesús.

Es cierto que el Maestro no impone de modo explícito a los discípulos ninguna práctica particular de ayuno y de abstinencia. Pero recuerda la necesidad del ayuno para luchar contra el maligno y, durante su vida, en algunos momentos particularmente significativos, pone de manifiesto su importancia e indica el espíritu y el estilo según el cual debe vivirse.

Cuarenta días de ayuno preceden al combate espiritual de las «tentaciones», que Jesús afronta en el desierto y que supera con la firme adhesión a la palabra de Dios: «Pero Él responde: Está escrito: No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mt 4, 4) (3). Con su ayuno Jesús se prepara para cumplir su misión de salvación con filial obediencia al Padre y en servicio de amor a los hombres.

Al reprender la práctica y el valor del ayuno en uso en el pueblo de Israel, Jesús afirma con fuerza su significado interior y religioso, y rechaza, por lo tanto, las actitudes puramente exteriores e «hipócritas» (cf. Mt 6, 1-6; 16-18): ayuno, oración y limosna son un acto de ofrenda y de amor al Padre «que está en el secreto» y «que ve en el secreto» (Mt 6, 18). Son un aspecto esencial del seguimiento de Cristo por parte de los discípulos.

Cuando le preguntan por qué motivo sus discípulos no practican las formas de ayuno que están en uso en algunos ambientes del judaísmo de la época, Jesús responde: «¿Pueden acaso ayunar los invitados a la boda mientras el novio está con ellos?» (Mc 2, 19). La práctica penitencial del ayuno no está adaptada a manifestar la alegría de la comunión sponsal de los discípulos con Jesús. Pero Él rápidamente añade: «Llegará el día en que el novio les será arrebatado. Entonces ayunarán» (Mc 2, 20). En estas palabras la Iglesia encuentra el fundamento de la invitación al ayuno como signo de participación de los discípulos en el acontecimiento doloroso de la pasión y muerte del Señor, y como forma de culto espiritual y de vigilante espera, que se hace particularmente intensa en la celebración del Triduo de la Santa Pascua.

La referencia a Cristo ya su muerte y resurrección es esencial y decisiva para definir el sentido cristiano del ayuno y de la abstinencia, así como de cualquier otra forma de mortificación: «Si alguno quiere venir detrás de mí, que renuncie a sí mismo, que cargue con su cruz y me siga» (Mc 8, 34). Es, en efecto, en el seguimiento de Cristo y en conformidad con su cruz gloriosa cómo el cristiano encuentra la propia identidad y la fuerza para acoger y vivir con fruto la penitencia.

### *La práctica penitencial en el Antiguo Testamento*

3. La práctica del ayuno, así como la de la limosna y de la oración, no es una novedad traída por Jesús: Él remite a la experiencia religiosa del pueblo de Israel, donde el ayuno se practicaba como momento de profesión de fe en el único verdadero Dios, fuente de todo bien, y como elemento necesario para superar las pruebas a las que están sometidas la fe y la confianza en el Señor.

Moisés y Elías se abstienen del alimento para prepararse para el encuentro con Dios (4). La conciencia del pecado, el dolor y el arrepentimiento, la conversión y la expiación, aunque se manifiestan en múltiples formas, encuentran en el ayuno su expresión más natural e inmediata (5). Las celebraciones penitenciales, en tiempo de graves calamidades y en los momentos decisivos de la alianza entre Dios y su pueblo, comportan también la convocatoria de un solemne ayuno para toda la comunidad (6). Para hacer más intensa la imploración de la oración, Israel recurre a la postración física que sigue a la renuncia del alimento (7). Privándose del alimento, algunos protagonistas de la historia del pueblo de Israel reconocen los límites de su fuerza humana y recurren a la fuerza de Dios, que sólo los puede salvar (8).

Y, sin embargo, también en las prácticas del ayuno, como en toda expresión de la religiosidad, se pueden esconder muchas insidias: la autocomplacencia, la pretensión de reivindicar derechos frente a Dios, la ilusión de eximirse con un deber cultural de los deberes más apremiantes hacia el prójimo. Por esta razón, el profeta denuncia la falsedad del formalismo y predica el verdadero ayuno que el Señor quiere: «Abrir las prisiones injustas, desatar las correas del yugo, dejar libres a los oprimidos, acabar con todas las tiranías, compartir el pan con el hambriento, albergar a los pobres sin techo, proporcionar vestido al desnudo y no desentenderse de los semejantes» (Is 58, 6-7).

Existe, por tanto, una íntima conexión entre el ayuno y la conversión de la vida, el arrepentimiento de los pecados, la oración humilde y confiada, el ejercicio de la caridad fraterna y la lucha contra la injusticia: «Es encomiable la oración con el ayuno y la limosna con la justicia» (Tob 12, 8).

## *La vida nueva según el Espíritu*

4. Para el cristiano la mortificación no es nunca fin en sí misma ni se configura como simple instrumento de su control, sino que representa el camino necesario para participar en la muerte gloriosa de Cristo: está inserto en esta muerte por el Bautismo y por el Bautismo recibe el don y la misión de expresarla en la vida moral (cf. Rom 6, 3-4), con una conducta que comporta el dominio sobre todo lo que es signo y fruto del mal: «fornicación, impureza, liviandad, malos deseos y codicia, que es una especie de idolatría» (Col 3, 5).

La adhesión a Cristo muerto y resucitado y la fidelidad al don de la vida nueva y de la verdadera libertad exigen la lucha contra el pecado que contamina el corazón del hombre, y contra todo lo que conduce al pecado: de aquí la necesidad de la renuncia. «Cristo nos ha liberado para que seamos libres» (Gal 5, 1). Consciente de esta responsabilidad, el Apóstol Pablo, a imitación de los atletas que se preparan para competir en el estadio, afirma sin temor: «Trato duramente mi cuerpo y lo esclavizo no sea que, después de enseñar a los demás, quede yo descalificado» (1 Cor 9, 27).

El compromiso en el dominio de sí mismo y en la mortificación es, pues, parte integrante de la experiencia cristiana como tal y corresponde a las exigencias de la vida nueva según el Espíritu: «Por tanto os digo: Caminad según el Espíritu y no os dejéis arrastrar por los apetitos desordenados... Los frutos del Espíritu son: amor, alegría, paz, paciencia, benevolencia, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio de sí mismo» (Gal 5, 16-22).

En particular, para el cristiano la abstinencia no nace del rechazo de algunos alimentos como si fuesen malos: él acoge la enseñanza de Jesús, para la que no existen ni alimentos prohibidos ni observancias de simple pureza legal: «Nada hay fuera del hombre que entrando en él pueda contaminarle; lo que sale del hombre, eso es lo que contamina al hombre» (Mc 7, 15).

## *La tradición espiritual y pastoral de la Iglesia*

5. La doctrina y la práctica del ayuno y de la abstinencia, desde siempre presentes en la vida de la Iglesia, asumen un carácter más definido en los ambientes monásticos del siglo IV, tanto con la acentuación habitual de la frugalidad como con la privación del alimento en determinados tiempos del año litúrgico. En el mismo período, bajo el influjo de los usos monásticos, las comunidades eclesiales establecen las formas concretas de la práctica penitencial.

La práctica antigua del ayuno consiste normalmente en consumir una sola comida al día, después de las vísperas, a lo que sigue, habitualmente, la reunión nocturna para la escucha de la palabra de Dios y la oración comunitaria. Se consolida, a través de los siglos, la costumbre según la cual lo que los cristianos ahorramos con el ayuno se destina para la asistencia a los pobres y a los enfermos. «¡Qué religioso sería el ayuno, si lo que gastas para tu banquete lo enviases a los pobres!» (9), exhorta San Ambrosio; y San Agustín le hace eco: «Demos en limosna lo que economizamos en el ayuno y en la abstinencia» (10).

Así la abstención del alimento va siempre unida a la escucha ya la meditación de la palabra de Dios, a la oración y al amor generoso hacia los que tienen necesidad. En este sentido, San Pedro Crisólogo afirma: «Estas tres cosas, oración, ayuno y misericordia, son una sola cosa, y reciben vida la una de la otra. El ayuno es el alma de la oración y la misericordia la vida del ayuno. Nadie las divida, porque no pueden estar separadas. El que tiene solamente una y no tiene las tres juntas, no tiene nada. Por eso quien ora, ayune. Quien ayuna tenga misericordia» (11).

En el siglo VI toma cuerpo también la organización del tiempo de la Cuaresma para los catecúmenos y para los penitentes. Esto se propone y se vive como camino de preparación para el nacimiento pascual en el Bautismo y en la penitencia (12) y, por tanto, está orientado hacia el Triduo pascual, centro y razón del año litúrgico que celebra toda la obra de la redención y que constituye el itinerario privilegiado de fe de la comunidad cristiana (13). Por este motivo, San León Magno puede decir; que el verdadero ayuno cuaresmal consiste «en abstenerse no sólo del alimento, sino también y sobre todo de los pecados» (14).

Durante la época medieval y la moderna, la práctica penitencial se tiene en gran consideración, convirtiéndose en objeto de numerosas intervenciones normativas y entrando a formar parte de las observancias religiosas más comunes y difundidas entre el pueblo cristiano.

## *El Concilio y la renovación de la disciplina penitencial*

6. El Concilio Vaticano II, en su finalidad de camino hacia la santidad y de «aggiornamento pastoral», pide que se renueven las disposiciones de la Iglesia sobre el ayuno y sobre la abstinencia, aclarando sus motivaciones en el contexto actual de la vida cristiana personal y comunitaria (15).

A la petición del Concilio responde Pablo VI con la constitución apostólica *Paenitemini* sobre la disciplina penitencial (17 de febrero de 1966). En ella, se reclama en particular el valor de la penitencia como actitud interior, como «acto religioso personal, que tiene como término el amor y el abandono en el Señor: Ayunar para Dios, no para sí mismos» (16). De este valor fundamental depende la autenticidad de toda forma penitencial.

En este contexto Pablo VI urge a todos a redescubrir ya vivir la relación del ayuno y de la abstinencia con las demás formas de penitencia y sobre todo con las obras de caridad, de justicia y de solidaridad: «Donde abunda más el bienestar económico habrá de darse un mayor testimonio de ascesis, para que los hijos de la Iglesia no se vean arrollados por el espíritu del “mundo”, y habrá que dar, al mismo tiempo testimonio de caridad para con los hermanos que sufren hambre y pobreza, supurando las barreras nacionales y continentales; en cambio, en los países en que el tenor de vida es menos afortunado, será más acepto al Padre y más útil a los miembros del Cuerpo de Cristo que los cristianos -al paso que buscan con todos los medios promover una mejor justicia social ofrezcan por medio de la oración su sufrimiento al Señor, en íntima unión con la cruz de Cristo» (17).

## **II. EL AYUNO Y LA ABSTINENCIA EN LA VIDA ACTUAL DE LA IGLESIA**

### *La originalidad del ayuno cristiano*

7. Frente al rápido cambio de las condiciones sociales y culturales característico de nuestro tiempo, y en particular frente a la multiplicación de los contactos interreligiosos ya la difusión de nuevos fenómenos de costumbre, se hace cada vez más necesario redescubrir y reafirmar con claridad la originalidad de la abstinencia y del ayuno cristianos.

Hoy, en efecto, el ayuno se practica por los más variados motivos y, a veces, asume expresiones por así decir, laicas, como cuando se hace signo de protesta, de contestación, de participación en las aspiraciones y en las luchas de los hombres injustamente tratados. Además, sobre la abstinencia de determinados alimentos, hoy se están difundiendo tradiciones ascético-religiosas que se presentan de forma muy diferente de la ascética cristiana.

Aunque mirando con respeto a estos usos y prescripciones, especialmente a las de los hebreos y de los musulmanes, la Iglesia sigue a su Maestro y Señor, para el cual todos los alimentos son en sí buenos y no están sometidos a ninguna prohibición religiosa (18), y acoge la enseñanza del Apóstol Pablo que escribe: «El que come, por el Señor come, dando gracias a Dios» (Rom 14, 6).

En tal sentido, cualquier práctica de renuncia encuentra su pleno valor, según el pensamiento y la experiencia de la Iglesia, sólo si se cumple en comunión viva con Cristo, y, por lo tanto, si está animada por la oración y está orientada al crecimiento de la libertad cristiana, mediante el don de sí mismo en el ejercicio concreto de la caridad fraterna.

Conservar la originalidad de la penitencia cristiana, proponerla y vivirla en toda la riqueza espiritual de su contenido en las condiciones actuales de vida es un deber que la Iglesia debe realizar con gran vigilancia y valor.

### *El sacramento de la penitencia y de la reconciliación*

8. Con relación a la originalidad del ayuno y de la abstinencia se debe despertar la conciencia de que la práctica penitencial de la Iglesia, en sus formas múltiples y diversas, alcanza su vértice en el sacramento de la penitencia y de la reconciliación.

El camino para la conversión del corazón, el deseo y el compromiso para la renovación espiritual, la apertura sincera a «creer en el Evangelio» (cf. Mc 1, 15) encuentran su verdad plena y su singular eficacia en el signo sacramental de la salvación, realizada por la muerte y resurrección de Jesús y dada por El a la Iglesia con la efusión de su Espíritu.

Sólo insertándose en el misterio de Cristo muerto y resucitado, mediante la fe y los sacramentos, todos los gestos, grandes y pequeños, de penitencia y de ayuno y todas las obras, conocidas y desconocidas, de caridad y de misericordia adquieren significado y valor de salvación.

El sacramento de la penitencia y de la reconciliación se revela de tal modo necesario no sólo para conseguir el perdón de los pecados cometidos después del Bautismo, sino también para asegurar autenticidad y profundidad a la virtud de la penitencia ya las diversas prácticas penitenciales de la vida cristiana.

Del florecimiento de una participación más amplia y frecuente en este sacramento, vivido en la fe en todos los actos que lo compone -desde la humilde confesión de las culpas al arrepentimiento, desde el propósito de renovación de la propia vida a la acogida del don divino de la misericordia, hasta el cumplimiento de la satisfacción-, el conjunto de la práctica penitencial de la Iglesia podrá adquirir la plenitud de su significado interior y religioso, y hacerse instrumento de sincera y genuina renovación moral y espiritual. Mediante el sacramento, en efecto, el Espíritu crea un corazón nuevo, convirtiéndose así este Espíritu en ley de vida, es decir, en fuente de gracia e impulso para una existencia convertida y penitente (19).

### *Los días penitenciales de ayuno y de abstinencia*

9. El ayuno y la abstinencia, en su originalidad cristiana, presentan también un valor social y comunitario: no es llamado a hacer penitencia sólo el creyente individualmente, sino toda la comunidad de los discípulos de Cristo (20).

Para hacer más manifiesto el carácter comunitario de la práctica penitencial la Iglesia establece que los fieles hagan ayuno y abstinencia en los mismos tiempos y días: es así cómo toda la comunidad eclesial es comunidad penitente.

Estos tiempos y días, como escribe Pablo VI, son escogidos por la Iglesia «entre aquellos que, en el curso del año litúrgico, están más próximos al misterio pascual de Cristo o son requeridos por particulares necesidades de la comunidad eclesial» (21).

Desde los primeros siglos el ayuno pascual se observa el Viernes Santo y, si es posible, también el Sábado Santo hasta la Vigilia Pascual (22); del mismo modo se cuida de iniciar la Cuaresma, tiempo privilegiado para la penitencia en preparación de la pascua, con el ayuno del Miércoles de Ceniza o para el rito ambrosiano con el ayuno del primer viernes de Cuaresma. Mientras el ayuno en el sagrado Triduo es un signo de la participación comunitaria en la muerte del Señor, el del inicio de la Cuaresma tiene como objetivo la confesión de los pecados, la imploración del perdón y la voluntad de conversión.

También los viernes de todas las semanas del año son días particularmente propicios y significativos para la práctica penitencial de la Iglesia tanto por su relación con el viernes que culmina en la Pascua, así como preparación para la comunión eucarística en la asamblea dominical: de esta forma los cristianos se preparan para la alegría fraterna de la «pascua semanal» -el domingo, el día del Señor resucitado- con un gesto que manifiesta su voluntad de conversión y su compromiso de renovación de vida.

La celebración del domingo urge, en efecto, a la comunidad cristiana a concretar y a dar impulso al propio testimonio de caridad: «El domingo es sobre todo el día en que el anuncio de la caridad celebrado en la Eucaristía puede expresarse con gestos y signos visibles concretos, que hacen de cada asamblea y de cada comunidad el lugar de la caridad vivida en el encuentro fraterno y en el servicio hacia el que sufre y tiene necesidad. De esta forma el día del Señor se manifiesta como el día de la Iglesia y, por lo tanto, de la solidaridad y de la comunión» (23). Esto adquiere mayor significado si el domingo ha sido precedido por el viernes de ayuno, de abstinencia y de mortificación, con miras a la oración y a la caridad.

**10.** Las profundas transformaciones sociales y culturales, que marcan las costumbres de vida de nuestro tiempo, hacen problemáticos, si no totalmente anacrónicos y superados, usos y costumbres de vida hasta ayer por todos aceptados. Para la práctica de la abstinencia se piensa en la distinción entre alimentos «magros» y alimentos «grasos»: una distinción similar: lleva en sí el riesgo de alejarse de la sobriedad que pertenece al espíritu genuino penitencial y de buscar de hecho alimentos particularmente refinados y costosos, que de por sí no se oponen a las normas tradicionales fijadas por la Iglesia.

Se hace entonces necesario volver a pensar las formas concretas según las cuales debe ser vivida la práctica penitencial por la Iglesia de nuestros días para que permanezca en su originaria verdad. Las comunidades eclesiales, al igual que cada cristiano, están comprometidos en encontrar los modos más adaptados para practicar el ayuno y la abstinencia según el auténtico espíritu de la tradición de la Iglesia, con fidelidad viva a su originalidad cristiana.

Estos modos consisten en la privación y, en general, en una más radical moderación no sólo del alimento, sino también de todo lo que puede ser obstáculo para una vida espiritual dispuesta para la relación con Dios en la meditación y en la oración, rica y fecunda en virtudes cristianas y disponible para el servicio humilde y desinteresado del prójimo.

Nuestro tiempo se caracteriza, en efecto, por un consumo alimenticio que con frecuencia llega al despilfarro y por una carrera a menudo desenfrenada hacia gastos voluntarios, existiendo al mismo tiempo amplias y graves formas de pobreza, o incluso de miseria material, cultural, moral y espiritual. En particular, la diferencia entre el Norte y el Sur del mundo presenta habitualmente una diversidad de condiciones económicas y sociales verdaderamente espantosas. Frente a países y naciones del Norte del planeta, donde rige un tenor de vida muy alto, poblaciones enteras del Sur viven en condiciones infrahumanas de pobreza, de enfermedad y de miseria.

En este contexto, el problema del ayuno y de la abstinencia se vincula, a su modo, al problema de la justicia social y de la distribución solidaria de los bienes a escala nacional y mundial. Está en cuestión, por lo tanto, la responsabilidad de todos y de cada uno: también la persona individualmente está llamada a asumir con urgencia un estilo de vida caracterizado por una mayor sobriedad ya veces también austeridad, y al mismo tiempo a ser capaz de despertar una fuerte sensibilidad mediante gestos generosos hacia los que viven en la indigencia y en la miseria. El grito de los pobres que mueren de hambre no puede entenderse como una simple invitación a un gesto cualquiera de caridad, es más bien un grito desesperado que reclama justicia y exige que los gestos religiosos del ayuno y de la abstinencia se conviertan en signo transparente de un compromiso mayor de justicia y de solidaridad: «Apartad de mí el ruido de vuestros cánticos, no quiero oír más el son de vuestras arpas. Haced que el derecho fluya como agua y la justicia como río inagotable» (Am 5, 23-24).

### **Algunos sectores de particular atención**

**11.** El sentido cristiano del ayuno y de la abstinencia dará impulso a los creyentes no sólo para cultivar una mayor sobriedad de vida, sino también para hacer un discernimiento más lúcido y valiente con respecto a las opciones que se deben tomar en algunos sectores de la vida de hoy: lo exige la fidelidad a los compromisos del Bautismo.

Recordemos, a título de ejemplo, algunos comportamientos que pueden fácilmente hacernos a todos, de algún modo, esclavos de lo superfluo e incluso cómplices de la injusticia:

- El consumo alimenticio sin una justa medida, acompañado a veces de un intolerable despilfarro de recursos.
- El uso excesivo de bebidas alcohólicas y de tabaco.
- La búsqueda incesante de cosas superfluas, aceptando acríticamente toda moda y todo reclamo de la publicidad comercial.
- Los gastos anormales que a veces acompañan a las fiestas populares e incluso a algunas fiestas religiosas.

- La búsqueda excesiva de formas de diversión que no sirven para la necesaria recuperación psicológica y física, sino que son fines en sí mismas y conducen a evadirse de la realidad y de las propias responsabilidades.
- La ocupación frenética, que no deja espacio para el silencio, para la reflexión ni para la oración.
- El recurso exagerado a la televisión y a los demás medios de comunicación, que puede crear dependencia, obstaculizar la reflexión personal e impide el diálogo en familia.
- Los cristianos están llamados por la gracia de Cristo a comportarse «como hijos de la luz» y, por consiguiente, a no participar «en las obras vanas de quienes pertenecen al reino de las tinieblas» (Ef 5, 8-11). Así, practicando un justo ayuno en éstos y en otros sectores de la vida personal y social, los cristianos no sólo se hacen solidarios con todos los que, también no cristianos, tienen en gran consideración la sobriedad de vida como componente esencial de la existencia moral, sino que ofrecen además un precioso testimonio de fe sobre los verdaderos valores de la vida humana, favoreciendo la nostalgia y la búsqueda de aquella espiritualidad de la que toda persona tiene gran necesidad.

### *El ayuno y el testimonio de caridad*

**12.** El estilo con el que Jesús invita a los discípulos a ayunar, enseña que la mortificación es verdaderamente ejercicio de austeridad en quien la practica, pero no por eso debe convertirse en motivo de peso y de tristeza para el prójimo, que espera una actitud serena y alegre.

Esta delicada atención hacia los demás es una característica irrenunciable del ayuno cristiano, de tal forma que el ayuno siempre ha estado vinculado con la caridad: el fruto económico de la privación de la alimentación o de otros bienes no debe enriquecer al que ayuna, sino que debe servir para ayudar al prójimo necesitado: «Los cristianos deben dar a los pobres todo lo que, gracias al ayuno, han ahorrado», advierte la Didascalia Apostolica (24).

En este sentido el ayuno de los cristianos debe convertirse en un signo concreto de comunión con el que sufre hambre, y una forma de solidaridad y de ayuda con quien se esfuerza por construir una vida social más justa y humana.

También dentro de nuestro país, donde permanecen y «en algunas partes se acentúan agudas contradicciones, como las múltiples formas de pobreza, antiguas y nuevas» (25) la Iglesia se siente interpelada a vivificar y a proponer de nuevo, con el espíritu del Evangelio de la caridad, la práctica penitencial como signo y estímulo concreto para hacerse cargo de las situaciones de necesidad y para ayudar a las personas, a las familias ya las comunidades en la lucha contra los problemas cotidianos de la vida.

De esta forma, los ayunos que acompañan a algunas manifestaciones públicas, como son las asambleas de oración y las marchas de solidaridad, pueden urgir a personas y a familias, también a comunidades e instituciones, a encontrar recursos para poner a disposición de organismos comprometidos en obras de asistencia y de promoción social. De esta forma es posible realizar iniciativas de socorro para los más pobres, como los servicios de primera acogida o los apoyos domiciliarios para las personas ancianas, y al mismo tiempo sensibilizar a las comunidades en las exigencias de la paz, haciéndolas acogedoras y solidarias con las víctimas de la violencia y de las guerras.

## **III. DISPOSICIONES NORMATIVAS Y ORIENTACIONES PASTORALES**

### **Disposiciones normativas**

**13.** Concluimos la presente Nota pastoral con las siguientes disposiciones normativas, que encuentran su inspiración y fuerza en el canon 1249 del Código de Derecho Canónico: «Todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por ley divina a hacer penitencia; sin embargo, para que todos se unan en alguna práctica común de penitencia, se han fijado unos días penitenciales, en los que se dediquen los fieles de manera especial a la oración, realicen obras de piedad y de caridad y se nieguen a sí mismos, cumpliendo con mayor fidelidad sus propias obliga-



ciones y, sobre todo, observando el ayuno y la abstinencia». Estas disposiciones normativas son la determinación de la disciplina penitencial de la Iglesia universal (26), que los cánones 1251 y 1253 del Código de Derecho Canónico confían a las Conferencias Episcopales.

1) La ley del ayuno obliga a hacer una única comida durante el día, pero no prohíbe el tomar un poco de alimento por la mañana y por la noche, «ateniéndose, en cuanto a la cantidad y calidad, a las costumbres locales aprobadas» (27).

2) La ley de la abstinencia prohíbe el uso de las carnes, así como alimentos y bebidas que, bajo un prudente juicio, sean consideradas como particularmente refinadas y costosas.

3) El ayuno y la abstinencia, en el sentido anteriormente precisado, deben observarse el Miércoles de Ceniza (o el primer viernes de Cuaresma para el rito ambrosiano) y el Viernes de la Pasión y Muerte de Nuestro Señor Jesucristo; se aconseja el Sábado Santo hasta la Vigilia Pascual (28).

4) La abstinencia debe observarse todos y cada uno de los viernes de Cuaresma, a menos que coincidan con una solemnidad (como el 19 o el 25 de marzo).

Todos los demás viernes del año, a menos que coincidan con una solemnidad, se debe observar la abstinencia en el sentido dicho anteriormente o bien se debe hacer cualquier otra obra de penitencia, de oración, de caridad.

5) A la ley del ayuno están obligados todos los mayores de edad hasta la iniciación de los sesenta años; a la ley de la abstinencia los que han cumplido los catorce años de edad.

6) De la observancia de la obligación de la ley del ayuno y de la abstinencia puede excusar una razón justa, como por ejemplo la salud. Además, «el párroco, por una justa causa y conforme a las disposiciones del obispo diocesano, puede conceder la dispensa de la obligación de observar el día (...) de penitencia, o bien conmutarlo por otras obras piadosas; lo mismo puede hacer el superior de un Instituto religioso o de una sociedad de vida apostólica, si son clericales de derecho pontificio, con relación a los propios súbditos y a los demás que viven día y noche en su casa» (29).

### ***Orientaciones pastorales***

**14.** Presentamos ahora, a la luz de los libros litúrgicos, de las costumbres eclesiales y de la madurez espiritual de los fieles, algunas orientaciones pastorales.

Puede ser de gran utilidad proponer el ayuno y la abstinencia, conjuntamente con tiempos de oración y formas de caridad:

a) En la víspera de acontecimientos significativos para la comunidad eclesial, como son, por ejemplo, la confirmación, la ordenación, la profesión religiosa, la dedicación de la Iglesia o la fiesta del patrono o del titular.

b) En la preparación o en el desarrollo de los ejercicios y retiros espirituales, de las misiones al pueblo o de circunstancias análogas, como son los sínodos y las reuniones del inicio o final del año pastoral.

c) En las cuatro témporas (30) y, análogamente, en las solemnidades vinculadas a la piedad popular, como en la víspera de las fiestas de los santos o en las peregrinaciones.

d) En particulares circunstancias civiles y eclesiales, en las que se hace más urgente el recurso a Dios e imperiosa la ayuda fraterna (catástrofes, carestías, guerras, desórdenes sociales, discriminaciones étnicas y crímenes contra las personas).

**15.** Partícipes de la solicitud pastoral de nuestros sacerdotes, los invitamos a desarrollar una constante obra educativa con los fieles a ellos confiados, así como que la práctica penitencial se inserte de forma habitual y armónica en la vida cristiana personal y comunitaria. En este sentido pueden ser útiles las siguientes sugerencias:

a) Que en el tiempo sagrado de la Cuaresma los obispos, los presbíteros, los diáconos, los religiosos, así como los catequistas y los educadores, favorezcan el redescubrimiento y la profundización de la originalidad cristiana del ayuno y de la abstinencia, vinculándolos íntimamente con el compromiso de maduración en la vida de la fe y de la caridad. En tal sentido se deben valorizar la escucha y la meditación de la palabra de Dios, una vida litúrgica más intensa, iniciativas de oración personal y de grupo y formas de caridad y de servicio.

b) Que todos los años, durante la Cuaresma, se propongan a las comunidades parroquiales, así como a los grupos, movimientos y asociaciones, una o más intervenciones de ayuda a favor de las situaciones de necesidad, hacia las que se hagan converger los «frutos» del ayuno y de la caridad. Es justo que la comunidad rinda después cuentas de todo lo que se ha realizado.

c) Es particularmente importante asegurar la coordinación de las diferentes iniciativas catequistas, litúrgicas y caritativas tanto en ámbito nacional como local, para asumir algunos compromisos penitenciales compartidos por todos: se hará más visible e incisivo el camino penitencial de la comunidad cristiana como tal.

d) Con el fin de difundir y de profundizar la conciencia cristiana de la penitencia, los diferentes organismos diocesanos -especialmente los consejos presbiterales y pastorales, el seminario y los institutos de ciencias religiosas- así como los superiores de los institutos de vida consagrada, las comunidades parroquiales, los responsables de las asociaciones eclesiales y los agentes de las comunicaciones sociales podrían promover tiempos de reflexión sobre el ayuno y sobre la abstinencia en la vida de cada uno de los cristianos y de las comunidades eclesiales, para proponer y programar de forma convincente, sobre todo al inicio de la Cuaresma, caminos formativos e iniciativas de penitencia.

**16.** El conjunto de estas reflexiones, destinadas a motivar de nuevo ya fortalecer la práctica penitencial del ayuno y de la abstinencia dentro de la comunidad cristiana, no puede concluirse sin un llamamiento particular a las familias y a cuantos tienen responsabilidades educativas.

Que los padres y educadores adviertan la importancia y la belleza de formar a los niños, a los muchachos y a los jóvenes en el sentido de la adoración a Dios y la actitud de la gratitud por sus dones: de estas raíces religiosas brotará la fuerza para el autocontrol, la sobriedad, la libertad crítica frente a las necesidades superfluas inducidas por la cultura consumista, el don sincero de sí mismos a través del voluntariado y el compromiso para construir relaciones solidarias y fraternas.

Que los padres sean los primeros en sentir la responsabilidad de ser testigos con su misma vida, marcada por la sobriedad, apertura y atención activa hacia los demás. Que no sean indulgentes con la difundida tendencia de secundar en todo a los hijos, sino que les propongan valientemente fuertes ideales y valores de vida, y los acompañen a conseguirlos con convicción y generosidad y sin temer el inevitable esfuerzo que ello comporta. Que se perfeccionen en un estilo de vida marcado por la gratuidad y por un espíritu de servicio que sabe vencer el egoísmo y la indolencia.

Esta obra educativa tiene motivaciones evangélicas y recursos originales: es parte integrante de la formación en la fe, en la oración personal y litúrgica y en el compromiso activo y responsable en la vida y la misión de la Iglesia que los padres cristianos están llamados a asegurar a sus hijos en virtud del ministerio recibido con el sacramento del matrimonio (31).

Que también en la escuela, en particular a través de la enseñanza de la religión católica; se expongan los motivos y las formas del ayuno cristiano y se expliquen los significados personales y sociales del compromiso penitencial y en general de todo esfuerzo ascético equilibrado.

Que los jóvenes sean instruidos también sobre la obligación moral y canónica del ayuno, que se inicia a los dieciocho años (32). Que a los niños y a los muchachos se les propongan formas sencillas y concretas de abstinencia y de caridad, ayudándoles a vencer la mentalidad no poco difundida para la que el alimento y los bienes materiales serían fuente única y segura de felicidad ya experimentar la alegría de dedicar el fruto de una renuncia para colmar la necesidad del hermano: «Hay más felicidad en dar que en recibir» (Hch 20, 35).

## CONCLUSIÓN

### *Una gracia y una responsabilidad para toda la Iglesia*

17. Con la práctica penitencial del ayuno y de la abstinencia la Iglesia acoge y vive la invitación de Jesús a los discípulos a abandonarse confiados en la providencia de Dios, sin ningún agobio por el alimento: «La vida es más que el alimento y el cuerpo más que el vestido... No os angustiéis buscando qué comer o qué beber... Buscad su reino, y todo eso se os dará por añadidura... » (Lc 12, 23.29-31).

La comunidad cristiana debe mantener viva la conciencia de ser destinataria de una gracia particular y al mismo tiempo protagonista de una consiguiente responsabilidad, también en el ámbito de la penitencia. Cristo quiere a su Iglesia como guardiana vigilante y fiel del don de la salvación: ella proclama este don en la confesión de la fe, lo comunica con la celebración de los sacramentos y lo manifiesta con el testimonio de la vida.

Los cristianos, partícipes por la gracia del Señor en la vida y en la misión de la Iglesia, pueden y deben aportar una contribución original y determinante no sólo en la edificación del cuerpo de Cristo, sino también en el bienestar espiritual y social de la comunidad humana. Tal contribución es aportada también por su estilo de vida sobrio y a veces austero: así se transforman en constructores de una sociedad más acogedora y solidaria, y hacen crecer en la historia la «civilización del amor» que encuentra su principio en la verdad proclamada por el Concilio con las palabras: «El hombre vale más por lo que es que por lo que tiene» (33).

Roma, sede de la CEI, 4 de octubre de 1994.  
Fiesta de San Francisco de Asís, patrono de Italia.

CAMILLO card. RUINI Vicario General de Su Santidad para la diócesis de Roma,  
presidente de la Conferencia Episcopal Italiana  
+Dionigi Tettamanzi, Secretario general

## NOTAS

- (1) Cf. Delibera n. 27; ECE13/2282.
- (2) Pablo VI, cost. apost. *Paenitemini*, 17 de febrero de 1966; EV 2/625.
- (3) La Iglesia en su liturgia vincula la institución cuaresmal a la experiencia del ayuno de Jesús: «El consagró la institución del tiempo penitencial -así canta en el prefacio del primer domingo de Cuaresma- con el ayuno de los cuarenta días y venciendo las insidias del antiguo tentador nos enseñó a dominar la seducción del pecado».
- (4) Cf. 34, 28; 1 Re 19, 8.
- (5) Cf. 1Sm 7,6.
- (6) Cf. JI 2,12-18; Neh 8,13-9,2
- (7) Cf. Neh 1, 4; 2 Cor 20, 3; 2Mac 13,12; Dn 9,3
- (8) Cf. Jdt 8,6; Est 4, 3-16
- (9) San Ambrosio, *Historia de Nabot X*, 45
- (10) San Agustín, *Sermón 209*, 2
- (11) San Pedro Crisólogo, *Discurso 43*: PL 52, 320
- (12) Así alaba la Iglesia a Dios: «Por él concedes a tus hijos anhelar, año tras año, con el gozo de habernos purificado, la solemnidad de la Pascua, para que, dedicados con mayor entrega a la alabanza divina y al amor fraterno, por la celebración de los misterios que nos dieron nueva vida, lleguemos a ser con plenitud hijos de Dios» (Misal Romano. I Prefacio de Cuaresma).
- (13) Cf. CEI, *Evangelizzazione e sacramenti*, n. 85; ECEI 2/476.
- (14) San León Magno, *Discurso 6 sobre la Cuaresma*, 1, 2
- (15) Cf. *Sacrosanctum concilium*, nn,190-110; EV 1/194-198
- (16) Pablo VI, cost. apost. *Paenitemini*, I; EV 2/628
- (17) Pablo VI, cost. apost. *Paenitemini*, II; EV 2/641-642
- (18) Cf. Mt 15,11
- (19) Cf. Sal 50, 12-15.
- (20) *Sacrosanctum concilium*, n. 110; EV 1/197
- (21) Pablo VI, cost. apost. *Paenitemini*, III; EV 2/644
- (22) Cf. *Sacrosanctum concilium*. n. 110; EV 1/198; la extensión al Sábado Santo es aconsejada también en las «Normas generales para el ordenamiento del año litúrgico y del calendario», n. 19 (Misal Romano p. LV); EV 3/909.
- (23) CEI, *Evangelizzazione e testimonianza della carita*, n. 28; ECEI 4/2747; cf. CEI, Puntualizaciones sobre el año litúrgico, Misal Romano (2ª ed.), pp. LX-LXI, ECEI 3/1404s.
- (24) *Didascalia Apostolica V*, 20, 18
- (25) CEI, *Evangelizzazione e testimonianza della carita*. n. 4; ECEI 4/721
- (26) Cf. CIC, cann. 1250-3
- (27) Pablo VI, cost. apost. *Paenitemini*, I; EV 2/647.
- (28) Cf. *Sacrosanctum concilium*. n. 110; EV 1/198.
- (29) CIC, can. 1245
- (30) CEI, Puntualizaciones sobre el año litúrgico, Misal Romano (2ª ed.) p. LX; ECEI 3/1406-1409.
- (31) Cf. Juan Pablo II, ex. ap. *Familiaris consortio*, nn.38-39; EV 7/1647-1654.
- (32) Cf. CIC, can. 1252.
- (33) *Gaudium et spes*. n. 35; EV 1/1428