

¿Qué significa el ayuno para los creyentes?

Publicado: Viernes, 06 Septiembre 2013 08:02
Escrito por Juan Vicente Boo

Al gesto cívico en favor de causas justas se le añade un aspecto espiritual: el arrepentimiento y la plegaria

ABC

Al gesto cívico en favor de causas justas se le añade un aspecto espiritual: el arrepentimiento y la plegaria

*La práctica del ayuno es buena para la salud y la estabilidad mental. Cuando un tercio de la población del planeta modera la dieta por motivos estéticos o de salud, la [invitación del Papa Francisco](#) al **ayuno por la paz en Siria** ha sido bien acogida por las grandes tradiciones religiosas, que valoran los tres elementos fundamentales: **oración, ayuno y paz**.*

El Papa ha invitado también a «los hermanos y hermanas no creyentes», para quienes el ayuno es también un valioso testimonio ante la sociedad. Ayunar es un encomiable **gesto cívico en favor de causas justas**, al que los creyentes añaden ¿sin complejo de superioridad pero tampoco de inferioridad? un aspecto espiritual: el **arrepentimiento y la plegaria**.

Desde **Sócrates** hasta **Martin Luther King**, pasando por el mahatma **Gandhi**, el ayuno individual o los llamamientos al ayuno colectivo han tenido aspectos tanto cívicos como espirituales, o incluso religiosos si se hace como plegaria.

Entre los relatos más antiguos figura el ayuno y penitencia de los habitantes de la poderosa ciudad de Nínive ¿la superpotencia asiria, cuyas inmensas ruinas tienen 50 kilómetros de largo por 20 de ancho? a raíz de las advertencias del profeta judío **Jonás** en el siglo VII antes de Cristo.

Convocatoria para el sábado

La convocatoria del Papa Francisco para este sábado **repite la iniciativa de Juan Pablo II** a raíz del atentado contra las Torres Gemelas en septiembre del 2001, que incluyó un encuentro de líderes de las grandes religiones en Asís el 24 de enero del 2002 para rezar por la paz.

Como preparación a la jornada, el Vaticano recordó que «*el ayuno ocupa un puesto importante en todas las grandes tradiciones religiosas*». Los cristianos y judíos lo practican ahora menos, mientras que sigue siendo común entre los musulmanes durante el mes de Ramadán.

Durante ese mes, los musulmanes no comen nada en todo el día, y apenas beben, hasta después de la puesta del sol. El **ayuno de los católicos** se limita a **dos días al año**, el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. No consiste en no comer nada sino en moderar la comida principal del día y reducir mucho las dos secundarias. A su vez, la abstinencia de carne se limita a los viernes del tiempo de Cuaresma (cuarenta días anteriores a la Semana Santa), excluyendo los que sean festivos.

La Oficina de las Celebraciones Litúrgicas del Papa añadía en su nota del 2001 que el ayuno **facilita la apertura del alma**, y «*en estrecha unión con la plegaria, fortifica la virtud, suscita la misericordia, implora el socorro divino y lleva a la conversión del corazón*».

Al mismo tiempo, el ayuno muestra arrepentimiento «*de las culpas contra Dios y contra los hermanos*», al

¿Qué significa el ayuno para los creyentes?

Publicado: Viernes, 06 Septiembre 2013 08:02

Escrito por Juan Vicente Boo

tiempo que facilita «*la comunión con todos los seres humanos y con toda la creación*».

En cuanto al modo de practicarlo, la Santa Sede proponía tener en cuenta las tradiciones locales pero multiplicar la creatividad para adaptarse a la situación de cada persona pues **recomendaba que participasen todos**, incluso a los niños ¿con pequeños gestos adecuados a su edad? y los ancianos, **excluyendo únicamente a los enfermos**.

También aconsejaba acompañarlo de la **limosna**, especialmente si se destina a los pobres lo que se ha ahorrado en el ayuno. Pero, sobre todo, pedía que fuese acompañado de «*un serio **examen de conciencia** sobre el esfuerzo de los cristianos en favor de la paz*».

Juan Vicente Boo