

PRECISIONES SOBRE EL AYUNO Y LA ABSTINENCIA

*Desde tiempo inmemorial es práctica en la Iglesia observar ciertos días de penitencia. No se pretende en este artículo comentar la historia de la penitencia en la Iglesia, sino explicar la **disciplina vigente**.*

Es una doctrina tradicional de la espiritualidad cristiana que el arrepentimiento, el alejarse del pecado y volverse a Dios, incluye alguna forma de **penitencia**, sin la cual al cristiano le es difícil *permanecer en el camino angosto y ser salvado* (Jer 18:11, 25:5; Ez 18:30, 33:11-15; Jl 2:12; Mt 3:2; Mt 4:17; He 2:38). Cristo mismo dijo a sus discípulos que ayunaran una vez que Él partiera (Lc. 5:35). La ley general de la penitencia, por lo tanto, es parte de la ley de Dios para el hombre.

La Iglesia, por su parte, ha especificado ciertas formas de penitencia, para asegurarse que los católicos, de alguna manera realicen, esta práctica, como lo requiere la ley divina, y a la vez hacerles más fácil el cumplir con esta obligación. El *Código de Derecho Canónico de 1983* especifica las obligaciones de los católicos de Rito Latino (los católicos de Rito Oriental tienen sus propias prácticas penitenciales, como se especifica en el *Código Canónico de las Iglesias Orientales*).

Canon 1249 – 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 obligaciones y, sobre todo, observando el ayuno y la abstinencia, a tenor de los cánones que siguen.

Canon 1250 – En la Iglesia universal, son días y tiempos penitenciales *todos los viernes del año y el tiempo de cuaresma*.

Canon 1251 – *Todos los viernes*, a no ser que coincidan con una solemnidad, *debe guardarse la abstinencia de carne*, o de otro alimento que haya determinado la Conferencia Episcopal; *ayuno y abstinencia se guardarán el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo*.

Canon 1252 – La ley de la abstinencia obliga a los que han cumplido catorce años; la del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que hayan cumplido cincuenta y nueve años. Cuiden, sin embargo, los pastores de almas y los padres de que también se formen en un auténtico espíritu de penitencia quienes, por no haber alcanzado la edad, no están obligados al ayuno o a la abstinencia.

Canon 1253 – La Conferencia Episcopal puede determinar con más detalle el modo de observar el ayuno y la abstinencia, así como sustituirlos en todo o en parte por otras formas de penitencia, sobre todo por obras de caridad y prácticas de piedad.

La Iglesia tiene, por lo tanto, dos formas oficiales de prácticas penitenciales –tres si se incluye el *Ayuno Eucarístico* antes de la Comunión:

Abstinencia

La ley de abstinencia exige a un católico de 14 años de edad y hasta su muerte, a abstenerse de comer carne los viernes, en honor a la *Pasión de Jesús* del Viernes Santo. Como *carne* se considera a la carne y órganos de mamíferos y aves de corral. También se encuentran prohibidas las sopas, caldos, cremas y salsas que se hacen a partir de ellos. Los peces de mar y de agua dulce, anfibios, reptiles y mariscos están permitidos, así como los productos derivados de animales como margarina y gelatina sin sabor a carne.

Para los viernes fuera de Cuaresma, la Conferencia Episcopal de Estados Unidos obtuvo permiso de la Santa Sede para que los católicos de ese país pudieran sustituir esta penitencia por un acto de caridad o algún otro de su propia elección.

De igual modo, la Conferencia Episcopal Argentina promulgó la siguiente legislación complementaria el 19 de marzo de 1986: «*A tenor del canon 1253, se retiene la práctica penitencial tradicional de los viernes del año consistente en la abstinencia de carnes; pero puede ser sustituida, según libre voluntad de los fieles por cualquiera de las siguientes prácticas: abstinencia de bebidas alcohólicas, o una obra de piedad, o una obra de misericordia*». Otras Conferencias Episcopales (como la de España o México) han dado normas semejantes.

Con respecto a las obras de piedad que pueden reemplazar la abstinencia, se encuentran el rezo del *Via Crucis*, el *Santo Rosario* y la adoración prolongada al Santísimo Sacramento. En cuanto a las obras de misericordia, pueden ser las espirituales y corporales. **Obras de misericordia espirituales:** 1- Enseñar al que no sabe. 2- Dar buen consejo al que lo necesita. 3- Corregir al que yerra. 4- Consolar al triste. 5- Perdonar las injurias. 6- Soportar los defectos del prójimo. 7- Rezar por los vivos y los difuntos. **Obras de misericordia corporales:** 1- Dar de comer al hambriento. 2- Dar de beber al sediento. 3- Vestir al desnudo. 4- Recibir al peregrino. 5- Libertar al cautivo. 6- Visitar enfermos y presos. 7- Enterrar a los muertos.

Sin embargo, para la mayoría de las personas, la práctica más conveniente para cumplir correctamente con esta ley divina, sería la tradicional de abstenerse de comer carne todos los viernes del año. *En Cuaresma, la abstinencia de comer carne los viernes es obligatoria*.

Ayuno

La ley del ayuno requiere que el católico, desde los 18 hasta los 59 años de edad, reduzca la cantidad de comida usual. La Iglesia define esta práctica como una comida principal más dos comidas pequeñas que sumadas no sobrepasen la primera en cantidad. *Este ayuno es obligatorio el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo*. El ayuno se rompe si se come entre comidas o se toma algún líquido considerado como “comida” (por ejemplo batidos; pero está permitida la leche). Las bebidas alcohólicas no rompen el ayuno; sin embargo, se las considera contrarias al espíritu de hacer penitencia.

Quiénes están excluidos del ayuno y la abstinencia

Además de los que están excluidos por su edad, también se incluyen a los que tienen problemas mentales, los enfermos, quienes se encuentran en estado de debilidad, mujeres embarazadas o en la etapa de lactancia de acuerdo a la alimentación que necesitan para alimentar a sus hijos, obreros de acuerdo a su exigencia física, invitados a comer que no pueden excusarse sin ofender gravemente o sin causar enemistad, u otras situaciones morales o físicas que imposibiliten mantener el ayuno.

Dispensa y conmutación

El canon 1245 establece unas facultades de dispensa amplias. Por lo tanto, pueden dispensar tanto el Obispo diocesano para sus súbditos como también el párroco. En este caso, sin embargo, se debe matizar que *sólo puede dispensar en casos particulares*: no puede, por lo tanto, conceder una dispensa general. También puede dispensar el Superior de un instituto religioso o de una sociedad de vida apostólica clerical de derecho pontificio para las personas indicadas en el canon. En todos los casos, se debe tener en cuenta el canon 90: *debe haber justa causa para conceder la dispensa*.

Conviene indicar que las obligaciones de las que se habló en este artículo son *jurídicas*. Los fieles *están obligados*, desde el momento en que queda recogida en el Código de derecho canónico, por la fuerza de la norma. Vale por lo tanto esta consideración para hacer ver que, si bien muchas veces el cumplimiento de la norma no supone sacrificio y penitencia, no por ello los fieles puede ingerir estos alimentos. El fiel al que no le cueste sacrificio abstenerse de carne, *ha de abstenerse de todas maneras*: y entonces el valor de su acción será la de *la obediencia a la norma de la Iglesia*. No supondrá sacrificio, quizás, la abstinencia de carne o el ayuno, pero tendrá el mérito y el valor ejemplar de la obediencia a la ley y a la Iglesia.

Como ya se dijo, la Iglesia tiene establecidos tiempos de penitencia que incluyen el ayuno y la abstinencia. Pero se debe tener en cuenta que los fieles están obligados cada uno *“a su modo”*: las prácticas que se establecen *no dispensan de la obligación de hacer penitencia*, la cual es *personal*, y *no se debería limitar a las pocas prácticas comunes a todos los católicos*.

Aparte de todos estos requisitos mínimos penitenciales, los católicos son llamados a imponerse algunas penitencias personales a sí mismos en ciertas oportunidades. Pueden perfectamente estar basadas en la abstinencia y el ayuno. Una persona puede aumentar, por ejemplo, el número de días de abstinencia. Algunas personas dejan completamente de comer carne por motivos religiosos (al contrario de aquellos que lo hacen por razones de salud u otras). Algunas órdenes religiosas nunca comen carne. De la misma manera, es posible hacer más ayuno de lo requerido. La Iglesia primitiva practicaba el ayuno los miércoles y sábados. Este ayuno podía ser igual a la ley de la Iglesia (una comida principal más dos pequeñas) o aún más estricto, como sólo pan y agua. Este ayuno libremente escogido puede consistir en abstenerse de algo que a uno le gusta –dulces, refrescos, cigarrillos, ese cocktail antes de la cena, etc. Esto queda a elección de cada individuo, siempre, en lo posible, aconsejados por un Director Espiritual.

Una consideración final

Antes que nada estamos obligados a cumplir con nuestras obligaciones y deberes de estado. Cualquier abstención que nos impida seriamente llevar adelante nuestro trabajo como estudiantes, empleados o parientes serían contrarias a la voluntad de Dios.