



# Apuntes del Evangelio

Luis Javier Palacio, S.J.

## ¿Hay ayuno “cristiano”?

**Mateo 9:14-15, viernes, marzo 3 de 2017**

El ayuno es una práctica anterior incluso a las religiones y se encuentra en las culturas tribales, antes de la caza, para ahuyentar fenómenos naturales (eclipses, tormentas), antes de las batallas o como signo de duelo. También para ahuyentar poderes del mal o llamar poderes del bien; en ritos de iniciación, de fertilidad o de año nuevo. En todas las culturas y religiones tiene el sentido de dominio del cuerpo para facilitar su relación con la trascendencia. Todos los fundadores de religiones tienen experiencias de ayuno. Moisés en el Sinaí, Buda bajo el bodi (árbol de la iluminación), Jesús en el desierto, Mahoma en el monte Hira antes de recibir el Corán. Entre los fieles aparece como expiación por el pecado o para obtener la gracia divina. También el ayuno aparece como arma contra el enemigo superior como los ayunos del Mahatma Gandhi contra el dominio inglés, las huelgas de hambre, las vigilas de ayuno contemporáneas. En el cristianismo el ayuno sufre muchos cambios y desfiguraciones en la Edad Media, desde decretos reales, prohibiciones y obligaciones, arma contra los demonios, método para conocer verdades eternas, hasta pago por autorización para quebrantarlo<sup>1</sup>. Los ayunos o abstinencias llegaron a cubrir campos como la carne, las grasas, los lácteos, el sexo, el licor. Con la Reforma son abolidos los ayunos, por considerarlos del Antiguo Testamento y Lutero los reemplaza por una fórmula más eficaz: *una vida regulada es mejor que una abstinencia periódica*. Los Padres de la Iglesia habían dado una síntesis más misericordiosa: *ayunar para ayudar, pues de lo que te abstienes es dueño el pobre*.

El judaísmo en general es una religión poco ascética. El ayuno oficial era solamente una vez al año en la fiesta de la expiación o Yom-Kippur. En realidad es la interpretación de un versículo que manda: *«Humillaréis vuestras almas» (Lv 23:27)* dándole una expresión tangible. Como señal de duelo se introdujeron nuevos ayunos luego del destierro para recordar la caída de Jerusalén, el sitio de la ciudad, la destrucción del Templo y el asesinato del rey Godolías; pero *a Yahvéh se le honra con la comida y la gratitud por ella*. En la época de Jesús los fariseos ayunaban lunes y jueves en honor de Moisés y su ascenso al monte Sinaí y para acelerar la venida del reino. Algunos comentarios del Talmud advierte que el prurito del ayuno puede ser una tentación para distraerse de la adoración genuina. Ni Jesús ni los discípulos vieron motivo para imitar ni los ayunos de los judíos ni de los fariseos y no aparece la prescripción del ayuno en el Nuevo Testamento. Los debates sobre el ayuno, en el evangelio de Mateo, dirigido a los creyentes procedentes del judaísmo, reflejan las discusiones que debió haber entre los cristianos al respecto. Jesús y sus discípulos son contrastados con el Bautista, sus discípulos y los fariseos que ayunaban con frecuencia. En cambio a Jesús se le tacha de comilón y bebedor. En la curación del epiléptico cuando Jesús habría dicho a los discípulos: *«Esta especie no puede ser lanzada sino por la oración y el ayuno» (Mt 17:21)*, al igual que en el relato paralelo de Marcos, la palabra “ayuno” falta en muchos manuscritos y es un añadido según muchos comentaristas. Con el influjo ascético

---

<sup>1</sup> Las Torres de Mantequilla (Tours de beurre) en Rouen, Francia, se construyeron entre 1485-1507 con el dinero pagado por la dispensa de comer lácteos en días de abstinencia.

griego (estoicos especialmente) el ayuno entró en la agenda de los monjes del desierto y de estos pasó a la espiritualidad y la teología atribuyéndole poderes extraños al evangelio. El ayuno como ascética es hoy objeto de la sicología, siquiatria, dietética y medicina y la espiritualidad busca más la mística que la ascética. Entre los musulmanes el ayuno de 40 días (Ramadán) sigue teniendo el sentido de ejercicio de dominio propio para fortalecer la fidelidad al Corán. La Didaché o Enseñanza de los Doce Apóstoles, aunque no entró en el canon de las Escrituras, es frecuente inspiración de algunos escritores cristianos y en el ayuno sigue la norma farisea de recomendar el ayuno para los cristianos martes y viernes, para diferenciarse del ayuno fariseo lunes y jueves. Los ayunos previos al bautismo de los adultos y a la Eucaristía prácticamente ya han desaparecido en la Iglesia Latina. El mismo Agustín de Hipona señalaba que la primera Eucaristía celebrada por Jesús fue en medio de una comida.

En el evangelio de Mateo, la tentación en el desierto no es romper el ayuno sino hacerlo de manera mágica volviendo pan la piedra; la respuesta de Jesús es priorizar las necesidades como en el desierto el pueblo que creía que el problema era la comida y no la lucha por caminar hacia la tierra que “mana leche y miel”. Que el hombre no viva solamente de pan es el llamado a trascender las necesidades urgentes olvidando las importantes. En otro lugar les dice Jesús a sus seguidores no andar inquietos ni por la comida ni por el vestido ni por la vivienda y les recomienda una vida más “natural” y sencilla aprendida de las aves del cielo y los lirios del campo. Hoy, en la Cuaresma no se enfatiza el ayuno y la abstinencia sino la conversión<sup>2</sup>, que es la médula de la predicación de Jesús y sus discípulos. Si el ayuno sirve a nuestra conversión puede usarse con libertad cristiana; no es porque lo diga o no el código de derecho canónico que no busca otra cosa que el ordenamiento institucional, pero no sustituye el evangelio. Así entendido, el ayuno lo podemos ubicar en la vida espiritual de la persona. Puede traerle beneficios, máxime en un mundo consumista como el actual; hecho de manera colectiva ya es una protesta social importante, como se ha dado varias veces boicoteando ciertos consumos. Pero el ayuno por sí mismo no es intrínsecamente religioso. Nos engañamos si creemos que somos más espirituales simplemente porque ayunamos con frecuencia. El criterio último evangélico es la misericordia. En las cartas de Pablo en las que habla tanto de la lucha entre la carne y el espíritu nunca se enseña que el ayunar es un medio efectivo para ganar la victoria sobre la carne. Pablo no lo buscó para sí y cuando se le impusieron fue por privaciones propias que sufría por su predicación. Luego se reponía de sus privaciones obligadas. El ayuno, si se da, debe ser compatible con la buena salud. El cristiano debe estar dispuesto a sufrir físicamente por Cristo, pero no hay texto alguno que indique que el cristiano debiera perjudicar su salud física, mental o espiritual para controlar sus apetitos; afirmar lo contrario es dualismo maniqueo. Todos tenemos momentos y motivos para arrepentirnos y grabarlos en nuestro cuerpo, en ese diálogo continuo que somos nosotros mismos, pues no tenemos un cuerpo sino que somos un cuerpo en el cual habitan muchas tendencias a veces en conflicto. El bienestar espiritual ha de redundar igualmente en el bienestar del cuerpo. La máxima griega tiene aquí algo de sentido: mente sana en cuerpo sano.

---

<sup>2</sup> En el Nuevo Testamento aparece 24 veces la palabra conversión (*metanoia*) y 24 veces fue traducida por “penitencia” en la Vulgata, traducción al latín de Jerónimo en el siglo IV. Esto le dio un tinte ascético ya hoy rectificado.