

Obligación de ayuno y abstinencia

Desde tiempos muy antiguos es común en la Iglesia designar unos días a la penitencia, como fidelidad al mandato del Señor, que indicó "vendrán días en que les será arrebatado el esposo y entonces ayunarán" (Mt, 9, 15).

¿Cuándo hay que hacer ayuno y abstinencia?

Todos los católicos estamos obligados a vivir la penitencia cada uno "a su modo" durante todo el año, sin embargo la Iglesia establece unos tiempos especiales de penitencia que incluyen el ayuno y la abstinencia.

Las prácticas de penitencia que nos marca la Iglesia son:

- Ayuno y abstinencia: miércoles de Ceniza y Viernes Santo.
- Abstinencia de carne: todos los viernes de Cuaresma y el Viernes Santo.

¿En qué consiste el ayuno?

El ayuno consiste en hacer una sola comida al día. Se puede comer algo menos de lo acostumbrado por la mañana y la noche, pero no se debe comer nada entre los alimentos principales, excepto en caso de enfermedad.

¿En qué consiste la abstinencia?

Se llama abstinencia a privarse de comer carne (roja o blanca y sus derivados). El Episcopado Mexicano ha dispuesto que se puede suplir la abstinencia de carne, excepto la del miércoles de ceniza y Viernes Santo, por:

- a) La abstinencia de aquellos alimentos que para cada uno significa especial agrado, sea por la materia o por el modo de preparación.
- b) Una especial obra de caridad.
- c) Una especial obra de piedad.
- d) Otro significativo sacrificio voluntario.

¿Quiénes están obligados a hacer ayuno y abstinencia?

- Abstinencia: Todas las personas a partir de los 14 años.
- Ayuno: Todas las personas entre los 18 y 59 años.

Es muy importante motivar a aquellas personas que aún no han alcanzado la edad que obliga la vivencia de estas prácticas a hacer otras pequeñas renunciaciones para vivir el sentido de la penitencia. Los niños, por ejemplo, pueden renunciar a comer dulces, realizar alguna obra de piedad como rezar por la conversión de los pecadores o por las personas necesitadas, hacer alguna visita a un familiar enfermo, etc.

¿Cuál es el sentido de estas prácticas?

Hacer sacrificios y penitencia por costumbre o porque todos lo hacen, no tiene sentido y no favorece el crecimiento del hombre, que en conclusión es lo que se pretende durante el tiempo de Cuaresma.

Lo más importante al hacer este tipo de prácticas es darle su sentido verdadero:

1. **Someter la voluntad** para fortalecerla con virtudes como la templanza, la sobriedad y la humildad.



2. Hacer un **camino espiritual**, que nos acerque más a Cristo y nos asemeje a Él, para poder celebrar la fiesta de la Resurrección.
3. Favorecer el **ejercicio de la caridad**, pues todos los sacrificios que se hacen deben apuntar a hacer un bien o un servicio al prójimo y a toda la Iglesia.

Fuentes:

[Normas sobre el ayuno y la abstinencia](#)

[Obligación de guardar el ayuno y la abstinencia](#)

