



# La Santa Sede

---

JUAN PABLO II

## AUDIENCIA GENERAL

*Miércoles 21 de marzo de 1979*

### El ayuno penitencial

1. “¡Proclamad el ayuno!” (Jl 1, 14). Son las palabras que escuchamos en la primera lectura del miércoles de ceniza. Las escribió el Profeta Joel, y la Iglesia, en conformidad con ellas, establece la práctica de la Cuaresma, disponiendo el ayuno. Hoy la práctica de la Cuaresma, determinada por Pablo VI en la Constitución *Poenitemini*, está notablemente mitigada respecto a la de tiempos pasados. En esta materia el Papa dejó mucho a la decisión de las Conferencias Episcopales de cada país, a las que corresponde, por tanto, el deber de adaptar las exigencias del ayuno según las circunstancias en que se encuentran las sociedades respectivas. Pero él recordó que la esencia de la penitencia cuaresmal está constituida no sólo por el ayuno, sino también por la oración y la limosna (obras de misericordia). Es preciso, pues, decidir, según las circunstancias, en qué puede ser “sustituido” el mismo ayuno por obras de misericordia y por la oración. El fin de este período particular en la vida de la Iglesia es siempre y en todas partes la penitencia, es decir, la conversión a Dios. En efecto, la penitencia, entendida como conversión, esto es, *metánoia*, forma un conjunto que la tradición del Pueblo de Dios ya en la Antigua Alianza y después el mismo Cristo han vinculado, en cierto modo, a la oración, a la limosna y al ayuno.

¿Por qué al ayuno?

En este momento quizá nos vienen a la mente las palabras con que Jesús respondió a los discípulos de Juan Bautista, cuando le preguntaban: “¿Cómo es que tus discípulos no ayunan?”. Jesús les contestó: “¿Por ventura pueden los compañeros del novio llorar mientras está el novio con ellos? Pero vendrán días en que les será arrebatado el esposo, y entonces ayunarán” (Mt 9, 15). De hecho, el tiempo de Cuaresma nos recuerda que el esposo nos ha sido arrebatado. Arrebatado, arrestado, encarcelado, abofeteado, flagelado, coronado de espinas, crucificado... El ayuno en el tiempo de Cuaresma es *la expresión de nuestra solidaridad* con Cristo. Tal ha sido el

significado de la Cuaresma a través de los siglos y así permanece hoy.

“Mi amor está crucificado y no existe en mí más el fuego que desea las cosas materiales”, como escribía el obispo de Antioquía, Ignacio, en la Carta a los romanos (Ign. Antioq. *Ad Romanos*, VII, 2).

## 2. ¿Por qué el ayuno?

Es necesario dar una respuesta más amplia y profunda a esta pregunta, para que quede clara *la relación entre el ayuno y la “metánoia”*, esto es, *esa transformación espiritual que acerca el hombre a Dios*. Trataremos, pues, de concentrarnos no sólo en la práctica de la abstinencia de comida o bebida —efectivamente, esto significa “el ayuno” en el sentido corriente—, sino en el significado más profundo de esta práctica que, por lo demás, puede y debe a veces ser “sustituida” por otras. La comida y la bebida son indispensables al hombre para vivir, se sirve y debe servirse de ellas; sin embargo, no le es lícito abusar de ellas de ninguna forma. El abstenerse, según la tradición, de la comida o bebida, tiene como fin introducir en la existencia del hombre no sólo el equilibrio necesario, sino también el desprendimiento de lo que se podría definir “actitud consumística”. Tal actitud ha venido a ser en nuestro tiempo una de las características de la civilización, y en particular de la civilización occidental. ¡La actitud consumística! El hombre orientado hacia los bienes materiales, múltiples bienes materiales, muy frecuentemente abusa de ellos. Cuando el hombre se orienta exclusivamente hacia la posesión y el uso de los bienes materiales, es decir, de las cosas, también entonces toda la civilización se mide según la cantidad y calidad de las cosas que están en condición de proveer al hombre, y no se mide con el metro adecuado al hombre. Esta civilización, en efecto, suministra los bienes materiales no sólo para que sirvan al hombre en orden a desarrollar las actividades creativas y útiles, sino cada vez más... para satisfacer los sentidos, la excitación que se deriva de ellos, el placer momentáneo, una multiplicidad de sensaciones cada vez mayor.

A veces se oye decir que el aumento excesivo de los medios audiovisuales en los países ricos no favorece siempre el desarrollo de la inteligencia, particularmente en los niños; al contrario, tal vez contribuye a frenar su desarrollo. El niño vive sólo de sensaciones, busca sensaciones siempre nuevas... Y así llega a ser, sin darse cuenta de ello, esclavo de esta pasión de hoy. Saciándose de sensaciones, queda con frecuencia intelectualmente pasivo; el entendimiento no se abre a la búsqueda de la verdad; la voluntad queda atada por la costumbre a la que no sabe oponerse.

De esto resulta que el hombre contemporáneo debe *ayunar*, es decir, abstenerse no sólo de la comida o bebida, sino *de otros muchos medios de consumo*, de estímulos, de satisfacción de los sentidos: ayunar significa abstenerse, renunciar a algo.

3. ¿Por qué renunciar a algo? ¿Por qué privarse de ello? Ya hemos respondido en parte a esta cuestión. Sin embargo, la respuesta no será completa si no nos damos cuenta de que el hombre

es él mismo también porque logra privarse de algo, porque es capaz de decirse a sí mismo: “no”. El hombre es un ser compuesto de cuerpo y alma. Algunos escritores contemporáneos presentan esta estructura compuesta del hombre bajo la forma de estratos; hablan, por ejemplo, de estratos exteriores en la superficie de nuestra personalidad, contraponiéndolos a los estratos en profundidad. Nuestra vida parece estar dividida en tales estratos y se desarrolla a través de ellos. Mientras los estratos superficiales están ligados a nuestra sensualidad, los estratos profundos, en cambio, son expresión de la espiritualidad del hombre, es decir, de la voluntad consciente, de la reflexión, de la conciencia, de la capacidad de vivir los valores superiores.

Esta imagen de la estructura de la personalidad humana puede servir para comprender el significado para el hombre del ayuno. No se trata aquí solamente del significado religioso, sino de un significado que se expresa a través de la así llamada “organización” del hombre como sujeto-persona. El hombre se desarrolla normalmente cuando los estratos más profundos de su personalidad encuentran una expresión suficiente, cuando el ámbito de sus intereses y de sus aspiraciones no se limita sólo a los estratos exteriores y superficiales, unidos a la sensualidad humana. *Para favorecer tal desarrollo, debemos a veces desprendernos conscientemente de lo que sirve para satisfacer la sensualidad*, es decir de los estratos exteriores superficiales. Debemos, pues, renunciar a todo lo que los “alimenta”.

He aquí brevemente la interpretación del ayuno hoy día.

La renuncia a las sensaciones, a los estímulos, a los placeres y también a la comida y bebida, no es un fin en sí misma. Debe ser, por así decirlo, allanar el camino para contenidos más profundos de los que “se alimenta” el hombre interior. Tal renuncia, *tal mortificación debe servir para crear en el hombre las condiciones en orden a vivir los valores superiores*, de los que está “hambriento” a su modo.

He aquí el significado “pleno” del ayuno en el lenguaje de hoy. Sin embargo, cuando leemos a los autores cristianos de la antigüedad o a los Padres de la Iglesia, encontramos en ellos la misma verdad, expresada frecuentemente con lenguaje tan “actual” que nos sorprende. Por ejemplo, dice San Pedro Crisólogo: “El ayuno es paz para el cuerpo, fuerza de las mentes, vigor de las almas” (*Sermo VII: de ieiunio*, 3), y más aún: “El ayuno es el timón de la vida humana y rige toda la nave de nuestro cuerpo” (*Sermo VII: de ieiunio*, 1). Y San Ambrosio responde así a las objeciones eventuales contra el ayuno: “La carne, por su condición mortal, tiene algunas concupiscencias propias: en sus relaciones con ella te está permitido el derecho de freno. Tu carne te está sometida (...): no seguir las sollicitaciones de la carne hasta las cosas ilícitas, sino frenarlas un poco también por lo que respecta a las lícitas. En efecto, el que no se abstiene de ninguna cosa lícita, está muy cercano a las ilícitas” (*Sermo de utilitate ieiunii* III. V. VI). Incluso escritores que no pertenecen al cristianismo declaran la misma verdad. Esta verdad es de valor universal. Forma parte de la sabiduría universal de la vida.

4. Ahora ciertamente es más fácil para nosotros comprender por qué Cristo Señor y la Iglesia unen la llamada al ayuno con la penitencia, es decir, con la conversión. *Para convertirnos a Dios es necesario descubrir en nosotros mismos lo que nos vuelve sensibles a cuanto pertenece a Dios*, por lo tanto: los contenidos espirituales, los valores superiores que hablan a nuestro entendimiento, a nuestra conciencia, a nuestro “corazón” (según el lenguaje bíblico). Para abrirse a estos contenidos espirituales, a estos valores, es necesario desprenderse de cuanto sirve sólo al consumo, a la satisfacción de los sentidos. En la apertura de nuestra personalidad humana a Dios, el ayuno —entendido tanto en el modo “tradicional” como en el “actual”—, debe ir junto con la oración, porque ella nos dirige directamente hacia Él.

Por otra parte, el ayuno, esto es, la mortificación de los sentidos, el dominio del cuerpo, confieren a la oración una eficacia mayor, que el hombre descubre en sí mismo. Efectivamente, descubre que es “diverso”, que es más “dueño de sí mismo”, que ha llegado a ser interiormente libre. Y se da cuenta de ello en cuanto la conversión y el encuentro con Dios, a través de la oración, fructifican en él.

Resulta claro de estas reflexiones nuestras de hoy que el ayuno no es sólo el “residuo” de una práctica religiosa de los siglos pasados, sino que es también indispensable al hombre de hoy, a los cristianos de nuestro tiempo. Es necesario reflexionar profundamente sobre este tema, precisamente durante el tiempo de Cuaresma.

---

## Saludos

*Hermanos queridísimos:*

Me siento realmente feliz al encontrarme con esta grandísima multitud de adolescentes y muchachos que proceden de distintos centros educativos de Italia. Sabéis lo mucho que el Papa cuenta con vosotros, que constituís la espera y la esperanza de la sociedad y de la Iglesia.

A todos mi saludo afectuoso y cordial; lo hago extensivo a vuestros profesores y padres, que tantos sacrificios hacen por vuestra formación cultural, humana y cristiana.

Deseo recomendaros vivamente que os preparéis ya desde ahora con el estudio serio a las tareas que deberéis asumir dentro de no muchos años, para prestar vuestra aportación personal a la construcción de una sociedad fundada en la justicia, la libertad y la solidaridad. Sois cristianos, o sea, seguidores de Jesús, le amáis. queráis ser siempre fieles amigos suyos, aceptáis con alegría su doctrina, que a veces exige renunciaciones. Pues bien, comprometeos a trabajar con entusiasmo entre vuestros condiscípulos y amigos del colegio, para que el mensaje de Cristo penetre profundamente en vuestras conciencias.

Que vivamos todos en actitud de penitencia y sacrificio el período cuaresmal en el que la liturgia de la Iglesia presenta los grandes misterios de la salvación para que reflexionemos sobre ellos: y así nos preparemos dignamente al encuentro pascual con Cristo. Que os impulse siempre el altísimo ideal proclamado por Jesús: "Este es mi precepto: que os améis unos a otros como yo os he amado. Nadie tiene amor mayor que éste de dar uno la vida por sus amigos" (Jn 15, 12 ss.).

Con estos desalas os bendigo de corazón.

\* \* \*

*(A los recién casados)*

Una palabra y una felicitación a los recién casados. Queridísimos: Defended con gran ahínco vuestro amor y acordaos de que Cristo está junto a vosotros para hacer indisoluble el vínculo que os une y para ayudaros a dar en el mundo de hoy testimonio del concepto cristiano de la familia. Al bendeciros de corazón, pido al Señor que os acompañe con su ayuda y su gracia a lo largo del camino de la vida que habéis decidido recorrer juntos.

*(A los enfermos)*

Al grupo de enfermos de la UNITALSI de Florencia, a todos los enfermos aquí presentes y a cuantos sufren en el cuerpo o en el espíritu, con particular intensidad de sentimiento deseo dirigir mi saludo cordial y mi promesa de recordarlos en la oración. Queridísimos enfermos: El sufrimiento es un gran misterio, pero con la gracia de Jesucristo se transforma en camino seguro hacia la felicidad eterna. Pues el dolor es medio muy apto para llegar a ser amigos cada vez más íntimos de Jesús, que quiere ser luz y consuelo de nuestra existencia. Os acompañe mi bendición.