

# “El ayuno es para el hombre, no el hombre para el ayuno”

Padre Phillip Parfénov

## La “Cuaresma Menor”

Este ayuno, tal como es hoy día en la Iglesia Ortodoxa, entró en su tradición relativamente tarde. La primera mención de un ayuno antes de la Natividad aparece a fines del siglo IV d.C. y su duración no era igual en distintas partes del mundo cristiano (la Iglesia Armenia ha conservado hasta hoy día un ayuno de siete días que precede la Natividad y la Teofanía, las cuales se unen en una sola celebración). Sólo en el año 1166 en un concilio de Constantinopla se estableció un ayuno de cuarenta días antes de la Natividad, del 15 de noviembre hasta el 24 de diciembre (según el calendario nuevo, del 28 de noviembre hasta el 6 de enero).

Por analogía con el ayuno prepascual, llamado la Gran Cuaresma,<sup>1</sup> el ayuno antes de la Natividad también a veces se llamaba cuaresma, pero una cuaresma “menor”. En general, el número 40 se encuentra repetidamente en la Biblia y significa un período de prueba y preparación; es un número de pruebas duras.

Las primicias de la fiesta y su anticipación, junto con cierta prueba de sí mismo, pueden ser tan espiritualmente ricas como la fiesta misma. Y es por eso que el calendario eclesial nos predispone mucho tiempo antes, gradualmente, con pasos siempre crecientes.

Más de un mes antes de la fiesta, empiezan a sonar en el templo los himnos navideños. La primera vez es en la Vigilia de la Presentación de la Madre de Dios en el Templo, sobre quien se canta, “La Virgen se presenta claramente en el templo de Dios y preanuncia Cristo a todos”.<sup>2</sup>

“¡Cristo nace – glorificadle! ¡Cristo viene del cielo - recibidle! ¡Cristo está en la tierra - elevaos! ¡Que cante al Señor toda la tierra y con alegría canten los hombres, pues El se ha glorificado!”<sup>3</sup>

Estas palabras fueron tomadas del “Discurso 38, para la Teofanía o la Natividad del Salvador”, de San Gregorio el Teólogo: “¡Cristo nace—glorificadle! ¡Cristo de los cielos—salid a recibirlo! ¡Cristo en la tierra—elevaos! ¡Cantad al Señor toda la tierra (Salmo 95:1)! Y para unir los dos en una palabra: ¡alégrense los cielos y regocíjese la tierra<sup>4</sup> por el que es de los cielos y después de la tierra! Cristo encarnado; regocíjaos con temblor y alegría—con temblor por vuestros pecados y con alegría por vuestra esperanza”.

---

<sup>1</sup> Nota de la traductora: en latín, “cuaresma” significa un período de cuarenta días.

<sup>2</sup> N. T. Esta frase proviene del tropario o himno principal de la fiesta.

<sup>3</sup> N. T. Este es el primero de los nueve irmoi del Canon Navideño, una serie de himnos.

<sup>4</sup> N. T. Salmo 96:11

Desde ese momento (la noche del 3 de diciembre)<sup>5</sup>, en todas las Divinas Liturgias y los sábados por la noche escuchamos estos irmoi del Canon Navideño. Y en oficios para el Apóstol Andrés, el Primer Llamado (13 de diciembre), y San Nicolás el Milagroso (19 de diciembre) se añaden las stichiras navideñas de la Prefiesta, como ésta de la Vigilia para San Nicolás:

Prepárate tú, oh pesebre, pues se aproxima la oveja, llevando a Cristo en sus entrañas. Adórnate, tú, oh caverna, para recibir a quien por su palabra cambió nuestra animalidad, a nosotros todos los terrenales. Oh pastores, velad y dad testimonio del temible milagro; y vosotros, oh magos, llegando de Persia, traed vuestros regalos al Rey: oro, incienso y mirra. Pues se aproxima la Virgen, llevando a Cristo en sus entrañas y clamando: ¿Cómo fuiste plantado en mí, y cómo has crecido de mí, oh Dios y Salvador mío?

Durante esta "Cuaresma Menor", ocupan un lugar especial las conmemoraciones de los profetas y hombres justos del Antiguo Testamento: Abdías (2 de diciembre), Nahum, Habacuc, Sofonías y Haggeo (el 14, 15, 16 y 29 de diciembre, respectivamente). Aparentemente, se reúnen para este período de ayuno por una razón concreta. Los oficios para estos profetas son de un carácter penitencial y para nada festivo. Así se muestra que antes del adviento de Cristo, la humanidad sufría bajo el peso de la caída de Adán y de sus propios excesos. Pero ni siquiera eso impidió que los que eran fieles a Dios incluso en esos tiempos vieran el futuro con esperanza y fe en la salvación: "Oh Señor, aviva tu obra en medio de los tiempos, en medio de los tiempos hazla conocer; en la ira acuérdate de la misericordia...Su gloria cubrió los cielos, y la tierra se llenó de su alabanza...Saliste para salvar a tu pueblo, para salvar con tu Ungido. Traspasaste la cabeza de la casa del impío, desnudando el cimiento hasta el cuello" (Habacuc 3:1-19).

El 30 de diciembre, la Iglesia conmemora al Profeta Daniel y a los tres jóvenes Ananías, Azarías y Misael. En la Vigilia de la fiesta también suenan himnos navideños, aunque la Vigilia misma no es para nada festiva en su naturaleza: "Daniel, varón muy amado, habiendo visto la piedra cortada no con mano (cf. Daniel 2:31-45), predijo el nacimiento de un Niño sin simiente—Tú, oh Señor, la Palabra que se encarnó de una virgen, Dios inmutable y Salvador de nuestras almas".

El rocío bendito del ángel que preservó a los tres jóvenes arrojados al horno ardiente por orden del rey Nabucodonosor es un prototipo de la condescendencia de Dios en la concepción por la Virgen del Dios hecho hombre. En cuanto a los jóvenes mismos, muestran la victoria de la vida y la resurrección (el episodio de los tres jóvenes se conmemora especialmente en Sábado Santo, en vísperas de la Pascua—cf. Dan. 3:24-90).

La canción de los tres jóvenes no está incluida en el texto Masorético (hebreo) de la Biblia, pero sí en el Septuaginto (griego), el cual se usa en los oficios ortodoxos. Y este milagro de la preservación de los tres jóvenes en el horno babilónico se canta de una u otra forma todo el año, en la séptima

---

<sup>5</sup> N. T. Como este artículo fue escrito por un sacerdote ruso, todas las fechas reflejan el Calendario Juliano, el cual está 13 días atrasado en cuanto al más común Calendario Gregoriano. Por eso, en el mudo occidental, esta fiesta suele celebrarse el 21 de noviembre y no el 3 de diciembre.

y octava canción de cada canon. En el Canon de la Natividad, las odas siete y ocho comienzan de la siguiente forma:

Los jóvenes, educados en la piedad, despreciaron la orden impía sin temor a la amenaza del fuego. Parados en medio de las llamas, cantaban: "Bendito seas, Dios de nuestros padres".

Un rocío refrescaba a los tres jóvenes arrojados al fuego del horno babilónico. Este horno mostró la imagen del milagro sobrenatural: pues no quemó a los jóvenes, del mismo modo que el fuego Divino no quemó el seno de la Virgen, al cual descendió. Por eso, cantando exclamemos: que toda la creación bendiga al Señor y lo enaltezca por los siglos.

De hecho, los dos últimos domingos antes de la Natividad son dedicados en general a todos los profetas y hombres justos del Antiguo Testamento y en los cánones eclesiales se llaman La Semana de los Santos Antepasados y La Semana de los Santos Padres.

Y, finalmente, el 2 de enero comienzan los últimos cinco días de la prefiesta de la Natividad, el último de los cuales es la Nochebuena.

Por lo tanto, el contenido litúrgico y devocional del ayuno prenavideño es sumamente rico. ¡Es precisamente a eso que deberíamos prestar nuestra atención!, no el lado dietético, el cual, sin ser el más importante, es sin embargo el que a menudo más preocupa a los ortodoxos contemporáneos. No obstante, lo último también es necesario, así que pasaremos de la parte más sublime y poética a la más prosaica y cotidiana.

### **“No sólo de pan vivirá el hombre”**

El sentido del ayuno corporal y físico puede radicar en una sola cosa: “No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Deut. 8:3; Mat. 4:4).

El pan mismo, desde una perspectiva formal y canónica, es una comida totalmente apropiada para el ayuno—no es carne ni un producto de leche, los cuales se excluyen en los ayunos. Está claro que en un sentido más amplio, el pan puede entenderse como cualquier comida. Es otro asunto el hecho de que la comida pueda ser grasa y sabrosa--claramente indeseable para el ayuno--o pueda ser frugal y simple; el pan mismo corresponde sin duda alguna a lo último.

Pero cuando una persona ortodoxa pone los cinco sentidos en lo harinero y dulce durante el ayuno, preocupándose de todo tipo de exquisiteces del "menú cuaresmal", y a la vez incluso logra subir de peso, obviamente algo está mal con el ayuno.

El ayuno ascético se dirige al lado espiritual, ¡el cual presupone una superación parcial de las necesidades corporales! Para que el ser humano, que lleva la imagen y semejanza de Dios, se supere a sí mismo aunque sea en algo pequeño, y por una sola meta: ¡oír y escuchar mejor la Palabra de Dios!

Pero la medida de este esfuerzo para superarse será inevitablemente distinta. Una para los principiantes, otra para los cristianos maduros. Una para los adolescentes, escolares y

universitarios (en los menús de los casinos universitarios suele ser difícil encontrar algo que corresponde a las reglas clásicas de ayuno), o para los trabajadores ocupados en un duro trabajo físico, y otra para los que constantemente trabajan en los templos ortodoxos, sobre todo para los monjes y monjas. Una para los jóvenes y sanos, otra para los mayores y enfermos.

Desafortunadamente, en la actual vida eclesial de Rusia predomina un enfoque formal en este aspecto. Muchos sacerdotes y padres espirituales dan instrucciones más bien según el esquema simple de "se puede/no se puede" y "sí/no", señalando las acotaciones correspondientes de los calendarios ortodoxos y del Tíikon, el cual originalmente se dirigía a la vida monástica y no ha sido redactado en la Iglesia Rusa desde los tiempos del Patriarca Joaquín (fines del siglo VII). El formalismo de los pastores inevitablemente genera como respuesta un formalismo entre los feligreses, quienes se preocupan por la posibilidad de meter la pata y comer carne, quienes inspeccionan en las tiendas los paquetes de galletas en caso de que tengan polvos de huevo o leche en polvo, quienes hacen año tras año las mismas preguntas.

Pero semejante enfoque inevitablemente genera dos extremos. El primero es el ayuno a lo fariseo: observar con exactitud todos los preceptos canónicos sobre la dieta y otros, y por mientras humillar de forma abierta o secreta a los que no los observan. Tales personas van al templo durante años, décadas, pero no descubren ahí los principales dones del espíritu, para los cuales se supone que el ayuno corporal es una herramienta y ayuda.

Se pregunta, ¿es necesario siquiera semejante ayuno? Y estas dudas inevitablemente pueden conducir al otro extremo, el cual ignora totalmente los ayunos y se expresa entre ciertos ortodoxos desilusionados con muchas facetas de la vida de la Iglesia o los que se han enfriado con ella. Este extremo se estableció hace tiempo entre, por ejemplo, los católicos de Europa Occidental, donde los ayunos como tales ya no existen para los laicos.

Padre Alexander Men señala esto en una de sus cartas:

Lo único a lo que me opongo categóricamente es a la revocación de los ayunos, sobre la cual aprendí hace tiempo. Quizás corresponda al estilo de vida occidental, pero no puedo asentir a eso de ninguna forma y te aconsejo: vive según nuestros cánones ortodoxos...Sabes que soy ecumenista, pero eso no significa para nada que yo considere las costumbres occidentales mejores que las nuestras en todo. Ellos también pueden aprender algo de nosotros. (Padre Alexander Men. "Cartas a una hija espiritual—Alexandra Orlova-Model." *Christianos* vol. XIV. Riga (2005): pg. 84)

¿Cómo se puede evitar los dos extremos? Es una pregunta difícil y tomando en cuenta los distintos recursos y capacidades de cada uno, sería preferible una respuesta individual. Sin embargo, me gustaría acentuar lo siguiente:

**"El sábado fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del sábado."**<sup>6</sup> Estas palabras del evangelio se leen, a propósito, el primer sábado de la Gran Cuaresma, distribuyendo claramente las prioridades. *No es que el hombre sea para el ayuno, a pesar de lo importante que pareciera a muchos ortodoxos, sino que el ayuno es para el hombre mismo.* No debe ser para él

---

<sup>6</sup> N. T. Marcos 2:27.

una “carga insoportable”, sino que debe entrenarlo y fortalecerlo, incluyendo su salud física y no sólo la espiritual.

De hecho, la ascesis (del griego άσκησις) literalmente significa “entrenamiento, ejercicio”. ¡El que pone demasiado ahínco a estos ejercicios inevitablemente se reventará y dañará su salud! Pero el que hace esfuerzos pequeños, pero accesibles para el entrenamiento de su voluntad seguramente logrará un buen resultado.

**El período del ayuno es el más apropiado para tratar de superar diversos tipos de dependencias,** y no sólo en cuanto a algunos tipos de comida. Si alguien siente dentro de sí no una, sino varias aficiones distintas, ¡que haga el máximo esfuerzo posible para superar lo que más le preocupa! Porque como dice el proverbio, “si persigues a dos liebres, no atraparás a ninguna”.

El que tiene una afición por fumar, que reduzca la cantidad de cigarrillos que fuma, pero que coma un poco de carne, no haciendo caso por el momento a la severidad dietética. El que tiene una afición por los dulces, que los excluya de su ración, pero que coma lácteos. El que tiene una afición por el alcohol o incluso por la cerveza (desde un punto de vista formal, el vino es un producto apropiado para el ayuno, ¡permitido hasta en los sábados y domingos de la Gran Cuaresma!), que rechace su uso más mínimo infaliblemente. Todo esto es a modo de ejemplo, por supuesto—es mejor hablar de las preguntas concretas de cada uno con un sacerdote o padre espiritual con quien se haya establecido una relación totalmente confidencial.

**¡Queridos co-hermanos y co-sirvientes,** sobre todo los jóvenes y principiantes, por si alguno de Uds. esté leyendo estas líneas!: tomando en cuenta lo antedicho, **por favor, muestren una gran flexibilidad en relación a cada uno** que les pregunte por los ayunos, considerando la edad, el estado de salud, el tipo de trabajo y mucho más, dejando a la conciencia de cada uno ayunar según la medida que le es accesible. Para que no termine como la historia que me contó una buena amiga y esposa de sacerdote:

Me lo contaba un sacerdote. Sirvió hace muchos años en una parroquia de campo; fue su primera asignación y era joven. Estaba sentado y leía unas vidas de ascetas, tomando té. Vino una viejita: “Padre, bendíceme para relajar el ayuno; soy diabética”. Pero el padre tenía el libro abierto justamente en una parte impresionante donde cierto asceta dice que es mejor morir que infringir el ayuno. Y el padre decidió que era la mano de Dios. Así le dijo a la viejita, palabra por palabra. Ella lo aceptó sin queja y fue a su casa. Y dentro de muy poco efectivamente murió. Después tuvieron que agarrar al viudo de brazos porque quería pegar al sacerdote. Y para qué, si no se puede devolver a una persona...

<http://www.kiev-orthodox.org/site/faithbasis/3411/>