



¿Por qué el ayuno?

Descripción

¿Qué es el ayuno?

El ayuno es evitar una actividad que genera satisfacción. Normalmente en [Cuaresma](#), el ayuno suele ser de comida, pero también puede ser de otras cosas, como por ejemplo usar Instagram o ver series en Netflix.

Ayunar requiere de un sacrificio mayor, tener hambre genera una respuesta del cuerpo, suena o duele el estómago, sentimos que no tenemos energía, entre otras cosas. Es decir, molesta... entonces, **¿por qué tenemos que ayunar?**



¿Por qué hay que ayunar?

El ayuno es una mortificación que se usa para santificar el alma. Es decir, es una forma de disciplinar los requerimientos del cuerpo para que nos enfoquemos en cosas más importantes, como los asuntos del alma.

Es decir, mediante el control de las pasiones del cuerpo, podemos usar nuestras almas para la oración, para estar más cerca de Dios. Además, si dejamos de comer menos en dos comidas, podemos utilizar el dinero que habríamos usado para comer en otras cosas, por ejemplo, en ayudar a los menos afortunados.

¿Cuándo hay que ayunar?

Antes, la iglesia exigía ayunos prolongados durante toda la Cuaresma. Sin embargo, esto ha cambiado. Los católicos deben hacer ayuno (comer solo una comida completa y dos ligeras) en [Miércoles de Ceniza](#) y [Viernes Santo](#).



¿Quiénes deben ayunar?

Todos quienes son mayores a 18 años, pero menores de 60. Además, se debe tomar en cuenta que las mujeres embarazadas y quienes están enfermos no tienen obligación de ayunar.

¿Se puede hacer un ayuno más fuerte?

En teoría sí, es posible hacer un mayor sacrificio para santificarse uno mismo. Es decir, que se puede hacer una mortificación mayor a la prescrita por la Iglesia, pero... es necesario consultarlo primero con un sacerdote. Recordemos que el fin de la Iglesia nunca es que nos hagamos daño.

¿Por qué no comemos carne los viernes de Cuaresma?

Jesús murió un viernes, es por esto que los católicos desde tiempos inmemorables guardan al viernes como un día especial de penitencia, para simbólicamente acompañar a [Cristo en su Pasión](#). Este es el origen de la abstinencia de carne los viernes de [Cuaresma](#), una tradición de la Iglesia.

Además, es importante recordar que la carne se ha considerado un platillo especial, reservado para fiestas y banquetes. Por lo que, «celebrar» con comida un viernes de Cuaresma no va de acuerdo con la mortificación asociada a este día.



Sin embargo, hay excepciones, por ejemplo si una fiesta de la Iglesia (como San José o San Patricio) cae un viernes de Cuaresma, los obispos pueden levantar la penitencia del día, por ser una fiesta santa.

Hoy en día, puede ser que no comer carne no sea un sacrificio, sobre todo para quienes son veganos, vegetarianos, o tienen otras dietas en las que se evita comer carne. En este caso, se puede además hacer un ayuno adicional, o sacrificio adicional todos los viernes de Cuaresma. Por ejemplo, dejar de comer dulces, o no revisar las redes sociales.

¿Qué pasa si me comí la carne en viernes de Cuaresma?

Realmente, no pasa nada. Si es que fue un olvido y no algo hecho a propósito, entonces no hay de qué preocuparse. Pero, se puede ofrecer algo a cambio, por ejemplo, si recordamos que comimos carne el sábado siguiente, entonces podemos ese sábado hacer el ayuno de carne.



¿Cómo debemos vivir el ayuno en Cuaresma?

El ayuno no es un fin en sí mismo, No ayunamos por ayunar, ni por contar a otros que lo hemos hecho. El ayuno es, con la oración y la caridad, la manera más rápida de negarnos a nosotros mismos y llegar a Dios. Por lo que, debemos intentar orar desde la negación del cuerpo para cumplir con nuestro objetivo como cristianos: llegar al cielo.