

del año. En Cuaresma la abstinencia de comer carne los Viernes es obligatoria en Estados Unidos así como en otro lugar.

**Ayuno:** La ley de ayuno requiere que el Católico desde los 18 hasta los 59 años reduzca la cantidad de comida usual. La Iglesia define esto como una comida más dos comidas pequeñas que sumadas no sobrepasen la comida principal en cantidad. Este ayuno es obligatorio el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. El ayuno se rompe si se come entre comidas o se toma algún líquido que es considerado comida (batidos, pero no leche). Bebidas alcohólicas no rompen el ayuno; pero parecieran contrarias al espíritu de hacer penitencia.

Aquellos excluidos del ayuno y la abstinencia aparte de los ya excluidos por su edad, aquellos que tienen problemas mentales, los enfermos, los frágiles, mujeres en estado o que alimentan a los bebés de acuerdo a la alimentación que necesitan para criar, obreros de acuerdo a su necesidad, invitados a comidas que no pueden excusarse sin ofender gravemente causando enemistad u otras situaciones morales o imposibilidad física de mantener el ayuno.

Aparte de estos requisitos mínimos penitenciales, los católicos son motivados a imponerse algunas **penitencias personales** a si mismos en ciertas oportunidades. Pueden ser modeladas basadas en la penitencia y el ayuno. Una persona puede por ejemplo, aumentar el número de días de la abstinencia. Algunas personas dejan completamente de comer carne por motivos religiosos (en oposición de aquellos que lo hacen por razones de salud u otros). Algunas órdenes religiosas nunca comen carne. Igualmente, uno pudiera hacer más ayuno que el requerido. La Iglesia primitiva practicaba el ayuno los miércoles y sábados. Este ayuno podía ser igual a la ley de la Iglesia (una comida más otras dos pequeñas) o aún más estricto, como pan y agua. Este ayuno libremente escogido puede consistir en abstenerse de algo que a uno le gusta- dulces, refrescos, cigarrillo, ese coctel antes de la cena etc. Esto se le deja a cada individuo.

Una consideración final. Antes que nada estamos obligados a cumplir con nuestras obligaciones en la vida. Cualquier abstinencia que nos impida seriamente lle-



var adelante nuestro trabajo como estudiantes, empleados o parientes serían contrarias a la voluntad de Dios.

#### ¿Por qué los católicos hacen ayuno y abstinencia en Cuaresma?

Es necesario dar una respuesta profunda a esta pregunta, para que quede clara la relación entre el ayuno y la conversión, esto es, la transformación espiritual que acerca el hombre a Dios.

El abstenerse de la comida y la bebida tienen como fin introducir en la existencia del hombre no sólo el equilibrio necesario, sino también el desprendimiento de lo que se podría definir como "actitud consumística".

Tal actitud ha venido a ser en nuestro tiempo una de las características de la civilización occidental. El hombre, orientado hacia los bienes materiales, muy frecuentemente abusa de ellos. La civilización se mide entonces según la cantidad y la calidad de las cosas que están en condiciones de proveer al hombre y no se mide con el metro adecuado al hombre.

Esta civilización de consumo suministra los bienes materiales no solo 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, una multiplicación de sensaciones cada vez mayor. El hombre de hoy debe abstenerse de muchos medios de consumo, de estímulos, de satisfacción de los sentidos: ayunar significa abstenerse de algo. El hombre es él mismo solo cuando logra decirse a sí mismo: No. No es la renuncia por la renuncia: sino para el mejor y más equilibrado desarrollo de sí mismo, para vivir mejor los valores superiores, para el dominio de sí mismo.