



El ayuno consiste en hacer una sola comida fuerte al día. **La abstinencia** consiste en no comer carne. Son días de abstinencia y ayuno el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.

La abstinencia obliga a partir de los catorce años y el ayuno de los dieciocho hasta los cincuenta y nueve años de edad.

Con estos sacrificios, se trata de que todo nuestro ser (espíritu, alma y cuerpo) participe en un acto donde reconozca la necesidad de hacer obras con las que reparemos el daño ocasionado con nuestros pecados y para el bien de la Iglesia.

El ayuno y la abstinencia se pueden cambiar por otro sacrificio, dependiendo de lo que dicten las Conferencias Episcopales de cada país, pues ellas son las que tienen autoridad para determinar las diversas formas de penitencia cristiana.

### **¿Por qué el Ayuno?**

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 del 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 consumísta".

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 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, 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 sólo 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