



La Regla del Ayuno en la Iglesia Ortodoxa

En respuesta a las numerosas peticiones de los lectores, la regla del ayuno es dada para cada día del año. Donde en el calendario eclesiástico no hay dada ninguna indicación de ayuno, y durante las “semanas libres de ayuno”, todos los alimentos pueden ser consumidos (excepto durante la “Semana del Queso”, cuando sólo la carne está prohibida para cada día). Donde sólo se indica “día de ayuno”, el ayuno es muy estricto, donde no son comidos ni carne, huevos, productos lácteos, pescado, vino ni aceite. Donde se indica junto al “día de ayuno” que “vino y aceite permitidos”, es ayuno es relajado en razón de una festividad o de una vigilia, permitiéndose comer dichos alimentos. Donde “pescado, vino y aceite” estén indicados, entonces estos tres alimentos pueden ser comidos.

La regla del ayuno, la cual depende del Ciclo de Fiestas y Ayunos de la Iglesia, está contenida en el Typikón Eclesiástico, principalmente en los capítulos 32 y 33, y es reiterada en los lugares apropiados de los libros de Oficios Divinos, el Menaion y el Triodion. En general, los días de ayuno para los Cristianos Ortodoxos son los Miércoles y Viernes de todo el año (con excepción de los períodos libres de ayuno), los cuatro períodos de ayuno canónicos de Gran Cuaresma, Ayuno de Navidad, Ayuno de los Apóstoles y Ayuno de la Dormición, y unos pocos días especiales: la Exaltación de la Cruz (14 de Septiembre) y la Decapitación del Precursor (29 de Agosto)-, los cuales, incluso aunque son días festivos, son también días de ayuno (con vino y aceite permitidos) en conmemoración de los eventos conmemorados.

Hay algunas variaciones locales en la concesión del vino y aceite y algunas veces de pescado, y así las indicaciones de los calendarios no pueden ser uniformemente aplicadas en todas partes. En particular, en las celebraciones de la fiesta patronal de una parroquia o un monasterio, el pescado es generalmente permitido, y cuando un santo es honrado con un servicio del rango de Doxología Cantada o de Polyeleos, el vino y el aceite son permitidos. En la Iglesia Rusa, en los días festivos de los más renombrados santos rusos, tales como San Sergio de Radonezh y San Serafin de Sarov, y de Íconos milagrosos de la Madre de Dios tales como los Íconos de Kazán y de Vladimir, por supuesto, el vino y el aceite son permitidos (excepto durante la Gran Cuaresma), aunque esto no es mencionado en algunos calendarios debido a que el Typikón deja esto a la práctica local, indicando sólo los ayunos y las concesiones al ayuno que son de aplicación general. El significado del Typikón en la concesión de relajamientos del ayuno es simple: para todos quienes trabajan para la glorificación de un santo o festividad, la mayor consolación es permitida en la comida. Para aquel que se ha acostumbrado al Ayuno Ortodoxo, la concesión de aceite en la

comida, o de alimentos fritos, junto con un poco de vino, es de hecho una consolación, así como una fuente de fortaleza física. Donde el Typikón mismo indica dos prácticas variantes (como unas pocas de los días de semana de Gran Cuaresma), algunos calendarios siguen la práctica preferida por el Typikón.

Aunque la mayoría de los Cristianos Ortodoxos están tal vez conscientes de la regla general de ayuno para la Gran Cuaresma y el Ayuno de la Dormición (vino y aceite están permitidos sólo los Sábados y Domingos, con excepción de unos pocos días de fiesta y vigiliias), muchos probablemente no están familiarizados con las reglas precisas que rigen a los menos severos ayunos de la Natividad y de los Apóstoles. Por lo tanto, vamos a citar la norma, tomada desde el Capítulo 33 del Typikón:

“Debiera observarse que en los ayunos de los Sts. Apóstoles y de la Natividad del Cristo, los Martes y Jueves no se consume pescado, sino sólo vino y aceite. Los Lunes, Miércoles y Viernes no comemos ni vino ni aceite... Los Sábados y Domingos comemos pescado. Si sucede que en un Martes o Jueves se conmemora a un santo que tiene Doxología, comemos pescado; si es en Lunes, lo mismo, pero en Miércoles y Viernes se consume vino y aceite... Si en un Miércoles o Viernes se conmemora a un santo que tiene Vigilia, o el santo patrono de un templo, se contempla vino, aceite y pescado... pero desde el 20 de Diciembre hasta el 25 de Diciembre, aunque sea Sábado o Domingo, no se consume pescado.”

En estos dos ayunos, el ayuno para los laicos es el mismo que el de muchos monasterios Ortodoxos, donde los Lunes de todo el año son guardados como día de ayuno en honor de los incorpóreos, los Ángeles.

La regla de ayuno, para estar seguros, no está destinada a ser una “camisa de fuerza” para los fieles Ortodoxos, ni una fuente de farisaico orgullo para cualquiera que guarda la letra de la Ley de la Iglesia. Más que una regla, es una norma contra la cual cada uno debe medir su propia práctica, y hacia la cual uno debe siempre esforzarse, conforme a la fortaleza y circunstancias de cada uno. Cuando, por enfermedad o por cualquier otra razón, uno se cae de la regla, se aplica a sí mismo la medicina espiritual del auto reproche y de la lucha por entrar más plenamente en el espíritu y disciplina de ayuno, el cual es en realidad un gran beneficio espiritual para aquellos que sinceramente luchan por seguirlo.

Hieromonje Serafin (Rose) de Platina
Traducido por el Diácono Roberto León

Fuente:

<http://orthodoxinfo.com/praxis/father-seraphim-rose-fasting-rules.aspx>

El Padre Serafín Rose (1934-1982), fue un monje Ortodoxo en la antigua tradición que dedicó su vida a recordar al hombre moderno Occidental a las verdades espirituales olvidadas. Desde su remota cabaña en las montañas del norte de California, en los Estados Unidos, produjo escritos que se han puesto en circulación a través del mundo en millones de copias.



Hoy él es el escritor espiritual más amado de Rusia. Sus libros “La Ortodoxia y la Religión del Futuro” y “El Alma Después de la Muerte” han cambiado innumerables vidas con su firme y sobria verdad.

Crónica de la vida del Padre Seraphim Rose aparecida en:

http://www.fatheralexander.org/booklets/spanish/charismatic_revival_s_rose_s.htm