

mundano que pueda existir en lo profundo del corazón. Aunque este grado de ayuno es muy difícil de lograr, se puede alcanzar fácilmente entrenándose como dice el dicho: “Deberíamos contentarnos con lo mínimo posible. Somos los amos de nuestros deseos”

OBJETIVOS

Los principales objetivos del ayuno son debilitar la lujuria de la carne, entrenar la voluntad para controlar antojos y dar al espíritu la preciosa oportunidad de trascender los deseos mundanos y ser elevado por encima de los deseos mundanos hacia los pensamientos celestiales para lograr la purificación, quedar limpios y así poder expresar el amor del espíritu por Dios Todopoderoso manifestando así la preferencia por la vida espiritual antes que la física, triunfando el espíritu sobre la carne.

El Apóstol Pablo dice en este contexto: “Por eso les digo: anden según el espíritu y no llevarán a efecto los deseos de la carne. Pues los deseos de la carne están contra el Espíritu y los deseos del Espíritu están contra la carne. Los dos se oponen uno a otro, de suerte que ustedes no pueden obrar como quisieran.” (Gal. 5:16-17). También dice: “De guiarse por la carne, ustedes irían a la muerte. Si ustedes en cambio, acaban con las obras de la carne, gracias al Espíritu, vivirán.” (Rom. 8:13). El salmista dice: “Yo humillaba mi espíritu ayunando” (Sal. 35:13). Humillar el espíritu es el duelo mencionado por el Señor cuando explicaba sobre el ayuno a los discípulos de Juan. Decía “¿Será bueno que los compañeros del novio anden tristes cuando el novio está con ellos?” (Mt. 9:15) La humildad y el duelo son lo mismo, son el signo evidente del verdadero arrepentimiento, el objetivo principal del ayuno. Estas son las condiciones del ayuno verdadero que es considerado aceptable para Dios.

No sólo el cuerpo ayuna al abstenerse de comer o beber sino que el alma también lo hace al mantenerse lejos del pecado. El cuerpo y el alma evitan los motivos que los conducen al pecado. Esto se puede deducir del mandamiento del Señor puesto en boca del profeta Joel, cuando dijo: “Vuelvan a mí con todo corazón, con ayuno, con llantos y con lamentos. Rasga tu corazón y no tus vestidos y vuelve a Yavé tu Dios, porque él es bondadoso y compasivo.” (Joel 2:12).

EXCEPTUADOS DE AYUNAR

El ayuno se impone a los fieles que sean adultos y saludables. Los ancianos, niños, bebés, enfermos, las mujeres en lactancia, postparto o embarazadas están exceptuadas por necesidad.

EL AYUNO EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

Dios Todopoderoso impuso el ayuno al primer hombre cuando en el Jardín del Edén le encomendó diciendo: “Puedes comer de todos los árboles del huerto, pero no comas del árbol del conocimiento del bien y del mal, porque si comes de él morirás sin remedio” (Gen 2: 16-17).

La desobediencia de Adán al no abstenerse de comer el fruto prohibido, trajo como consecuencia su expulsión del Jardín del Edén y fue enviado a la tierra de sufrimiento y tormento. No es necesario decir que el alimento del primer hombre no incluía carne y se limitaba a cereales, legumbres y frutas del Jardín del Edén. Dios les dice a Adán y Eva: “Os entrego todas las plantas que existen sobre la tierra y tienen semilla para sembrar; y todos los árboles que producen fruto con semilla adentro os servirán de alimento” (Gen 1:29). Sólo después del Diluvio Dios permitió que los hombres, representados por Noé, comieran carne. (Gen 9:3).

Los patriarcas, los profetas, los virtuosos y los devotos del Antiguo Testamento cumplían el ayuno con el objeto de ganar la confianza de Dios a través de la fe y las buenas obras. Según la Biblia y antes de que Dios diera los Mandamientos, Moisés no comió pan ni bebió agua por cuarenta días. (Ex 34:28). También el profeta Elías, cumpliendo el mandamiento de Dios, “comió y bebió y con la fuerza de aquel alimento anduvo cuarenta días y cuarenta noches hasta el monte de Dios, Horeb” (I Reyes 19:8). El profeta Daniel se abstuvo de comer carne y beber vino, diciendo: “no comí manjares sabrosos, ni probé carne, ni bebí vino” (Dan 10:2-3). Basándonos en la historia de Daniel y sus amigos, sabemos que sólo comían verduras y se negaban a contaminarse con la porción de carne del rey (Dan 1:8-17) y así dieron el ejemplo para aquellos que comen solamente semillas, legumbres y frutas cuando ayunan. Dios ordenó al profeta Ezequiel: “Toma trigo, cebada, habas, lentejas, mijo y espelta; échalo todo en un recipiente y prepara con ello tu alimento para los 390 días que estés acostado. Cada día comerás a la misma hora una cantidad fija: 250 gramos, tendrás también el agua racionada, un litro al día” (Ez 4:9)

AYUNO POR ARREPENTIMIENTO

Cuando el profeta Jonás advirtió al pueblo de Nínive según la palabra de Dios, le dijo: “Dentro de cuarenta días Nínive será destruida. Los ninivitas creyeron en Dio: promulgaron un ayuno y todos, grandes y pequeños, se vistieron de sayal. También el rey de Nínive al enterarse, se levantó de su trono, se quitó el manto, se vistió de sayal y se sentó en el suelo. Luego mandó pregonar en Nínive este bando: “Por orden del Rey y sus ministros, que hombres y bestias, ganado mayor y menor, no prueben bocado, ni pasten ni beban agua. Que se vistan de sayal, clamen a Dios con fuerza y que todos se conviertan de su mala conducta y de sus violentas acciones. Quizás Dios se retracte, se arrepienta y se calme el ardor de su ira de suerte que no perezamos. Al ver Dios lo que hacían y cómo se habían convertido, se arrepintió y no llevó a cabo el castigo con que los había amenazado” (Jon 3:1-10).

AYUNO CANÓNICO

El pueblo de Israel observaba el ayuno por generaciones especialmente con el fin de arrepentirse y volver a Dios. En varias ocasiones Dios les imponía ayunos expresándolo a través de sus profetas y santos. Dice en el libro del Levítico: “Esta será para vosotros una ley perpetua. El día diez del séptimo mes ayunareis y no haréis trabajo alguno, ni el nativo ni el emigrante que reside entre vosotros. Porque ese día se hará el rito de expiación sobre vosotros para purificaros y seréis purificados de todos vuestros pecados delante del Señor” (Lev 16: 29-30) En el libro del profeta Zacarías el Señor dice: “Los ayunos del cuarto, quinto, séptimo y décimo mes se convertirán para Juda en alegría desbordante, en días de alegres fiestas si amáis la felicidad y la paz” (Za 8:19)

EL VERDADERO AYUNO ACOMPAÑADO DE MICERICORDIA

El concepto de verdadero ayuno aceptado por Dios en el Antiguo Testamento es descrito por Él a través de las palabras del profeta Isaías: “El ayuno que yo quiero es éste: que abras las prisiones injustas, que desates las correas del yugo, que dejes libres a los oprimidos, que acabes con todas las tiranías, que compartas tu pan con el hambriento, que albergues a los pobres sin techo, que proporciones vestido al desnudo y que no te desentiendas de tus semejantes” (Isa 58:6-7)

AYUNO DOS VECES POR SEMANA

En la parábola del Fariseo y el Publicano Jesús nos dice que un buen judío ayuna todos los lunes y jueves. (Lc 18:10-14)

LOS PATRARCAS IMPONEN AYUNOS

En tiempos de crisis los líderes del Antiguo Testamento imponían ayunos a sus pueblos como lo hizo Esdras. “A orillas del río Ahava, promulgué un ayuno en señal de humillación ante nuestro Dios implorando de él que tuviéramos un viaje feliz nosotros, nuestros niños y toda nuestra hacienda.” (Es- Ne 8:21-23). El Libro santo relata que un ayuno de siete días fue impuesto a los hijos de Israel como signo de luto por la muerte del rey Saúl y sus hijos (1 Sam 31:13).

AYUNOS ESPECIALES

El profeta David ayunó y se afligió ante Dios con la esperanza de que su hijo se curara. (2 Sam 2:21) Como David, individuos o grupos se imponían ayunos voluntarios de vez en cuando buscando la misericordia de Dios y para librarse de las tentaciones.

EL AYUNO EN EL CRISTIANISMO

En el Nuevo Testamento es Jesús quien estableció la ley del ayuno en el cristianismo cuando ayunó cuarenta días y cuarenta noches (Mt 4:2). “.en todos esos días no comió nada, y al final sintió hambre.” (Lc 4:2). Jesús no necesitaba ayunar pero lo hizo para darnos un ejemplo. Nos impuso el ayuno para mostrarnos su poderoso impacto espiritual especialmente cuando es acompañado de oración. Por lo tanto, ayuno y oración serán el arma espiritual efectiva que destruirá a Satanás y sus tropas, nuestros enemigos espirituales. El Señor nos reveló esto cuando dijo: “...este género no sale sino con oración y ayuno...” (Mt 17:21).

El Señor respondió a los discípulos de Juan que preguntaban por qué Sus discípulos no ayunaban, “Es que pueden estar tristes los amigos del novio mientras él está con ellos? Llegará un día en que les quitaran al novio; entonces ayunarán” (Mt 9:14-15; Lc 5:35) Las palabras del Señor se consideraron

una autorización para que sus discípulos fijaran los días de ayuno. Por consiguiente, los Santos Apóstoles y los discípulos comenzaron a ayunar después de la Ascensión del Señor al cielo. Varias veces ayunaron de distintas maneras. En los Hechos de los Apóstoles leemos: “Un día, mientras celebraban la liturgia del Señor y ayunaban, el Espíritu Santo dijo: -separadme a Bernabé y a Saulo para la misión que les he encomendado. Entonces, después de ayunar y orar, les impusieron las manos y los despidieron” (He 13:2-3). El Apóstol Pablo se enorgullece de mantener la práctica del ayuno al decir: “antes bien, en toda ocasión nos comportamos como ministros de Dios, en trabajos en vigiliyas, en ayunos” (2 Co 6:4-5).

Fue el Señor Jesús, glorificado sea, quien autorizó a sus Apóstoles a practicar el ayuno cuando el novio celestial fuera llevado, o sea después de Su ascensión al cielo, también los autorizó por inspiración del Espíritu Santo, a consagrar el domingo en lugar del sábado judío y a elegir obispos, sacerdotes y diáconos como a establecer los ritos de su ordenación: la consagración por la imposición de manos.

Además, el Espíritu Santo quien descendió sobre ellos en Pentecostés, los inspiró para organizar los ritos y el servicio de Sus Santos Sacramentos que son necesarios para la economía de la Iglesia. El Señor ilustró la mejor manera de practicar el ayuno aprobado por Dios. Advirtió a sus discípulos diciendo:” Cuando ayunéis, no seáis como los hipócritas de una cara triste porque ellos desfiguran sus rostros, para que puedan mostrar a los hombres que ayunan. De cierto os digo que ya tienen su recompensa. Mas tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, y no muestres a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en lo secreto, y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará...” (Mt 6:16-18) “ Cuando ayunes” se refiere al ayuno prescripto por la ley. El Señor no quiere decir con eso que uno tiene total libertad para adherirse a la práctica del ayuno o para rechazarla. Si no sus palabras “Cuando ores “ (Mt 6:5) significarían que uno es libre de participar en la oración o no y que no debería haber lugares de adoración ni oración comunitaria ni llamado a la oración ni horarios específicos para orar.

Cristo instituyó el principio de ayuno y oración y otorgó a la Iglesia la autoridad de regular las fechas y las épocas convenientes para que los creyentes los practiquen. Los ayunos especiales son aquellos impuestos por el hombre mismo para fortalecer su devoción de la misma manera que hace su

oración privada individual. En la epístola a los Colosenses san Pablo dice: "Por tanto, nadie os juzgue en cuestiones de comida o bebida, o en cuanto a días de fiesta, ó de nueva luna, o de sábados, que son una sombra de lo por venir, pero el cuerpo es de Cristo. Nadie os prive de vuestro premio, afectando humildad y culto a los ángeles, metiéndose en lo que no ha visto, vanamente hinchado por su propia mente carnal" (Col 2:16-18).

El apóstol Pablo advierte a los creyentes contra las sombras de los judíos y contra un grupo de conversos al cristianismo que permanecían aferrados a los principios judíos, que no reconocían la decisión del Primer Concilio de Jerusalén del año 51 que declaraba que los creyentes no estaban obligados a circuncidarse ni a ningún otro principio judío. Él apuntaba a "la abstención de las contaminaciones de la idolatría, de matrimonios ilegales, de comer animales estrangulados y de la sangre." (Hch. 15:20).

El apóstol Pablo encomendaba a los matrimonios a mantener los derechos esponsales pero decía que no debían copular durante los días de ayuno: "No os privéis el uno del otro, a no ser con el consentimiento por un tiempo, para que os dediquéis al ayuno y la oración, y volved de nuevo a la vida conyugal; que Satanás no os tienta por vuestra incontinencia ". (I Cor. 7: 5).

Algunas personas se oponen a la práctica del ayuno, argumentando que ayunar está contra la voluntad de Dios: "Lo que entra por la boca no mancha al hombre, lo que sale de la boca, eso es lo que le mancha" (Mt 15:11). Está claro que el Señor no quiere decir que no debemos ayunar, porque Él mismo nos dio el ejemplo del verdadero ayuno aprobado por Dios. En realidad, Él quería refutar las objeciones de los fariseos que observaban a los discípulos del Señor cuando comían sin lavarse las manos y no cumplían con su ritual obligatorio de limpiarse antes de comer. Sin importar si las manos estaban limpias, se debían practicar esos rituales formales de limpieza. También tenían su forma especial de lavar los alimentos, los que podían ser considerados contaminados si no se aplicaba el ritual del lavado. Jesús refutaba su visión vacía y les mostraba la importancia de la pureza de corazón diciendo: "Lo que entra por la boca no mancha al hombre, lo que sale de la boca, eso es lo que le mancha" (Mt 15:11). Significa que son los pensamientos pecaminosos y las malas palabras que salen del corazón de un pecador lo que contamina al hombre.

Entonces el ayuno es prescripción divina y providencia celestial practicada por el mismo Señor Jesús quien nos enseñó a cumplirlo. Él otorgó a sus Apóstoles la autoridad para fijar fechas e ilustrar los modos de practicarlo para que los creyentes puedan expresar la fe en Dios de la mejor manera, la pertenencia a la comunidad y la preferencia por el alma antes que por el cuerpo y por la vida angelical antes que la mundanalmente materialista.

ORDEN DE AYUNOS DEL NUEVO TESTAMENTO

Jesús instituyó la ley del ayuno y la entregó a los apóstoles como principio espiritual.

El Señor Jesús instituyó la ley del ayuno que fue entregado a los Apóstoles como un principio espiritual. La Iglesia quedó encargada de establecer las ocasiones de ayuno, la duración y la forma de practicarlo. Esto se basa en la autoridad espiritual que el Señor dio a la Iglesia cuando se dirigió a sus Santos Apóstoles diciendo: "El que a vosotros oye, a mí me escucha, y el que a vosotros desecha, a mí desecha, y el que me desecha a mí, desecha al que me envió." (Lc 10:16); y cuando dijo: "Por tanto, si tu hermano peca contra ti, ve y repréndelo a solas; si te escucha, habrás ganado a tu hermano. Pero si no te escucha, lleva contigo a uno o dos más, que en boca de dos o tres testigos se confirme toda palabra. Si no los oyere a ellos, dilo a la comunidad; y si no oyere a la iglesia, considéralo como un pagano o un publicano. De cierto os digo, en absoluto, lo que atéis en la tierra quedará atado en el cielo. Y todo lo que desatares en la tierra será desatado en los cielos." (Mt. 18: 15-18). El Señor, su nombre sea glorificado, dijo a San Pedro, el jefe de los Apóstoles: "Y a ti te daré las llaves del reino de los cielos, y todo lo que atares en la tierra será atado en el cielo, y todo lo que desatares en la tierra será desatado en los cielos.." (Mt 16:19). En virtud de esta autoridad espiritual conferida a la Iglesia por el Señor, los ayunos canónicos generales fueron establecidos para que la gente y el clero estuvieran obligados a cumplirlos. Se los consideraba pecadores si se negaban a cumplirlos ya que escuchar los mandamientos de la Iglesia significaba obedecer a Dios. La rebelión contra los comandos de la Iglesia se considera rebelión contra el Señor. Desde los albores del cristianismo, tanto clérigos como laicos practicaban el ayuno, absteniéndose de comer o beber durante un período de tiempo establecido por la Iglesia. También ha significado la abstinencia de comer carne y productos animales durante el ayuno. Todas las Iglesias Apostólicas del

mundo han acordado santificar los principios de ayuno y siempre lo han considerado un requisito divino y un deber sagrado.

EL AYUNO DE PASCUA

El primer ayuno instituido por la Iglesia fue el de Pascua, también llamado Ayuno de la Pasión. Durante este período, los creyentes se abstienen de comer y beber desde el Viernes Santo, el día de la Pasión, Crucifixión y Muerte del Señor, hasta la mañana de Pascua compadeciéndose con la pasión vivificante experimentada por nuestro Señor Jesucristo, por nosotros y por la salvación de la humanidad en cumplimiento de las palabras de San Pablo: "¿O no sabéis que todos los que hemos sido bautizados en Cristo Jesús, fuimos vinculados a su muerte? Porque fuimos sepultados con él para muerte por el bautismo; para que como Cristo resucitó de los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros llevemos una nueva vida. Porque si fuimos plantados juntamente con él en la semejanza de su muerte, así también lo seremos en la semejanza de su resurrección "(Rom. 6: 3,4). La Iglesia solía practicar y celebrar la conmemoración de la Pasión del Señor Jesús y su resurrección, una vez cada treinta y tres años. La Iglesia, sin embargo, comenzó a celebrar este ayuno anualmente debido al hecho de que muchas personas nacían y morían sin haber tenido la oportunidad de ser testigo de esta celebración conmemorativa. Cuatro días fueron agregados al principio de este ayuno para formar una semana entera, llamada la Semana Santa, en la que la gente se abstenía de comer o beber hasta altas horas de la tarde y desayunaba comiendo sólo pan y bebiendo agua salada. Hoy en día se abstienen de comer hasta el mediodía o la tarde y después comen alimentos que no contengan productos derivados de la carne y los animales que consisten en cereales, legumbres y frutas. La gente se abstenía incluso de comer dulces para compartir la Pasión del Redentor que cuando tuvo sed recibió vinagre mezclado con hiel.

CUARESMA (40 DIAS DE AYUNO)

En el siglo III se instituyó la Cuaresma. El Ayuno de la Semana Santa, practicado desde mucho tiempo antes, se añadió a la misma en el segundo cuarto del siglo IV. Con el agregado de la Semana

de Pasión, la Cuaresma duró siete semanas. La Cuaresma fue prescrita a los fieles como un recordatorio de la lucha del Señor Jesús y de su ayuno en el desierto.

El Señor, que no necesitaba ayunar, comenzó su economía divina en la carne ayunando. "Él ayunó cuarenta días y cuarenta noches. Después tuvo hambre" (Mt. 4: 2). Lo hizo con el fin de enseñarnos la práctica del ayuno y de la lucha espiritual contra Satanás. Él triunfó sobre Satanás, el tentador, y nos dotó con el poder para derrotar a Satanás en el nombre del Señor. Nos reveló el misterio del triunfo espiritual: "Este género no sale sino con oración y ayuno." (Mt. 17:21.). Los fieles solían practicar la Cuaresma absteniéndose de comer y beber hasta la tarde, y luego comían sólo pan, legumbres, cereales, frutas y aceites vegetales y bebían agua con sal. Durante la Cuaresma solían dar limosna a los pobres. En el siglo IV, San Efrén, el sirio (373) dijo: "Oh fieles, ayunen durante la Cuaresma y den su pan a los pobres como limosna. Recen siete veces al día, según lo enseñado por David, el profeta, el hijo de Jesé".

Las leyes eclesiásticas establecían que todos los fieles deben observar la Santa Cuaresma. Sanciones estrictas de la iglesia fueron impuestas a clérigos y laicos que violaron las leyes.

Se permite no abstenerse de comer y beber los sábados y domingos. En estos dos días se celebra la Santa Liturgia y luego se comen alimentos de ayuno. En este contexto, las enseñanzas de los Apóstoles estipulan lo siguiente: "Todos los clérigos que ayunen en domingo o sábado, a excepción del sábado de la Luz, serán despojados de su rango, y los laicos serán excomulgados" En su libro "La Paloma", escrito para el beneficio de los monjes y ermitaños que no tenían guías, el académico Bar 'Ebroyo (1286) afirmó:" el ayuno no se observará los sábados y domingos en cumplimiento de las leyes ".

Para santificar el domingo, nuestra Santa Iglesia Siriana no inicia ningún ayuno en domingo. En el caso de tal coincidencia, el ayuno comienza el lunes por la mañana en honor al día del Señor y en consecuencia el ayuno durará un día menos ese año.

No se permitía celebrar bodas durante la Cuaresma en virtud de una decisión adoptada por el Concilio de Laodicea en 364. Ese Concilio prohibió también la celebración de la Santa Liturgia y de la conmemoración de los mártires en cualquier día de la Cuaresma que no fuera sábado o domingo.

Durante la Cuaresma, la celebración de la Santa Liturgia fue reemplazada por la celebración de la Pre-Santificada Liturgia, introducida en nuestra Iglesia por el Patriarca Mor Severo Magno (538) a principios del siglo VI. Durante la Cuaresma la Santa Liturgia se celebra sólo los sábados y domingos, a excepción de la mitad de la Cuaresma y el 4to Viernes de Cuaresma, el Jueves Santo, y el sábado de las Luces. En caso de que el día de la Anunciación cayera durante la Cuaresma, la Santa Liturgia se celebra generalmente en ese día, incluso si cae en viernes Santo. Los fieles comen alimentos de ayuno después de la Liturgia.

El quinto canon del libro de Bar Ebroyo "Nomocanon", primera sección, capítulo cinco, establece lo siguiente: "La Iglesia celebra el día de la Anunciación cualquier día que caiga", ya que es la base de todos los días del Señor. En consecuencia, no se permite ningún desplazamiento de los Días Santos. En relación con el ayuno del Viernes Santo o el sábado de la Luz, los creyentes se abstienen de comida o bebida en esos dos días y dicen que la oración asignado para esos días. En el caso de que la Presentación del Señor Jesús en el templo caiga el lunes de Cuaresma, que muy rara vez sucede, se debe celebrar la Santa Liturgia. Esto sucedió en 1915 y en el año 2010. En tal caso, la Liturgia de la jornada conmemorativa se celebró como de costumbre en la mañana. La oración hecha para el ayuno se recita al mediodía. Los fieles interrumpen su abstinencia de comer. La oración de perdón (shubqono) se pospone hasta la mañana siguiente. La Iglesia prohibió beber vino y toda bebida alcohólica durante el ayuno. El objetivo de la Iglesia de dedicar días para el ayuno de la Santa Iglesia no es prohibir el consumo de ciertos tipos de alimentos y permitir que otros. Más bien se pretende someter la voluntad de los fieles a Dios Todopoderoso a través de la castidad y la práctica de las virtudes sublimes, especialmente la virtud de la obediencia a los mandatos de Dios como se expresa por medio de sus siervos, los obispos de la Iglesia que tienen la autoridad para aflojar y unir, para promulgar leyes y establecer normas para el beneficio de los fieles y para la glorificación del Santo Nombre de Dios.

La Iglesia es una madre amable y una buena maestra y como tal no pone sobre los hombros de los fieles cargas muy pesadas de llevar en la observancia de las palabras de Dios: "¡Ay de vosotros también, doctores de la ley! Porque ya imponéis cargas difíciles de llevar, pero vosotros ni tocáis las cargas con un dedo." (Lc. 11:46). Sobre la base de este concepto el Patriarca Elias III de feliz memoria

(+1932) permitió el consumo de pescado durante la Cuaresma y permitió que los fieles de América ayunaran sólo la primera y última semana de Cuaresma, además de los miércoles y viernes. Permitted que el resto de la Cuaresma fuera sin ayuno. En respuesta a la petición presentada por la Iglesia de la India, el fallecido patriarca Afrem Barsoum (+1957), de bendita memoria, tomó medidas similares, además de acortar la duración de otros ayunos para todos los fieles en 1946. En 1966, el Patriarca Yacoub III de feliz memoria (+1980) permitió a los clérigos y laicos ayunar sólo la primera y última semana de Cuaresma, además de los miércoles y viernes, lo que les permite comer otros alimentos durante el resto de la Cuaresma. También permite tener fiestas, bodas, bautizos, liturgias y celebraciones en todos los días que quedan entre las dos semanas antes mencionados.

Esta tolerancia mostrada a los fieles por nuestros predecesores, los benditos patriarcas, mediante la reducción del período de ayuno durante la Cuaresma no es más que una expresión de piedad no sea que los fieles, Dios no lo quiera, podría violar la ley y ser objeto de la ira de Dios Todopoderoso. Por lo tanto, todo el que se beneficia de esta tolerancia no se considerará pecador, sino bajo el amparo de la ley. Todo aquel que ayune todos los días de Cuaresma, además de la Semana Santa, será doblemente recompensado por Dios.

Los clérigos de todos los rangos jerárquicos, a excepción de los enfermos y los ancianos, deben dar un buen ejemplo para los fieles y ser su modelo en el cumplimiento de las leyes santas y están comprometidos a ayunar en Cuaresma y durante la Semana de la Pasión según lo practicado por nuestros Santos antepasados. Esto se puede lograr con la abstinencia de comida y bebida desde la medianoche hasta después del siguiente mediodía. Los fieles comen entonces alimentos libres de grasa. Esta manera ejemplar del ayuno es muy recomendada.

AYUNO DOS VECES A LA SEMANA, MIERCOLES Y VIERNES

Desde finales del siglo I, la Santa Iglesia instituyó el ayuno semanal los miércoles y viernes en lugar del ayuno de los lunes y jueves practicado por los judíos piadosos como ilustra la parábola del fariseo y el publicano (Lc 18:12).

Los cristianos ayunan el miércoles, ya que ese día los judíos conspiraron para detener al Señor Jesús y matarle. Ayunan el viernes porque es el día en que los judíos crucificaron al Señor Jesús y el día de su muerte en la cruz por nuestra salvación. Encontramos una referencia a este ayuno en el libro titulado “Las enseñanzas de los Apóstoles”, que se remonta a finales del siglo I o principios del siglo II, y en las obras de algunos Padres del siglo I. Según las enseñanzas de los Apóstoles, los clérigos y laicos que no cumplan con este ayuno estarán en falta muy grave (anatema) y deberán ser excomulgados.

Era costumbre de la Iglesia en los primeros tiempos no ayunar los miércoles y viernes comprendidos entre Pascua y Pentecostés. Del mismo modo, en caso de tener un día de fiesta del Señor, o un día de conmemoración de la Virgen María o de un santo patrón de la iglesia local o de la región que caiga en alguno de esos días. Generaciones posteriores permitían no hacer ayuno los miércoles y viernes comprendidos entre Navidad y Reyes.

Los fieles en nuestras diócesis en Irak no ayunan los viernes entre el Ayuno de Nínive y la Santa Cuaresma, que son el viernes de todos los sacerdotes, el viernes de las almas de los fieles extranjeros, y el viernes de las almas de todos los fieles. Hoy en día, los fieles ayunan los miércoles y viernes evitando comer hasta el mediodía cuando comen alimentos de ayuno. Alternativamente, pueden comerlos por la mañana y al mediodía.

Es preferible que los fieles coman alimentos de ayuno los miércoles y viernes desde la tarde hasta la noche siguiente, en la forma en que nuestros antepasados practicaban el ayuno desde el comienzo del cristianismo.

AYUNO DE NAVIDAD

Este ayuno fue instituido hacia el comienzo del siglo IV. San Efrén el Sirio (+373) lo refiere en los poemas y los himnos que compuso en el siglo IV. El ayuno de Navidad se practica como preparación para conmemorar y dar la bienvenida al día del nacimiento del Señor Jesús en la carne y en memoria de la pena causada por el pecado, que hemos experimentado antes del nacimiento del Señor, la oscuridad de la ignorancia, nuestra esclavitud a Satanás y la pena del mundo creado a la espera de la salvación realizada por el nacimiento del Salvador que nos redimió con su encarnación. Practicamos

este ayuno para purificar nuestro cuerpo y alma y ser dignos de recibir la conmemoración del nacimiento del Redentor, la Palabra de Dios encarnado, la manera en que Moisés ayunó antes de que la palabra escrita de Dios, que es la Ley del Antiguo Testamento le fuera entregada.

El ayuno de Navidad duraba cuarenta días. La Iglesia, sin embargo, acortó el período a veinticinco días. En 1946 según una decisión tomada por el Sínodo celebrado en Homs, el fallecido patriarca Efrén 1 Barsoum de bendita memoria, lo redujo a diez días desde el 15 de diciembre y finalizando el día de Navidad, 25 de diciembre.

AYUNO DE LOS APOSTOLES

Fue nombrado como tal según la costumbre de llamar a algo con el nombre de la persona que lo instituyó. Sólo es Dios, a quien se debe el ayuno. La práctica de este ayuno significa seguir los pasos de los Apóstoles (He. 13: 7) quienes lo observaban en cumplimiento de las palabras del Señor Jesús: "Pero vendrán días cuando el esposo les será quitado, y entonces ayunarán" (Mt 9:15). Después de la Ascensión del Señor Jesús al cielo y la efusión del Espíritu Santo sobre los discípulos, comenzaron a ayunar. En referencia a la presente se indica en los Hechos de los Apóstoles: "Mientras celebraban la Liturgia del Señor y ayunaban" (Hechos 13: 2).

La duración de este ayuno difiere en longitud según el Calendario Juliano de Pascua. Comienza el día después de Pentecostés y termina en la fiesta de San Pedro y St. Pablo, los dos apóstoles principales.

En virtud de una decisión tomada por el Sínodo de Homs en 1946, la duración de este ayuno fue acortada a tres días a partir del 26 de junio y terminando con la conmemoración de los dos apóstoles principales, San Pedro y San Pablo el 29 de junio.

AYUNO DE LA VIRGEN MARIA

Practicamos este ayuno preparándonos para la celebración de la Asunción de la Virgen María y para seguir sus pasos y los de los Santos Apóstoles que ayunaron en la Dormición de la Virgen María. Este ayuno duraba quince días, pero de conformidad con la decisión adoptada por el Sínodo de Homs en

1946, se convirtió en cinco días comenzando el 10 de agosto y terminando el día de la Asunción de la Virgen María, el 15 de agosto.

En virtud de la encíclica Patriarcal emitida el 7 de diciembre de 1946 por el Patriarca Efrén Barsoum, de memoria eterna, los antiguos períodos de ayuno de Navidad, los ayunos de la Virgen María y de los Apóstoles a los que se refiere Bar Ebroyo en el “Nomocanon” fueron cancelados y sustituidos por nuevos períodos establecidos por el Patriarca que se convirtieron en la nueva ley en vigor.

AYUNO DE NÍNIVE

Se le dio el nombre de Nínive porque los ninivitas fueron los primeros en practicar tal ayuno rezando por la misericordia y el perdón de Dios. Este ayuno se practica siguiendo el ejemplo de los ninivitas de los viejos tiempos que escucharon la advertencia de Dios a través del profeta Jonás y proclamó un ayuno impuesto a hombres y animales desde el mayor hasta el menor en súplica a Dios. Y Dios se arrepintió del desastre que dijo que les haría, y no lo hizo. (Jon. 3:10).

Este ayuno comenzó a practicarse en nuestra Iglesia hacia el cuarto siglo. Esto puede inferirse a partir de los escritos y de los himnos de San Efrén el Sirio (+373). Duraba seis días, pero ahora sólo tres días a partir del tercer lunes, que precede a la Cuaresma. Fue descuidado a través de los siglos. Mor Dionisio Bar Salibi (+1171) afirma que Mor Marutha de Tikrit (+649) fue el que lo impuso en la Iglesia de Oriente, primero en la región de Nínive. Bar 'Ebroyo -citando a otros- dice que la confirmación de este ayuno fue debido a la crisis que la Iglesia atravesó en Herat. Las personas del lugar ayunaban tres días y tres noches, orando constantemente en cumplimiento de las órdenes de su obispo, y fueron rescatadas de la prueba por Dios.

Los armenios adoptaron esta práctica de los sirianos, llamándola Sourp Sarkis. Los coptos hicieron lo mismo durante el reinado del sexagésimo segundo Patriarca de Alejandría, Abba Abraham el siriano. Este ayuno es muy apreciado por los fieles. Algunos fieles se abstienen de comer y beber a lo largo de los tres días, reciben la Comunión el tercer día y continúan comiendo alimentos de ayuno hasta el jueves por la mañana. El resto de los fieles se abstienen de comida hasta el mediodía o hasta la tarde y después comen alimentos de ayuno. Las oraciones que se cantan con melodías de Cuaresma suelen

acompañar el ayuno. En caso de tener la Presentación del Señor Jesús en el Templo, que por lo general se celebra el 2 de febrero, durante este ayuno es obligatorio que observemos la fiesta que celebra la Santa Liturgia de la mañana como de costumbre. Las oraciones del ayuno de Nínive se dicen al mediodía. La abstinencia de alimentos termina directamente después de la Liturgia con el consumo de alimentos de ayuno.