

# Guía Sobre el Ayuno y la Abstinencia

Cuaresma 2010

Preparado por la Oficina de la Liturgia de la Diócesis de Gary

## EL AYUNO CUARESMAL

### Miércoles de Ceniza:

Este día está conmemorado por ayuno y abstinencia de carne.

### Los Viernes de Cuaresma:

Estos días están marcados por la disciplina de abstinencia de carne.

### El Ayuno Cuaresmal es un ayuno de penitencia.

Nuestra abnegación es un modo de acentuar nuestra dependencia en Dios.

## EL AYUNO PASCUAL

“El ayuno Pascual tiene que mantenerse sagrado. Debe de estar celebrado en todas partes el Viernes Santo y donde posible, sea prolongado durante el Sábado de Gloria” (Constitución de La Sagrada Liturgia, #110).

### Viernes Santo hasta el Sábado de Gloria:

Estos días están marcados por el ayuno y la abstinencia de carne. Favor de notar que estos días no son parte de la Cuaresma ni del Ayuno Cuaresmal.

### El Ayuno Pascual es un ayuno de anticipación.

La observancia de este ayuno antiguo es un modo solemne de prepararnos para recibir la Comunión de la Pascua.

## ¿COMO AYUNAMOS?

### El ayuno acostumbrado:

- ✘ Este ayuno permite que se tome sólo una cena completa durante el día. Si es necesario, se pueden tomar dos cenas más chicas para mantener la fortaleza del cuerpo según las necesidades de cada individuo. No se permite tomar alimentos sólidos.

### El ayuno de la Iglesia antigua:

- ✘ Este ayuno comienza al levantarse. No se toman cenas hasta que haya terminado el día del trabajo acostumbrado (5:00 pm).
- ✘ Un vaso de jugo se puede tomar en las mañanas y líquidos sencillos durante el día, como agua, café y té. El ayuno termina con una oración breve seguida por una cena adecuada. Para muchos este método es un modo más natural para ayunar.

### Guía para ayunar según la edad:

- ✘ El ayuno se debe observar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo por todos los Católicos que hayan cumplido entre 18 y 59 años de edad.

## ¿COMO ABSTINAMOS?

### La abstinencia tradicional:

- ✘ Esto es la práctica de abstenerse de carne y productos de carne.

### La abstinencia como penitencia:

- ✘ Entrar plenamente en el espíritu del Ayuno Cuaresmal. También somos animados a abstenernos de otros alimentos, prácticas o actividades.

### Guía para la abstinencia según la edad:

- ✘ La abstinencia debe ser practicada por todos los que tienen 14 años de edad en adelante.

## ¿Porque ayunamos y abstinamos?

### Cuando ayunamos y abstinamos, lo hacemos juntos:

La práctica del Ayuno Cuaresmal y del Ayuno Pascual es una práctica para toda la comunidad parroquial. Aunque el ayuno se hace personalmente, estamos unidos en nuestra acción por medio de Jesucristo. Nuestro ayuno y abstinencia unida es nuestra oración al Padre a través de Jesús. Aquellos que ya han cumplido los 59 años de edad son invitados a compartir con la comunidad en estas prácticas. Pero sin embargo ellos deben tomar el cuidado apropiado con su salud personal.

### Nuestras acciones hablan más que las palabras:

Personalmente y como una comunidad nosotros nos colocamos deliberadamente en la necesidad (siendo el hambre la necesidad más básica) con el fin de descubrir aquello que ansiamos espiritualmente en nuestras vidas y en el mundo. Esto se hace para darle una expresión concreta a nuestra fe en Dios, que Él nos da la substancia espiritual que requerimos. Nuestra acción unida es para fortalecer nuestra fe profunda que Dios, el que resucitó a Jesús de entre los muertos, también satisface cada una de nuestras necesidades.