



¿Qué son ayuno y abstinencia?

El ayuno y abstinencia son el cuarto mandamiento de la Iglesia en los días prescritos, de acuerdo con las costumbres especiales de cada país.

El ayuno consiste en hacer una sola comida al día, a la que la Iglesia permite añadir un ligero alimento por la mañana y por la noche. Este ligero alimento puede ser una tasa de caldo con una o dos galletas o un poco de pan.

La abstinencia consiste en no comer carne los días en que está prohibido. Cuando hablamos de “carne” esto incluye la carne de pollo y de puerco; significa que podemos comer solamente la carne de los animales del mar.

¿Quiénes están obligados al ayuno y abstinencia?

Al ayuno están obligados los fieles desde los dieciocho a los sesenta años; y a la abstinencia, todos los que tienen catorce años cumplidos, a menos de una legítima dispensa (Can. 1252).

¿Cuáles son los días de ayuno y abstinencia?

Según la ley de la Iglesia, son días de ayuno y abstinencia: el Miércoles

de Ceniza y Viernes Santo (Can. 1251). Sin embargo, para los que son miembros de la Tercera Orden de la Fraternidad San Pío X, ellos están obligados a seguir el calendario de ayuno y abstinencia de los miembros de la Orden Sacerdotal San Pío X, especialmente en los días de Témperas.

Son días de abstinencia: Todos los viernes del año (Can. 1250).

El ayuno y abstinencia ¿es una prohibición o una exhortación?

Este cuarto mandamiento de la Iglesia tiene apariencia de una prohibición si vemos la frase: “No comer carne (abstinencia)” o la de “No comer tres veces sino una sola vez (ayuno)”. No obstante, si vamos a considerar a la Iglesia como Nuestra Madre que quiere la santidad de sus hijos, uno verá

que el ayuno y abstinencia son una exhortación de la Iglesia hacia sus hijos para que estos hagan penitencia una vez a la semana, a saber: la de no comer carne como un pequeño sacrificio en agradecimiento a Cristo, Nuestro Señor, que sufrió mucho en la cruz en el día de viernes para redimirnos. Y cuando llega el tiempo de Cuaresma, la Iglesia nos exhorta a hacer, por



lo menos, dos veces en este tiempo, una penitencia un poco más intensa, a saber: la de ayunar el Miércoles de Ceniza al iniciar la Cuaresma, y el Viernes Santo el último día, para hacer sacrificio ya que es el día en que conmemoramos la Pasión, Crucifixión y Muerte del Salvador.

Para los católicos fervorosos, este mandamiento de ayuno y abstinencia no es nada en comparación con lo que Jesucristo ha hecho por nosotros. Ellos quieren unir la observancia de este mandamiento a los sufrimientos de Cristo y algunos los ofrecen en reparación por sus propios pecados y para la conversión de los pecadores. Además como dijo San Francisco de Asís: “cuando está débil mi cuerpo se siente fuerte mi alma”. Fuerte porque la carne se somete al deseo del alma y no se rebela tan fácilmente contra el espíritu.

Ahora bien, a los católicos que les cuesta mucho hacer sacrificios por falta de costumbre, este cuarto mandamiento les parece como una prohibición que la Iglesia les impone. Ellos se quejan y a veces prefieren no comer en la casa para poder comprar carne y romper el ayuno. Peor aún, ellos ni siquiera esconden su disgusto para con quien preparó la comida en su casa por haber preparado pescado.

Pero ¿por qué la Iglesia no quiere dejar este sacrificio como algo optativo para sus fieles?

La Iglesia es la sociedad de los fieles que obedecen al Papa y a los obispos; Nuestra Madre sabe lo que es bueno

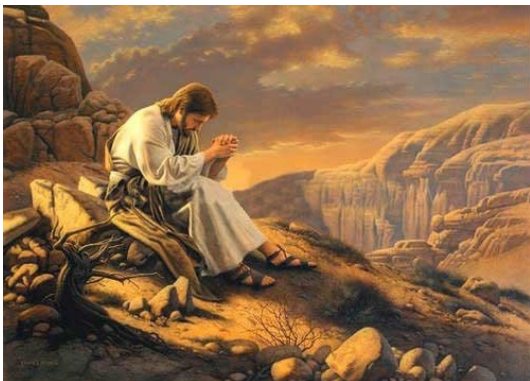
para nosotros e igualmente, ella confía que como hijos obedientes y generosos vamos a acompañarla en sus sacrificios como también la Iglesia nos comparte los beneficios espirituales que Jesucristo le ha confiado. Los católicos generosos y acostumbrados a hacer actos meritorios, no solamente no se quejan de este mandamiento sino lo cumplen con gran devoción y convicción. Pero los católicos inobservantes, siempre buscarán la manera de romper este mandamiento de la Iglesia.

¿Es pecado mortal no observar el ayuno y la abstinencia?

Hay personas que hacen esta pregunta para tener una respuesta en contra de los que atacan este mandamiento; pero hay personas que preguntan para saber si el romper este mandamiento no sería un obstáculo para comulgar.

Que el ayuno obliga bajo pecado mortal esto está muy claro ya que solamente son dos veces por año: el Miércoles de Ceniza, cuando recibimos las cenizas con las palabras: “Acuérdate, hombre, que eres polvo y al polvo regresarás”. Esta fórmula significa: “Tarde o temprano vas a morir así que haz penitencia, hoy mismo hay que ayunar.” Es tu Madre, la Iglesia, que te está exhortando o mandando. ¿Acaso no es pecado grave desobedecer a tu propia madre? Si dices que no, entonces ¿qué fuerza tiene, para ti, el cuarto mandamiento de Dios?

Ahora, hablando de la abstinencia, la Iglesia nos prohíbe comer carne todos los viernes del año; pero como hemos



dicho arriba: "...a menos de una legítima dispensa."

Según la interpretación de los moralistas, es pecado venial comer carne todos los viernes del año; sin embargo, durante el tiempo de Cuaresma la Iglesia nos obliga bajo pecado mortal a no comer carne todos los viernes de Cuaresma.

El comer carne los viernes del año, aunque en sí es solamente pecado venial puede convertirse en pecado mortal si uno rompe la abstinencia con malicia y burla hacia la Iglesia.

Pero el Papa Pablo VI y el Papa Juan Pablo II permitieron la sustitución de la abstinencia.

Es cierto que el Papa Pablo VI, en su Constitución Apostólica de 1966 dejó a las Conferencias Episcopales las decisiones sobre la sustitución de la abstinencia con otra forma de penitencia u obra de caridad y piedad, pero él reiteró la disciplina de la Iglesia sobre la misma, citando el Derecho Canónico. El Papa Juan Pablo II hizo lo mismo en su Catequesis de 1979.

Ahora bien, claro que como Somos Pontífices ellos dieron sugerencias sobre las sustituciones de la abstinencia sin abrogar el espíritu de penitencia. Sin embargo, hay gente, especialmente los modernistas, que quieren aprovechar el permiso de comer carne, pero casi ninguno sustituye la abstinencia con otra forma de penitencia u obra de caridad o piedad. Entonces, resulta que este permiso de los Papas Pablo VI y Juan Pablo II, y ahora de las Conferencias Episcopales termina en una

relajamiento y disolución de la abstinencia, estamos hablando aquí de la cuestión en la práctica. Por eso nosotros, católicos tradicionalistas, que hemos conservado lo que la Iglesia siempre ha practicado, no queremos aprovechar de este permiso, a menos que haya un gran inconveniente, y siempre con la dispensación de nuestros confesores.

Frutos del ayuno y abstinencia.

Desde el Antiguo Testamento ya hemos visto los grandes frutos de la observancia de esta práctica y que es ahora la disciplina de la Iglesia Católica, nuestra Madre.



Hemos leído como se aplacó la ira de Dios al ver la penitencia y ayuno que mandó el Rey de los ninivitas después de haber escuchado la predicación del Profeta Jonás. Dios no destruyó la ciudad de Nínive

ya que Él vio cómo el Rey bajó de su trono, hizo penitencias y ayunó junto con sus súbditos y animales (Jonás III).

En el Nuevo Testamento, Nuestro Señor nos dio el ejemplo de penitencia y Él mismo ayunó cuarenta días y noches (Mateo 4:2). El ayuno junto con la oración tiene el poder hasta para expulsar a un demonio de un poseído (Mateo 17:21).

Estimados fieles, aprovechemos esta Cuaresma para aumentar nuestra generosidad con Dios y con nuestra propia alma a través de la observancia de este cuarto mandamiento de la Iglesia.

Con mi bendición

P. Gerald Fallarcuna Llamera

Rosa 1ª Clase	06: Domingo, IV de Cuaresma “Laetare”	09:00 Misa Rezada 11:00 Misa Cantada 19:00 Misa Rezada	08:00 Misa Cantada 10:00 Catecismo Junta con papás después de Misa
Morado 3ª Clase	07: Lunes, Feria de Cuaresma <i>(Santo Tomás de Aquino, Dr.)</i>	19:00 Misa Rezada	07:30 Misa Rezada
Morado 3ª Clase	08: Martes, Feria de Cuaresma <i>(San Juan de Dios, Cf.)</i>	19:00 Misa Rezada	07:30 Misa Rezada
Morado 3ª Clase	09: Miércoles, Feria de Cuaresma <i>(Sta. Francisca Romana, Viuda)</i>	19:00 Misa Rezada	07:30 Misa Rezada
Morado 3ª Clase	10: Jueves, Feria de Cuaresma <i>(Los cuarenta Mrs. de Sebaste)</i>	19:00 Misa Rezada	07:30 Misa Rezada
Morado 3ª Clase	11: Viernes, Feria de Cuaresma	18:15 Vía Crucis 19:00 Misa Rezada	07:30 Misa Rezada
Morado 3ª Clase	12: Sábado, Feria de Cuaresma <i>(San Gregorio Magno, Papa y Dr.)</i>	16:45 Catecismo 19:00 Misa Rezada 21:00 Vigilia Ordinaria ANM	07:30 Misa Rezada
Morado 1ª Clase	13: Domingo, I de Pasión	06:30 Misa Rezada 09:00 Misa Rezada 11:00 Misa Cantada 19:00 Misa Rezada	08:00 Misa Cantada
Morado 3ª Clase	14: Lunes, Lunes de Pasión	19:00 Misa Rezada	07:30 Misa Rezada
Morado 3ª Clase	15: Martes, Martes de Pasión	19:00 Misa Rezada	07:30 Misa Rezada
Morado 3ª Clase	16: Miércoles, Miércoles de Pasión	19:00 Misa Rezada	07:30 Misa Rezada
Morado 3ª Clase	17: Jueves, Jueves de Pasión	19:00 Misa Rezada	07:30 Misa Rezada
Morado 3ª Clase	18: Viernes, Viernes de Pasión	18:15 Vía Crucis 19:00 Misa Rezada con prédica de Pasión 19:00 Comienza retiro varones	07:30 Misa Rezada con prédica de Pasión
Blanco 1ª Clase	19: Sábado, SAN JOSE, ESPOSO DE LA SMA. VIRGEN Sábado de Pasión	19:00 Misa Cantada	07:30 Misa Cantada
Morado 1ª Clase	20: Domingo, DOMINGO DE RAMOS	09:00 Misa Rezada 11:00 Bendición de Ramos y Misa Cantada 19:00 Misa Rezada	08:00 Bendición de Ramos y Misa Cantada

Confesiones: Domingos y fiestas de precepto durante las misas de 08:00, 09:00, 11:00 y 19:00. Lunes a sábado a partir de las 18:30 Santo Rosario: Domingo y fiestas de precepto a las 10:30. Lunes a sábado a las 18:30.