

La Verdadera Naturaleza del Ayuno

Por Madre María y Monseñor Kallistos Ware

“Hemos esperado y al final nuestras expectativas fueron colmadas”, escribe Monseñor Nicolai de Ochrid, un obispo Serbio, al describir el oficio de Pascua en la ciudad de Jerusalén. *“Cuando el Patriarca entonó el Cristo Resucitó” una brisa venida del cielo pasó por nuestras almas. Nos sentimos como si también nosotros hubiéramos resucitado de entre los muertos. A una sola vez, de todos lados, el mismo himno resonaba como el curso de muchas aguas. “Cristo resucitó” cantaban los griegos, los rusos, los árabes, los serbios, los coptos, los armenios, los etíopes, uno tras otro, cada uno en su propia lengua y en su propia melodía. Allí fue cuando comenzamos a ver todo desde la luz de la Resurrección y todo era diferente de lo que había sido ayer. Todo parecía mejor, más expresivo, más glorioso. Solamente bajo la luz de la Resurrección de Cristo la vida recibe significado”.*

Este sentido de gozo de resurrección, tan vividamente descrito por Monseñor Nicolai, forma la fundación de todos los oficios de la Iglesia Ortodoxa; es la única base para nuestra vida y esperanza cristiana. Sin embargo, para poder experimentar el verdadero poder del gozo pascual, cada uno de nosotros necesita pasar por el tiempo de preparación: “hemos esperado” decía Monseñor Nicolai, “y al final nuestras expectativas fueron colmadas”. Sin esta espera, sin preparación expectante, el más profundo sentido de la Pascua se perderá.

Es por eso que antes de llegar al festejo de la Resurrección se ha desarrollado un largo período de arrepentimiento y de ayuno, el cual se extiende en el presente uso de la Iglesia Ortodoxa por casi diez semanas. En primer lugar vienen veintidós días (cuatro domingos sucesivos) de observancia preliminar, luego seis semanas o cuarenta días del Gran Ayuno de Cuaresma y finalmente la Semana Santa. Correspondiéndose con este período, después de Pascua nos llegan otros cincuenta días de agradecimiento que concluye con Pentecostés.

Cada uno de estos períodos tiene su propio libro litúrgico. Para el tiempo de preparación tenemos el libro llamado *“Triodion”* o el *“Libro de las Tres Odas”*. Para el

tiempo del agradecimiento tenemos otro libro al cual llamamos "*Pentecostarion*" conocido en la Iglesia Rusa como el "*Triodion Festivo*". El punto de división entre ambos libros es la medianoche del Sábado Santo porque los Matutinos del servicio de Pascua es la primera hoja del Pentecostarion. Esta división en dos volúmenes distintos, hecho por una cuestión de práctica, no nos tienen que alejar de la unidad esencial que existe entre la crucifixión del Señor y su resurrección. Ambas son una sola acción.

En el Antiguo Testamento leemos que el pueblo de Dios comía el "*pan de la aflicción*" (Deut 16:3) para prepararse a la Pascua, de la misma manera los cristianos nos preparamos para la celebración de Resurrección observando este ayuno. ¿Qué significado tiene la palabra "ayuno"? En el plano exterior el ayuno envuelve una abstinencia física de alimentos y bebidas: sin esta abstinencia exterior el ayuno no se conserva: sin embargo estas reglas del comer y del beber no pueden ser comprendidas como un fin en si mismas debido a que el ayuno ascético siempre tiene un propósito interior más relevante. El hombre es la unión de un cuerpo y un alma, "*una criatura viva formada de naturalezas visibles e invisibles*", como lo describe el libro del Triodion, y nuestro ayuno debe envolver ambas naturalezas. La tendencia a sobre enfatizar las reglas externas sobre la comida de una manera legalista, y la tendencia opositora de no dar sentido a dichas reglas y llamarlas innecesarias, son deplorables cuando uno busca un verdadero sentido ortodoxo del ayuno. En ambos casos el balance propio de ambos ayunos es necesario.

La segunda tendencia es la que prevalece el día de hoy. Hasta el siglo XIV, la mayoría de los cristianos occidentales, junto a sus hermanos orientales, ayunaban durante la cuaresma no solamente carnes sino todo producto derivado de animal. En el oriente y en el occidente, el ayuno incluía un esfuerzo físico severo. Sin embargo en Occidente se ha visto un gran decaimiento de esta práctica en los últimos cinco siglos. Los esfuerzos en la cuaresma han sido reducidos, hasta el punto que el día de hoy son prácticamente simbólicos. ¿Cuántos de los que viven un carnaval tienen

conciencia que esas celebraciones marcaban el inicio de un severo ayuno hasta pascua?

Una de las razones para este decaimiento en el ayuno es la actitud general con respecto a la naturaleza humana, el falso *"espiritualismo"* que rechaza o ignora el cuerpo y que ve al hombre solamente como una mente razonable. Como resultado, muchos cristianos contemporáneos perdieron la verdadera visión del hombre como una unidad íntegra de lo visible y lo invisible; rechazando el positivo rol que juega el cuerpo en la vida espiritual se olvidan de las palabras de San Pablo: "el cuerpo es templo del Espíritu Santo... glorifica al Señor con tu cuerpo" (I Cor 6:19-20). Otra razón para este decaimiento en el ayunar entre Ortodoxos es el argumento de que las reglas tradicionales no son ya posibles. Estas reglas presuponen una reorganización para una cultura y una sociedad pluralística cristiana. Esto querrá decir que al no vivir ya en una forma agrícola, el ayuno ha quedado abandonado al pasado. Nadie recuerda que el ayuno siempre fue difícil. Muchos el día de hoy terminan ayunando por el sentido de salud o de belleza, para perder peso. Pero, ¿no podemos, acaso, los cristianos ayunar por el Reino de los Cielos? Una vez le preguntaron a San Serafín de Sarov porque los milagros de la gracia, tan manifestados en el pasado, no aparecían tanto en nuestros días. El respondió: *"solo una cosa falta: una resolución personal y firme"*.

El primer objetivo del ayuno es hacernos conscientes de nuestra dependencia en Dios. Si lo practicamos con seriedad, la abstinencia de comidas durante Cuaresma, especialmente los primeros días, significa una considerable medida de hambre real además de un sentimiento de cansancio. El propósito de esto es llevarnos al sentido interno de contrición, esto es, a llevarnos al punto de que las palabras de Cristo se hagan una realidad "sin mi nada podéis hacer" (Juan 15:5). Al estar siempre comiendo y bebiendo, con facilidad confiamos en nuestras habilidades y adquirimos un falso sentido de autonomía y autosuficiencia. La observancia de un ayuno físico toca esta complacencia que se va creando en nuestras vidas.

La abstinencia no nos conduce solamente a sentir hambre sino a ser iluminados y sentir el gozo y la alegría de la libertad. Aunque al principio podamos sentirnos debilitados, nos encontramos que el ayuno nos permite dormir menos, pensar más claramente y trabajar con más decisión. Como muchos especialistas lo declaran, los ayunos periódicos contribuyen a una higiene del cuerpo. Al envolver una verdadera negación de uno mismo, el ayuno no busca violentar nuestra naturaleza sino restaurarla para salud y equilibrio. Muchos de nosotros, reconozcámoslo, comemos más de lo que necesitamos. El ayuno libera nuestro cuerpo haciéndolo partícipe en el trabajo de la oración, alentando en nosotros la voz del Espíritu Santo.

Es necesario notar que el uso común, en el ámbito ortodoxo, de la palabra *"ayuno"* y *"abstinencia"* es prácticamente del mismo sentido. Después del Concilio Vaticano II, la Iglesia Católica Romana hizo una distinción clara entre ambos términos: la abstinencia concierne a los tipos de comidas, sin referencia a la cantidad, mientras que el ayuno significa una limitación en el número de comidas o en la cantidad propia de cada una de ellas. De tal manera que en ciertos días tanto la abstinencia como el ayuno son necesarios; pero también en ciertos casos uno es necesario y no el otro. En la Iglesia Ortodoxa no existe una diferenciación clara de ambos términos. Durante la Cuaresma frecuentemente hay una limitación en el número de comidas de cada día pero cuando una comida es permitida no hay una restricción en la cantidad. Los Padres simplemente establecen, como principio guía, que no debemos comer para saciarnos sino levantarnos de la mesa sintiendo que podríamos haber comido más pero que dedicaremos ese momento a la oración.

Si bien es cierto que es necesario no sobreconsiderar las medidas del ayuno, también es igualmente necesario no quitarles significancia. El ayuno no es una dieta: es una práctica moral y física. El verdadero ayuno debe convertirse en el centro de nuestro corazón y de nuestra voluntad, el llamado es a volver a Dios, regresar al hogar paterno al igual que lo hace el hijo pródigo. En palabras de san Juan Crisóstomo, *"la abstinencia no solo es de comida sino de pecados"*. *"El ayuno"*, insiste, *"no debe conservarse solo en la lengua sino en los ojos, los oídos, los pies, las manos y todos los*

miembros del cuerpo”: los ojos deben abstenerse de imágenes impuras, los oídos deben abstenerse de chismes maliciosos, las manos deben abstenerse de actos de injusticia. No tiene sentido el ayunar comidas, protesta San Basilio, y entregarnos a un cruel criticismo: *“Tal vez no comas carne, pero seguramente devoras a tu hermano”*, nos dice. Lo mismo nos dirá el libro del *Triodion* especialmente en la primera semana del ayuno: *“Así como ayunamos, abstengámonos también de toda pasión mundana. Observemos un ayuno aceptable y valedero ante el Señor. El verdadero ayuno es el de alejar de nuestra vida todo mal, controlar la lengua, abstenernos del enojo, de la codicia, del ocio, de falsedades y de perjuros. Si renunciamos a estas cosas, nuestro ayuno es verdadero y aceptable a Dios. Conservemos nuestro ayuno no solo absteniéndonos de comidas sino convirtiéndonos extraños a toda pasión carnal”*.

El significado interior del ayuno es mejor resumido en la triple práctica de oración, ayuno y el dar limosnas. Divorciado de la oración y de la recepción de los Santos Sacramentos y sin actos de compasión, nuestro ayuno se convierte en farisaico o hasta demoníaco. No nos conduce este tipo de ayuno a la contrición o al gozo sino al orgullo, a tensiones internas y a irritabilidad.

El ayuno no tiene ningún valor y hasta puede ser contraproducente cuando no se lo combina con oración. En el Evangelio, el demonio es expulsado no solo con ayuno sino con *“oración y ayuno”* (Mt 17:21). Los primeros cristianos, nos dicen los Hechos de los Apóstoles *“ayunaban y rogaban”* (3:3).

Tanto en el Antiguo como en el Nuevo testamento, el ayuno es visto no como un fin en sí mismo sino como una ayuda para una oración más intensa y viva. El ayuno es visto siempre como la preparación para un acto decisivo o para un encuentro directo con Dios. De la misma manera que nuestro Señor ayunó cuarenta días en el desierto como una preparación para el inicio de su ministerio público (Mt 4:1-11), también nosotros ayunamos así. Cuando Moisés ayunó en el Monte Sinaí (Ex 34:28) y Elías en el Monte Horeb (I Re 19:8-12) el ayuno estaba íntimamente vinculado con la aparición de Dios. La misma conexión existente entre ayuno y visión de Dios es evidente en el caso de San Pedro (Hechos 10:9-17). El *“subió a la*

terraza, siendo la hora sexta, para rezar. Sintió hambre y quiso comer” y fue en este trance que escuchó la voz de Dios. Lo mismo es el propósito del ayuno ascético: buscar que también nosotros, como lo dice el libro del Triodion, nos acerquemos a la montaña de oración.

La oración y el ayuno deben ser acompañadas por acciones de bien: el dar limosnas por ejemplo, esto es, expresar nuestro amor por los demás en una forma práctica, por medio de obras de compasión y de perdón. Ocho días antes del inicio de la Cuaresma, en el domingo del Juicio Final, el Evangelio escogido es el de las ovejas y los corderos (Mt 25:31-46), recordándonos cual es el criterio en el juicio venidero: no lo estrictos que fuimos en nuestro ayuno sino cuanto ayudamos a aquellos en necesidad. El Triodion nos dirá: “conociendo los mandamientos del Señor, hagamos de ellos nuestro camino de vida: demos de comer a los hambrientos, demos de beber a los sedientos, arrojemos a los desnudos, demos la bienvenida a los extraños, visitemos a aquellos que están en prisión y a los enfermos. Entonces el Juez de toda la tierra nos dirá: *“Vengan, benditos de mi Padre, hereden el Reino preparado para ustedes”*.

Con este verso también nos damos cuenta de la típica instancia del carácter evangélico de los libros de oraciones ortodoxos. Junto con muchos otros textos en el Triodion, esta es un simple parafraseo de las Escrituras.

No es una coincidencia que en el inicio de la Gran Cuaresma haya una ceremonia especial de reconciliación mutua: sin amor hacia los demás no existe un ayuno genuino. Obviamente este amor no debe estar limitado a gestos formales o a sentimentalismos sino que debe expresarse en una práctica forma de dar limosnas. Dicha fue la convicción de la Iglesia Primitiva. Para el Pastor de Hermas (siglo II) el dinero ahorrado durante el tiempo de ayuno debe ser entregado a las viudas, los huérfanos y los pobres. Pero el dar limosnas significa más que esto: no es solo el dar nuestro dinero sino también nuestro tiempo, no solo lo que tenemos sino lo que somos, es dar parte de nosotros mismos. Cuando escuchamos al Triodion hablándonos de dar limosnas, esta palabra debe ser tomada en un sentido mucho

más profundo que en el sentido al cual estamos acostumbrados a escuchar. El siempre hecho de dar dinero puede ser considerado como un sustituto o una evasión, una forma de protegernos de un acercamiento más personal con aquellos en necesidad. Por otro lado, el hacer nada más que el dar palabras de aliento a una persona con necesidades materiales urgentes es igualmente una evasión a nuestras responsabilidades. Trayendo a nuestra mente el hecho enfatizado anteriormente de la unión entre alma y cuerpo en el hombre, debemos asistir a los demás tanto en un nivel físico como espiritual.

Siempre en nuestros actos de abstinencia debemos tener en mente el llamado de atención de San Pablo: “no condenemos a aquellos que ayunan menos estrictamente” (Cf Rom 14:3). Igualmente recordemos las palabras del Señor al decirnos como debemos orar, ayunar y dar limosnas: no como hipócritas.

Si deseamos entender correctamente las palabras del Triodion y la espiritualidad que subraya este, existen cinco mal interpretaciones del ayuno contra las cuales debemos luchar: en primer lugar, el tiempo de ayuno no está dirigido solo a monjes y monjas, sino que es para todo el cuerpo de Cristo. En ningún lugar los Cánones de los Concilios Ecuménicos o de los Sínodos Locales sugieren que el ayuno es solo para monjes. Por el bautismo, todos los cristianos, casados o célibes, cargan sus cruces siguiendo el mismo camino espiritual.

En segundo lugar, el ayuno no debe ser considerado en un sentido Pelagiano. Si las lecturas de cuaresma nos llaman a esforzarnos, nunca debemos comprender esto como que nuestro éxito depende solamente de la dureza de nuestra voluntad. Por el contrario, todo lo que conseguimos durante la cuaresma debe ser entendido como un libre don de Dios.

En tercer lugar, el ayuno nunca debe ser acorde a nuestra voluntad sino obediente. Cuando ayunamos, no tenemos que inventarnos reglas especiales para nosotros mismos, sino que debemos seguir tan fielmente como sea posible las reglas aceptadas y establecidas por la Santa Tradición. Esta forma aceptada, la cual expresa la conciencia colectiva del pueblo de Dios, posee una sabiduría y un balance

escondido que no se pueden encontrar en ingeniosas austeridades establecidas por nuestra propia fantasía. Donde parezca que las reglas tradicionales no son aplicables a nuestra situación personal, debemos pedir el consejo de nuestro Padre espiritual (no en un sentido legalístico para asegurarnos una “dispensación”, sino para que humildemente con su ayuda podamos descubrir la buena voluntad de Dios para nuestras vidas. Sobre todo si deseamos para nosotros no estar más relajados sino un poco más riguroso, no debemos nunca hacerlo sin la bendición de nuestro padre espiritual. Esta ha sido la práctica de la iglesia desde los primeros siglos. Padre Antonio decía: *“Conozco monjes que cayeron después de mucho trabajo y entraron en una especie de locura, solo porque confiaron en sus propias obras y negaron los mandamientos que dicen: “Pregúntale a tu Padre, y el te lo dirá”*. (Deut 32:7). Otra vez dijo: *“como puedas, por cada paso que un monje haga, por cada gota de agua que el beba en su celda, debe primero consultar con los ancianos, solo para que no cometa errores en esto”*.

Estas palabras no solo se adaptan a un moje sino también al pueblo laico que vive en el “mundo”, pese a que estos ultimo se relacionan con una menos estricta obediencia a sus padres espirituales. Si te sientes orgulloso, nuestro ayuno asume un carácter diabólico, llevándonos cerca no de Dios sino del Diablo. Debido a que el ayuno hace rendir nuestros sentidos a las realidades de lo espiritual y por lo cual puede ser peligrosamente ambivalente: existen no solo espíritus del bien sino también del mal.

En cuarto lugar, paradójico como pueda parecer, el periodo de la Cuaresma es un tiempo no para entristecernos sino para regocijarnos. Es verdad que el ayuno nos conduce al arrepentimiento por nuestros pecados, pero esta penitencia, en la frase de San Juan Clímaco, es un gozo que surge de la tristeza. El libro del Triodion menciona tanto a las lágrimas como a la alegría en una oración simple:

“Concédeme lagrimas como las gotas de lluvias que caen de los cielos, Cristo, Conservando este gozoso día de ayuno”.

Es remarcable con cuanta frecuencia los temas del gozo y de la luz reaparecen en los textos del primer día de ayuno:

*“Con gozo entremos y comencemos el ayuno,
No estemos tristes...
Alegrémonos iniciando este tiempo de abstinencia;
Resplandezcamos con el brillo de los santos mandamientos...
Toda vida mortal no es más que un solo día, como se nos dice,
Pero para aquellos que trabajan con amor,
Hay cuarenta días en el ayuno;
Conservémoslos con gozo”.*

La cuaresma no es oscuridad sino que es luz, no es muerte, es vitalidad renovada. De cierto que el tiempo de oraciones tiene su sentido sombrío, con las repetidas postraciones los días de semana, con las vestimentas oscuras del Sacerdote, con los himnos cantados con un sentido lleno de compunción. En el Imperio cristiano de Bizancio, los teatros cerraban y los espectáculos públicos estaban prohibidos durante la Cuaresma. Hasta el día de hoy, las bodas se prohíben durante las siete semanas de ayuno. Sin embargo, estos elementos de austeridad no deben cegarnos a pensar que el ayuno es un tiempo de castigo, sino un don gratuito de la gracia divina.

*“Venid, pueblos todos, aceptemos hoy
La gracia del ayuno como un don de Dios”.*

Por último, nuestra abstinencia durante la Cuaresma no implica un rechazo a la creación de Dios. Como insiste San Pablo, “nada es limpio en si mismo” (Rom 14:14). Todo lo que hizo el Señor es bueno (Gen 1:31): ayunar no es negar esta intrínseca bondad sino reafirmarla. “Para los puros todo es puro” (Tito 1:1), y así mismo en el banquete mesiánico en el Reino de los Cielos no habrá necesidad de ayuno. Pero viviendo en un mundo caído y sufriendo las consecuencias del pecado, como sufrimos, tanto el pecado original como el personal, no somos puros, por ello necesitamos del ayuno. El mal no reside en lo creado como tal sino en nuestra actitud hacia esto de parte de nuestra voluntad. El propósito del ayuno, no es repudiar la creación divina sino limpiar nuestra voluntad. Durante el ayuno negamos nuestros

impulsos carnales, por ejemplo, nuestro apetito espontáneo por comida o bebida, no porque estos impulsos sean en si mismos malos, sino porque están desordenados por causa del pecado y requieren ser purificados por medio de la disciplina. Así, el ascetismo es una lucha no contra sino por nuestro cuerpo; el objetivo del ayuno es purgar del cuerpo todo aquello carnal que pueda tener y rendirlo a lo espiritual. Rechazando lo que es pecaminoso en nuestra voluntad, no destruimos el cuerpo creado por Dios sino que lo restauramos a su verdadero balance y libertad. Como lo dice el Padre Sergio Bulgakov: “Matamos la carne para adquirir un cuerpo”.

Pero, cuando rendimos nuestro cuerpo espiritual no lo desmaterializamos, privándolo de su carácter de entidad física. Lo “espiritual” no debe ser equilibrado con lo “no material”, ni tampoco la “carne” debe ser puesta en contraste con lo que pertenece al cuerpo. En el uso que le da San Pablo, “la carne” denota la totalidad del hombre, su alma y su cuerpo juntos, debido a que es un ser caído y que por eso está separado de Dios; de la misma manera el “espíritu” denota la totalidad del hombre, alma y cuerpo, debido a que es redimido y divinizado por la Gracia. De esta manera el alma tanto como el cuerpo puede convertirse en carnal, y el cuerpo así como el alma pueden convertirse en espirituales. Cuando San Pablo, enumera las obras de la carne (Gal 5:19-21) incluye cosas como la sedición, la herejía y la envidia, que envuelve el alma más que al cuerpo. Haciendo a nuestro cuerpo un ente espiritual, la cuaresma no suprime el aspecto físico de nuestra naturaleza humana, sino que hace nuestra materialidad una vez más como Dios intentó que fuera.

Esta es la manera en que interpretamos nuestra abstinencia de comidas. El pan, el vino y los otros frutos de la tierra son dones de Dios, de los cuales participamos con reverencia y agradecimiento. Si los cristianos ortodoxos se abstienen de comer carnes durante ciertos tiempos, o en algunos casos continuamente, no significa que la Iglesia Ortodoxa es por principio vegetariana y que considera el comer carne como un pecado. Cuando ayunamos, no es porque consideremos el acto de comer como vergonzoso, sino solo para hacer que nuestro comer sea espiritual, sacramental y eucarístico, para llevarlo a ser un medio de comunión con Dios, el Dador. Solamente

aquellos que han aprendido a controlar su apetito por medio de la abstinencia pueden apreciar toda la gloria y belleza que Dios nos ha entregado. Para alguien que no ha comido nada por un espacio de veinticuatro horas, una aceituna puede parecerle algo grandioso. Una rodaja de queso o un huevo hervido nunca tienen el mismo exquisito gusto que una mañana de Pascua, después de siete semanas de ayuno.

También podemos adaptar este concepto al tema de la abstinencia de relaciones sexuales. Ha sido por mucho tiempo la enseñanza de la Iglesia que durante los tiempos de ayuno, los matrimonios deben tratar de vivir como hermanos y hermanas, sin que esto signifique que las relaciones sexuales dentro del matrimonio son en sí mismas pecaminosas. Por el contrario, el Gran Canon de San Andrés de Creta, en el que más que en el Triodion, encontramos resumida la significancia de los cánones de Cuaresma sin ninguna ambigüedad: el matrimonio y el lecho sin mansilla son honorables. Porque para ambos Cristo ha dado su bendición, estando presente en las bodas de Canaan, transformando el agua en vino y revelando su primer milagro.

La abstinencia en los matrimonios, entonces, tienen como su objetivo, no la supresión sino la purificación de la sexualidad. Dicha abstinencia, practicada “con mutuo consentimiento por un tiempo”, tiene siempre el objetivo positivo “*de que puedan darse al ayuno y a la oración*” (I Cor 7:5). La abstinencia, en este sentido, más que indicar una depreciación dualista del cuerpo, sirve por el contrario para conferir al lado sexual del matrimonio, una dimensión espiritual que puede estar ausente en la pareja.

Para guardarnos de una dualista mal interpretación del ayuno, el Triodion habla repetidamente sobre la bondad inherente de la creación material. En el último de los oficios que contiene, las vísperas del Sábado Santo, la secuencia de quince lecturas del Antiguo Testamento se abren con las primeras palabras de Génesis, “en el principio creó Dios los cielos y la tierra”: todas las cosas creadas son obras de Dios

y por lo tanto son “buenas”. Cada parte de la divina creación, como el Triodion insiste, participa en alabar al Hacedor de todo:

*“Las huestes celestiales le rinden gloria,
Ante El tiemblan los querubines y los serafines,
Que todo lo que respira y toda la creación
Le alaben, le bendigan, y lo exalten por sobre todo siempre.
Oh Tu, que cubriste los más altos lugares con agua,
Que estableciste la arena como limite al mar y que sostienen todas las cosas:
El sol canta tus alabanzas, la luna te rinde gloria,
Cada criatura te ofrece un himno,
Como Autor y Creador por siempre.
Que todos los árboles del bosque dancen y canten...
Que todas las montañas y valles
Rompan en regocijo por la misericordia de Dios,
Y que todos los árboles del campo lo aplaudan.*

Esta actitud afirmativa hacia el mundo material lo encontramos no solamente en la doctrina de la creación sino también en la doctrina de Cristo. Una y otra vez en el Triodion, la verdadera realidad física de la naturaleza humana de Cristo es subrayada. ¿Cómo, entonces, puede el cuerpo humano ser malo, si Dios mismo ha asumido y divinizado al cuerpo? Como lo decimos en los matutinos del primer domingo de Cuaresma, el domingo de la Ortodoxía:

*“No te nos apareciste, amante Señor, meramente en una semblanza exterior,
Como dicen los seguidores de Mani, enemigos de Dios,
Sino en la total y verdadera realidad de la carne”*

Y porque Cristo tomó un verdadero cuerpo material, los himnos para el Domingo de la Ortodoxía lo hacen claro, es posible y, en verdad, esencial mostrarlo en persona en los santos iconos usando maderas y pinturas:

*El incircunscripto Verbo del Padre se hizo circunscrito,
Tomando carne de ti, Madre de Dios,*

Y El ha restaurado la caída imagen a su antigua gloria

Llenándola con la divina belleza.

Esta, nuestra salvación, confesamos con obras y palabras

Y las mostramos en los santos iconos

Esta aserción de las potencialidades espirituales de la creación material es un tema constante durante el tiempo de la Cuaresma. En el primer domingo del Gran Ayuno, se nos recuerda de la naturaleza física de la Encarnación de Cristo, de la realidad material de los santos iconos., y de la visible y ascética belleza de la Iglesia. El segundo domingo conservamos la memoria de San Gregorio Palamás (1296-1359), quien enseñó que toda la creación ha sido llenada por las energías de Dios y que aún en la vida presente esta divina gloria puede ser percibida por medio de los ojos físicos del hombre, proveyendo que su cuerpo ha sido sometido a lo espiritual por la Gracia de Dios. El tercer domingo veneramos la madera material de la Cruz; el sexto domingo bendecimos los ramos materiales; el Miércoles de la Semana Santa somos sellados con el aceite material del Sacramento de la Unción; el Jueves Santo recordamos como en la última cena Cristo bendijo pan y vino materiales transformándolos en Su Cuerpo Su Sangre.

Aquellos que ayunan, más que repudiar cosas materiales, están por el contrario asistiendo a su redención. Cumplen la vocación asignada a los “hijos de Dios” por San Pablo: “el universo creado espera la revelación de los hijos de Dios... la creación será liberada y obtendrá la gloriosa libertad de los hijos de Dios. Sabemos que la creación toda ha estado gimiendo hasta ahora” (Rom 8:19-22). Por los medios de la abstinencia de la Gran Cuaresma, buscamos que con la ayuda de Dios podamos ejercitar este llamado como sacerdotes de toda la creación, restaurando todas las cosas a su primer esplendor. La disciplina ascética, entonces, significa un rechazo del mundo, solo comprendiendo que este se ha corrompido por la Caída; del cuerpo, solo comprendiendo que esta dominado por pasiones pecaminosas. La envidia excluye el amor: tanto como envidiemos a otros y las cosas de los otros no podremos realmente amarlos. Liberándonos de la envidia, el ayuno nos hace capaces de un genuino amor. No más dominado por los deseos egoístas de explotar y usar para nuestro provecho todo, sino que empezamos a ver al mundo con los ojos de Adán en el Paraíso. Nuestra negación personal es el camino que nos conduce a nuestra propia afirmación; este es

nuestro medio de entrar en la Liturgia C3smica donde todo lo visible y lo invisible rinden glorias a su Creador.