**Sobre el Ayuno**

EL AYUNO CRISTIANO deriva de las enseñanzas de Jesucristo. Él mismo ayunó, habló sobre el ayuno y enseñó a sus discípulos a ayunar. Las Sagradas Escrituras testifican que los apóstoles y los primeros cristianos ayunaban, y así fue a través de toda la historia de la Iglesia hasta el día de hoy. "El ayuno ha guiado a todos los santos en sus vidas según Dios” (San Basilio el Grande). El objetivo del ayuno es la purificación del cuerpo, el fortalecimiento de la voluntad, la elevación del alma sobre el cuerpo, pero por sobre todo para glorificar a Dios y honrar a Sus Santos. El verdadero ayuno tiene dos lados: el corporal y el espiritual. Consiste tanto en la abstinencia de alimentos grasos, como en la abstinencia de malos pensamientos, deseos y acciones, en acrecentar las oraciones, la caridad y la realización de todas las virtudes evangélicas. Así, San Basilio advierte: "El beneficio del ayuno no se limita sólo a la abstinencia de comidas no buenas, ya que el verdadero ayuno nos aleja de los malos actos”.

**Ayunos**

(los datos según el antiguo calendario están entre paréntesis)

Ayunos de varios días:

* Gran Cuaresma y Semana Santa (Período de preparación para la Pascua de Resurrección del Señor) (sus fechas son variables cada año)
* Ayuno de San Pedro y San Pablo (sus fechas son variables cada año)
* Ayuno de la Dormición de la Virgen, desde el 14 (1) hasta el 28 (15) de agosto
* Ayuno de Navidad, desde el 28 (15) de noviembre del 2015 al 7 de enero 2016 (25 diciembre 2015)

Ayunos de un día

* Cada miércoles y viernes, salvo en las semanas que no hay ayuno (ver más abajo)
* Nochebuena de Teofanía, 18 (5) enero
* Decapitación de San Juan Bautista, 11 de septiembre (29 agosto)
* Exaltación de la Venerable Cruz, 27 (14) de septiembre

Semanas que no hay ayuno

* Desde el Domingo del Fariseo y el Publicano (Antes de la Gran Cuaresma)
* Semana del queso (Antes de la Gran Cuaresma) (en esta semana no se permite carne pero sí se permiten productos lácteos)
* Semana Radiante (La semana Pascual)
* Semana después de Pentecostés
* Navidad, desde el 7 de enero 2015 (25 de diciembre del 2014) hasta la Nochebuena de Teofanía 18 (5) enero 2015 (exclusive)

Responsos (Parastos) durante el año

en todos los templos de la Iglesia Ortodoxa Serbia:

- 24 marzo: por las víctimas del bombardeo de la OTAN;

- 22 Abril: por los asesinados en Jasenovac y otros campos de concentración y de muerte en la Segunda Guerra Mundial;

- 28 Junio: por los soldados y comandantes muertos, desde la batalla de Kosovo hasta la actualidad.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



*Publicación de la Diócesis de Buenos Aires,*

*Sudamérica y Centroamérica*

*Iglesia Ortodoxa del Patriarcado de Serbia*