

El ayuno es tan antiguo como la raza humana, se ha practicado desde el comienzo de la historia y, prácticamente, en toda cultura. Éste puede tomar varias formas: la abstinencia de ciertos alimentos, como carnes; la privación total de comidas y líquidos; o una dieta de un solo plato diario. Además, a menudo, se le asocia con otras austeridades, tales como la ausencia de relaciones sexuales y el abandono de todo tipo de lujos.

Similar cosa ocurre con los motivos que llevan a los hombres a privarse de alimentos y bebidas: éstos son diversos y variados. Desde la antigüedad, muchos filósofos, científicos y médicos han visto el ayuno como una parte esencial de la vida, la salud y el proceso curativo. Tanto Sócrates, Platón, Aristóteles, Paracelso e Hipócrates, usaban y creían en este tipo de terapia sanativa. Aunque en el mundo moderno muchos lo usan, incluso, como forma de protesta moral, las razones más milenarias y comunes han sido desde siempre las religiosas.

En las creencias originales, el ayuno era, por lo general, un medio de control o de apaciguar a las divinidades; una forma de producir virilidad o la preparación para una observancia ceremonial, tal como la iniciación o el duelo. Los antiguos griegos ayunaban al consultar a los oráculos; los indios americanos para adquirir un tótem propio y los chamanes africanos intentando hacer contacto con los espíritus.

En la actualidad, prácticamente todas las religiones promueven o sancionan el ayuno de una forma u otra. Los dictámenes van desde el Zoroastrismo, que lo prohíbe, hasta el Jainismo, que enseña que el objetivo del creyente es llevar una vida desapegada de las pasiones culminando, idealmente, en la muerte causada por la inanición voluntaria. Sin embargo, las tres funciones principales que cumple el ayuno en la vida espiritual moderna son: el auto-control sobre el cuerpo y sus apetitos o pasiones; dirigir la mente hacia D-os o la oración y/o realizar un sacrificio por las ofensas o pecados cometidos.

Los Cristianos

En las diversas ramas del cristianismo encontramos diferentes posturas y dictámenes referentes al ayuno. Desde los mormones, que se abstienen de la comida y líquido el primer domingo de cada mes,

hasta los protestantes (con excepción de los anglicanos) que rechazan la práctica como algo obligatorio y lo ven más bien como una elección personal o comunitaria.

En el caso de los católicos, grupo mayoritario dentro del cristianismo, fue el Papa Pablo VI quien en 1966 estableció en la constitución "Penitemini" las prácticas definitivas del ayuno y de la abstinencia como formas de penitencia, control de las pasiones y solidaridad con los pobres. La doctrina eclesial distingue diferencias entre ambas: por la primera entiende el consumo de sólo una comida al día, sin que quede prohibido el tomar algún alimento en la mañana y/o por la noche, que rige para todos los mayores de 18 y menores de 59 años y se realiza el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Y, por la segunda, el privarse del consumo de carne, siendo obligatoria para quienes hayan cumplido 14 años y que rige para todos los viernes del año y el tiempo de Cuaresma (40 días previos a la Pascua).

Más riguroso es el caso de la Iglesia Ortodoxa. En ella existen cuatro temporadas principales de ayuno en el año; todas se realizan en preparación para las fiestas y sus lineamientos son similares al vegetarianismo. Son: el de Cuaresma, antes de la Pascua, la más importante y estricta; el del Adviento, anterior a la Navidad; de los Apóstoles, precedente a la Fiesta de San Pedro y San Pablo, y el de la Madre de D-s, previo al día de la Asunción (el 15 de agosto). Además, existen otros períodos más breves y menos rigurosos de abstinencia, como los miércoles, en que se recuerda la felonía de Judas, y los viernes, cuando se evoca la crucifixión de Jesús. La totalidad de los días en que se exige algún tipo de privación de alimentos, en esta denominación cristiana, sobrepasa la mitad del calendario.

El Ramadán

Después de la oración obligatoria, el ayuno es la obligación ritual más importante para un musulmán; es uno de los pilares del Islam. Aunque la abstinencia de alimentos está prescrita para varias ocasiones del año

islámico, es el Ramadán, noveno mes del calendario, el más importante. Según la tradición, fue durante la "Noche de Poder o de Destino" (27ª noche del mes) que a Mahoma le fue revelado el Corán.

El Ramadán es un tiempo de reflexión, devoción a Alá y auto control para los musulmanes. Simplificando sus regulaciones, este ayuno consiste en la abstención de alimentos, líquidos y relaciones sexuales desde el amanecer hasta la puesta del sol y es obligatorio para todos los musulmanes que han pasado la pubertad, con la excepción de quienes están de viaje o no pueden hacerlo por problemas de salud, como las embarazadas, los ancianos y otros. Aquellos que no cumplen con la práctica están obligados a compensarlo, preferiblemente ayunando en otra ocasión o alimentando a los pobres.

Otras creencias...

La fe Baha'i fue establecida en el siglo XIX en Irán por Bahá'u'lláh, hijo de un ministro de la corona persa y descendiente de Abraham, David y de Zoroastro, considerado el mensajero divino final para sus seguidores. Los Baha'is, de entre 15 y 70 años, se abstienen de beber y comer, desde el alba hasta el ocaso, por un periodo de 19 días consecutivos que va del 2 hasta el 20 de marzo. Este período es conocido simplemente como "el Ayuno" y constituye una época de rezo y meditación propicia para someter a examen el propio desarrollo espiritual, esforzarse por desasirse de los deseos materiales, y revigorizar las fuerzas espirituales.

A pesar de que existen varias ramas en el budismo, en todas se practica el ayuno en algún momento del año. Éste es visto como una forma de purificación y una de las etapas en el camino del autocontrol. En la doctrina tibetana, por ejemplo, existe el Nyung-nye o Nung-ñe, día en el cual se purifica el karma a través de la abstinencia total de líquidos y alimentos. Este suele realizarse durante el mes de Saka Dawa y en cuyo día de luna llena se celebra el nacimiento e iluminación de Buda, cuando las acciones positivas se

multiplican por diez millones.

Por su parte, el hinduismo, más que una religión, es una forma de vida basada en un sistema de castas, la reencarnación y el concepto del Karma. La denominación hindú para el ayuno es *vrat* y existen días de abstinencia comunitaria y otros de elección personal, que dependen de la divinidad favorita de cada individuo. Normalmente, los devotos renuncian a los alimentos durante los Sashti, Amavasya, Pradosam, Durga Puja Sivarathi, Samkathara Chaturthi y en cada Ekadashi, once días después de cada luna llena.

De acuerdo a la filosofía hindú, la comida implica gratificaciones para los sentidos, por lo que su restricción eleva al hombre a un nivel de contemplación. Por esto el ayuno es visto como un gran instrumento de auto disciplina, de concentración o culto, un entrenamiento para la mente y el cuerpo que nos fortalece, nos hace perseverantes y purifica.

En el caso de los paganos, los días de ayuno no están organizados. Sin embargo, algunos eligen abstenerse de alimentos o reducir su consumo para purificarse energéticamente y aumentar los niveles vibratorios como preparación para el trabajo mágico. Otros, además, lo hacen antes de Ostara, el equinoccio de primavera, para liberar el cuerpo de las pesadas comidas invernales.

A pesar de las discrepancias en las creencias religiosas y los motivos que cada fe tiene para ayunar, todas buscan, finalmente, el crecimiento espiritual y hacer del individuo una mejor persona.

ARRAYÁN

(cerca colegio Maimónides)

Condominio nuevo, acogedor, familiar, seguro, 5 dormitorios, más servicios, living-comedor aparte, calefacción, jardín plano.

UF 7.300

☎ 09-236.55.23 (Golda)



COMUNIDAD ISRAELITA DE SANTIAGO

El Departamento Femenino de la Comunidad Israelita de Santiago agradece el apoyo a su labor de Tzedaká.

Este mes colaboraron:

Clara Bakal
Inés Rosemberg
Gloria Jelenkiewicz
Aída Guelfenbein
Ruth Elberg
Doris Seideman
Sarita Klein
Eliana de Hojman
Roberto Hojman
Rebeca Grinberg
Simona Silberman
Lidia Dujovne
Abraham Shatz
Soc. Filantrópica Odd Fellows Grupo FUTURO 25

VEN A ALMORZAR A TU COMUNIDAD

Bufet
Adultos \$ 4.990
Niños \$ 2.990

TODOS LOS DOMINGOS

El mismo bufet con la calidad y buena atención de siempre, platos típicos, ensaladas, pollos y carnes kasher, variedad de postres...

Abierto a todo el Ishuv
Reservas al 240 5000

Comunidad Israelita de Santiago
Mercaz Kehilatí





Staff Business Consultores

Staff Business Consultores invita a usted a nuestro próximo seminario



ENEAGRAMA

INTRODUCCIÓN
CURSO DE ENEAGRAMA

Dictado por:

Joyce Veloso C. Ingeniero Especialista RR.HH. Paulina Barros I. Psicóloga Laboral

AMBAS CON MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA APLICANDO ENEAGRAMA EN RECURSOS HUMANOS (D.O., SELECCIÓN, CAPACITACIÓN, DESARROLLO DE LIDERAZGO, ETC.)

FECHAS DE EVENTO: 5-6-7 DE OCTUBRE
LUGAR: HOTEL NOVOTEL
AV. AMÉRICO VESPUCCIO NORTE 1630 A
PASOS DE VITACURA
CURSO SENCE EN TRÁMITE
(ESTACIONAMIENTO Y COFFEE)

MÁS INFORMACIÓN:
2050001 - 3720837

Eneagrama@sbconsultores.cl
www.sbconsultores.cl