

DÍAS DE PENITENCIA

1. Todos los fieles, cada uno a su modo, están obligados por la ley divina a hacer penitencia; sin embargo, para que todos se unan en alguna práctica común de penitencia, se han fijado unos días penitenciales, en los que se dediquen los fieles, de manera especial, a la oración, realicen obras de piedad y de caridad y se nieguen a sí mismo cumpliendo con mayor fidelidad sus propias obligaciones y, sobre todo, observando el ayuno y la abstinencia, a tenor de los cánones que siguen (canon 1.249).

2. En la Iglesia universal son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año y el tiempo de Cuaresma (canon 1.250). Todos los viernes, a no ser que coincidan con una solemnidad, debe guardarse la abstinencia de carne o de otro alimento que haya determinado la Conferencia Episcopal; ayuno y abstinencia se guardarán el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo (canon 1.251).

3. La ley de abstinencia obliga a los que han cumplido los catorce años; la ley del ayuno, a todos los mayores de edad, hasta que hayan cumplido cincuenta y nueve años. Cuiden, sin embargo, los pastores de almas y los padres de que también se formen en un auténtico espíritu de penitencia quienes, por no haber alcanzado la edad, no están obligados al ayuno o a la abstinencia (canon 1.252).

4. Normas de la Conferencia Episcopal Española (c. 1253):

a) Se retiene la práctica penitencial tradicional de los viernes del año, consistente en la abstinencia de carnes; pero puede ser sustituida, según la libre voluntad de los fieles, por cualquiera de las siguientes prácticas recomendadas por la Iglesia: lectura de la Sagrada Escritura, limosna (en la cuantía que cada uno estime en

conciencia), otras obras de caridad (visita de enfermos o atribulados), obras de piedad (participación en la Santa Misa, rezo del Rosario, etcétera) y mortificaciones corporales. Sin embargo, en los viernes de Cuaresma debe guardarse la abstinencia de carnes, sin que pueda ser sustituida por ninguna otra práctica. El deber de la abstinencia de carnes dejará de obligar en los viernes que coincidan con una solemnidad y también si se ha obtenido la legítima dispensa.

b) En cuanto al ayuno que ha de guardarse el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, consiste en no hacer sino una sola comida al día; pero no se prohíbe tomar algo de alimento a la mañana y a la noche, guardando las legítimas costumbres respecto a la cantidad y calidad de los alimentos (21 noviembre 1986, "Boletín de la Conferencia Episcopal", n.º 16, 1987, págs. 155 y 156).