

AYUNO Y ABSTINENCIA

Desde el siglo IV se manifiesta la tendencia a constituir LA CUARESMA en tiempo de penitencia y de renovación para toda la Iglesia, con la práctica del ayuno y de la abstinencia.

La ley del ayuno obliga a hacer una sola comida durante el día, pero no prohíbe tomar un poco de alimento por la mañana y por la noche. La ley del ayuno obliga a todos los mayores de edad hasta que hayan cumplido cincuenta y nueve años. Son días de ayuno y abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.

La ley de la abstinencia prohíbe el uso de carnes, pero no el uso de huevos, lacticinios y cualquier condimento a base de grasa de animales. La ley de la abstinencia obliga a los mayores de catorce años. Son días de abstinencia los viernes de Cuaresma.

Estas mortificaciones mínimas de ayuno y abstinencia deben ser completadas por cada uno según las personales necesidades y exigencias espirituales.

La Cuaresma no es sólo tiempo de mortificación. Es, además, tiempo de retiro espiritual en el que la meditación y la oración personal deben ser intensificadas para lograr la renovación espiritual que se anhela conseguir durante este tiempo.