

CUARESMA

¿Cuál es el sentido del ayuno y la abstinencia?

Es una doctrina tradicional de la espiritualidad Cristiana que es un componente del arrepentimiento, de alejarse del pecado y volverse a Dios, incluye alguna forma de penitencia, sin la cual al Cristiano le es difícil permanecer en el camino angosto y ser salvado (Jer 18:11, 25:5; Ez 18:30, 33:11-15; Jl 2:12; Mt 3:2; Mt 4:17; He 2:38). Cristo mismo dijo que sus discípulos ayunarían una vez que Él partiera (Lc 5:35). La ley general de la penitencia, por ello, es parte de la ley de Dios para el hombre.



La Iglesia por su parte ha especificado ciertas formas de penitencia, para asegurarse de que los católicos hagan algo, como lo requiere la ley divina, y a la vez hacerle más fácil al católico cumplir la obligación. El *Código de Derecho Canónico* de 1983 especifica las obligaciones de los católicos de Rito Latino (Los católicos de Rito Oriental tienen sus propias prácticas penitenciales como se especifica en el *Código Canónico de las Iglesias Orientales*):

Canon 1250 En la Iglesia universal, son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año y el tiempo de cuaresma.

Canon 1251 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 1252 La ley de la abstinencia obliga a los que han cumplido catorce años; la 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 1253 La Conferencia Episcopal puede determinar con más detalle el modo de observar el ayuno y la abstinencia, así como sustituirlos en todo o en parte por otras formas de penitencia, sobre todo por obras de caridad y prácticas de piedad.

La Iglesia tiene por lo tanto, dos formas oficiales de prácticas penitenciales - tres si se incluye el ayuno Eucarístico de una hora antes de la Comunión.

Abstinencia: La ley de abstinencia exige a un Católico de 14 años de edad y hasta su muerte, a abstenerse de comer carne los Viernes en honor a la Pasión de Jesús el Viernes Santo. La carne es considerada carne y órganos de mamíferos y aves de corral. También se encuentran prohibidas las sopas y cremas de ellos. Peces de mar y de agua dulce, anfibios, reptiles y mariscos son permitidos, así como productos derivados de animales como margarina y gelatina sin sabor a carne.

Los viernes fuera de Cuaresma, la Conferencia de Obispos de USA obtuvo permiso de la Santa Sede para que los católicos en los Estados Unidos pudieran sustituir esta penitencia por un acto de caridad o algún otro de su propia escogencia. Ellos deben llevar a cabo alguna práctica de caridad o penitencia en estos Viernes. Para la mayoría de las personas la práctica más sencilla para cumplir con constancia, sería la tradicional de abstenerse de comer carne todos los Viernes