

Disciplina ecclesiale riguardo all'astinenza dalle carni e al digiuno

L'obbligo morale di far penitenza, secondo il precetto di Cristo, si estende a tutta la vita del cristiano ed è da osservarsi con continuità e costanza "sine intermissione".

Ma è anche un obbligo comunitario e giuridico di penitenza prescritto dalla legge della Chiesa e questo dev'essere osservato nei giorni e nei tempi designati:

- i singoli venerdì dell'anno, che sono consacrati alla memoria della passione e morte del Signore;
- il tempo di quaresima, in preparazione alla Pasqua.

L'astinenza dalle carni è d'obbligo nei singoli venerdì dell'anno.

Il digiuno è da osservarsi il Mercoledì delle Ceneri ed il Venerdì Santo.

Digiuno ed astinenza sono *consigliati* nel Sabato Santo in preparazione alla Veglia di Pasqua.

Giorni di digiuno ed astinenza dalle carni: Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo.

Giorni di astinenza dalle carni: tutti i venerdì di quaresima.

Negli altri venerdì dell'anno l'astinenza può essere sostituita da un'altra opera penitenziale:

- l'astenersi da cibi particolarmente desiderati o costosi;
- un atto di misericordia spirituale o corporale;
- la lettura di un brano della Sacra Scrittura;
- un esercizio di pietà a carattere familiare (es. una preghiera con tutta la famiglia);
- un maggiore abbandono alla volontà di Dio nell'affrontare le prove della vita;
- la rinuncia ad uno spettacolo o divertimento (es. televisione)
- altri atti di mortificazione

L'astinenza vieta l'uso della carne e di tutto ciò che ha relazione con essa (sangue, grasso, estratti ecc.). Sono permessi il pesce, le uova, i latticini ed anche il condimento con grassi animali.

Il digiuno consiste nel fare un solo pasto completo durante la giornata, indifferentemente a mezzogiorno o alla sera.

Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i maggioirenni fino al 60° anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14° anno di età.