



La doctrina tradicional de la espiritualidad Cristiana que es un componente del arrepentimiento, de alejarse del pecado y volverse a Dios, incluye algunas formas de penitencia, sin las cuales 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 El 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 ).

- **En la Iglesia universal, son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año y el tiempo de cuaresma (Canon 1250).**
- 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 1251).
- 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 1252).
- 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(Canon 1253).

La Iglesia tiene por lo tanto, dos formas oficiales de prácticas penitenciales, -el ayuno y la abstinencia-, 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, algunas conferencias episcopales tienen permiso de la Santa Sede para que los Católicos en sus diócesis puedan sustituir esta penitencia por un acto de caridad o algún otro de su propia elección.** 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 del año. En Cuaresma la abstinencia de comer carne los Viernes es obligatoria en todas partes.

## **Ayuno**

La ley de ayuno requiere que el Católico desde los 18 hasta los 59 años reduzca la cantidad de comida usual. La Iglesia define esto como una comida más dos comidas pequeñas que sumadas no sobrepasen la comida principal en cantidad. Este ayuno es obligatorio el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. El ayuno se rompe si se come entre comidas o se toma algún líquido que es considerado comida ( batidos, pero no leche ). Bebidas alcohólicas no rompen el ayuno; pero parecieran contrarias al espíritu de hacer penitencia.

Aquellos excluidos del ayuno y la abstinencia Aparte de los ya excluidos por su edad, aquellos que tienen problemas mentales, los enfermos, los frágiles, mujeres en estado o que alimentan a los bebés de acuerdo a la alimentación que necesitan para criar, obreros de acuerdo a su necesidad, invitados a comidas que no pueden excusarse sin ofender gravemente causando enemistad u otras situaciones morales o imposibilidad física de mantener el ayuno.

Aparte de estos requisitos mínimos penitenciales, los Católicos son motivados a imponerse algunas penitencias personales a si mismos en ciertas oportunidades. Pueden ser modeladas basadas en la penitencia y el ayuno. Una persona puede por ejemplo, aumentar el número de días de la abstinencia. Algunas personas dejan completamente de comer carne por motivos religiosos ( en oposición de aquellos que lo hacen por razones de salud u otros ). Algunas ordenes religiosas nunca comen carne. Igualmente, uno pudiera hacer más ayuno que el requerido. **La Iglesia primitiva practicaba el ayuno los Miércoles y Sábados. Este ayuno podía ser igual a la ley de la Iglesia** (una comida más otras dos pequeñas) o aún más estricto, como pan y agua. Este ayuno libremente escogido puede consistir en abstenerse de algo que a uno le gusta- dulces, refrescos, cigarillo, ese cocktail antes de la cena etc. Esto se le deja a cada individuo.

Una consideración final. Antes que nada estamos obligados a cumplir con nuestras obligaciones en la vida. Cualquier abstinencia que nos impida seriamente llevar adelante nuestro trabajo como estudiantes, empleados o parientes serían contrarias a la voluntad de Dios.