

Regulaciones para la penitencia, el ayuno y la abstinencia durante la Cuaresma

(Puede bajar este documento en PDF en nuestra página web)

Días de penitencia: los días de penitencia para la iglesia universal son todos los viernes del año y durante el tiempo de Cuaresma. La Cuaresma comienza el Miércoles de Cenizas y termina con la celebración del Triduo Pascual. Durante este tiempo, toda la Iglesia está invitada a hacer penitencia para purificar nuestros corazones y prepararnos para celebrar la renovación de nuestras promesas bautismales el domingo de Pascua.

Las siguientes, son las regulaciones que los Católicos deben observar durante la Cuaresma:

Abstinencia: los Católicos mayores de 14 años deben abstenerse de comer carne el Miércoles de Cenizas, el Viernes Santo y todos los viernes de Cuaresma. Los Católicos solo pueden reemplazar la abstinencia por otra forma de penitencia los días viernes fuera del tiempo de Cuaresma.

Ayuno: los Católicos entre 18 y 59 años deben ayunar el Miércoles de Cenizas y el Viernes Santo. En estos días se permite una comida completa y dos comidas pequeñas mas durante el día para mantener la fortaleza necesaria y de acuerdo a las necesidades físicas de cada persona. Estas dos comidas juntas no deben ser equivalentes a una comida completa. No está permitido comer entre comidas; si se puede tomar líquidos, leche o jugos.

Sacramento de la penitencia: todos los fieles que han alcanzado la edad de razonamiento (segundo grado) deben confesar fielmente sus pecados graves al menos una vez al año. La Cuaresma es un buen tiempo para cumplir este precepto de la Iglesia. Toda persona que sabe que ha cometido un pecado mortal, no debe recibir la Sagrada Comunión sin acudir antes a la confesión sacramental (Catecismo de la Iglesia Católica # 1457). Se recomienda la confesión frecuente de los pecados veniales para crecer en la gracia de Dios (Catecismo de la Iglesia Católica # 1458).

Otras observaciones durante el tiempo de Cuaresma: los días de cada semana de Cuaresma, con excepción de las Solemnidades, son días obligatorio de penitencia y se deben observar con oraciones y un aumento en la devoción de las prácticas espirituales. Algunas recomendaciones para cumplir con esta obligación incluye: atender la misa diaria, aumentar el tiempo de oración personal o de estudio de la fe, hacer voluntariamente mas días de ayuno y abstinencia, aumentar las obras de caridad, dar con generosidad a programas que ayudan a los demás, especialmente a los pobres y participar en las tradicionales devociones de Cuaresma (Vía Crucis, Rosario, retiros, misiones parroquiales, etc.)

El objetivo de observar estas devociones y prácticas es la conversión de nuestros corazones. Como lo dice el Catecismo, “la conversión interior impulsa a la expresión de esta actitud por medio de signos visibles, gestos y obras de penitencia” (Catecismo de la Iglesia Católica # 1430) Estas penitencias nos ayudan a “arrepentirnos” como nos pide el Señor, y a dirigir nuestra vida hacia Dios y lejos del pecado y del mal que lastiman nuestra naturaleza (Catecismo de la Iglesia Católica # 1430-1439)