

Cuaresma

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días obligatorios de ayuno universal y abstinencia.

El ayuno es obligatorio para todos los mayores de 18 años hasta el inicio de los 60 años.

El ayuno le permite a una persona comer una comida completa. Se pueden tomar dos comidas más pequeñas, que no equivalen a una comida completa.

La abstinencia (de la carne) es obligatoria para todos los que hayan cumplido 14 años (c 1252). Si es posible, el ayuno del Viernes Santo continúa hasta la Vigilia Pascual (en la noche del Sábado Santo) como el "**ayuno pascual**" para honrar el sufrimiento y la muerte del Señor Jesús y para prepararse para compartir más plenamente y celebrar más fácilmente su Resurrección (ver Sacrosanctum Concilium, 109).

Los viernes de Cuaresma son días obligatorios de abstinencia (de carne) para todos los que han cumplido 14 años.

Como siempre, se excusa a cualquier persona para quien el ayuno o la abstinencia representen un riesgo para la salud.

