

Disciplina penitenziale in quaresima

- Il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo sono giorni di astinenza dalla carne e digiuno. Quanto si risparmia col digiuno è bene darlo in carità.
- Tutti i venerdì di quaresima sono giorni di astinenza dalla carne.
- Sono chiamati all'astinenza coloro che hanno compiuto 14 anni; al digiuno i maggiorenni fino ai 60 anni.
- Chi nei giorni penitenziali della quaresima si trovasse nella impossibilità di osservare la regola, sostituisca astinenza e digiuno con altre opere di penitenza (preghiera, opere di carità, altre forme di sacrificio).
- Il digiuno si può fare in vari modi, in ogni caso non significa non mangiare niente in tutto il giorno. La forma più semplice è mangiare nell'arco di un giorno quello che di solito si mangia in un solo pasto. È consigliato di farlo tutti i venerdì di quaresima.