

ABSTINÊNCIA

Como penitência, em relação, especialmente ao tempo da Quaresma, a **Abstinência** consiste em não comer carne e seus derivados, nos dias determinados pela Igreja.

Segundo o Direito Canônico de 1983 está estabelecido para os dias de Penitência, o seguinte :

***Con.1249.** - Todos os fiéis, cada qual a seu modo, por lei divina têm obrigação de fazer penitência; para que todos se unam entre si em alguma observância comum de penitência, prescrevem-se os dias de penitência em que os fiéis de modo especial se dediquem à oração, exercitem obras de piedade e de caridade, se abneguem a si mesmos, cumprindo mais fielmente as próprias obrigações e sobretudo observando o jejum e a abstinência, segundo as normas dos cânones seguintes.*

***Cân. 1250.** - Os dias e tempos de abstinência na Igreja universal são todas as sextas-feiras do ano e o tempo da Quaresma.*

***Cân. 1251.** - Guarde-se a abstinência de carne ou de outro alimento segundo as determinações da Conferência episcopal, todas as sextas-feiras do ano, a não ser que coincidam com algum dia enumerado entre as Solenidades ; a abstinência e o jejum na quarta-feira de Cinzas e na sexta-feira da Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo.*

***Cân. 1252.** - Estão obrigados à lei da abstinência os que completarem catorze anos de idade; à lei do jejum estão sujeitos todos os maiores de idade até terem começado os sessenta anos. Todavia os pastores de almas e os pais procurem que, mesmo aqueles que, por motivo de idade menor não estão obrigados à lei da abstinência e do jejum, sejam formados no sentido genuíno da penitência.*

***Cân. 1253.** - A Conferência episcopal pode determinar mais pormenorizadamente a observância do jejum e da abstinência, e bem assim substituir outras formas de penitência, sobretudo obras de caridade e exercícios de piedade, no todo, ou em parte, pela abstinência ou jejum.*

A disciplina da Igreja sobre a **Abstinência**, ao estabelecer o não uso de comidas de carne e seus derivados, em determinados dias, é para lembrar os sofrimentos e morte de Jesus, na original Sexta-Feira Santa e serve para forma popular de penitência pessoal.

Até há relativamente pouco tempo a tradição religiosa de praticar a **Abstinência** era considerada como uma obrigação séria.

De tal maneira que essa prática era uma nota tão característica da identidade católica, que influenciou a ementa de muitos restaurantes.

O papa Paulo VI na sua instrução *Penitemini*, abrandou o rigor da **Abstinência** em 1966.

Todavia a penitência das Sextas-Feiras, no que diz respeito à **Abstinência**, excepto na Sexta-Feira Santa e na Quarta-Feira de Cinzas, já não é obrigatória por lei, mas recomenda-se, pela intenção da Paz no Mundo.

Ver : Jejum e Abstinência. Penitência Quaresmal. Preceitos da Igreja. Quaresma. Sermão da Montanha. Sexta-Feira Santa. Tempo da Quaresma.