

«Tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo; ma perché tutti siano tra loro uniti da una comune osservanza della penitenza, vengono stabiliti dei giorni penitenziali in cui i fedeli attendano in modo speciale alla preghiera, facciano opere di pietà e di carità, sacrificino se stessi compiendo più fedelmente i propri doveri e soprattutto osservando il digiuno e l'astinenza».

1) *La legge del digiuno* «obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate».

2) *La legge dell'astinenza* proibisce l'uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, ad un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.

3) Il *digiuno e l'astinenza*, nel senso sopra precisato, devono essere osservati il primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano e il *Venerdì della Passione e Morte* del Signore Nostro Gesù Cristo; sono consigliati il Sabato Santo sino alla Veglia pasquale.

4) *L'astinenza* deve essere osservata in tutti e singoli i *venerdì di Quaresima*, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità (come il 19 o il 25 marzo). In tutti gli altri *venerdì dell'anno*, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, si deve osservare *l'astinenza* nel senso detto oppure si deve compiere *qualche altra opera* di penitenza, di preghiera, di carità.

5) Alla legge del *digiuno* sono tenuti tutti dal 18° fino al 60° anno iniziato; alla legge *dell'astinenza* coloro che hanno compiuto il 14° anno di età.

6) Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può *scusare* una ragione giusta, come ad esempio la salute. Inoltre, «il parroco, per una giusta causa e conforme alle disposizioni del Vescovo diocesano, può concedere la *dispensa* dall'obbligo di osservare il giorno di penitenza, oppure commutarlo in altre opere pie».