

## Catechetical Minute – Meatless Fridays

Where does the Catholic practice of abstaining from meat on Fridays as a penitential practice come from?

- The first mention comes in the Didache, a first-century compilation of Christian teachings.
- In it, Christians are instructed to commemorate the day of the Lord's death (Friday) through prayer, fasting, and abstinence from meat.

The reason is that the Church has always understood that every week is a microcosm of the liturgical year.

- Every Friday is a little Lent, and every Sunday a little Easter. The two are inseparably linked.
- The church's teaching never changed in insisting upon Friday as a day of penance any more than it has changed its insistence upon Sunday as a day of worship.
- What has changed, however, is its insistence upon what **form** that penance should take.

In 1966, Pope St. Paul VI decreed **“by divine law all the faithful are required to do penance,”** and that **“abstinence is to be observed on every Friday which does not fall on a day of obligation.”**

- He went on, however, to grant national bishop's conferences the authority to **“substitute abstinence...with other forms of penance and especially works of charity...”**
- The reason behind the change was that while abstaining from meat was a penitential act in wealthy nations, it was a way of life in poorer countries.
- The pope gave bishops the freedom to adapt the required penance to best suit their flocks' circumstances.

In the United States, the bishops made the traditional practice of meatless Fridays optional, allowing Catholics to choose their own penance instead. Good in theory, but bad in practice.

- Many Catholics took that freedom too far, interpreting the change not simply as an end of meatless Fridays, but as an end of ANY Friday penance. Oops!
- The 1983 Code of Canon Law attempted to clear up the confusion over Friday penance, stating in Canons 1250 and 1251, that
- **“Abstinence from meat, or from some other food as determined by the Episcopal Conference, is to be observed on all Fridays, unless a solemnity should fall on a Friday.”**

So why is it good that this practice (which is still in force) be rediscovered today?

- First, because sacrifice trains the soul. Small acts of self-denial help us grow in discipline and remind us that God—not our appetites—is Lord of our lives.
- Second, it keeps us mindful of Christ's Passion every single week.
- Third, it gives public witness to our Catholic identity.
- Most importantly, Friday abstinence reminds us that Christianity is not merely something we believe in our minds; it is something we live with our bodies.
- By freely embracing even a small sacrifice each Friday, we unite ourselves more closely to the sacrifice Jesus made for us on Calvary.

## Minuto Catequético – Viernes sin carne

¿De dónde viene la práctica católica de abstenerse de carne los viernes como acto de penitencia?

- La primera mención viene de la Didaché, una recopilación de enseñanzas cristianas del primer siglo.
- En ella, se instruye a los cristianos a conmemorar el día de la muerte del Señor (viernes) por medio de la oración, el ayuno y la abstinencia de carne.

La razón es que la Iglesia siempre ha entendido que cada semana es un microcosmos del año litúrgico.

- Cada viernes es una pequeña Cuaresma, y cada domingo una pequeña Pascua. Las dos están inseparablemente unidas.
- La enseñanza de la Iglesia nunca ha cambiado al insistir que el viernes es un día de penitencia, así como nunca ha cambiado su insistencia en que el domingo es un día de culto y adoración.
- Lo que sí ha cambiado, sin embargo, es la insistencia sobre qué forma debe tomar esa penitencia.

En 1966, el Papa San Pablo VI decretó que “por ley divina todos los fieles están obligados a hacer penitencia”, y que “la abstinencia debe observarse todos los viernes que no caigan en un día de precepto.”

- Sin embargo, también dio a las conferencias nacionales de obispos la autoridad de “sustituir la abstinencia... por otras formas de penitencia y especialmente obras de caridad...”
- La razón detrás de este cambio fue que, mientras abstenerse de carne era un acto penitencial en los países ricos, en los países pobres era simplemente una forma de vida.
- El Papa dio a los obispos la libertad de adaptar la penitencia requerida según las circunstancias de sus fieles.

En los Estados Unidos, los obispos hicieron opcional la práctica tradicional de los viernes sin carne, permitiendo que los católicos escogieran otra penitencia en su lugar. Buena idea en teoría, pero mala en la práctica.

- Muchos católicos llevaron esa libertad demasiado lejos, interpretando el cambio no solo como el fin de los viernes sin carne, sino como el fin de CUALQUIER penitencia los viernes. ¡Ups!
- El Código de Derecho Canónico de 1983 intentó aclarar la confusión sobre la penitencia de los viernes, declarando en los cánones 1250 y 1251, que:
- “La abstinencia de carne, o de otro alimento determinado por la Conferencia Episcopal, debe guardarse todos los viernes, a no ser que coincidan con una solemnidad.”

Entonces, ¿por qué es bueno redescubrir hoy esta práctica (que todavía sigue vigente)?

- Primero, porque el sacrificio entrena el alma. Los pequeños actos de negación propia nos ayudan a crecer en disciplina y nos recuerdan que Dios — y no nuestros apetitos — es el Señor de nuestra vida.
- Segundo, porque nos mantiene conscientes de la Pasión de Cristo cada semana.
- Tercero, porque da testimonio público de nuestra identidad católica.
- Y lo más importante: la abstinencia de los viernes nos recuerda que el cristianismo no es solo algo que creemos en nuestra mente; es algo que vivimos con nuestro cuerpo.
- Al abrazar libremente aunque sea un pequeño sacrificio cada viernes, nos unimos más íntimamente al sacrificio que Jesús hizo por nosotros en el Calvario.