

Lenten Regulations 2021

Lent and Easter

Ash Wednesday marks the beginning of Lent, a season in which the faithful are called to reflect on the Paschal Mystery more intentionally. It is a time of spiritual renewal and to examine one's relationship with God and others more carefully. It is also a time in which catechumens prepare to receive the Sacraments of Initiation at the Easter Vigil. The Church calls everyone, therefore, to a spirit of penance through prayer, fasting, and almsgiving.

Fasting and Abstinence

In order to foster a spirit of repentance and unite ourselves more closely to Christ, Church law requires the observance of Abstinence and Fasting during Lent.¹ (For further study, see Pope Paul VI's apostolic constitution on the subject.²)

Abstinence

All persons, 14 years and older, are obliged to abstain from meat on Ash Wednesday and all Fridays of Lent. “. . . [Any] parish or diocesan institution or group which sponsors an event which includes a meal is not to serve meat on any Friday during the year”.³ Other forms of abstinence, for example abstinence from alcoholic beverages, television, video games, the internet, and social media, are also beneficial.

Fasting

Everyone from ages 18 to 59 is obliged to fast on Ash Wednesday and Good Friday. Voluntary fasting on other weekdays of Lent, especially on Wednesdays and Fridays, is highly recommended. Fasting is understood to mean that one full meal may be eaten. Two other small meals may be eaten, but together they should not equal a full meal. Eating between meals is not permitted.

When health or ability to work would be seriously affected, neither the law of fasting nor the law of abstinence obliges. If in doubt, one's parish priest or confessor should be consulted. Airport workers, travelers, and others while on board ships or airplanes are dispensed from the laws of fast and abstinence for the duration of their journey (except on Good Friday). It is desirable that they perform some other pious act instead.

Prayer

Catholics are urged to read and pray with sacred Scripture more intently during Lent, and to deepen their faith by reading the Catechism of the Catholic Church. The faithful are encouraged to participate in special devotions offered by the parish, especially Eucharistic adoration. Other devotions such as the Rosary, the Divine Mercy Chaplet, visits to the Blessed Sacrament, and praying for vocations to the priesthood and religious life are also encouraged.

The Sacrament of Reconciliation

Lent is a privileged time for celebrating the Sacrament of Penance. The faithful are obliged to confess their grave sins at least once a year.

Special Day of Penance and Prayer

The second Wednesday of March is to be observed as “[a] day of penance for negative attitudes and discrimination toward people of differing cultures, ethnicity and race; and prayer for unity in our diversity, for equality, mutual respect and peace among all peoples”.

Easter Duty

All Catholics who have been initiated into the Holy Eucharist are bound to receive holy communion worthily at least once during the Easter Season. Catholics are encouraged to receive Communion as often as possible, not only during Eastertide, but throughout the year. However, “[anyone] conscious of a grave sin must receive the Sacrament of Reconciliation before coming to Communion”.

Almsgiving

From earliest times giving to the poor, or almsgiving, has been an invaluable spiritual practice, a religious duty, a form of penance, an expression of Christian charity, and an aid to interior conversion. Therefore, all Catholics are urged to give generously to assist the poor and support the charitable works of the Church, especially through their local parish and the Annual Catholic Appeal

The faithful are also encouraged to visit the sick, the homebound, the aged, and those in prison, remembering the words of our Lord Jesus Christ who said, “As you did it to one of the least of these my brethren, you did it to me” (Matthew 25:40). Fasting and abstinence together with almsgiving and charitable works unite us to the crucified Christ reflected in the image of our brothers and sisters who suffer.

Reglamentos de Cuaresma 2021

Cuaresma y Pascua

El Miércoles de Ceniza, emprendemos otra vez el recorrido cuaresmal durante el cual procuramos profundizar nuestra conversión. La cuaresma nos prepara para celebrar el Misterio Pascual de la pasión, muerte y resurrección de Cristo. Es tiempo de reflexión y renovación espiritual, tiempo de examinar nuestra relación con Dios y con los demás. También es un momento en el cual los catecúmenos se preparan para recibir el Sacramento de Iniciación en la Vigilia Pascual. La Iglesia también llama a los católicos a adoptar un espíritu de penitencia, especialmente la práctica de los "Actos Religiosos": el ayuno, la oración y la limosna.

Ayuno y Abstinencia

Para fomentar el espíritu de penitencia y reparación por el pecado y unirnos más estrechamente con Cristo, la ley de la Iglesia requiere que se observe, el ayuno y la abstinencia durante la Cuaresma.¹ (Para un estudio más detallado, consulte la constitución apostólica del Papa Pablo VI sobre el tema.

Abstinencia

Todas las personas que hayan cumplido los 14 años de edad tienen la obligación de abstenerse de comer carne el miércoles de Ceniza y todos los viernes de Cuaresma. "... (Cualquier) parroquia o institución diocesana o grupo que patrocine un evento que incluye comida, no debe servir carne ningún viernes durante el año".³ Otras formas de abstinencia, serían, por ejemplo, abstenerse de bebidas alcohólicas, televisión, videojuegos, internet y redes sociales, también son de beneficio.

Ayuno

Todas las personas de 18 a 59 años, tienen la obligación de ayunar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. El ayuno es opcional en otros días de la Cuaresma, especialmente los miércoles y viernes, es sumamente recomendable. Generalmente, el ayuno consiste de una sola comida completa al día. Se pueden ingerir otras dos comidas pequeñas suficientes para mantener las fuerzas, pero juntas no deben ser equivalentes a una comida completa. No se permite comer entre las comidas. En casos en que peligre la salud o la capacidad de trabajo, no se aplican las leyes del ayuno y abstinencia. Si se tienen dudas al respecto, se ha de consultar con un sacerdote de la parroquia o con un confesor. Los que trabajan en los aeropuertos, los viajeros y otras personas que se encuentren a bordo de barcos o aviones están exentos de las leyes de ayuno y abstinencia mientras dure su viaje (excepto el Viernes Santo). En su lugar, conviene que practiquen algún otro *acto piadoso*.

Oración

Con el fin de profundizar nuestro amor por Cristo, se insta a los católicos a leer, orar y meditar las Sagradas Escrituras con más atención durante la Cuaresma y a profundizar su fe leyendo el Catecismo de la Iglesia Católica. Se exhorta a los fieles a participar en los actos piadosos que ofrezca la parroquia, especialmente la Adoración Eucarística. También se fomentan otras devociones como rezar el Rosario, la Coronilla a la Divina Misericordia, visitas al Santísimo Sacramento y la oración por las vocaciones al sacerdocio y a la vida consagrada.

Sacramento de la Penitencia y la Reconciliación

La cuaresma es el tiempo óptimo para celebrar el Sacramento de la Penitencia. Los fieles están obligados a confesar sus pecados graves al menos una vez al año.

Día Especial de Penitencia y Oración

El segundo miércoles de marzo debe ser observado como "[un] día de penitencia por las actitudes negativas y la discriminación hacia personas de diferente, etnia y raza; y de oración por la unidad en nuestra diversidad, por la igualdad y el respeto mutuo y por la paz entre todos los pueblos".

Obligación Pascual

Todos los católicos ya iniciados en la Sagrada Eucaristía tienen la obligación de recibir la Sagrada Comunión por lo menos una vez durante la temporada Pascual. En Estados Unidos, la Obligación Pascual puede cumplirse hasta el domingo de la Santísima Trinidad.

Limosna

El acto de dar a los pobres, es la más antigua tradición de la Iglesia, es una expresión de penitencia, una forma piadosa, un testimonio de caridad fraterna y una expresión de conversión cuaresmal. Por consiguiente, a todos los católicos se les pide que ayuden generosamente a las obras caritativas de la Iglesia, incluyendo las contribuciones regulares a su parroquia y a la Campaña Católica Anual que responden con generosidad a los pobres y los vulnerables por medio de Caridades Católicas, la educación de los seminaristas y niños en las escuelas católicas, y programas de servicio social en su parroquia local.

También se anima a los fieles a visitar a los enfermos, a los confinados a sus hogares, a los ancianos y a los presos. Recordando las palabras de nuestro Señor Jesucristo que dijo: "cuando lo hicieron con el más insignificante de mis hermanos, conmigo lo hicieron" (Mateo 25:40). El ayuno y la abstinencia junto con las obras de caridad ayudan al católico a vivir en solidaridad con Cristo crucificado reflejado en la imagen de sus hermanos y hermanas que sufren.

