



DIOCESE OF SACRAMENTO

Office of Worship

2110 Broadway, Sacramento , CA 95818 - 916-733-0221 - jcavanagh@scd.org

2019 LENTEN REGULATIONS

Lent this year begins on **March 6, Ash Wednesday**. Lent is a season in which the faithful are called to reflect on the Paschal Mystery in a particularly focused way. It is a time of spiritual renewal and to carefully examine one's relationship with God and others. 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 the traditional Lenten practices of prayer, fasting, and almsgiving.

I. FASTING AND ABSTINENCE.

In order foster a spirit of repentance and unite ourselves more closely to Christ, Church law requires the observance of Abstinence and Fasting (CIC - Code of Canon Law, 1249-1253) during Lent.

1. Abstinence: All persons, 14 years and older, are obliged to **abstain from meat on Ash Wednesday and all Fridays of Lent**. Other forms abstinence, including abstinence from alcoholic beverages, television, video games, the internet and social media during and other electronic devices Lent is spiritually beneficial.

2. 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 generally 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.

II. 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 parish penance services and 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.

1. Sacrament Reconciliation: Lent is a privileged time for celebrating the Sacrament of Reconciliation. **The faithful are obliged to confess their sins at least once a year (CIC 989)**. To that end, parishes are encouraged to provide additional opportunities for the faithful to partake of the Sacrament of Reconciliation by expanding their Confession schedule during Lent; for example, to include an extra weekday evening or two. Public parish penance services are strongly encouraged. Deaneries have also been encouraged to celebrate "24 Hours for the Lord" from 12 noon March 29 to 12 noon March 30. Please note that **general absolution is not permitted**.

2. Lenten Mass Schedule: The faithful are urged to attend Mass on weekdays as often as possible, especially during Lent. Daily Masses during Lent should be scheduled so as to facilitate attendance.

3. The Stations of the Cross are to be celebrated in each parish on Fridays during Lent and parishioners should be encouraged to participate.

4. Special day of penance and prayer: Wednesday, March 14. According to Diocese Statute 123§3c 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.”

5. Wedding Masses may not be celebrated during the Easter Triduum, on Sundays of Lent, Ash Wednesday, or during Holy Week. Marriages may take place at other times during Lent according to the proper liturgical norms and provisions, but it is contrary to the penitential spirit of the season to have elaborate weddings or lavish receptions.

6. Funeral Masses are not to be celebrated on Holy Thursday, Good Friday, or Holy Saturday, nor on the Sundays of Lent. When pastoral considerations necessitate that a funeral be celebrated on these days, the Liturgy of the Word with the Final Commendation and Farewell may be conducted.

7. No Masses are to be offered on Good Friday and Holy Saturday.

8. The Easter Vigil (April 20) may begin anytime *after nightfall* (Roman Missal) which is about thirty minutes after sunset, which is 7:47 p.m. this year. The Easter Vigil, therefore, should not begin before **8:15 p.m.**

9. 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.. In the United States, the Easter duty may be fulfilled through Trinity Sunday, June 16. 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.” (Catechism, no. 1385)

III. 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 unites us to the crucified Christ reflected in the image of our brothers and sisters who suffer.



DIOCESE OF SACRAMENTO

Office of Worship

2110 Broadway, Sacramento, CA 95818 - 916-733-0221 - jcavanagh@scd.org

Reglamentos y Admoniciones Cuaresmales del 2019

El 6 de marzo de 2019, 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, "que expresan la conversión con relación a si mismo, con Dios y con los demás". (Catecismo de la Iglesia Católica Nos. 1969 y 1434).

I. AYUNO Y ABSTINENCIA

Para fomentar el espíritu de penitencia y reparación por el pecado y unimos más estrechamente con Cristo, la ley de la Iglesia requiere que se observe, durante la Cuaresma, el ayuno y la abstinencia (CIC, nos. 1249-1253).

1. 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**. Otras formas de abstinencia durante la Cuaresma serían: abstenerse de bebidas alcohólicas, televisión, videojuegos, internet, redes sociales y otros dispositivos electrónicos. La Cuaresma es espiritualmente beneficiosa.

2. Ayuno: Todas las personas, de 18 años hasta los 59, 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 está permitido comer entre las comidas, pero si está permitido ingerir líquidos. 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.

II. ORACIÓN

Con el fin de profundizar nuestro amor por Cristo, los católicos debemos orar y meditar las Sagradas Escrituras; estudiar el Catecismo de la Iglesia Católica; participar en los actos piadosos que ofrezca nuestra parroquia; y orar con mayor fervor individualmente, en familia y en comunión con otras personas. A los fieles se les exhorta a que recen el rosario, visiten al Santísimo Sacramento y oren, especialmente por las vocaciones al sacerdocio y a la vida consagrada, y por la paz mundial.

1. Sacramento de la Penitencia y Reconciliación: La cuaresma es el tiempo óptimo para celebrar este sacramento. Por lo general, las parroquias ofrecen regularmente el Sacramento de la Penitencia, incluyendo su celebración comunitaria. (De esta manera, se pone énfasis en los aspectos sociales y eclesiales del pecado, así como en la reconciliación personal con Dios.) *No obstante, la ley de la Iglesia no permite la absolución general en las celebraciones penitenciales comunitarias.* Los fieles deben buscar la reconciliación en todos los aspectos de la vida humana -personal, familiar, social y eclesial. Durante las temporadas de cuaresma y Pascua, se les recuerda a los

católicos que tienen la **obligación de acercarse al Sacramento de la Penitencia por lo menos una vez al año** (CIC 989). Se recomienda encarecidamente los servicios de penitencia de la parroquia. También se ha alentado a los decanatos a celebrar “24 horas para el Señor” iniciando al mediodía del 29 de marzo y finalizando el 30 de marzo al mediodía.

2. Horario de Misas durante la Cuaresma: Las Misas diarias durante la cuaresma han de programarse de tal manera que faciliten la asistencia de los fieles y su crecimiento espiritual. Se invita a los fieles a asistir a Misa durante los días de semana tan frecuentemente como les sea posible.

3. El Vía Crucis se celebra en cada parroquia todos los viernes de Cuaresma. Se invita a los fieles a participar.

4. Día de Penitencia y Oración, miércoles 14 de marzo: Este es "Un día de penitencia por actitudes negativas y discriminación hacia las personas de diferente cultura, 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- el segundo miércoles de marzo..." (Estatuto Diocesano#123, §3c).

5. Misas Nupciales. No deben celebrarse Misas nupciales durante el Triduo Pascual, en los domingos de cuaresma, el Miércoles de Ceniza ni durante la Semana Santa. Las bodas pueden celebrarse en otros días de la cuaresma siguiendo las normas y estipulaciones propias de la liturgia. No obstante, las bodas fastuosas y recepciones lujosas no encajan con el espíritu penitencial de la temporada.

6. Misas Fúnebres. No deben celebrarse Misas Fúnebres el Jueves Santo, Viernes Santo, Sábado Santo, ni en los domingos de cuaresma. Cuando por razones pastorales se hace necesario celebrar un funeral durante alguno de estos días, se celebrará la Liturgia de la Palabra con el rito del Último Adiós al Difunto y su Recomendación a Dios.

7. No se ofrecerán misas el Viernes Santo ni el Sábado Santo.

8. La Vigilia Pascual (20 de abril) puede comenzar en cualquier momento *después del anochecer* (Misal Romano) aproximadamente 30 minutos después de la puesta del sol, la cual es a las 7:47 p.m. este año. La Vigilia de Pascua, por lo tanto, no debe comenzar antes de las **8:15p.m.**

9. La 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, 16 de junio. Se exhorta a los católicos a que reciban la Comunión con la frecuencia que les sea posible, no solo durante la temporada Pascual, sino durante el año. Sin embargo, "Quien tiene conciencia de estar en pecado grave debe recibir el Sacramento de la Reconciliación antes de acercarse a comulgar". (CCE, §1385)

III. 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.

Se les invita también a que ayuden de diferentes maneras a los enfermos, a los necesitados, a los ancianos y encarcelados. 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.