

2019 Lenten Regulations for the Diocese of Santa Rosa

The current discipline is as follows:

- Ash Wednesday and Good Friday are days of **fast** and **abstinence**, that is, limited to a single, full meal and abstinence from meat.
- The other Fridays of Lent are days of **abstinence** from meat.
- The law of **fasting** permits only one full meal a day, but it does allow the taking of some food in the morning and a second light meal at noon or in the evening, as you prefer. Persons who have completed their eighteenth year to the beginning of their sixtieth (60) year are obligated to fast.
- The law of **abstinence** from meat applies to all persons who have completed their *fourteenth* year of age.
However, it is highly recommended that children from ages *seven* to *fourteen* years also follow the law of **abstinence**.
- All Catholics are encouraged to receive Holy Eucharist frequently during Lent and to receive the Sacrament of Penance so that all may be prepared to celebrate more fully the paschal mystery. Those who have received their first Holy Communion are to receive Holy Communion during the Easter season.
- The determination of these days of obligatory penance, as listed above, should not be understood as limiting the occasions for Christian penance. This penance is to help us see and shorten the distance between our present lives and the life God wants for each of us. "Penance should not be only internal and individual but external and social." (Constitution on the Sacred Liturgy #110)
- **Marriages** may be celebrated with Mass and the nuptial blessing should always be given. It is, however, contrary to the spirit of penance during Lent to plan an elaborate wedding with lavish decorations.

Regulaciones para la Cuaresma del 2019 en la Diócesis de Santa Rosa

La disciplina actual es como sigue:

- Miércoles de Ceniza y Viernes Santo son días de **ayuno y abstinencia**, esto es, limitarse a una sola y completa comida y abstenerse de comer carne.
- Los demás Viernes de Cuaresma son días de **abstinencia**
- Las leyes del ayuno permiten una sola comida al día pero es posible tomar algo ligero en la mañana o según se prefiera, al mediodía o la noche. Las personas en buen estado de salud entre 18 y 60 años de edad están obligadas a ayunar.
- Las leyes de **abstinencia** de comer carne obligan a los mayores de 14 años. Sin embargo es altamente recomendable que niños entre 7 a 14 años también cumplan con la práctica de la abstinencia.
- A todos los católicos se les recomienda recibir la Santa Comunión frecuentemente durante la cuaresma y recibir el sacramento de la Penitencia de manera que puedan estar preparados para celebrar más conscientemente el Misterio Pascual. Aquellos que han recibido su Primera Comunión, deben recibir la Santa Comunión durante el tiempo Pascual.
- La determinación de los días obligatorios de penitencia, como está arriba, no debe ser entendida como limitante de la práctica de la penitencia. La penitencia es para ayudarnos a ver y acortar la distancia entre nuestras vidas presente la vida que Dios quiere para cada uno de nosotros. "La penitencia del tiempo cuaresmal no debe ser sólo interna e individual, sino también externa y social." (Sacrosanctum Concilium #110)
- Los **matrimonios** pueden celebrarse con la misa y siempre se debe dar la bendición nupcial. Sin embargo es contrario al espíritu de la cuaresma elaborar las bodas con muchas decoraciones o flores