



DIOCESE OF GRAND RAPIDS

Cuaresma Ayuno y abstinencia

Las regulaciones de Cuaresma para este año son como sigue:

1. *Abstinencia* de carne deber ser observada por todos los católicos que han completado su 14º año durante el Miércoles de Cenizas y todos los viernes de Cuaresma.
2. *El Ayuno debe ser* observado el Miércoles de Ceniza por todos los católicos que sean mayores de 18 años pero que no hayan alcanzado los 59 años. Todos aquellos que estén en este grupo pueden tomar solamente una comida completa. Dos comidas más pequeñas se permiten de ser necesarias para mantener fuerza, pero no se permite comer alimentos sólidos entre las comidas.

“La estación de Cuaresma es una preparación para la celebración de la Pascua. La liturgia prepara a los catecúmenos para la celebración del misterio pascual a través de las varias etapas de la iniciación cristiana; también prepara al (a la) fiel, que recuerda su bautismo y hace penitencia en preparación para Pascua.” (*Normas generales para el año litúrgico*, # 27)

Por la disciplina triple del ayuno, de la limosna y de la oración, la Iglesia guarda Cuaresma desde el Miércoles de Ceniza hasta la tarde de Jueves Santo. Todos los fieles y catecúmenos deben emprender la práctica seria de estas tres tradiciones. La falta de observar días individuales de penitencia no se considera serio, pero no observar ningún día penitencial o un substancial número de tales días debe ser considerado serio.

“Los días laborables de Cuaresma, recomendamos fuertemente la participación en misa diaria y a la observancia del ayuno auto impuesto. A la luz de las graves necesidades humanas que pesan en la conciencia cristiana en todas las estaciones, y particularmente durante la Cuaresma, urgimos la generosidad a los programas locales, nacionales y mundiales de caridad y así traducir nuestro deber a la penitencia en la implementación del justo derecho de los pobres sobre parte de nuestra abundancia” (*U.S. Declaración de los obispos sobre observancias penitenciales*, 1966)

Jueves Santo, Viernes Santo, Sábado Santo y Domingo de Resurrección

La Cuaresma termina el Jueves Santo al iniciar la liturgia de la tarde. A partir de esa tarde hasta el Domingo Pascual por la tarde la iglesia observa el Triduo Pascual (“Pascua de tres Días”). El Viernes Santo todos los católicos de 14 años o más deben abstenerse de carne y los que son mayores de 18 años de edad aún no llegan a los 59 años deben ayunar (tomando no más de una comida completa y de ser necesario dos comidas más pequeñas son permitidas para mantener fuerza pero ninguno alimento sólido entre las comidas es permitido). La Iglesia anima fuertemente que el ayuno

y la abstinencia se guarden también el Sábado Santo hasta la Vigilia Pascual. Se recomienda también a los Catecúmenos ayunar en preparación para su bautismo.

Esto no es el ayuno penitencial de Cuaresma que debemos guardar el Viernes Santo y Sábado Santo. Se llama "Ayuno Pascual" y debe ser un ayuno alegre en anticipación mientras esperamos la celebración de Pascua y muy especialmente a los bautismos en la Vigilia Pascual. El ayuno de viernes y de sábado, tradicionalmente incluye también un "ayuno" del trabajo normal y del entretenimiento. Rezo, lectura de la Sagrada Escritura, reflexión, atención a las necesidades de los demás: esto debe llenar nuestras vidas y prepararnos para la gran Vigilia y tiempo de Pascua.

"El Viernes Santo y, si es posible, también el Sábado Santo hasta la Vigilia Pascual, el ayuno de Pascua debe ser observado." (*Normas Generales para el año litúrgico*, # 20)

Así, ayunamos el Viernes Santo y Sábado Santo de cualquiera manera que podamos "de modo que las alegrías del Domingo de Resurrección se pueden lograr con mentes claras y elevadas."

(*Constitución sobre la Sagrada Liturgia* # 110)