



## DIOCESE OF SACRAMENTO

2110 Broadway • Sacramento, California 95818 • 916/733-0200 • Fax 916/733-0215

OFFICE OF THE BISHOP

### **2010 Lenten Regulations and Admonitions**

Another Lenten journey of further conversion will begin on **Ash Wednesday, February 17, 2010**. Lent prepares the faithful to celebrate the Paschal Mystery of Christ's suffering, death and resurrection. It is a time for reflection and spiritual renewal, a time to examine one's relationships with God and with others. The Church also calls Catholics to a spirit of penance, above all fasting, prayer and almsgiving, which express conversion in relation to oneself, to God, and to others. (Catechism of the Catholic Church, nos. 1969 and 1434).

**I. FAST AND ABSTINENCE (self-denial).** To foster the spirit of penance and of reparation for sin, to encourage self-denial, and to guide us in the footsteps of Jesus, Church law requires the observance of fast and abstinence (CCC, nos. 1249-1253).

**1. Abstinence:** *All persons who have already celebrated their 14th birthday are bound to abstain from meat on Ash Wednesday and all Fridays of Lent.*

**2. Fasting:** *Everyone, from the celebration of their 18th birthday to their 59th birthday, is bound 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 eating one full meal each day. Two other partial meals, sufficient to maintain strength, may be taken; but together they should not equal another full meal. Eating between meals is not permitted, but liquids are allowed. Other forms of fasting, especially regarding alcoholic drink, needless television, video games, Internet use and social entertainment, is of true spiritual value and is strongly encouraged. 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 may 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.** In order to deepen one's love for Christ, Catholics are urged to read and pray over sacred Scripture; to study the Catechism of the Catholic Church; to participate in devotions offered by the parish; and to pray more fervently -- individually, as families, and in common with others. The faithful are exhorted to pray the rosary, to make private visits to the Blessed Sacrament, and to pray especially for vocations to the priesthood and the religious life, for world peace, and for an ongoing implementation of the pastoral initiatives of the Third Diocesan Synod.

**1. Sacrament of Penance and Reconciliation:** Lent is a privileged time for celebrating this sacrament. Parishes generally make readily available the Sacrament of Penance, including its communal celebration. (In this way, the social and ecclesial aspects of sin and reconciliation, as well as one's personal reconciliation with God may be underscored. *At communal celebrations of reconciliation, however, general absolution is not permitted.* People should attend also to reconciliation in every aspect of human life -- personal, familial, societal, and ecclesial. During the Lenten and Easter time, Catholics are reminded that they are obliged to celebrate the Sacrament of Penance at least once a year.

**2. Lenten Mass Schedule:** Daily Masses during Lent are so scheduled so as to facilitate the attendance and spiritual growth of the faithful. The faithful are urged to attend Mass on weekdays as often as possible.

**3. The Stations of the Cross** are celebrated publicly in each parish on Fridays during the Lenten season. Parishioners are urged to participate.

**4. Day of penance and prayer, Wednesday, March 10:** ðA 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 ó the second Wednesday in Marchí ð (Diocesan Statute no. 123, c.)

**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** may not be celebrated on Holy Thursday, Good Friday, or Holy Saturday, nor on the Sundays of Lent. When pastoral reasons require that a funeral be celebrated on these days, a Liturgy of the Word, with the final commendation and farewell rite, is held.

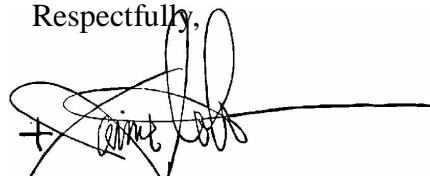
**7. Mass may not be offered on Holy Saturday, April 3,** except the Easter vigil, which may be celebrated only after nightfall, in darkness. This year, **the Easter vigil Mass should not begin before 8 p.m.**

**8. 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: Easter Sunday, April 4, through Pentecost, May 23. (In the United States, the Easter Duty may be fulfilled up through Trinity Sunday, May 30.) Catholics are encouraged to receive Communion as often as possible, not only during Eastertide, but throughout the liturgical year. However, ðAnyone conscious of a grave sin must receive the Sacrament of Reconciliation before coming to Communion.ö (CCC, no. 1385)

**III. ALMSGIVING.** The act of giving to the poor, in the most ancient tradition of the Church, is an expression of penance, a form of piety, a witness of fraternal charity and an expression of Lenten conversion. Therefore, all Catholics are urged to support generously the charitable works of the Church, including ordinary stewardship to their parish; generous response to the 20th Annual Catholic Appeal; and contribution to the Diocesan Food Bowl. People are also encouraged to assist the sick, the aged, the needy and the imprisoned in other ways. Fasting and abstinence together with works of charity help Catholics live in solidarity with the crucified Christ reflected in the image of our brothers and sisters who suffer.

In our Lenten pilgrimage of faith and ascent to the holy mountain of Easter, may God direct our steps to Him, and show us how to walk always in His way.

Respectfully,



+Jaime Soto  
Bishop of Sacramento



## DIOCESE OF SACRAMENTO

2110 Broadway • Sacramento, California 95818 • 916/733-0200 • Fax 916/733-0215

OFFICE OF THE BISHOP

### **Reglamentos y Admoniciones Cuaresmales del 2010**

**El 17 de Febrero, 2010, 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. La Iglesia también llama a los católicos a adoptar un espíritu de penitencia, especialmente el ayuno, la oración y la limosna, òque expresan la conversión con relación a sí mismo, con Dios y con los demás.ö (Catecismo de la Iglesia Católica Nos. 1969 y 1434).

**I. AYUNO Y ABSTINENCIA (abnegación).** Para fomentar el espíritu de penitencia y reparación por el pecado y cultivar la abnegación, y para guiarnos a seguir las huellas de Jesús, la Iglesia tiene por ley que se observe el ayuno y la abstinencia (CIC, nos. 1249-1253).

**1. Abstinencia:** *Todas las personas que hayan cumplido los 14 años tienen la obligación de abstenerse de comer carne el Miércoles de Ceniza y todos los viernes de cuaresma.*

**2. Ayuno.** *Todas las personas, de 18 años cumplidos hasta los 59, tienen la obligación de ayunar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.* El ayuno opcional en otros días de la cuaresma, especialmente los miércoles y viernes, es sumamente recomendable. Generalmente, el ayuno comprende una sola comida completa al día. Se puede 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. Otras formas de òayunarö, que son muy recomendables y de auténtico valor espiritual, consisten en no tomar bebidas alcohólicas, limitar el uso innecesario de la televisión, la *Internet* y las diversiones sociales. 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 ó 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, por la paz mundial, y por la ejecución de las iniciativas pastorales del Tercer Sínodo Diocesano.

**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 absolucón general en las celebraciones penitenciales comunitarias**) Los fieles deben buscar la reconciliación en todos los aspectos de la vida humanaö 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.

**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 insta a los fieles a asistir a Misa durante los días de semana tan frecuentemente como les sea posible.

**3. El Vía Crucis** se celebra públicamente en cada parroquia todos los viernes de cuaresma. Se insta a los fieles a participar.

**4. Día de Penitencia y Oración, Miércoles 10 de Marzo:** Este es un día de *penitencia* por las 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 o el segundo miércoles de marzo (Estatuto Diocesano #123,c).

**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 en 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 Adios al Difunto y su Recomendación a Dios.

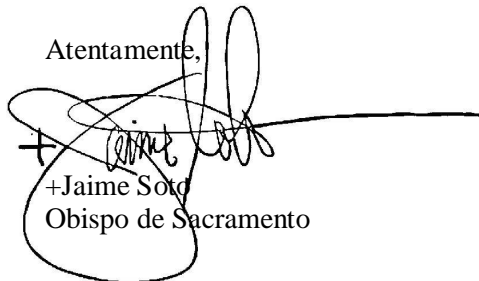
**7. No han de celebrarse Misas el Sábado Santo, 3 de Abril,** con excepción de la Vigilia Pascual. Este año, **la Vigilia Pascual no debe empezar antes de las 8:15 p.m.**

**8. 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: Domingo de Pascua, 4 de Abril, hasta Pentecostés, 23 Mayo. (En Estados Unidos, la Obligación Pascual puede cumplirse hasta el Domingo de la Santísima Trinidad, 30 de Mayo). Se exhorta a los católicos a que reciban la Comunión con la frecuencia que les sea posible durante el año litúrgico, no solo durante la temporada pascual. 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, en 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; que respondan con generosidad a la Vigésima Llamada de Ayuda Católica; y que den su contribución al *Tazón de Comida Diocesano* (en inglés, *Diocesan Food Bowl*). Se les insta también a que ayuden de varias maneras a los enfermos, a los necesitados 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.

Al emprender nuestra peregrinación de fe y ascender el monte santo de la Pascua, que Dios encamine nuestro paso hacia Él, y nos enseñe a andar siempre en su camino.

Atentamente,



+ Jaime Soto  
Obispo de Sacramento