



ROMAN CATHOLIC DIOCESE OF PROVIDENCE

AD2020 GUIDELINES FOR LENT

Lenten Fast and Abstinence Regulations

As Lent approaches on Ash Wednesday (February 26), all pastors are asked to please make their parishioners aware of the following Lenten Regulations:

Abstinence from meat on Ash Wednesday and the Fridays of Lent (for those 14 and older) is required by Church law. Also, Ash Wednesday and Good Friday are days of fasting: those between the ages of 18 and 59 should eat less, meaning, take no solid food between meals and only one full meal that day. Serious health conditions excuse a person from these precepts.

Pastors and parents are encouraged by the law of the Church to ensure that minors who are not bound by the law of fast and abstinence are educated nonetheless in an authentic sense of penance.

Following the implementation of the revised *Code of Canon Law* on November 27, 1983, the National Conference of Catholic Bishops in the United States determined that the rules of fast and abstinence which have existed for the last several years in this country be maintained. Namely, that the faithful observe suitable penitential practices on all Fridays throughout the year. These penitential practices need not include abstaining from meat. However, as indicated above, the faithful must not eat meat on all the Fridays of Lent as well as on Ash Wednesday. They must also observe faithfully the fast regulations as they have been stated above in accord with the universal law of the Church (Cf. *Code of Canon Law*, Canons 1250-1252).

Em Português:

Regulamentos para o jejum e abstinência durante a Quaresma

Com a época da Quaresma, que começa o 6 de março, pedimos a todos os sacerdotes por favor assegure que os paroquianos estão cientes das seguintes normas:

*A lei da Igreja exige **abstinência** de carne (para os 14 anos de idade ou mais) na Quarta-feira de Cinzas e Sexta-feira Santa, e todas as sextas-feiras da Quaresma. Além disso, na Quarta-feira de Cinzas e Sexta-feira Santa são dias de jejum: aqueles entre as idades de 18-59 devem comer menos, ou seja, não devem comer alimentos sólidos entre as refeições e apenas uma refeição completa naquele dia. Aquelles que têm motivos graves, como a saúde, pode ser dispensado.*

A lei da Igreja também quer incentivar os párocos e os pais para garantir que as crianças que não estão sob a lei do jejum e da abstinência, são educados em um autêntico sentido da penitência.

*Após a implementação da revisão do Código de Direito Canônico de 27 de Novembro de 1983, a Conferência Nacional dos Bispos Católicos dos Estados Unidos determinou que as regras do jejum e da abstinência que existiram nos últimos anos neste país são mantidos; isto é, **que o crente deve observar práticas de penitência adequada todas as Sextas-feiras durante o ano.** Estas práticas de penitência não tem que ser abstenção de carne. No entanto, como mencionado acima, o crente não deve comer carne durante a Quaresma todas as sextas-feiras nem na Quarta-feira de Cinzas. Também eles devem observar fielmente as regras do jejum, como indicado, de acordo com a lei Universal da Igreja.*

En Español:

Regulaciones Para El Ayuno y Abstinencia durante La Cuaresma

Con la época de Cuaresma que comienza el 6 de marzo, queremos pedir a todos los sacerdotes que por favor se aseguren que los feligreses estén conscientes de las siguientes regulaciones:

La ley de la Iglesia requiere la abstinencia de carne (para aquellos de 14 años de edad o mayores) el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, y todos los viernes de Cuaresma. Además, el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno: aquellos entre las edades de 18 a 59 deben comer menos, o sea, no deben comer alimentos sólidos entre comidas y solamente una comida completa ese día. Los que tengan razones serias, por ejemplo de salud, podrán ser disculpados.

La ley de la Iglesia también quiere estimular a los sacerdotes y a los padres para que se aseguren que menores que no están bajo la ley de ayuno y abstinencia sean educados con un sentido auténtico de penitencia.

Siguiendo la implementación del Código revisado de la Ley Canónica del 27 de Noviembre de 1983, La Conferencia Nacional de Obispos Católicos en los Estados Unidos determinó que las reglas de ayuno y abstinencia que han existido durante los últimos años en este país se mantengan; es decir, **que el creyente debe observar las prácticas de penitencia conveniente durante todos los viernes del año.** Estas prácticas de penitencia no tienen que ser de abstención de carne. Sin embargo, como indicamos anteriormente, el creyente no debe comer carne durante todos los viernes de Cuaresma como tampoco el Miércoles de Ceniza. También deben observar fielmente las reglas de ayuno según indicadas, de acuerdo con la ley universal de la Iglesia.