



# DIOCESE OF SACRAMENTO

## Office of Worship

2110 Broadway, Sacramento, CA 95818 - 916-733-0221 - [icavanagh@scd.org](mailto:icavanagh@scd.org)

### *Reglamentos y Admoniciones Cuaresmales del 2018*

**El 14 de febrero** de 2018, 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 la práctica de los "Actos Religiosos": el ayuno, la oración y la limosna, "que expresan la conversión con relación a sí mismo, con Dios y con los demás." (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 de edad 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 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 sí está permitido ingerir líquidos. Otras formas de "ayunar", 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- 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.

**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).

**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 de Pascua** (31 de marzo) se celebra *después del anochecer*, 30 minutos después de que baje el sol, usualmente 7:29 p.m. este año. La Vigilia de Pascua puede comenzar a cualquier hora **después de las 8:00 p.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: Desde el Domingo de Pascua, hasta Pentecostés, 20 de mayo. (En Estados Unidos, la Obligación Pascual puede cumplirse hasta el domingo de la Santísima Trinidad, 27 de mayo). Se exhorta a los católicos a que reciban la Comunión con la frecuencia que les sea posible, 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 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.