

AYUNO Y ABSTINENCIA Y OTROS ACTOS DE PENITENCIA PARA CUARESMA

2009

Los obispos de los Estados Unidos prescriben, como obligación mínima, que todas las personas que son de catorce años y mayores están obligadas a abstenerse de comer carne el Miércoles de Cenizas, 25 de febrero del 2009, todos los viernes de cuaresma y el Viernes Santo. Además, todas las personas desde los dieciocho años de edad hasta los cincuenta y nueve años, inclusive, están obligadas a ayunar limitándose a una comida fuerte en Miércoles de Cenizas y en Viernes Santo, mientras que las otras dos comidas en cada uno de esos días deben ser livianas.

Todos los fieles son animados, cuando es posible, a participar en la Misa y recibir la Santísima Eucaristía diariamente; a celebrar frecuentemente el Sacramento de la Penitencia; leer lecturas espiritual, especialmente el estudio de las Sagradas Escrituras; y a participar en las devociones cuaresmales de la parroquia, como también de los programas cuaresmales de educación. La Adoración del Santísimo Sacramento es especialmente recomendada.

Se anima a todos a participar en la Operación Taza de Arroz, la cual ha ayudado a un número incontable de personas con hambre aquí en la Arquidiócesis así como a través de nuestra nación y de nuestro mundo.