

Regulaciones para la Cuaresma

El Miércoles de Ceniza (1 de marzo) y el Viernes Santo (14 de abril) son días de **ayuno y abstinencia**, y todos los viernes de Cuaresma son días de **abstinencia**.

Abstinencia—requiere que todos los católicos que hayan cumplido sus 14 años de edad se abstengan de comer carne el Miércoles de Ceniza, el Viernes Santo y todos los viernes de la Cuaresma (Código de Derecho Canónico §1252). Se considera carne aquella de los mamíferos y aves. Pescados de mar o de agua dulce al igual que otros mariscos están permitidos; también están permitidos productos derivados de animales como productos lácteos o huevos.

Ayuno—requiere que todos los católicos desde la edad de 18 años hasta el comienzo de la edad de 60 reduzcan la cantidad de comida consumida normalmente. La Iglesia define esto como una comida sin carne al día, y dos comidas sin carne más pequeñas que juntas no excedan la comida principal en cantidad. Comer entre comidas no está permitido, pero líquidos, incluyendo leche y jugos naturales, están permitidos.

Dispensas—Además de los límites de edad, aquellos de facultades mentales perturbadas, los enfermos, los frágiles, mujeres embarazadas o madres lactantes según la necesidad de carne o nutrición, trabajadores manuales según la necesidad, huéspedes a una comida en la cual no podrían excusarse sin causar gran ofensa o causando enemistad y otras situaciones de imposibilidades morales o físicas a observar la disciplina penitencial.

Además, los fieles son alentados a observar otras prácticas penitenciales durante la Cuaresma. El tiempo de Cuaresma ofrece tres retos personales:

1. Dar limosna— generosamente dando a los necesitados. Haciendo cosas para ayudar a los otros, como ofrecer una donación adicional a los pobres o ayudando a los necesitados con ropa o comida.
2. Ayuno—practicando disciplina personal y abnegación. Abandonando cosas que deseamos como dulces o alcohol; o actividades que deseamos, como vacaciones, conciertos, o películas.
3. Oración—leyendo, escuchando y reflexionando en la Palabra de Dios. Añadiendo a nuestra rutina normal, como ir a la Misa diaria, meditando el Vía Crucis y confesándose.

La práctica en la cual el Agua Bendita se remueve de las fuentes durante toda la Cuaresma y dichas fuentes se mantienen vacías o llenas de arena o cenizas está prohibido. La Congregación del Culto Divino y Disciplina de los Sacramentos (CDV) en una carta escrita el 14 de marzo de 2000 (Prot. N. 569/00/L) dice que el ayuno y la abstinencia que los fieles adoptan en este tiempo no se extiende a abstenerse de los sacramentos o sacramentales de la Iglesia. La práctica de la Iglesia ha sido de vaciar las fuentes de Agua Bendita en los días del Triduo Pascual en preparación para la bendición del agua en la Vigilia Pascual, y corresponde a aquellos días en cuales no se celebra la Eucaristía (Viernes Santo y Sábado Santo).

Paschale Solemnitatis num. 26 permite a las varias Conferencias Episcopales de determinar las reglas de cubrir las cruces e imágenes. Las rubricas de Misal Romano indican que en los Estados Unidos esta práctica **se puede** observar comenzando en la vigilia del Quinto Domingo de Cuaresma. Las cruces permanecen cubiertas hasta la celebración de la Pasión del Señor el Viernes

Santo pero las imágenes permanecen cubiertas hasta el comienzo de la Vigilia Pascual. **Cubrir las cruces e imágenes durante toda la Cuaresma no está permitido.**

También recuerden que, para preservar el carácter sagrado de este tiempo de Cuaresma, el Ceremonial de Obispos (num. 252) pide que los altares no estén cubiertos de flores y que los instrumentos musicales se usen para proveer el apoyo necesario al canto. Por favor traten de mantener un tono solemne y sencillo en las decoraciones de las iglesias y de animar a sus ministros de música de mantener el carácter sagrado y solemne de la Cuaresma a través de sus selecciones de música.

Recuerden que la Misa exequial NO se puede celebrar la Mañana del Jueves Santo ni durante el Triduo. En días en el cual una Misa exequial no se puede celebrar la liturgia exequial fuera de la Misa se debe emplear.

En el evento que la narración de la Pasión se lea en la forma tradicional, o sea en partes, la parte de Cristo está reservada al sacerdote (*PS 33*). Y una homilía, aunque breve, se tiene que hacer después de la proclamación de la Pasión.

Finalmente, ya que nos acercamos a la celebración de la Pascua, recuerden que la Vigilia Pascual no puede comenzar antes del anochecer. En la Diócesis de Laredo, la Vigilia Pascual no debe dar comienzo antes de las 8:00 PM.

Los sacerdotes están alentados a que mirar las rúbricas del Triduo para asegurar a los fieles una celebración solemne de esos días sagrados.