

DIOCESE OF SACRAMENTO

Office of Worship

2110 Broadway, Sacramento, CA 95818 - 916-733-0211 - gmcavoy-jensen@scd.org

Lenten Regulations 2025

Lent and Easter

Ash Wednesday marks the beginning of Lent, a season in which the faithful are called to reflect on the Paschal Mystery more intently. It is a time of spiritual renewal and to examine one's relationship with God and others more carefully. It is also a time in which catechumens prepare to receive the Sacraments of Initiation at the Easter Vigil. The Church calls everyone, therefore, to a spirit of penance through prayer, fasting, and almsgiving.

Ash Wednesday

“The blessing and distribution of ashes on Ash Wednesday normally takes place during the celebration of Mass. However, when circumstances require, the blessing and distribution of ashes may take place apart from Mass, during a celebration of the word of God.”¹ In this case the “rite may be celebrated by a priest or deacon who may be assisted by lay ministers in the distribution of the ashes. The blessing of the ashes, however, is reserved to a priest or deacon.”² A description of this liturgy is found in the Roman Missal, at the end of the proper for Ash Wednesday.

Fasting and Abstinence

In order foster a spirit of repentance and unite us more closely to Christ, Church law requires the observance of Abstinence and Fasting during Lent.³ (For further study, see Pope Paul VI's apostolic constitution on the subject.⁴)

Abstinence

All persons, 14 years and older, are obliged to abstain from meat on Ash Wednesday and all Fridays of Lent. “. . . [Any] parish or diocesan institution or group which sponsors an event which includes a meal is not to serve meat on any Friday during the year”.⁵ Other forms of abstinence, for example abstinence from alcoholic beverages, television, video games, the internet, and social media, are also beneficial.

Fasting

Everyone from ages 18 to 59 is obliged 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 understood to mean that one full meal may be eaten. Two other small meals may be eaten, but together they should not equal a full meal. Eating between meals is not permitted.

¹ *Book of Blessings* #1656

² *Book of Blessings* #1659

³ *Code of Canon Law* #1249-1253

⁴ *Apostolic Constitution Paenitemini of the Supreme Pontiff Paul VI on Fast and Abstinence*

⁵ *Diocesan Statutes* #127

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 should 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.

Prayer

Catholics are urged to read and pray with sacred Scripture more intently during Lent, and to deepen their faith by reading the *Catechism of the Catholic Church*. The faithful are encouraged to participate in special devotions offered by the parish, especially parish penance services, Eucharistic adoration, and Liturgy of the Hours. Other devotions such as the Rosary, the Divine Mercy Chaplet, visits to the Blessed Sacrament, and praying for vocations to the priesthood and religious life are also encouraged. Holy water remains available in the stoops throughout Lent, until the Evening Mass of the Lord's Supper begins the Easter Triduum.

The Sacrament of Reconciliation

Lent is a privileged time for celebrating the Sacrament of Penance. The faithful are obliged to confess their grave sins at least once a year.⁶ To that end, parishes are encouraged to provide ample opportunity for the faithful to partake of the Sacrament of Reconciliation by expanding their confession schedule during Lent. You might consider, for example, adding an extra rite of reconciliation on a weekday evening. Public parish penance services are strongly encouraged and may be combined with the Roman "stations" with or without a procession.⁷ General absolution, however, is not permitted.

Lenten Mass Schedule

The faithful are urged to attend Mass on weekdays as often as possible, especially during Lent. Daily Masses during Lent should be scheduled to facilitate attendance.

The Stations of the Cross

The Stations of the Cross are to be celebrated in each parish on Fridays during Lent and parishioners should be encouraged to participate.

Day of Reconciliation and Unity

The second Wednesday of March is to be observed as "[a] 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".⁸

Wedding Masses

Ritual Masses for the Celebration of Marriage may not take place on Ash Wednesday, on Sundays of Lent, during Holy Week, during the Paschal Triduum, or on Sundays of Easter.⁹ "The celebration of Marriage on Friday of the Passion of the Lord and on Holy Saturday is to be avoided altogether."¹⁰ Marriages may take place at other times during Lent according to the proper liturgical norms and provisions. It is contrary to the penitential spirit of the season to have elaborate weddings or lavish receptions. Those who need to have marriages convalidated before the Easter Vigil should do so prior to Holy Week, not on Holy Saturday or during the Vigil.

⁶ *Code of Canon Law* #989

⁷ *Roman Missal*, Proper of Time, Lent (introduction #1-2); see also *Rite of Penance* Appendix II, I

⁸ *Diocesan Statutes* #123 §3(c)

⁹ *Roman Missal*, 2011, Ritual Masses, V. For the Celebration of Marriage

¹⁰ *The Order of Celebrating Matrimony*, 2016, #32

Funeral Masses

Funerals are not to be celebrated on Holy Thursday, Good Friday, or Holy Saturday, nor on the Sundays of Lent. When pastoral considerations necessitate that a funeral be celebrated on these days, the Liturgy of the Word with the Final Commendation and Farewell may be conducted.

Paschal Triduum

No Masses are to be offered on Good Friday nor on Holy Saturday except the Easter Vigil in the Holy Night. The Easter Vigil begins after nightfall which in our diocese is 8:45 p.m. this year.¹¹ There may be only one celebration of the Easter Vigil in a given parish each year. For additional helpful information beyond what is provided in the Roman Missal, see the related Circular Letter.¹² “It is unlawful to separate the Confirmation and reception of Eucharist of any adult or child of catechetical age from Baptism. (see CIC 866)”¹³

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. In the United States, the Easter duty may be fulfilled through the Solemnity of the Most Holy Trinity. Catholics are encouraged to receive Communion as often as possible, not only during Eastertide, but throughout the year. However, “[anyone] conscious of a grave sin must receive the Sacrament of Reconciliation before coming to Communion”.¹⁴

Almsgiving

From earliest times giving to the poor, or almsgiving, has been an invaluable spiritual practice, a religious duty, a form of penance, an expression of Christian charity, and an aid to interior conversion. Therefore, all Catholics are urged to give generously to assist the poor and support the charitable works of the Church, especially through their local parish and the Annual Catholic Appeal.

The faithful are also encouraged to visit the sick, the homebound, the aged, and those in prison, remembering the words of our Lord Jesus Christ who said, “As you did it to one of the least of these my brethren, you did it to me” (Matthew 25:40). Fasting and abstinence together with almsgiving and charitable works unite us to the crucified Christ reflected in the image of our brothers and sisters who suffer.

Covering Crosses and Images

*In the Dioceses of the United States the practice of covering crosses and images throughout the church from this [Fifth Sunday of Lent] may be observed. Crosses remain covered until the end of the Celebration of the Lord's Passion on Good Friday, but images remain covered until the beginning of the Easter Vigil.*¹⁵

Initiation

*The Christian Initiation of adults and children of catechetical age includes at one celebration: Baptism, Confirmation, and Eucharist. In accord with the ancient practice of the Church, these sacraments are to be received together and in their proper order.*¹⁶

¹¹ <https://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-year-and-calendar/triduum/roman-missal-and-the-easter-vigil> (see footnote 1)

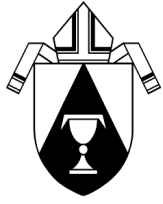
¹² *Circular Letter Concerning Preparation and Celebration of Easter Feasts*, Congregation for Divine Worship, 1988

¹³ *Guidelines for the Implementation of the Rite of Christian Initiation of Adults for the Diocese of Sacramento*, October 2016, #103.6.2.

¹⁴ *Catechism of the Catholic Church* #1385

¹⁵ *Roman Missal*, instruction for the Fifth Sunday of Lent

¹⁶ *Guidelines for the Implementation of the Rite of Christian Initiation of Adults for the Diocese of Sacramento*, October 2016, #103.6.1



DIOCESE OF SACRAMENTO

Office of Worship

2110 Broadway, Sacramento, CA 95818 - 916-733-0211 - gmcavoy-jensen@scd.org

Reglamentos de Cuaresma 2025

Cuaresma y Pascua

El Miércoles de Ceniza indica el inicio de la Cuaresma, tiempo en el que los fieles están llamados a reflexionar más intensamente sobre el Misterio Pascual. Es tiempo de renovación espiritual, tiempo de examinar más cuidadosamente nuestra relación con Dios y con los demás. También es un momento en el que los catecúmenos se preparan para recibir los Sacramentos de Iniciación en la Vigilia Pascual. Por tanto, la Iglesia llama a todos a un espíritu de penitencia mediante la oración, el ayuno y la limosna.

Miércoles de Ceniza

“La bendición y distribución de las cenizas el Miércoles de Ceniza normalmente se realiza durante la celebración de la Misa. Sin embargo, cuando las circunstancias lo requieran, la bendición y distribución de las cenizas podrá realizarse aparte de la Misa, durante la celebración de la palabra de Dios.”¹ En este caso el “rito podrá ser celebrado por un sacerdote o diácono que podrá ser asistido por ministros laicos en la distribución de las cenizas. Sin embargo, la bendición de las cenizas está reservada a un sacerdote o diácono.”² Una descripción de esta liturgia se encuentra en el Misal Romano, al final del propio del Miércoles de Ceniza.

Ayuno y Abstinencia

Para fomentar un espíritu de arrepentimiento y unirnos más estrechamente con Cristo, la ley de la Iglesia requiere que se observe, el Ayuno y la Abstinencia durante la Cuaresma.³ (Para un estudio más detallado, consulte la constitución apostólica del Papa Pablo VI sobre el tema.⁴)

Abstinencia

Todas las personas de 14 años y más tienen la obligación de abstenerse de comer carne el Miércoles de Ceniza y todos los viernes de Cuaresma. “...(Cualquier) parroquia o institución diocesana o grupo que patrocine un evento que incluya comida, no debe servir carne ningún viernes durante el año”.⁵ Otras formas de abstinencia que también benefician son: abstenerse de bebidas alcohólicas, de televisión, de videojuegos, de internet y de las redes sociales.

Ayuno

Todas las personas de 18 a 59 años de edad tienen la obligación de ayunar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Se recomienda ampliamente el ayuno voluntario en otros días de la semana de la Cuaresma,

¹ *Book of Blessings* #1656

² *Book of Blessings* #1659

³ *Code of Canon Law* #1249-1253

⁴ *Apostolic Constitution Paenitemini of the Supreme Pontiff Paul VI on Fast and Abstinence*

⁵ *Diocesan Statutes* #127

especialmente los miércoles y viernes. Se entiende que el ayuno consiste en una comida completa al día. Se pueden ingerir otras dos comidas pequeñas, pero juntas no deben equivaler a una comida completa. No es permitido comer entre las comidas principales.

En caso de que peligre la salud o la capacidad de trabajo, no se aplicarían 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. Las personas que trabajan en aeropuertos, los viajeros y los que se encuentran a bordo de un barco o avión están exentos de las leyes de ayuno y abstinencia mientras estén de viaje (excepto el Viernes Santo). Es conveniente que practiquen algún otro acto piadoso en su lugar.

Oración

Se insta a los católicos a leer, orar y meditar las Sagradas Escrituras especialmente durante la Cuaresma y a profundizar su fe leyendo el *Catecismo de la Iglesia Católica*. Se exhorta a los fieles a participar en los actos piadosos que ofrece la parroquia, especialmente los servicios de penitencia, Adoración Eucarística, y Liturgia de las Horas. También se fomentan otras devociones como rezar el Rosario, la Coronilla a la Divina Misericordia, visitas al Santísimo Sacramento y la oración por las vocaciones sacerdotales y a la vida consagrada. El agua bendita continúa disponible durante la cuaresma, hasta la Misa Vespertina de la Cena del Señor comienza el Triduo Pascual.

El Sacramento de la Reconciliación

La Cuaresma es el tiempo óptimo para celebrar el Sacramento de la Penitencia. Los fieles están obligados a confesar sus pecados graves al menos una vez al año.⁶ Con este fin, se exhorta a las parroquias a brindar una amplia oportunidad para que los fieles participen del Sacramento de la Reconciliación extendiendo su horario de confesiones durante la Cuaresma. Considere, por ejemplo, agregar un rito de reconciliación adicional en una noche entre semana. Se recomienda ampliamente los servicios públicos parroquiales de penitencia, los cuales se podrían combinar con las “estaciones” romanas con o sin procesión.⁷ Sin embargo, la absolución general no es permitida.

Horario de Misas durante la Cuaresma

Se invita a los fieles a asistir a Misa entre semana con la mayor frecuencia posible, especialmente durante la Cuaresma. Por lo tanto, durante la Cuaresma deben programarse las Misas diarias para facilitar la asistencia.

El Viacrucis

El Viacrucis debe celebrarse en cada parroquia todos los viernes durante la Cuaresma y se debe alentar a los feligreses a participar.

Día de Reconciliación y de Unidad

El segundo miércoles de marzo debe ser observado como “[un] día de penitencia por las actitudes negativas y la discriminación hacia personas de diferente cultura, etnia y raza; y de oración por la unidad en nuestra diversidad, por la igualdad, el respeto mutuo y por la paz entre todos los pueblos”.⁸

Misas de Bodas

Misas Rituales para la Celebración del Matrimonio no deben llevarse a cabo el Miércoles de Ceniza, los domingos de Cuaresma, durante la Semana Santa, durante el Triduo Pascual o los domingos de Pascua.⁹ “Debe evitarse por completo la celebración del Matrimonio el Viernes de la Pasión del Señor y el Sábado

⁶ *Code of Canon Law* #989

⁷ *Roman Missal*, Proper of Time, Lent (introduction #1-2); see also *Rite of Penance* Appendix II, I

⁸ *Diocesan Statutes* #123 §3(c)

⁹ *Roman Missal*, 2011, Ritual Masses, V. For the Celebration of Marriage

Santo”¹⁰ Los matrimonios pueden llevarse a cabo en otro tiempo durante la Cuaresma de acuerdo con 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. Quienes necesiten convalidar su matrimonio antes de la Vigilia Pascual deben hacerlo antes de la Semana Santa, no el Sábado Santo ni durante la Vigilia.

Misas de Funeral

No deben celebrarse exequias el Jueves Santo, Viernes Santo o Sábado Santo, ni los domingos de Cuaresma. Cuando consideraciones pastorales requieran celebrar un funeral en estos días, se podrá llevar a cabo la Liturgia de la Palabra con el Encomio Final y la Despedida.

Triduo Pascual

No se ofrecerán misas el Viernes Santo ni el Sábado Santo, excepto la Vigilia Pascual en la Noche Santa. La Vigilia Pascual comienza después del anochecer que en nuestra diócesis será a las 8:45 p.m. este año.¹¹ Puede haber sólo una celebración de la Vigilia Pascual en una parroquia determinada cada año. Para obtener útil información adicional, más allá de lo que proporciona el Misal Romano, consulte la Carta Circular relacionada.¹² “Es ilegal separar la Confirmación y recepción de la Eucaristía de cualquier adulto o niño en edad catequética del Bautismo. (ver CIC 866)”.¹³

Deber de Pascua

Todos los católicos que han sido iniciados en la Sagrada Eucaristía están obligados a recibir dignamente la sagrada comunión al menos una vez durante la temporada Pascual. En Estados Unidos, el deber de Pascua puede cumplirse a través de la Solemnidad de la Santísima Trinidad. Se alienta a los católicos a recibir la Comunión con la mayor frecuencia posible, no solo durante la Pascua, sino durante todo el año. Sin embargo, “[cualquiera] consciente de un pecado grave debe recibir el sacramento de la Reconciliación antes de acercarse a comulgar”.¹⁴

Limosna

Desde los primeros tiempos, dar a los pobres, o dar limosna, ha sido una práctica espiritual incalculable, un deber religioso, una forma de penitencia, una expresión de la caridad cristiana y una ayuda para la conversión interior. Por lo tanto, se insta a todos los católicos a dar generosamente para ayudar a los pobres y apoyar las obras caritativas de la Iglesia, especialmente a través de su parroquia local y la Campaña Católica Anual.

También se anima a los fieles a visitar a los enfermos, a los confinados, a los ancianos y a los encarcelados, recordando las palabras de nuestro Señor Jesucristo que dijo, “Cuando lo hicieron con el más insignificante de mis hermanos, conmigo lo hicieron” (Mateo 25:40). El ayuno y la abstinencia junto con la limosna y las obras de caridad nos unen a Cristo crucificado reflejado en la imagen de nuestros hermanos y hermanas que sufren.

¹⁰ *The Order of Celebrating Matrimony*, 2016, #32

¹¹ <https://www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-year-and-calendar/triduum/roman-missal-and-the-easter-vigil> (see footnote 1)

¹² *Circular Letter Concerning Preparation and Celebration of Easter Feasts*, Congregation for Divine Worship, 1988

¹³ *Guidelines for the Implementation of the Rite of Christian Initiation of Adults for the Diocese of Sacramento*, October 2016, #103.6.2.

¹⁴ *Catechism of the Catholic Church* #1385

Cubrir las Cruces e Imágenes

En las Diócesis de los Estados Unidos se puede observar la práctica de cubrir cruces e imágenes en toda la iglesia desde este [Quinto Domingo de Cuaresma]. Las cruces permanecen cubiertas hasta el final de la Celebración de la Pasión del Señor el Viernes Santo, pero las imágenes permanecen cubiertas hasta el inicio de la Vigilia Pascual.¹⁵

Iniciación

La Iniciación Cristiana de adultos y niños en edad catequética incluye en una celebración: Bautismo, Confirmación y Eucaristía. De acuerdo con la antigua práctica de la Iglesia, estos sacramentos deben recibirse juntos y en su debido orden.¹⁶

¹⁵ *Roman Missal*, instruction for the Fifth Sunday of Lent

¹⁶ *Guidelines for the Implementation of the Rite of Christian Initiation of Adults for the Diocese of Sacramento*, October 2016, #103.6.1