

OFFICIAL

Lenten regulations for the Archdiocese of Seattle

For this penitential season, the Church draws on the wisdom of the Scriptures and tradition in suggesting a time of intense prayer, fasting, and almsgiving.

Catholics in the United States are obliged to abstain from meat on Ash Wednesday and on all Fridays during the season of Lent. Catholics are also obliged to fast on Ash Wednesday and Good Friday. Self-imposed observance of fasting on all weekdays of Lent is strongly recommended, as is abstinence from meat on all Fridays of the year.

Ash Wednesday is March 9, 2011 Good Friday is April 22, 2011.

Fasting. On a day of fasting, one full meal is allowed. Two other meals, sufficient to maintain strength, may be taken according to each one's needs, but together they should not equal the other full meal. Eating between meals is not permitted, but liquids, including milk and juices, are permitted.

Abstinence. On days of abstinence eating of meat is not allowed.

The obligation of fasting binds Catholics who are 18 - 59 years old. The obligation of abstinence applies to those 14 years and older. The law does not oblige when health or ability to work would be seriously affected.

**THE CHANCERY
MARCH 1, 2011**

AVISO OFICIAL

Normas para la Cuaresma en la Arquidiócesis de Seattle

En esta temporada de penitencia, la Iglesia se basa en la sabiduría de las Escrituras y la tradición al sugerir un tiempo de intensa oración, ayuno y limosna.

Los católicos de los Estados Unidos están obligados a abstenerse de la carne durante el Miércoles de Ceniza y todos los viernes de Cuaresma. Los católicos también están obligados a ayunar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Se recomienda firmemente el acatamiento voluntario del ayuno todos los días de semana de la Cuaresma, así como la abstinencia de carne todos los viernes del año.

El Miércoles de Ceniza es el día 9 de marzo del 2011.
El Viernes Santo es el 22 de abril del 2011.

Ayuno. En un día de ayuno se permite una comida completa. Se permite otras dos comidas suficientes para mantener la fuerza, según las necesidades de cada uno, pero las dos juntas no pueden igualar a la otra comida completa. No se permite comer entre comidas, solamente líquidos, incluyendo leche y jugos.

Abstinencia. En los días de abstinencia no se puede comer carne.

La obligación del ayuno se aplica a los católicos entre los 18 y 59 años de edad. La obligación de la abstinencia se aplica a quienes tengan 14 años de edad en adelante. La ley no obliga si la salud o a la capacidad de trabajar se ven seriamente afectadas.

**LA CANCELLERÍA
1º DE MARZO DEL 2011**