

## OFFICIAL

### **Lenten Regulations for the Archdiocese of Seattle**

The penitential season of Lent begins Ash Wednesday (February 13) and continues through Holy Thursday (March 28). For this penitential season, the Church draws on the wisdom of the Scriptures and Tradition in keeping a time of intense prayer, fasting, and almsgiving. During Lent, all Catholics are called to embrace penances and to perform works of charity that reflect a deep desire for conversion of heart.

#### **Abstinence**

Catholics in the United States are obliged to abstain from meat on Ash Wednesday, Good Friday, and on all Fridays during the season of Lent. On these days of abstinence, the eating of meat is not allowed.

#### **Fasting**

Catholics are also obliged to fast on Ash Wednesday and Good Friday. They are also encouraged to extend the Paschal Fast of Good Friday through Holy Saturday as well. Self-imposed observance of fasting on the weekdays of Lent is strongly recommended, as is abstinence from meat on all Fridays of the year.

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.

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.

**Ash Wednesday is February 13, 2013.**

**Good Friday is March 29, 2013.**

May our observance of these Lenten practices lead us all to a deeper union with Christ.

**THE CHANCERY  
FEBRUARY 7, 2013**

## AVISO OFICIAL

### **Normas para la Cuaresma en la Arquidiócesis de Seattle**

El tiempo penitencial de Cuaresma empieza el Miércoles de ceniza (13 de febrero) y continúa hasta el Jueves Santo. En este tiempo de penitencia, la Iglesia se basa en la sabiduría de las Escrituras y la tradición para sugerir un tiempo de intensa oración, ayuno y limosna. Durante la Cuaresma, los católicos están llamados a practicar la penitencia y obras de caridad que reflejen un deseo profundo de conversión del corazón.

#### **Abstinencia**

Los católicos de los Estados Unidos están obligados a abstenerse de carne durante el Miércoles de Ceniza, el Viernes Santo y todos los viernes de Cuaresma. Los católicos también están obligados a ayunar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Durante estos días de abstinencia no se permite comer carne.

#### **Ayuno**

Los Católicos están obligados a ayunar el Miércoles de ceniza y el Viernes Santo. También se sugiere que prolonguen el ayuno del Viernes Santo hasta el Sábado Santo. El ayuno voluntario entre semana durante la Cuaresma es recomendable, así como la abstinencia de carne todos los viernes del año.

En un día de ayuno se permite una comida completa y otras dos comidas que no deben igualar la comida principal, pero que sean suficientes para mantener las fuerzas según las necesidades de cada uno. No se permite comer entre comidas, pero si es permitido tomar líquidos incluyendo leche y jugos.

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 la capacidad de trabajar se ven seriamente afectadas.

**Miércoles de Ceniza es el 13 de febrero de 2013.**

**Viernes Santo es el 29 de marzo de 2013.**

Que nuestra observancia de estas prácticas cuaresmales nos lleve a una unión profunda con Cristo.

**LA CANCELLERÍA  
7 DE FEBRERO DE 2013**