

Ayuno y abstinencia: Reglas y Practicas de Cuaresma

El ayuno es una práctica espiritual, caminando con Jesús en su sacrificio y preparando por la conmemoración de su Pasión.

El Ayuno

Los católicos de entre 18 y 59 años de edad están sujetos a la ley del ayuno en el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. La ley del ayuno requiere que el católico de estas edades reduzca la cantidad de comida usual. La Iglesia define esta práctica como una comida principal más dos comidas pequeñas que sumadas no sobrepasen la primera en cantidad. Está gravemente prohibido el comer algo entre comidas. No se permiten los bocadillos.

Abstinencia

La ley de abstinencia exige, por ley canónica, a todo católico mayor de 14 años de edad a abstenerse de comer carne el miércoles de ceniza, viernes santo, y todos los viernes de la cuaresma. Como carne se considera a la carne y órganos de mamíferos y aves de corral. También se encuentran prohibidas las sopas, caldos, cremas y salsas que se hacen a partir de ellos, pero no aquellas que se hacen de huevos, leches, u otros condimentos. **Durante estos días de la cuaresma no se es permitido substituir la obligación de abstenerse de comer carne por otro sacrificio diferente.** El sacrificio de comer carne en los días ya mencionados nos recuerda del sangriento sacrificio de Cristo en la Cruz.

¿Quiénes están excluidos del ayuno y la abstinencia?

Además de los que están excluidos por su edad, también se incluyen a los que tienen problemas mentales, los enfermos, quienes se encuentran en estado de debilidad, mujeres embarazadas o en la etapa de lactancia de acuerdo a la alimentación que necesitan para alimentar a sus hijos, u otras situaciones morales o físicas que imposibiliten mantener el ayuno.

Niños: Los niños sin embargo pueden y deben ser invitados a abstenerse voluntariamente de comer carne en los días ya mencionados como una expresión de un acto de penitencia. Antes de que las nuevas reglas referentes al ayuno y la abstinencia fueran promulgadas por el Papa Pablo Sexto (Apostólica Constitución Paenitemini 17 de febrero de 1966), la edad desde la cual los católicos estaban obligados a abstenerse de comer carne, en los días de la cuaresma ya mencionados era la edad de la razón, los siete años.



LA CUARESMA

Oración - Ayuno - Penitencia





C U R E S M A 2 0 2 3



Clases de Biblia y Apologética

SOLO PARA HOMBRES

Todos los lunes de cuaresma
de 7:30 pm a 8:30 pm

Iniciando lunes 27 de febrero
Impartida por nuestros sacerdotes,
Padre Rafael y Padre Domingo

!Te esperamos!

REFLEXION CUARESMAL

Todos los viernes de cuaresma
de 6:30 pm a 7:30 pm
en el salón de reuniones.
Iniciando Viernes 24 de febrero
Impartido por las hermanas Soco y Beatriz
¡Todos son bienvenidos!

MIERCOLES DE CENIZA FEBRERO 22



Horarios de Misa con imposición de cenizas: -8:30 am

-6:00 pm y -8:00 pm

Confesiones media hora
antes de cada Misa

Comida de Cuaresma

Para todos los Viernes y Miércoles de Ceniza

Estas son las fechas disponibles para vender hasta ahora:

Marzo 3, Marzo 17, Marzo 31

Si te gustaría apoyar a tu parroquia con una venta llama a la oficina o con la Hermana Soco. Fecha limite para escoger el día de tu venta, febrero 15.

Otra manera de apoyar es consumiendo estos deliciosos platillos. Esperen mas detalles del menú.



V I A C R U C I S

TODOS LOS VIERNES DE CUARESMAL

12:00 pm (mediodía)
y 7:30 pm.

RETIRO DE CUARESMAL PARROQUIAL

APARTA LA FECHA

SABADO 4 DE MARZO, 2023

EN JUAN XXIII