

ASH WEDNESDAY

Lent begins on Ash Wednesday. It is **NOT** a holy day of obligation, but it is very good to go to Mass if you can. Please make note of the following information.

ASH WEDNESDAY - FEBRUARY 26, 2020

A day of Fasting AND Abstinence.

MASS

7am, 12pm, 5pm, 7pm

FRIDAYS DURING LENT

Stations of the Cross: 5:30pm Church

Light Meal & Refreshments: 6pm Parish Hall

Bible Study on The Mass: 6:30-7:30pm Parish Hall

(VOLUNTEERS FOR HELP WITH SET-UP/FOOD - 505-881-1772)

LENTEN REGULATIONS

Fasting - Ash Wednesday and Good Friday are days of obligatory fasting. This means eating only one full meal that day. Two small snacks may be taken at the times of the other two meals of the day, but together they must not equal another full meal. Eating between meals is not permitted. This regulation binds all Catholics under pain of sin, from 18 years old until their 59th birthday.

Abstinence - Ash Wednesday and All Fridays of Lent are days of obligatory abstinence from eating meat. No flesh of any animal may be eaten except for fish and seafood. This binds all Catholics 14 years old and older, also under the pain of sin.

Obviously, prudence dictates that any serious health condition automatically excuses a Catholic from these laws, if their health/healing would be harmed/impeded by the fasting and/or abstinence.

Every Catholic is required to fulfill their so-called "Easter Duty," which means that during this designated period of the Pascal season they must go to confession for their sins and receive worthily the Most Blessed Sacrament of the Eucharist. In the United States, this means anytime from the First Sunday of Lent until Trinity Sunday (March 1 - June 7, 2020).

Ash Wednesday begins our 40 day preparation for the pinnacle celebration of our year, the Passion, Death, and Resurrection of the Lord Jesus Christ, culminating, of course, at Easter. We are encouraged in this preparation by additional prayer, fasting, almsgiving, and penance. There can be nothing better than making it to daily Mass, to participate more frequently in **THE** Holy Sacrifice during this sacred time. Do so as a family and take your children and youth at least once a week or more. **MAY YOUR LENT BE VERY BLESSED!**

MIÉRCOLES DE CENIZA

La Cuaresma comienza el Miércoles de Ceniza. No es un día de obligación, pero es bueno de asistir a Misa, si puedes. Por favor, toma nota de la siguiente información.

MIÉRCOLES DE CENIZA - 26 de febrero 2020

Un día de *Ayuno Y Abstinencia*

MISA

7am, 12pm, 5pm, 7pm

LOS VIERNES DE CUARESMA

Estaciones de la Cruz (Inglés): 5:30pm Iglesia
Comida Ligera y Refrescos: 6pm Salón Parroquial
Estudio Bíblico sobre la Misa (Inglés): 6:30-7:30pm

(VOLUNTARIOS/AYUDA CON ORGANIZACIÓN/COMIDA - 505-881-1772)

NORMAS DE CUARESMA

El Ayuno - Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno obligatorio. Esto significa comer solo una comida completa ese día. Dos pequeños aperitivos se pueden tomar en los tiempos de las otras dos comidas del día, pero juntas no deben igualar una comida completa. Comer entre comidas no es permitido. Esta normativa obliga a todos los católicos, bajo pena de pecado, desde los cumpleaños 18 al 59.

Abstinencia - Miércoles de Ceniza y Todos los Viernes de Cuaresma son días de abstinencia obligatoria de comer carne. Ninguna carne de cualquier animal se puede comer a excepción del pescado y los mariscos. Esto obliga a todos los católicos de 14 años de edad, también bajo la pena de pecado.

Obviamente, la prudencia dicta que cualquier otra condición de salud seria automáticamente excusa un católico de estas leyes, si su salud/curación se dañará/impedirá por el ayuno y / o la abstinencia.

Todos católicos están obligados a cumplir con sus llamado "Deber de Pascua", lo que significa que, durante este período designado de la temporada Pascual, deben celebrar la confesión de sus pecados y tienen que recibir dignamente el Santísimo Sacramento de la Eucaristía. En los Estados Unidos, esto significa desde el primer domingo de Cuaresma hasta el Domingo de la Santísima Trinidad (1 de marzo - 7 de junio, 2020).

Miércoles de Ceniza comienza nuestra preparación de 40 días para la celebración pináculo de nuestro año, la Pasión, Muerte y Resurrección del Señor Jesús, que culmina, por supuesto, en el domingo de Pascua. La iglesia nos alienta en esta preparación a través de la oración adicional, el ayuno y la limosna, y penitencia. No encuentras algo mejor que asistir a la misa diaria, a participar con más frecuencia en **EL** Santo Sacrificio durante este tiempo sagrado. Hazlo como familia y lleva a tus hijos y jóvenes, al menos, una vez por semana o más. **QUE TENGAN UNA CUARESMA MUY BENDITA!**