



Archdiocese of Newark

OFFICE OF THE VICAR GENERAL

2024 LENTEN REGULATIONS

1. The days of both Fast and Abstinence during Lent are Ash Wednesday and Good Friday. If possible, the fast on Good Friday is continued until the Easter Vigil (on Holy Saturday night) as the “paschal fast” to honor the suffering and death of the Lord Jesus, and to prepare ourselves to share more fully and to celebrate more readily His Resurrection. The other Fridays of Lent are days of Abstinence.

On a day of Fast, only one (1) full meal is permitted, **and two (2) smaller meals, which, if added together, would not exceed the main meal in quantity.**

Those between the ages of 18 and 59 are obliged to fast.

On a day of Abstinence, no meat may be eaten. Those who have reached the age of 14 are obliged by the law of abstinence.

2. The obligation to observe the laws of Fast and Abstinence “substantially”, or as a whole, is a serious obligation.
3. The Fridays of the year, outside of Lent, are designated as days of penance, but each individual may substitute for the traditional abstinence from meat some other practice of voluntary self-denial as penance.
4. The time for fulfilling the Paschal Precept (Easter Duty*) extends from the **First Sunday of Lent, February 18** to **The Solemnity of the Most Holy Trinity, May 26, 2024.**

**Canon 920, §1. All the faithful, after they have been initiated into the Most Holy Eucharist, are bound by the obligation of receiving Communion at least once a year.*

January 23, 2024

ARCHDIOCESAN CENTER

171 Clifton Avenue • Post Office Box 9500 • Newark • New Jersey 07104-0500 • (973) 497-4002 • Fax (973) 497-4525



Archdiocese of Newark

OFFICE OF THE VICAR GENERAL

REGLAS DE AYUNO PARA CUARESMA 2024

1. Los días de Ayuno y Abstinencia durante la Cuaresma son el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Si es posible, el ayuno del Viernes Santo se continúa hasta la Vigilia Pascual (la noche del Sábado Santo) como el “ayuno pascual” para honrar el sufrimiento y la muerte del Señor Jesús, y prepararnos para compartir más plenamente y celebrar más fácilmente su Resurrección. Los demás viernes de Cuaresma son días de Abstinencia.

En un día de ayuno, solo se permite una (1) comida completa y **dos (2) comidas más pequeñas que, sumadas, no excederían en cantidad la comida principal.**

Las personas entre 18 y 59 años están obligadas a ayunar.

En un día de Abstinencia no se puede comer carne. Quienes hayan cumplido 14 años están obligados por la ley de abstinencia.

2. La obligación de observar las leyes de Ayuno y Abstinencia “sustancialmente”, o en su totalidad, es una obligación seria.
3. Los viernes del año, fuera de la Cuaresma, están designados como días de penitencia, pero cada uno puede sustituir la tradicional abstinencia de carne por otra práctica de abnegación voluntaria como penitencia.
4. El tiempo para el cumplimiento del Precepto Pascual (el deber Pascual*) se extiende desde el **Primer Domingo de Cuaresma, 18 de febrero,** hasta **la Solemnidad de la Santísima Trinidad, 26 de mayo de 2024.**

**Canon 920, §1. Todos los fieles, después de haber sido iniciados en la Santísima Eucaristía, tienen la obligación de recibir la Comunión al menos una vez al año.*

ARCHDIOCESAN CENTER

171 Clifton Avenue • Post Office Box 9500 • Newark • New Jersey 07104-0500 • (973) 497-4002 • Fax (973) 497-4525