

## Lenten Regulations From March 5, 2025 [Ash Wednesday] to the Paschal Triduum

### English

Abstinence from meat is to be observed by all Catholics 14 years old and older on Ash Wednesday and on all the Fridays of Lent. Fasting is to be observed on Ash Wednesday by all Catholics who are 18 years of age but not yet 59. Those who are bound by this may take only one full meal. Two smaller meals are permitted if necessary to maintain strength according to one's needs, but eating solid foods between meals is not permitted. The special Paschal fast, as well as abstinence, are prescribed for Good Friday and encouraged for Holy Saturday.



### Spanish

Abstinencia: Todos los católicos mayores de 14 años, deben abstenerse de comer carne el Miércoles de Ceniza y todos los viernes de Cuaresma. El Ayuno debe ser observado el Miércoles de Ceniza por todos los católicos que han-cumplido los dieciocho (18) años pero no han llegado a los cincuenta y nueve (59). Estas personas sólo pueden hacer una comida completa, y dos comidas pequeñas si son necesarias para mantener las fuerzas, de acuerdo a las necesidades individuales, pero no se permite alimento sólido entre las comidas. El ayuno así como la abstinencia Pascual especial obliga el Viernes Santo y es recomendada en el Sábado Santo también.

### Polish

Wstrzemięźliwość od potraw mięsnych musi być przestrzegana przez wszystkich Katolików, którzy ukończyli 14 rok życia, w Środę Popielcową oraz we wszystkie piątki w okresie Wielkiego Postu. W Środę Popielcową wszyscy Katolicy, którzy ukończyli 18 rok życia a nie przekroczyli 59 lat, zobowiązani są do zachowania Postu. Osoby które mieszczą się w tych granicach wiekowych mogą sporzyć jeden posiłek. Dwa mniejsze posiłki dozwolone są w przypadku gdy są one konieczne do utrzymania się danej osoby na siłach, ale jedzenie pomiędzy posiłkami nie jest dozwolone. Paschalny Post jak również wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje w Wielki Piątek i zachęca się do ich przestrzegania również w Wielką Sobotę.

*“Lent is ordered to preparing for the celebration of Easter, since the Lenten liturgy prepares for celebration of the Paschal Mystery both catechumens, by the various stages of Christian Initiation, and the faithful, who recall their own Baptism and do penance.”*

(Universal Norms on the Liturgical Year, #27)

By the threefold discipline of fasting, almsgiving and prayer the church keeps Lent from Ash Wednesday until the evening of Holy Thursday. All of the faithful and the catechumens should undertake the serious practice of these three traditions. Failure to observe penitential days totally or a substantial number of such days must be considered serious.

*“(On) weekdays of Lent, we strongly recommend participation in daily Mass and self-imposed observances of fasting. In light of grave human needs which weigh on the Christian conscience in all seasons, we urge particularly during Lent, generosity to local, national and world programs of sharing of all things needed to translate our duty to penance into a means of implementing the right of the poor to their part of our abundance.”*

(U.S. Bishops statement on penitential observances, 1966.)