

CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

THE GREAT CITY OF POUGHKEEPSIE, NEW YORK PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F)

Fasting and Abstinence During Lent

Ash Wednesday and Good Friday are obligatory days of fasting and abstinence for Catholics. In addition, Fridays during Lent are obligatory days of abstinence.

FASTING

- For members of the Latin Catholic Church, the norms on fasting are obligatory from age 18 until age 59. When fasting, a person is permitted to eat one full meal, as well as two smaller meals that together are not equal to a full meal.

ABSTINENCE

- The norms concerning abstinence from meat are binding upon members of the Latin Catholic Church from age 14 onwards.
- Members of the Eastern Catholic Churches are to observe the particular law of their own *sui iuris* Church.
- 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.



Ayuno y Abstinencia Durante La Cuaresma

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días obligatorios de ayuno y abstinencia para los Católicos. Además, los Viernes durante la Cuaresma son días obligatorios de abstinencia.

AYUNO

- Ayuno para los miembros de la Iglesia Católica Latina, las normas sobre el ayuno son obligatorias desde los 18 años hasta los 59 años. En ayunas se permite comer una comida completa y dos comidas más pequeñas que no equivalen a una comida completa.

ABSTINENCIA

- Las normas relativas a la abstinencia de la carne son vinculantes para los miembros de la Iglesia Católica Latina a partir de los 14 años.
- Los miembros de las Iglesias Católicas Orientales deben observar la ley particular de su propia Iglesia *sui iuris*.
- Si es posible, el ayuno del Viernes Santo continúa hasta la Vigilia Pascual (el sábado santo) como "ayuno pascual" para honrar el sufrimiento y la muerte del Señor Jesús, y prepararnos para compartir más plenamente y celebrar más fácilmente Su Resurrección.

From USCCB, United States Conference of Catholic Bishops