

Guidelines Regarding Fast and Abstinence

February, 2026

Prepared by the Office of Worship, Diocese of Gary

The Lenten Fast

Ash Wednesday:

This day is commemorated by fasting and by abstinence from meat.

Lenten Fridays:

These days are marked by the discipline of abstinence from meat.

The Lenten Fast is a fast of penance.

Our self-denial is a way of emphasizing our dependence on God.

The Paschal Fast

"The Paschal Fast must be kept sacred. It should be celebrated everywhere on Good Friday, and where possible should be prolonged throughout Holy Saturday" (Constitution on the Sacred Liturgy # 110)

Good Friday through Holy Saturday:

These days are marked by fasting and by abstinence from meat. Please note that these days are not part of Lent or the Lenten Fast.

The Paschal Fast is a fast of anticipation.

The observance of this most ancient fast is a solemn way to prepare ourselves for the reception of the Easter Communion.

How do we fast?

The customary fast:

- ✘ This fast allows for only one full meal to be taken during the day. Two smaller meals are permitted, if necessary, to maintain strength according to one's needs. Eating solid foods between meals is not permitted.

The fast of the early church:

- ✘ This fast begins upon rising. No meals are taken until the customary work day (5:00 p.m.) is ended.
- ✘ A glass of juice may be taken in the morning and simple liquids such as water, coffee and tea, during the day. The fast ends with a brief prayer followed by an adequate meal. For many this may work as a more natural way to fast.

Age guidelines for fasting:

- ✘ Fasting is to be observed on Ash Wednesday and Good Friday by all Catholics who have celebrated their 18th birthday and who have not yet celebrated their 59th birthday.

How do we abstain?

Traditional abstinence:

- ✘ This is the practice of refraining from meat and meat products.

Abstinence as penance:

- ✘ Entering fully into the spirit of the Lenten Fast and the Paschal Fast, we are also encouraged to abstain from other foods, practices or activities.

Age guidelines for abstinence:

- ✘ Abstinence is to be practiced by all who are 14 years of age and older.

When we fast and abstain, we do it together:

The practice of the Lenten Fast and the Paschal Fast is a practice of the whole parish community. Though the fast is carried out personally, we are united in our action through Jesus Christ. Our united fast and abstinence is our prayer to the Father through Jesus. Those who have already celebrated their 59th birthday are welcome to share with the community in these practices. However, they should take appropriate care regarding their personal health.

Our actions speak louder than our words:

Both personally and as a community we deliberately place ourselves in need (hunger being the most basic need) so that we can discover that for which we hunger spiritually in our lives and in our world. We do this to give concrete expression to our trust in God to give us the spiritual sustenance we require. Our joint action is intended to strengthen our deep belief that the God who raised Jesus from the dead also fills our every need.

We can see that the Lenten Fast and the Paschal Fast are not ancient diet plans. If we lose some unwanted pounds it's an added blessing.

Why do we fast and abstain?

Guía Sobre el Ayuno y la Abstinencia

Cuaresma 2026

Preparado por la Oficina de la Liturgia de la Diócesis de Gary

EL AYUNO CUARESMAL

Miércoles de Ceniza:

Este día está conmemorado por ayuno y abstinencia de carne.

Los Viernes de Cuaresma:

Estos días están marcados por la disciplina de abstinencia de carne.

El Ayuno Cuaresmal es un ayuno de penitencia.

Nuestra abnegación es un modo de acentuar nuestra dependencia en Dios.

EL AYUNO PASCUAL

“El ayuno Pascual tiene que mantenerse sagrado. Debe de estar celebrado en todas partes el Viernes Santo y donde posible, sea prolongado durante el Sábado de Gloria” (Constitución de La Sagrada Liturgia, #110).

Viernes Santo hasta el Sábado de Gloria:

Estos días están marcados por el ayuno y la abstinencia de carne. Favor de notar que estos días no son parte de la Cuaresma ni del Ayuno Cuaresmal.

El Ayuno Pascual es un ayuno de anticipación.

La observancia de este ayuno antiguo es un modo solemne de prepararnos para recibir la Comunión de la Pascua.

¿COMO AYUNAMOS?

El ayuno acostumbrado:

- ✘ Este ayuno permite que se tome sólo una cena completa durante el día. Si es necesario, se pueden tomar dos cenas más chicas para mantener la fortaleza del cuerpo según las necesidades de cada individuo. No se permite tomar alimentos sólidos.

El ayuno de la Iglesia antigua:

- ✘ Este ayuno comienza al levantarse. No se toman cenas hasta que haya terminado el día del trabajo acostumbrado (5:00 pm).
- ✘ Un vaso de jugo se puede tomar en las mañanas y líquidos sencillos durante el día, como agua, café y té. El ayuno termina con una oración breve seguida por una cena adecuada. Para muchos este método es un modo más natural para ayunar.

Guía para ayunar según la edad:

- ✘ El ayuno se debe observar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo por todos los Católicos que hayan cumplido entre 18 y 59 años de edad.

¿COMO ABSTINAMOS?

La abstinencia tradicional:

- ✘ Esto es la práctica de abstenerse de carne y productos de carne.

La abstinencia como penitencia:

- ✘ Entrar plenamente en el espíritu del Ayuno Cuaresmal. También somos animados a abstenernos de otros alimentos, prácticas o actividades.

Guía para la abstinencia según la edad:

- ✘ La abstinencia debe ser practicada por todos los que tienen 14 años de edad en adelante.

¿Porque ayunamos y abstinamos?

Cuando ayunamos y abstinamos, lo hacemos juntos:

La práctica del Ayuno Cuaresmal y del Ayuno Pascual es una práctica para toda la comunidad parroquial. Aunque el ayuno se hace personalmente, estamos unidos en nuestra acción por medio de Jesucristo. Nuestro ayuno y abstinencia unida es nuestra oración al Padre a través de Jesús. Aquellos que ya han cumplido los 59 años de edad son invitados a compartir con la comunidad en estas prácticas. Pero sin embargo ellos deben tomar el cuidado apropiado con su salud personal.

Nuestras acciones hablan más que las palabras:

Personalmente y como una comunidad nosotros nos colocamos deliberadamente en la necesidad (siendo el hambre la necesidad más básica) con el fin de descubrir aquello que ansiamos espiritualmente en nuestras vidas y en el mundo. Esto se hace para darle una expresión concreta a nuestra fe en Dios, que Él nos da la substancia espiritual que requerimos. Nuestra acción unida es para fortalecer nuestra fe profunda que Dios, el que resucitó a Jesús de entre los muertos, también satisface cada una de nuestras necesidades.