

Dear friends in Christ, it's hard to believe that our liturgical season has once again changed as we set aside the green coloured vestments of Ordinary Times and put on the violet coloured vestments of Lent. The Lenten Season, which begins this **Ash Wednesday** and ends before Easter Sunday, commemorates the forty days which Jesus spent fasting in the desert before He began his public ministry. We have an opportunity to use this time to prepare ourselves by saying more prayers, doing penance, seeking repentance for our sins, and offering increased almsgiving. We are also encouraged to practice self-denial, particularly through abstinence and fasting.

Abstinence is the act of "doing without" or "avoiding something." During Lent, we are encouraged to "give up" something (e.g., a favorite drink or food, access to some form of media, etc.) Moreover, **all Catholics, who are 14 years or older, must abstain from eating meat (and items made with meat) every Fridays throughout the year.** According to the Canadian Conference of Catholic Bishops, Catholics can substitute other good actions for abstinence from meat: "These could include special acts of charity (visiting the sick or aged, helping those in any need, contributing time or money to a work of charity) or other acts of piety (e.g., taking part in a service of worship with others, prayer with one's family, spending some extra time in personal prayer, especially with God's words in Holy Scripture)."

Fasting is the act of doing with less. The Church requires that **all Catholics, who are between the ages of 18 and 59 years, must fast on Ash Wednesday and Good Friday.** This means that a person may only have one meal that day; or he/she may have two smaller meals, which when added together would not exceed the one meal in quantity. While liquids are permitted, eating between meals is discouraged. Let us try to faithfully live these ancient practices in the hope that we may grow closer to God during this Lenten Season. Pax Christi, *Fr. Thomas.*

Cari amici in Cristo, è difficile credere che la stagione liturgica sia cambiata di nuovo mentre mettiamo via i vestimenti di colore verde del Tempo Ordinario e indossare vestimenti viola colore della Quaresima. La stagione di Quaresima che inizia questo **Mercoledì delle Ceneri** e termina prima della Domenica di Pasqua, commemora i quaranta giorni che Gesù trascorse digiunando nel deserto prima di cominciare il suo ministero pubblico. Abbiamo l'opportunità di utilizzare questo tempo per prepararci con preghiere, facendo penitenza, trovare pentimento per i nostri peccati, e fare più elemosina. Siamo incoraggiati a praticare l'abnegazione, in particolare attraverso l'astinenza e il digiuno.

L'astinenza è l'atto di "fare a meno" o "evitare qualcosa." Durante la Quaresima, siamo incoraggiati a "rinunciare" qualcosa (ad esempio, una bevanda o un cibo preferito, accedere a qualche forma di media, ecc). Inoltre, **tutti i cattolici, da 14 anni in su, devono astenersi dal mangiare carne (e di articoli fatti con carne)** ogni Venerdì durante l'anno. Secondo la Conferenza Episcopale del Canada, i cattolici possono sostituire l'astinenza dalla carne con altre azioni buone "Queste potrebbero includere atti particolari di carità, per esempio (visite ai malati o anziani, aiutare chi ha bisogno, contribuendo tempo o denaro a un'opera di carità) o di altri atti di pietà prendendo parte a una funzione spirituale con altre persone, preghiera con la propria famiglia, trascorrere un po 'di tempo in più nella preghiera personale, in particolare con le parole di Dio nella Sacra Scrittura)".

Digiunare è l'atto di fare con meno. **La Chiesa richiede che tutti i cattolici, tra 18 a 59 anni di età, devono digiunare il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo.** Questo significa che una persona può avere un solo pasto quel giorno; oppure due pasti più piccoli, che messi assieme non superano la quantità di un pasto solo. Mentre i liquidi sono consentiti, è scoraggiato mangiare tra i pasti. Allora cerchiamo di vivere fedelmente queste antiche pratiche, nella speranza di poter crescere più vicini a Dio durante questa Stagione Quaresimale. Pace e bene, *Padre Tommaso.*