

## EMBER DAYS

In Bishop Provost's recent decree on prayer and worship that went into effect on January 1, one of the practices that is being revived in our diocese is the practice of Ember Days. Unless you are over the age of 60, you probably have no memory of Ember Days or other similar customs. Here is some explanation provided by Very Rev. Ruben Buller, Director of the Office of Worship for the Diocese of Lake Charles.

### **What are “Ember Days”?**

They were established for the universal church in the 11<sup>th</sup> Century by Pope St. Gregory VII. They were called ‘*Quatuor Tempora*’, a Latin phrase meaning “four times”. The word “ember” is considered to be a corruption of the Latin phrase. Pope St. Gregory established the four periods of fasting to sanctify the year and ask God's blessings, thank Him for His blessing (especially tied to the harvest), and become aware of the need for moderation and temperance.

### **How are Ember Days established annually?**

They are calculated on the Wednesday, Friday, and Saturday following: a) The First Sunday of Lent b) Pentecost Sunday c) The Feast of the Triumph of the Holy Cross (September 14) and d) The Memorial of St. Lucy (Dec. 13). In 2019, the Ember Days are: March 13, 15, 16. June 12, 14, 15. September 18, 20, 21. December 18, 20, 21.

### **Why are the Wednesdays, Fridays, and Saturdays chosen?**

The choice of Wednesday, Friday, and Saturdays is an ancient custom that goes back to the Patristic Era. Many Church Fathers speak about fasting on Fridays (in association with the death of Christ) and Saturdays (in association with the rest of Christ in the tomb). The early Church also venerated Wednesdays as a day of Penance. In the *Didache*, the author says that Christians are to fast and abstain on Wednesdays and Fridays.

### **What is the emphasis and/or purpose of the Ember Days?**

Primarily, the focus of the life of the Christian is the glorification of God. In prayer, the Christian is to thank God for His bounty. In specific the Ember Days were tied to Roman rituals related to harvest and planting. Historically, the association to harvest cycle is as follows: 1) Spring – the re-birth of nature (related to the Resurrection) 2) Summer – prayers for a bountiful harvest of the wheat crops (related to the Holy Eucharist and the Body of Christ) 3) Autumn – prayers for a bountiful harvest of the grape (related to the Holy Eucharist and the Blood of Christ) 4) Winter – prayers for the sowing of the fields (related to the wheat that is planted).

### **What kind of fasting is required on Ember Days?**

Traditionally, the fasting of Ember Days is different from Ash Wednesday and Good Friday. For Ember Days, the practice is to have two smaller meals and one regular sized meal all the Ember Days, meat can be eaten on the Wednesdays and Saturdays of Ember Days, but meat is to be abstained from on Fridays of Ember Days.

In our Diocese, many of our parishioners still have ties to the land and seasons. Thus, the Ember Days' original meaning and cycle is not totally lost on our area.

## DIAS DE ASCUAS

En el reciente decreto del Obispo Provost sobre la oración y la adoración que entró en vigencia el 1<sup>ro</sup> de enero, una de las prácticas que se está reavivando en nuestra diócesis es la práctica de los días de Ascuas. A menos que usted tenga más de 60 años de edad, usted probablemente no recuerda los días de Ascuas u otras costumbres similares. Aquí hay una explicación proporcionada por el muy Reverendo Rubén Buller, Director de la Oficina de Adoración para la Diócesis de Lake Charles.

### ¿Que son los “Días de Ascuas”?

Fueron establecidos por la Iglesia universal en el siglo XI por el Papa San Gregorio VII. Ellos fueron llamados '*Quatuor Tempora*', una frase latina que significa "Cuatro Veces". La palabra "Ascuas" se considera una corrupción de la frase en Latín. El Papa San Gregorio estableció los cuatro periodos de ayuno para santificar el año y pedimos a Dios su bendición, le agradecemos por sus bendiciones (especialmente vinculados a la cosecha), y somos conscientes de la necesidad de moderación y templanza.

### ¿Como se establecen los días de Ascuas anualmente?

Se calculan los miércoles, viernes y sábados siguientes: a) El Primer Domingo de Cuaresma b) Domingo de Pentecostés c) La Fiesta del Triunfo de la Santa Cruz (14 de septiembre) y d) El Memorial de Santa Lucía (13 de diciembre). El 2019, los días de Ascuas son: 13, 15, 16 de marzo. 12, 14, 15 de Junio. 18 de Septiembre, 20, 21. 18, 20, 21 de Diciembre

### Porque se eligieron los Miércoles, Viernes y Sábados?

La elección del miércoles, viernes y sábados es una costumbre antigua que se remonta a la era Patristic. Muchos padres de la iglesia hablan de ayunar los viernes (en asociación con la muerte de Cristo) y los sábados (en asociación con los restos de Cristo en la tumba). La Iglesia primitiva también veneraba los miércoles como un día de penitencia. En el *Didache*, el autor dice que los cristianos deben ayunar y abstenerse los miércoles y los viernes.

### ¿Cuál es el énfasis y/o el propósito de los días de Ascuas?

Principalmente, el enfoque de la vida del cristiano es la glorificación de Dios. En la oración, el cristiano debe agradecer a Dios por su generosidad. En específico los días de Ascuas estaban vinculados a los rituales romanos relacionados con la cosecha y la plantación. Históricamente, la asociación al ciclo de la cosecha es como sigue: 1) Primavera – el re-nacimiento de la naturaleza (relacionado con la resurrección) 2) Verano – oraciones por una generosa cosecha de los cultivos de trigo (relacionado con la Sagrada Eucaristía y el cuerpo de Cristo) 3) Otoño – oraciones por una generosa cosecha de la uva (relacionada con la Sagrada Eucaristía y la sangre de Cristo) 4) Invierno – Plegarias por la siembra de los campos (relacionados con el trigo que está plantado).

### ¿Qué tipo de ayuno es requerido en los Días de Ascuas?

Tradicionalmente, el ayuno de los días de Ascuas es diferente del miércoles de ceniza y el Viernes Santo. Para los días de Ascuas, la práctica es de tener dos comidas más pequeñas y una comida de tamaño regular todos los días de Ascuas, la carne se puede comer los miércoles y los sábados de los días de Ascuas, pero se debe abstener la carne los viernes de los días de Ascuas.

En nuestra Diócesis, muchos de nuestros feligreses todavía tienen lazos con la tierra y las estaciones. Por lo tanto, el significado y el ciclo original de los días de Ascuas no está totalmente perdido en nuestra área.