

CUARESMA 2018

Ascension of Our Lord Church

Rev. Walter Austin, Pastor

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>“La Cuaresma son los cuarenta días del año litúrgico que comienzan el Miércoles de Ceniza y terminan con la celebración de los tres días (“triduum”) del Misterio Pascual o Pascua Florida. La Cuaresma es el periodo de penitencia más importante del año litúrgico de la Iglesia, éste representa los cuarenta días que pasó Jesús en el desierto en ayuno y penitencia” (<i>Catecismo de la Iglesia Católica</i>).</p>	<p>19 Escoja un santo para aprender de su vida e imitar. Pídale su protección y ayuda especial.</p>	<p>20 Coloque una cruz, un crucifijo u otra imagen de Jesucristo en todos los cuartos de su casa para que lo ayude a concentrarse.</p>	<p>14 <i>Miércoles de Ceniza</i> Vaya a la liturgia del Miércoles de Ceniza y lleve la cruz de ceniza.</p>	<p>15 Escoja ofrendas de oración, sacrificio y limosna para la Cuaresma.</p>	<p>16 No coma carne hoy y haga de sus comidas un sacrificio verdadero.</p>	<p>17 Haga una lista de las actividades de ayuda a los pobres que usted realiza y propóngase hacer una por semana.</p>
<p>18 Después de misa decida qué cosas debe apartar de su vida para sentir realmente la experiencia de Jesús en la Cuaresma.</p>	<p>26 Haga un esfuerzo conciente para ver a su prójimo con cariño.</p>	<p>27 Pídale a Jesucristo que le sane lo que lo separa a usted de sentir el abundante amor de Dios.</p>	<p>21 Propóngase hoy decir sólo cosas positivas de usted mismo.</p>	<p>22 Rece con mayor intensidad y piense en el sentido real de las oraciones que dice.</p>	<p>23 Saque cuenta de cuánto ahorró hoy al no comer carne y déle ese dinero a los pobres.</p>	<p>24 Llamen a la organización Catholic Relief Services (877-HEIP-CRS ó www.catholicrelief.org) para ver cómo pueden ayudar.</p>
<p>25 Tome una idea de la lectura del Evangelio de hoy o de la homilía y llévela a cabo durante la semana que entra.</p>	<p>5 Comience refrescado su camino de Cuaresma hoy. Renueve su observancia de Cuaresma.</p>	<p>6 Al terminar el día haga un examen de conciencia. Propóngase corregir sus fallas.</p>	<p>7 Propóngase pasar el día entero sin juzgar ni criticar a nadie.</p>	<p>1 Marzo Lea los Diez Mandamientos (Éxodo 20:1-17) y renueve sus votos de cumplirlos.</p>	<p>2 Rece por aquellas personas en el mundo que no pueden tener carne como parte normal de sus dietas.</p>	<p>3 Visite un hogar de ancianos de su comunidad y léale a un residente. Llévelo a una caminata o préstele su atención.</p>
<p>4 Que la intención de su misa de hoy sea por alguien que haya fallecido recientemente o que necesite ayuda.</p>	<p>12 Haga una lista de las maneras en que puede hacer más sencillo su estilo de vida para darle más cabida a Dios.</p>	<p>13 Come hoy pan ácimo o “pretzels” para recordar que los católicos ayunaban sin leche, mantequilla, huevos, queso, cremas ni carnes.</p>	<p>8 Intente hallar el tiempo para leer un Evangelio completo en una sentada.</p>	<p>9 Perdone a alguien que le haya hecho daño.</p>	<p>10 Asista a un servicio de reconciliación de su parroquia o vaya a confesarse por su cuenta.</p>	<p>17 <i>Día de San Patricio</i> San Patricio evangelizó Irlanda. En su honor, explore maneras de apoyar su parroquia el programa de educación religioso.</p>
<p>18 Rece un Rosario más hoy y todos los días de esta semana.</p>	<p>19 Levántese 15 minutos más temprano a partir de hoy y use ese tiempo para la oración.</p>	<p>20 Reconozca a quien pueda estar infringiendo en su relación con Dios. Propóngase tomar medidas.</p>	<p>14 Busque hoy evidencias de Dios en su vida.</p>	<p>15 Busque a alguien que necesite atención o cariño y satisfaga esa carencia.</p>	<p>16 Comparta una comida sin carne con amistades y dígalos por qué se abstiene.</p>	<p>24 Realice algún servicio para su parroquia. Pregunte en la casa parroquial cómo puede ayudar.</p>
<p>25 <i>Domingo de Ramos</i> Coloque ramos de palma alrededor de las imágenes de Jesucristo en su casa. Déle la bienvenida al Mesías en su corazón.</p>	<p>26 Recite la Profesión de la fe o el Santo Credo todos los días de esta semana.</p>	<p>27 Salga a dar un paseo y busque señales de la vida que se renueva.</p>	<p>21 Sólo, en un cuarto cerrado, rece en secreto a su Padre.</p>	<p>22 Rece hoy por alguien que no le agrade.</p>	<p>23 Pídale hoy a Dios la gracia nueva que lo acercará más a Él.</p>	<p>31 <i>Sábado Santo</i> Piense de qué manera puede haber usted traicionado a Jesucristo hoy. Pídale su perdón.</p>