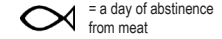
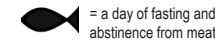








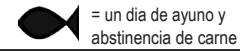


LENT 2023



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>"Lent is the liturgical season of forty days which begins with Ash Wednesday and ends with the celebration of the Paschal Mystery (Easter Triduum). Lent is the primary penitential season in the Church's liturgical year, reflecting the forty days Jesus spent in the desert in fasting and prayer" (<i>Catechism of the Catholic Church</i>).</p>			<p>22 Ash Wednesday Wear ashes today as a sign that you are seeking both forgiveness and eternal life from Christ.</p> 	<p>23 Start a prayer book and record those for whom you pray or for what you pray. Also keep track of how God answers your prayers.</p>	<p>24 Catholics are required to abstain from meat on Fridays during Lent as a form of penance.</p> 	<p>25 The Bible teaches us to deny ourselves and give instead to those in need. Read Matthew 6:1-4 to learn more about sacrificial almsgiving.</p>
<p>26 Imagine being responsible for all the souls in the world. Offer a Rosary for the intentions of the pope.</p>	<p>27 Ask God to show you what is keeping you from experiencing His love fully - worry, fears, sin. Resolve to deal with it by Easter.</p>	<p>28 Offer an extra small sacrifice for God, just for today - coffee without cream, lukewarm shower, no snacking, etc.</p>	<p>I March Enjoy pretzels -- a traditional Lenten snack. The "crossed" arms of the pretzel recalled monks at prayer.</p>	<p>2 Today, look for opportunities to practice the virtues humility, patience, and kindness.</p>	<p>3 First Friday Attend Mass or visit the Blessed Sacrament (find the red candle). Be present to Him who is present to you.</p> 	<p>4 Set up an empty box or bin. Throughout Lent, fill it with gently used clothes. Bring it to a local charity at the end of Lent.</p>
<p>5 After Mass today, go out to eat with other parishioners from church.</p>	<p>6 Dive deeper into your faith. Skim the glossary in the Catechism for an unfamiliar term and learn the Church's teaching about it.</p>	<p>7 Pick an issue in the news and pray over it today.</p>	<p>8 Figure out on which luxuries you spend the most money. Take a tenth of that amount and put it in the poor box at church.</p>	<p>9 Pray the Chaplet of Divine Mercy for those who have no one to pray for them. Look here: https://www.usccb.org/prayers/divine-mercy-chaplet.</p>	<p>10 Resist "idle curiosity." Don't research trivial questions or follow every browser thread. Unless it's important, it's okay not knowing.</p> 	<p>11 Pray for pregnant mothers and their babies. Consider donating to pro-life charities that help women in crisis.</p>
<p>12 Reread John 4:5-30. How is Christ calling you closer to Him? What "jug" would you leave behind?</p>	<p>13 Refuse to gossip, either in person or on screen. Affirm every person or keep silent.</p>	<p>14 Write down your worries. Place the list under a statue or image of Jesus. Pray, "Jesus, I surrender this to You. Take care of everything."</p>	<p>15 Attend Confession and experience God's mercy. Resolve to make amends where you can.</p>	<p>16 Check out Catholic Relief Services to see how you can support their projects. Look here: https://www.crs.org.</p>	<p>17 St. Patrick's Day In honor of St. Patrick, evangelize silently by wearing a symbol of your faith (e.g. a cross, medal).</p> 	<p>18 Contact local shelters and soup kitchens and ask if they need volunteers.</p>
<p>19 Laetare Sunday Unless it's sinful, enjoy something you gave up for Lent in joyful anticipation of Easter!</p>	<p>20 St. Joseph's Day St. Joseph silently, selflessly cared for Mary and Jesus. Pray for fathers and entrust them to St. Joseph's care.</p>	<p>21 Do an act of kindness. Whether openly or secretly, do it for God's glory. It's really Him you're serving.</p>	<p>22 Take the box of clothes you set up on March 4 to a clothing drive.</p>	<p>23 Pray for an increased faith throughout the Church in the Real Presence of Christ in the Eucharist.</p>	<p>24 Practice patience... patiently. "Be patient with everyone, but first of all with yourself" (St. Francis de Sales).</p> 	<p>25 Annunciation of the Lord Mary said "Yes!" to God's plan. Pray three Hail Marys, for the grace to give your "Yes" to Him, too.</p>
<p>26 Fast from unnecessary screen use today. Use the time to read a book, walk outside, pray.</p>	<p>27 This week, get up when the alarm goes off and offer your day to God's service.</p>	<p>28 Send your parish priests a "spiritual bouquet" — listing the prayers you'll offer for them (e.g. three Hail Marys, an Our Father).</p>	<p>29 Today, complete an errand or chore you've been putting off.</p>	<p>30 The Our Father is the prayer given to us by Jesus. Pray each line slowly. Really think about what you are saying.</p>	<p>31 Today, fast from complaining. Cultivate gratitude instead.</p> 	<p>I April Declutter, dust, and clean the house in preparation for Holy Week — the holiest time of the year.</p>
<p>2 Palm Sunday Display blessed palms around your home, "that the King of Glory may come in!" (Psalm 24:7)</p>	<p>3 Holy Week is a busy time for parishes. Stop by your parish office and ask how you can help.</p>	<p>4 Pray for those who are coming into the Church at the Easter Vigil.</p>	<p>5 Judas betrayed Christ. Consider how our sins betray Jesus and make a sincere Act of Contrition.</p>	<p>6 Holy Thursday Visit the Blessed Sacrament. Offer Him your love for the "lost hour" of Gethsemane (Matthew 26:40).</p>	<p>7 Good Friday Read the Passion Narrative, John 18, 19. See Jesus' offering of love for you. How will you respond?</p> 	<p>8 Holy Saturday Renew your baptismal vows and commit to living your faith more fully this year.</p>

CUARESMA 2023



= un día de ayuno y abstinencia de carne



= un día de abstinencia de carne

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Febrero</p> <p>“La Cuaresma es el tiempo litúrgico de cuarenta días que comienza con el Miércoles de Ceniza y termina con la celebración del Misterio Pascual (Triduo Pascual). La Cuaresma es la principal temporada de penitencia en el año litúrgico de la Iglesia, reflejando los cuarenta días que Jesús pasó en el desierto en ayuno y oración” (<i>Catecismo de la Iglesia Católica</i>).</p>			<p>22 Miércoles de Ceniza</p> <p>Use cenizas hoy como una señal de que está buscando tanto el perdón como la vida eterna de Cristo. </p>	<p>23 Comience un libro de oraciones y registre aquellos por quienes ora o por lo que ora. También lleve un registro de cómo Dios contesta sus oraciones.</p>	<p>24 Los católicos deben abstenerse de comer carne los viernes durante la Cuaresma como forma de penitencia. </p>	<p>25 La Biblia nos enseña a negarnos a nosotros mismos y dar a los necesitados. Lea Mateo 6:1-4 para aprender más acerca de la limosna sacrificial.</p>
<p>26 Imagina ser responsable de todas las almas del mundo. Ofrezca un Rosario or las intenciones del Papa.</p>	<p>27 Pídele a Dios que te muestre lo que te impide experimentar Su amor plenamente: preocupaciones, temores, pecado. Resolver para tratar con él por Semana Santa</p>	<p>28 Ofrezca un pequeño sacrificio adicional para Dios, solo por hoy: café sin crema, ducha tibia, sin bocadillos, etc.</p>	<p>I Marzo</p> <p>Disfrute de los pretzels, un refrigerio tradicional de Cuaresma. Los brazos “cruzados” del pretzel recordaban a los monjes en oración.</p>	<p>2 Hoy, busca oportunidades para practicar las virtudes de la humildad, la paciencia y la bondad.</p>	<p>3 Primer Viernes</p> <p>Asista a Misa o visite el Santísimo Sacramento (busque la vela roja). Esté presente para Aquel que está presente para usted. </p>	<p>4 Coloca una caja o papelera vacía. Durante la Cuaresma, llénalo con ropa usada en buen estado. Llévelo a una organización benéfica local al final de la Cuaresma.</p>
<p>5 Después de la misa de hoy, sal a comer con otros feligreses de la iglesia.</p>	<p>6 Sumérgete más en tu fe. Hojee el glosario en el Catecismo para un término desconocido y aprenda la enseñanza de la Iglesia al respecto.</p>	<p>7 Elige un tema en las noticias y ora por él hoy.</p>	<p>8 Averigua en qué lujos gastas más dinero. Tome una décima parte de esa cantidad y póngala en la caja de los pobres en la iglesia.</p>	<p>9 Recen la Coronilla de la Divina Misericordia por los que no tienen quien ore por ellos. Mire aquí: https://www.etwn.com/es/catolicismo/devocione.</p>	<p>10 Resista la “curiosidad ociosa”. No investigue preguntas triviales ni siga todos los hilos del navegador. A menos que sea importante, está bien no saberlo. </p>	<p>11 Ore por las madres embarazadas y sus bebés. Considere donar a organizaciones benéficas pro-vida que ayudan a mujeres en crisis.</p>
<p>12 Vuelva a leer Juan 4:5-30. ¿Cómo te está llamando Cristo más cerca de Él? ¿Qué “jarro” dejarías atrás?</p>	<p>13 Niégate a chismear, ya sea en persona o en la pantalla. Afirma a cada persona o guarda silencio.</p>	<p>14 Anota tus preocupaciones. Coloque la lista debajo de una estatua o imagen de Jesús. Ore, “Jesús, te entrego esto. Ocúpate de todo.</p>	<p>15 Asistir a la confesión y experimentar la misericordia de Dios. Decide hacer las paces donde puedas.</p>	<p>16 Visite Catholic Relief Services para ver cómo puede apoyar sus proyectos. Mire aquí: https://www.crsespanol.org.</p>	<p>17 Día de San Patricio</p> <p>En honor a San Patricio, evangelice en silencio usando un símbolo de su fe (por ejemplo, una cruz, una medalla). </p>	<p>18 Comuníquese con los albergues y comedores populares locales y pregunte si necesitan voluntarios.</p>
<p>19 Domingo de Alegría</p> <p>¡A menos que sea pecaminoso, disfrute de algo que dejó para la Cuaresma en anticipación gozosa de la Pascua!</p>	<p>20 Día de San José</p> <p>San José en silencio, desinteresadamente cuidó a María y Jesús. Oren por los padres y confíenlos al cuidado de San José.</p>	<p>21 Haz un acto de bondad. Ya sea abierta o secretamente, hágalo para la gloria de Dios. Es realmente a Él a quien estás sirviendo.</p>	<p>22 Lleve la caja de ropa que preparó el 4 de marzo a una colecta de ropa.</p>	<p>23 Ore por una mayor fe en toda la Iglesia en la Presencia Real de Cristo en la Eucaristía.</p>	<p>24 Practique la paciencia... pacientemente. “Ten paciencia con todos, pero ante todo contigo mismo” (San Francisco de Sales). </p>	<p>25 Anunciación del Señor</p> <p>María dijo “¡Sí!” al plan de Dios. Recen tres Avemarías, por la gracia de darle también a Él su “Sí”.</p>
<p>26 Salga rápido del uso innecesario de la pantalla hoy. Use el tiempo para leer un libro, caminar afuera, orar.</p>	<p>27 Esta semana, levántate cuando suene la alarma y ofrece tu día al servicio de Dios.</p>	<p>28 Envíe a sus sacerdotes un “ramo espiritual”, enumerando las oraciones que ofrecerá por ellos (por ejemplo, tres Ave Marías, un Padre Nuestro).</p>	<p>29 Hoy, complete un mandato o una tarea que ha estado posponiendo.</p>	<p>30 El Padre Nuestro es la oración que nos da Jesús. Reza cada línea lentamente. Realmente piensa en lo que estás diciendo.</p>	<p>31 Hoy, ayuno de quejas. Cultiva la gratitud en su lugar. </p>	<p>I Abril</p> <p>Ordene, quite el polvo y limpie la casa en preparación para la Semana Santa, la época más sagrada del año.</p>
<p>2 Domingo de Ramos</p> <p>Muestre palmas benditas alrededor de su hogar, “¡para que entre el Rey de gloria!” (Salmo 24:7)</p>	<p>3 La Semana Santa es un tiempo ocupado para las parroquias. Pase por la oficina de su parroquia y pregunte cómo puede ayudar.</p>	<p>4 Oren por los que entrarán a la Iglesia en la Vigilia Pascual.</p>	<p>5 Judas traicionó a Cristo. Considera cómo nuestros pecados traicionan a Jesús y haz un Acto de Contrición sincero.</p>	<p>6 Jueves Santo</p> <p>Visita al Santísimo Sacramento. Ofrécele tu amor por la “hora perdida” de Getsemaní (Mateo 26:40).</p>	<p>7 Viernes Santo</p> <p>Lea la Narrativa de la Pasión, Juan 18, 19. Vea la ofrenda de amor de Jesús por usted. ¿Cómo responderás? </p>	<p>8 Sábado Santo</p> <p>Renueva tus votos bautismales y comprométete a vivir tu fe más plenamente este año.</p>