

LENT 2022



= a day of fasting and abstinence



= a day of abstinence from meat

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>		March	<p>2 <i>Ash Wednesday</i></p> <p>Go to an Ash Wednesday liturgy and wear the cross of ashes all day. </p>	<p>3</p> <p>Choose Lenten offerings of prayer, penance, and almsgiving.</p>	<p>4 </p> <p>Abstain from eating meat today, and make your meals truly penitential.</p>	<p>5</p> <p>Make a list of the ways you can support the poor. Do one activity each week.</p>
<p>6</p> <p>Put a cross, crucifix, or other image of Jesus in each room of your home to help keep you focused on him.</p>	<p>7</p> <p>Look for evidence of God at work in your life.</p>	<p>8</p> <p>Call Catholic Charities (703-549-1390, www.catholiccharitiesusa.org/) to see how you can help.</p>	<p>9</p> <p>Give up something good you enjoy, just for today. Offer it for the souls in Purgatory.</p>	<p>10</p> <p>See what luxuries you spend the most money on. Take a tenth of that and donate it to the poor.</p>	<p>11 </p> <p>Meditate on the Stations of the Cross today. Try to imagine yourself at the scene of each one.</p>	<p>12</p> <p>Make a short visit to the Blessed Sacrament in church and thank Jesus for all He’s done for you.</p>
<p>13</p> <p>Pick one way you can simplify your lifestyle to make more room for God.</p>	<p>14</p> <p>Complete a task or errand you have been putting off.</p>	<p>15</p> <p>Make a conscious effort to see everyone with loving eyes today.</p>	<p>16</p> <p>At the end of the day, make an examination of conscience. Pick one change to make.</p>	<p>17 <i>St. Patrick’s Day</i></p> <p>Explore ways to support your parish religious education program.</p>	<p>18 </p> <p>Pray for the people in the world who can’t afford to have meat as a regular part of their diets.</p>	<p>19 <i>St. Joseph’s Day</i></p> <p>Ask St. Joseph, Protector of the Church, to watch over you and help you grow closer to God.</p>
<p>20</p> <p><i>Screen-free Sunday</i> Limit screen time to necessities and do something that lifts your soul.</p>	<p>21</p> <p>Today, resolve not to be critical of others. Use only kind words.</p>	<p>22</p> <p>Perform some act of service for your parish. Ask at the rectory for suggestions.</p>	<p>23</p> <p>Do an examination of conscience based on the Ten Commandments.</p>	<p>24</p> <p>Offer a Rosary for increased faith in the Real Presence of Christ in the Eucharist.</p>	<p>25 </p> <p>Make one small sacrifice today: cream in your coffee, an impulse purchase, 10 minutes of sleep, etc.</p>	<p>26</p> <p>Attend a Reconciliation Service or go to Confession on your own.</p>
<p>27</p> <p><i>Laetare Sunday</i> Celebrate the halfway point of Lent. Do something fun after Mass today.</p>	<p>28</p> <p>Make a fresh start on your Lenten journey today. Renew your Lenten observances.</p>	<p>29</p> <p>Give a kind smile to everyone, regardless of how you feel.</p>	<p>30</p> <p>Trim down your possessions and give what you don’t need to the poor.</p>	<p>31</p> <p>Refuse to gossip. Pray for the person instead.</p>	<p>1 April </p> <p><i>First Friday Devotion</i> Attend daily Mass. Thank Jesus for His presence in the Eucharist.</p>	<p>2</p> <p>Write down all your tasks and prayer intentions and entrust them to God. “Jesus, I trust in you.”</p>
<p>3</p> <p>Try to find the time to read an entire Gospel in one sitting. (Hint: St. Mark’s Gospel is the shortest.)</p>	<p>4</p> <p>Deepen the level of your prayer. Slow down and think about what you’re saying.</p>	<p>5</p> <p>Ask at the parish office for anything you can volunteer with for Holy Week.</p>	<p>6</p> <p>Resolve to say only positive things about yourself and others.</p>	<p>7</p> <p>Pray the Chaplet of Divine Mercy for the needs of the Church. Find it here: www.usccb.org/prayers.</p>	<p>8 </p> <p>Forgive an offense you may have suffered and let God be the final judge.</p>	<p>9</p> <p>Ask Jesus to heal whatever keeps you from feeling God’s bountiful love.</p>
<p>10</p> <p><i>Palm Sunday</i> Place palms around each image of Jesus in your home. Welcome the Messiah into your heart.</p>	<p>11</p> <p>Ask God for a special grace that will bring you closer to Him.</p>	<p>12</p> <p>Notice someone who may be hungry for love or attention and satisfy that hunger.</p>	<p>13</p> <p>Think about a way in which you might have betrayed Jesus. Ask his pardon.</p>	<p>14</p> <p>Attend Mass. Offer prayers for an increase in vocations to the priesthood.</p>	<p>15 <i>Good Friday</i> </p> <p>Find time today to read the Passion Narratives in all four Gospels.</p>	<p>16 <i>Holy Saturday</i></p> <p>Today, light a candle and renew your commitment to Christ.</p>

CUARESMA 2022



= un día de ayuno y abstinencia de carne



= un día de abstinencia de carne

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 (“tridium”) 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>marzo</p>	<p>2 <i>Miércoles de Ceniza</i> Vaya a la liturgia del Miércoles de Ceniza y lleve la cruz de ceniza.</p>	<p>3 Escoja ofrendas de oración, sacrificio y limosna para la Cuaresma.</p>	<p>4 No coma carne hoy y haga de sus comidas un sacrificio verdadero.</p>	<p>5 Haz una lista de las maneras que puede ayudar a los pobres. Haz una actividad cada semana.</p>
<p>6 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>7 Busque hoy evidencias de Dios en su vida.</p>	<p>8 Llamen a la organización Catholic Charities (703-549-1390, www.catholiccharitiesusa.org/org) para ver cómo pueden ayudar.</p>	<p>9 Renuncia a algo bueno que disfrutas, solo por hoy. Ofrecélo por las almas del Purgatorio.</p>	<p>10 Vea en qué lujos gasta más dinero. Tomar un décimo de eso y dáselo a los pobres.</p>	<p>11 Rece y medite en las Estaciones del Via Crucis. Intente imaginarse en cada escena.</p>	<p>12 Haz una corta visita al Santísimo Sacramento en la Iglesia y dale gracias a Jesús por todo lo que Él hace por ti.</p>
<p>13 Haga una lista de las maneras en que puede hacer más sencillo su estilo de vida para darle más cabida a Dios.</p>	<p>14 Completa una tarea o actividad que ha estado postergando.</p>	<p>15 Haga un esfuerzo conciente para ver a su prójimo con cariño.</p>	<p>16 Al final del día, haz un examen de conciencia. Elija un cambio para hacer.</p>	<p>17 <i>Día de San Patricio</i> Explora las diversas manera de apoyar el programa de educación religiosa en la parroquia.</p>	<p>18 Rece por aquellas personas en el mundo que no pueden tener carne como parte normal de sus dietas.</p>	<p>19 <i>Día de San José</i> Pídele a San José, Protector de la Iglesia, que te cuide y te ayude a acercarte más a Dios.</p>
<p>20 <i>Domingo sin pantallas</i> Limite el tiempo de pantalla a las necesidades y haga algo que levante su alma.</p>	<p>21 Hoy, decide no criticar a los demás. Usa solo palabras amables.</p>	<p>22 Realice algún servicio para su parroquia. Pregunte en la casa parroquial cómo puede ayudar.</p>	<p>23 Al terminar el día haga un examen de conciencia. Propóngase corregir sus fallas.</p>	<p>24 Ofrezca un Rosario para aumentar la fe en la Presencia Real de Cristo en la Eucaristía.</p>	<p>25 Haz un pequeño sacrificio hoy: crema en tu café, una compra impulsiva, 10 minutos de sueño, etc.</p>	<p>26 Asista a un servicio de reconciliación de su parroquia o vaya a confesarse por su cuenta.</p>
<p>27 <i>Domingo Laetare</i> Celebre la mitad de la Cuaresma. Diviértase después de misa.</p>	<p>28 Comience refrescado su camino de Cuaresma hoy. Renueve su observancia de Cuaresma.</p>	<p>29 Brinda una sonrisa amable a todos, independientemente de cómo te sientas.</p>	<p>30 Recorta tus posesiones y da lo que no necesitas a los pobres.</p>	<p>31 Niégate a chismear. Ore por la persona en su lugar.</p>	<p>1 abril <i>Devoción del primer viernes</i> Asistir a Misa diaria. Agradecer a Jesús por Su presencia en la Eucaristía.</p>	<p>2 Anota todas tus tareas e intenciones de oración y encomiéndaselas a Dios. “Jesús, en ti confío”.</p>
<p>3 Intente hallar el tiempo para leer un Evangelio completo en una sentada.</p>	<p>4 Profundice el nivel de su oración. Reduzca la velocidad y piense en lo que está diciendo.</p>	<p>5 Pregunte en la oficina parroquial por cualquier cosa con la que pueda ser voluntario para la Semana Santa.</p>	<p>6 Resuelve decir solo cosas positivas sobre ti y los demás.</p>	<p>7 Reza la Coronilla de la Divina Misericordia por las necesidades de la Iglesia. Encuéntralo aquí: www.usccb.org/prayers.</p>	<p>8 Intente hallar una explicación razonable a alguna ofensa que vea y deje que Dios sea el último juez.</p>	<p>9 Pídale a Jesucristo que le sane lo que lo separa a usted de sentir el abundante amor de Dios.</p>
<p>10 <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>11 Pídale hoy a Dios la gracia nueva que lo acercará más a Él.</p>	<p>12 Busque a alguien que necesite atención o cariño y satisfaga esa carencia.</p>	<p>13 Piense de qué manera puede haber usted traicionado a Jesucristo hoy. Pídale su perdón.</p>	<p>14 <i>Jueves Santo</i> Asistir a misa. Ofrecer oraciones por un aumento de vocaciones al sacerdocio.</p>	<p>15 <i>Buen Viernes</i> Encuentre tiempo hoy para leer las Narrativas de la Pasión en los cuatro Evangelios.</p>	<p>16 <i>Sábado Santo</i> Hoy, enciende una vela y renueva tu compromiso con Cristo.</p>