

**PAROCHIAL ADMINISTRATOR—
ADMINISTRADOR PARROQUIAL**

Father Kazimierz Domek

SECRETARY/SECRETARIA

Liliana P. Martin

**FAITH FORMATION & EVANGELIZATION/
FORMACIÓN DE FE Y EVANGELIZACIÓN**

Nicia Rubio

SACRAMENTS

Baptism (Children under 7 years of age):

For the Baptism of Children we require participation in the Baptismal preparation class.

Marriage

Please contact the Parish Office at least 6 months in advance.

Anointing of the Sick and Visitation

If you are homebound, ill or will soon be undergoing a serious medical procedure, please contact the Parish Office.

SACRAMENTOS

Bautismo (Niños menores de 7 años) Se les pide a los padres de familia la asistencia a dos clases de catequesis.

Matrimonio

Por favor comunicarse con la Oficina Parroquial seis meses antes de la fecha en que desea celebrar el Matrimonio.

Visita y Unción de los Enfermos

Si alguien esta enfermo, le solicitamos a la familia que se comuniquen con la Oficina Parroquial. *Virgen María, salud de los enfermos, ruega por nosotros.*

OUTREACH SERVICE

Food Pantry

The food pantry is open Mondays at 2:30 P.M.

SERVICIO

Despensa de Alimentos

La Despensa se entrega todos los Lunes a las 2:30 PM.

BLESSED SACRAMENT CATHOLIC CHURCH

7001 12th Avenue South, Tampa, FL 33619
Office/Oficina: (813) 626-2984 FAX: (813) 626-2842
Office Hours: Monday-Thursday 9:00AM-3:00PM
Horario de Oficina: Lunes-Jueves 9:00AM-3:00PM
E-mail: Office@BlessedSacramentCatholic.org
www.BlessedSacramentCatholic.org



Seventh Sunday of Ordinary Time / February 22, 2009

Septimo Domingo de Tiempo Ordinario / 22 Febrero de 2009

Come, let us seek life in the Lord,
because merciful is the God



Take up thy cross, the Savior said, if thou wouldst my disciple be; deny thyself, the world forsake, and humbly follow after me.

Take up thy cross, let not its weight fill thy weak spirit with alarm; His strength shall bear thy spirit up, and brace thy heart and nerve thine arm. Take up thy cross and follow Christ, nor thin till death to lay it down; for only he who bears the cross may hope to wear the glorious crown.

Come, let us to the Lord our God with contrite hearts return; our God

is gracious nor will leave the desolate to mourn.

Long has the night of sorrow reigned, the dawn shall bring us light. God shall appear, and we shall rise,

with gladness in his sight.

Gathered, Nourished, Sent



**M
A
S
S
I
N
T
E
N
T
I
O
N
S**

Sunday, February 22
7:45 a.m. † *Angelina DeJesus*
Solicitado por: Familia DeJesus

10:00 a.m. *Parishioners*

12:00 p.m. *Acción de Gracias de María Naranjo*
Solicitado por: María Naranjo

Lunes, 23 de Febrero
8:30 a.m. *Intensiones Especiales*

Tuesday, February 24
8:30 a.m. † *Adela William*
Requested by: Edilia Rivera

ASH WEDNESDAY / MIERCOLES DE CENIZA
Miércoles, 25 de Febrero
8:30 a.m. *Especial Intentions*

6:00 p.m. *Parishioners*

7:30 p.m. † *Eleazar Ramirez*
Solicitado por: Cristina Molina

Thursday, February 26
8:30 a.m. † *Doris Wright*
Requested by: Oster Family

Friday, February 27
8:30 a.m. *Juan Rivera*
Requested by: Edilia Rivera

Saturday, February 28
8:30 a.m. *Especial Intentions of Carlos Nieves & Escolastica Feliciano*
Requested by: Maribel Hernandez

5:00 p.m. *Parishioners*

Church Activities / Actividades de la Iglesia

Lunes / Monday

2:30 p.m. Despensa de Alimentos / Food Pantry

7:30 p.m. Matrimonios de Seguimiento

Miercoles / Wednesday

NO CCD CLASS

Grupo de Oración 8 PM Iglesia

Jueves / Thursday

6:30 p.m. Servants of Christ

7:00 p.m. AA Meeting

7:00 p.m. Catechists' meeting

7:00 p.m. Eucharist Ministry meeting

Viernes / Friday

7:00 p.m. Siervos de Cristo

7:30 p.m. Al-Anon Meeting en Español Salón Social

Sabado / Saturday

9:00 a.m. Garage Sale

4:00 p.m. A.A. en Español Salón Social

6:00 p.m. Spanish Baptismal Class

6:00-9:00 p.m. Couples of Christ Meeting

STATION OF THE CROSS

Friday, 7:00 p.m.



CONFESSION—CONFESIONES

Saturday 3:00-4:30 p.m.

Phap Nguyen
Mary Nghi Pham
Mary Olava
Guadalupe Castillo
Guadalupe Martinez
Josefina Rosario
Freddy Cruz
Carmen Guindin
Familia Vargas
Zory Albarran
Milagos Plaza
Roberto Torrez
Ana Alvarez
Martha Campbell
Lee Slaton
Fr. Alex Ortiz
Noah Rodriguez
Hich Nguyen
Idalliance Pierre
Tyler Henry

Pray For



The Sick

Enrique Castro
Corky Winn
Samuel Melgar
Virgilio Martinez
Luz Ramirez
Deborah Acevedo
Alexis Seigel
Dessire Cuevas
Carmen Castillo
Edith Hernandez
Edith Albarran
María Disla
Olga Montoya
Harold Campbell
John Reyes
Nitza Rosado
Thomas Bailey Jr.
Antonio F. Vega
Edgardo Cortes
Bea Dallaire

Wine: *In memory of Antonio DaSilva*

Requested by: DaSilva Family

El Pan: *Todos los Santos*

Ofrecido por: *Vicente Martinez y Jovita Cortez*

Light of Sanctuary: *In memory of Nubia Zeron*

Requested by: *DaSilva Family*

Flowers: *Intensiones especiales de Hector*

Special Observances

**Wednesday: Ash Wednesday
Fast and Abstinence/Almsgiving
is Our Obligation with the Church
Pray for Vocations**

Friday: Abstinence

Readings for the Week

Monday: Sir 1:1-10; Mk 9:14-29

Tuesday: Sir 2:1-11; Mk 9:30-37

Wednesday: Jl 2:12-18; Ps 51; 2
Cor 5:20—6:2; Mt 6:1-6, 16-18

Thursday: Dt 30:15-20; Lk 9:22-25

Friday: Is 58:1-9a; Mt 9:14-15

Saturday: Is 58:9b-14; Lk 5:27-32

Sunday: Gen 9:8-15; Ps 25; 1 Pt 3:18-22;
Mk 1:12-15

+++ En la Familia leemos la Biblia. +++
*** We read the Bible as a family. ***

Jesús nos anuncia la Buena Noticia — Sanando La presencia de Jesús convoca a la gente en cualquier lugar donde se encuentra. Impactaba a la multitud “por la novedad de su enseñanza” y por la “autoridad” con que somete a los malos espíritus. En una secuencia de cinco relatos, Marcos presenta el enfrentamiento de Jesús con los escribas los fariseos, los discípulos de Juan y los herodianos. Empieza por el más polémico y más fuerte. Se produce con motivo de la sanación del paralítico. Son varias las enseñanzas centrales de la proclamación que hace Jesús: “Sepan que el Hijo del hombre tiene autoridad para perdonar los pecados”.

En el proceso de revelación de la persona de Jesús que se ha propuesto Marcos, es uno de los momentos más fuertes y significativos. Jesús se estaba proclamando Hijo de Dios. Los maestros de la ley supieron leer perfectamente lo que significaban sus palabras: “Solo Dios puede perdonar los pecados”.

El evangelio, hoy, nos habla de un buen hombre a quien Jesús perdona los pecados libera de su parálisis, y empieza a caminar. Me parece que con este buen hombre podríamos identificarnos bastante todos ya que todos estamos un poco parálíticos. Porque basta con mirar a nuestro alrededor para constatar que vivimos en una sociedad que necesita de Jesús...En la conducta de Jesús hay una cosa absolutamente clara. Y es la facilidad con que perdona los pecados de unos, mientras ataca con dureza el pecado de otros, pero la diferencia no está tanto en la clase de pecado, sino en la actitud del hombre. Es lo que hemos leído en el evangelio de hoy: viviendo Jesús la fe que tenían. Creer que es posible sacarse de encima el pecado y caminar.

Lo primero que valora Jesús es la fe. En atención a ella realiza el milagro de misericordia: “tus pecados te quedan perdonados. La fe y la solidaridad de los cuatro portadores, tuvieron una intervención activa en la sanación del paralítico.

La fe y la solidaridad están al alcance de cualquier persona. Lo que no hicieron los maestros de la ley lo realizaron los cuatro sencillos transportistas. Los maestros de la ley fueron incapaces de practicar la misericordia con el paralítico. Su preocupación es enfrentarse con Jesús y cuestionar su acción curativa.

“Levántate, agarra tu camilla y vete a tu casa”. Estas palabras de Jesús significan la rehabilitación completa del paralítico. Jesús realiza la recuperación completa de la persona. Estaba ya en capacidad de incorporarse a la vida y desarrollar su capacidad personal como cualquier persona. No podemos contentarnos solamente con la recuperación moral, descuidando la integración total en la vida social. Difícilmente lograremos la integración social duradera de la persona sin conseguir la recuperación moral.

De la integridad moral habla Pablo en la carta. Como garantía de esta integridad, “Dios ha puesto el sello de su Espíritu en nuestro corazón”(2Co 1.22)

Que Dios de la Divina Misericordia este siempre con nosotros

Invitation to Reflect:

God's Mercy: "Your sins are Forgiven"

The Church lives an authentic life when she professes and proclaims mercy—and when she brings people close to the sources of the Savior's mercy, of which she is the trustee and dispenser...the world, which “God so loved... that he gave his only Son,” that God, who “is love,” cannot reveal himself otherwise that as mercy. This corresponds not only to the

Jesus Heals



most profound truth of that love which God is, but also to the whole interior truth of man. Mercy in itself, as a perfection of the infinite God, is also infinite. Also infinite therefore and inexhaustible is the Father's readiness to receive the prodigal children who return to his home. Infinite are the readiness and power of forgiveness which flow continually from the marvelous value of the sacrifice of the Son Jesus Christ. No human sin can prevail over this power or even limit it. On the part of man only a lack of good will can limit it, a lack of readiness to be converted and to repent, in other words, persistence in obstinacy, opposing grace and truth, especially in the face of the witness of the cross and resurrection of Christ. Therefore, the Church professes and proclaims conversion. Conversion to God always consists in discovering his mercy...

Authentic knowledge of the God of mercy, the God of tender love, is a constant and inexhaustible source of conversion, not only as a momentary interior act but also as a permanent attitude, as a state of mind.

When we perform deeds of mercy, we should strive to see Jesus in our fellow man. Saint Faustina recognized her shortcomings and prayed that she would be a reflection of His great mercy. She wrote:

Help me, O lord, that my eyes may be merciful, so that I may never suspect or judge from appearances, but look for what is beautiful in my neighbors' souls and come to their rescue. Help me, that my ears may be merciful, so that I may give heed to my neighbors' needs and not be indifferent to their pains and moanings. Help me, O Lord, that my tongue may be merciful, so that I should never speak negatively of my neighbor, but have a word of comfort and forgiveness for all. Help me, O Lord of Divine Mercy!

May God of Divine Mercy be always with us.

Jesús Sana

Transfiguration Annual Spring Festival

Transfiguration's Annual Spring Festival will be held Friday, March 26th—Sunday, March 29th at 4000 43rd Street North, St. Petersburg. There will be lots of great food, crafters, military displays, rides for all ages, entertainment daily, games and prizes. Silent Auction will be held Friday-Sunday.

Married Couples

Don't you and your spouse deserve a beautiful, romantic weekend away together? If you agree then you'll want to attend a Worldwide Marriage Encounter Weekend. The next available weekend is March 13-15. For information call (813) 270-7832 or go on-line at www.wwme-tampabay.org.

2009 Catholic Days at the Capitol, March 10-11

Join Catholic from your diocese in this opportunity to engage in faithful citizenship. Participants from across the state gather in Tallahassee to attend a legislative briefing before meeting with their elected officials. A luncheon is held for participants, Florida's bishops and legislators. Two days of activities conclude with the 34th Annual Red Mass of the Holy Spirit celebrated to pray for those working in the three branches of government. Pre-registration is required. Deadline for registration is February 27. Individuals interested in attending the events should contact their diocesan coordinator listed at www.flacathconf.org.

Interested in Gighting Poverty?

The Diocesan Office of Life Ministry will be offering a part-time, paid internship between the months of September 2009 and April 2010. Applications are due by March 1st. This internship is supported by a grant from The Catholic Campaign for Human Development (CCHD). CCHD works to address the root causes of poverty, increase Catholics' awareness of poverty in the U.S., educate about Catholic social tradition, and build bridges between poor and non-poor communities. For more information or an application contact Sabrina Burton Schultz, Director of Life Ministry: sab@dosp.org; 727-344-1611 *325.

2009 Annual Pastoral Appeal

The Annual Pastoral Appeal makes a difference in the lives of your sisters and brothers. Prayerfully consider supporting the many needed ministries of the Diocese. A pledge in any amount will be gratefully received and sincerely appreciated. Pledge envelopes are located in the rear of the church. Please consider a pledge over the next ten-months or a gift. The Annual Pastoral Appeal supports ministries, activities and programs that serve people throughout the Diocese.

Forever Will I Give You Thanks



2009 Annual Pastoral Appeal
Diocese of St. Petersburg

Parish Stewardship

Mass Attendance and
Offering

February 14 & 15, 2009

5:00 p.m. 21 \$463.00

7:45 a.m. 80 \$522.00

10:00 a.m. 105 \$762.00

11:30 a.m. 216 \$938.50



Our community of Blessed Sacrament Church is preparing a Garage Sale for Saturday, February 28 after the Mass at 8:30 a.m. We will wait for you!

St. Andrew Dinner

Bishop Lynch invites young men high school juniors and older to "no pressure" atmosphere of discussion and dialogue about the life a priest on Tuesday, February 24, 2009 at Bishop's house. Call Father Len Plazewski, director of Vocations at (727) 345-3452 to learn more or to sign-up.

Visitation Ministry

If you need Communion at home or know somebody who need, please call the office.

The Art of Listening

If you want God to listen to you when you pray,

Parejas Casadas

Tanto las parejas que esten presentando dificultades en su relación matrimonial como aquellas que les gustaría tener un tiempo de reencuentro con su pareja estan invitadas al Fin de Semana de Encuentro Matrimonial del 13 al 15 de Marzo del 2009. Para mayor información favor comunicarse al (813) 270-7832 o vaya a www.wvme-tampabay.org.

Días Católicos en la Capital

Los Obispos de Florida y la Conferencia de Católicos del Estado de Florida invitan a reunirse una vez más in Tallahassee el 10 y 11 de Marzo, 2009. Los Días Católicos en la Capital iniciaran con una preparación legislativa y una recepción en la tarde del Martes, 10 de Marzo. El Miercoles, 11 de Marzo, los participantes tendran la oportunidad de reunirse con los legisladores, atender un almuerzo con los legisladores Católicos asi como hacer parte de la Misa Roja concelebrada por los Obispos. La Iglesia Prince of Peace en Sun City, Fl. esta viendo la posibilidad de conseguir buses para la transportación. Por favor comunicarse con Sabrina al 727-344-1611 x 325 si desea asistir o tiene alguna duda. El costo del pasaje en bus sería aproximadamente de \$55 a \$70 por persona. El día limite para registrarse es el 27 de Febrero. Las personas interesadas

Tadiciones de Nuestra Fe

Jesús manifiesta su poder mediante el perdón de los pecados (Marcos 2:1-12). Por medio de la reconciliación con Dios, Jesús sana a los enfermos, marginados y hastra sus propios enemigos. Este poder de perdonar pecados Jesús mismo lo encarga a su Iglesia, infundiendo su Espíritu sobre los primeros discípulos (Juan 20:22-23).

Según el Símbolo (Credo) de los Apóstoles, los cristianos creemos en el "perdon de los pecados". Esta Iglesia, la comunión de los santos, la resurrección del cuerpo y la vida eterna. En el perdón de los pecados, el Espíritu Santo manifiesta su continua presencia y acción en la Iglesia y comunión de los santos. Quienes reciben el Bautismo o el sacramento de la Reconciliación, están preparados para la resurrección y la vida eterna. El perdón de los pecados manifiesta el poder de Cristo, del Espíritu Santo y de la Iglesia. Los cristianos estamos llamados al perdón; perdonando, como Jesucristo.

Apelación Pastoral Anual 2009

La Apelación Pastoral Anual hace una diferencia en la vida de nuestros hermanos(as). Considere devotamente apoyar los muchos ministerios activos en la Diócesis y que necesitan ayuda. Promesa que se reciba sin importar la cantidad será realmete apreciada con gratitud. Los sobres para hacer su promesa estan situados en la entrada de la Iglesia. Si desea puede hacer su promesa extendida a los diez meses siguientes. La Atracción Pastoral Anual apoya los ministerios, las actividades y los programas que sirven a personas de nuestra comunidad a través de la Diócesis.

Asistencia y Ofertorio de las Misas

14 y 15 de Febrero, 2009

5:00 p.m. 21 \$463.00

7:45 a.m. 80 \$ 522.00

10:00 a.m. 105 \$ 762.00

11:30 a.m. 216 \$ 938.50



Nuestra comunidad de Blessed Sacrament esta preparando una Venta de Garage para el Sabado, 28 de Febrero despues de la Misa de las 8:30 am. Los esperamos!

Ministerio de Visitación

Si usted necesita la comunión para alguien en su hogar o sabe de alguien que la necesite por favor comuníquese con la oficina parroquial.

Pensamientos Cristianos

Cuando en Jesús confiamos un buen tanto, las penas y preocupaciones desaparecen por encanto.

El secreto de la verdadera felicidad está en hacer siempre bien a los demás.

El Arte de Escuchar

Si quieres que Dios te escuche cuando oras, no deberías tú escuchar a Dios cuando te habla?

Ama el Próximo

Es fácil amar al mundo. Lo difícil es amar a la persona que vive al lado.

The Way of the Cross

1. Jesus is condemned to death

Lord, you were condemned to death because fear of what other people would think suppressed the voice of conscience. So, too, throughout history, the innocent have always been maltreated, condemned, and killed. How many times have we ourselves preferred success to the truth, our reputation to justice? Strengthen the quiet voice of our conscience, your own voice, in our lives.

2. Jesus takes up his Cross

Lord, you willingly subjected yourself to mockery and scorn. Help us not to ally ourselves with those who look down on the weak and suffering. Help us to acknowledge your face in the lowly and the outcast. May we never lose heart when faced with the contempt of this world, which ridicules our obedience to your will.

3. Jesus falls for the First Time

Lord Jesus, the weight of the cross made you fall to the ground. The weight of our sin, the weight of our pride, brought you down. But your fall is not a tragedy, or mere human weakness. You came to us when, in our pride, we were laid low. Lord, help us; we have fallen. Help us to abandon our destructive pride and, by learning from your humility, to rise again.

4. Jesus meets his Mother

Holy Mary, Mother of Lord, you remained faithful when the disciples fled. In this way, at the hour of the Cross, at the hour of the world's darkest night, you became the Mother of all believers, the Mother of the Church. We beg you: teach us to believe, and grant that our faith may bear fruit in courageous service and be the sign of a love ever ready to share suffering and to offer assistance.

5. The Cyrenian helps Jesus carry the Cross

Lord, you opened the eyes and heart of Simon of Cyrene, and you gave him, by his share in your Cross, the grace of faith. Help us to aid our neighbors in need, even when this interferes with our own plans and desires. Help us to realize that it is a grace to be able to share the cross of others and, in this way, know that we are walking with you along the way.

6. Veronica wipes the face of Jesus

Lord, grant us restless hearts, hearts that seek your face. Keep us from the blindness of heart that sees only the surface of things. Give us the simplicity and purity which allow us to recognize your presence in the world. Impress your face on our hearts. May we encounter you along the way and show your image to the world.

7. Jesus falls for the second time

Lord Jesus Christ, you have borne all our burdens, and you continue to carry us. Our weight has made you fall. Lift us up, for by ourselves we cannot rise from the dust. Free us from the bonds of lust. In place of a heart of stone, give us a heart of flesh, a heart capable of seeing, Lift us



EL CAMINO DE LA CRUZ (VIACRUCIS)

1. Jesús es condenado a muerte

Señor, tus enemigos, a quienes perdonaste, te han condenado a la muerte más cruel. Cuando pecamos te ofendemos como ellos. Queremos odiar el pecado que tanto te hace sufrir.

2. Jesús recibe la Cruz sobre Sus hombros

Todos tenemos cruces que llevar en nuestra vida: enfermedades, fracasos, injusticias. No son tan pesadas como tu cruz, Señor; pero necesitamos tu ayuda divina para sobrellevarlas.

3. Jesús cae por primera vez

Señor, has perdido sangre. Te faltan las fuerzas. Caes, pero te levantas ... nosotros caemos en pecados, en vicios, en maldad. Danos valor para levantarnos y para cambiar nuestra vida.

4. Jesús encuentra a su Santa madre

Señor que todas las madres te amen como la Virgen María te amó. Que amen a sus hijos. Que nunca les impidan nacer. Convéncelas que todo niño concebido es un ser humano con derecho a vivir.

5. El Cireneo ayuda a Jesús a llevar la cruz

Muchos sufren y necesitan ayuda: los enfermos, los pobres, los marginados por la sociedad. Queremos ver en ellos tu imagen doliente para servirles como lo hiciste tú, Señor.

6. Verónica limpia el rostro de Jesús

Señor, desde el bautismo llevamos impresa tu imagen. Somos "cristianos". No queremos que se borre por nuestra vida sin fe y sin amor. Amaremos y respetaremos también a los niños.

7. Jesús cae por segunda vez

Queremos cambiar, pero volvemos al mal y nos quedamos caídos. Sólo tu fuerza espiritual nos puede ayudar. Te prometemos oír la Misa; confesarnos y servir a los más necesitados.

Regulaciones para la Cuaresma

A continuación encontrará las regulaciones de penitencia durante la Cuaresma de la Diócesis de St. Petersburg: El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de Ayuno. En los días de ayuno, se permite una comida completa y dos comidas pequeñas. Comer entre comidas no es permitido. Los Católicos en edades de 18 y 59 años están obligados a guardar ayuno.

El Miércoles de Ceniza y todos los los Viernes de Cuaresma, inclusive el Viernes Santo, son también son días de abstinencia. En los días de abstinencia, no se puede comer carne. La ley de abstinencia es para todos católicos de catorce años de la edad en adelante.

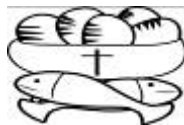
Si algún feligres no puede observar estas regulaciones por una condición de salud u otras razones, ellos son instados a practicar otras formas de penitencia y abnegación.

Lenten Regulations 2009

To assist in promoting a common observance of penance during the season of Lent, the following Lenten penitential regulations are issued for the Diocese of St. Petersburg for 2009: Ash Wednesday and Good Friday are days of Fast. On days of fast, one full meal and two lesser meal are allowed. Eating between meals is not permitted. Catholics between the ages of 18 and 59 are bound to fast.

Ash Wednesday and all of the Fridays of Lent, including Good Friday, are also days of abstinence. On days of abstinence, meat may not be taken. The law of the abstinence binds all Catholics fourteen years of age or older.

If members of the faithful are unable to observe the fast and abstinence regulations because of ill health or other reasons, they are urged to practice other forms of penance and self-denial suitable to condition.



FAITH FORMATION & EVANGELIZATION

"May Lent be for every Christian a renewed experience of God's love given to us in Christ, a love that each day we, in turn, must 're-give' to our neighbor, especially to the one who suffers most and is in need. Only in this way we will be able to participate fully in the joy of Easter."

Pope Benedict XVI

LENTEN FACTS:

The word "LENT" comes from an Anglo-Saxon word which means "lengthen," a reference to lengthening days as spring approaches.

Lent lasts for 40 weekdays, beginning Ash Wednesday and concluding at sundown on Holy Thursday.

The remainder of Holy Week – beginning with the Mass of the Last Supper on Holy Thursday, and including Good Friday and Holy Saturday – are called "Triduum," which means three days. The Lenten liturgical color is purple, the color of royalty, which symbolizes the suffering of Jesus and anticipates the glory of the Resurrection.

During Lent the Gloria and the word "alleluia" are omitted from the Mass.

What are you doing for Lent this Year?

Lent is a time for self-sacrifice, repentance and conversion of heart. Like Jesus, we enter a spiritual desert where we listen to God and respond by changing our lives.

Here are 10 Lenten ideas to help bolster your family's spiritual life:

Take the kids grocery shopping for the poor and bring the food to food pantry or local food bank.

Let children light a candle at church for people who are sick or suffering. Sample Lenten foods such as hot cross buns or pretzels. If you're really adventurous, check the Internet for recipes and make your own.

Turn off the television and spend quality time together.

Pray together (Holy Rosary, Divine Mercy, or Stations of the Cross) or read the lives of the saints to your children.

Encourage each family member to do something nice for someone every day.

Take the whole family to a Lenten program (March 28).

Clean out closets. Donate gently used items.

Google "Catholic Mission." Pick a mission and send money, clothing or supplies.

Volunteer as a family to help @ church whether it's cleaning the church or assisting the food drive, feeding the homeless, etc. It gives you a chance to serve together.

BEGIN YOUR LENT BY ATTENDING MASS ON ASH WEDNESDAY.

Ash Wednesday, the official beginning of Lent, is the day you can bring the family to church to receive ashes. Marking a person's forehead is an ancient symbol of ownership. Receiving ashes in the shape of a cross identifies you as a disciple of Jesus Christ. The ashes also serve reminders of human mortality and the need for repentance.

A LENTEN PRAYER

Fast from judging others; feast on Christ in them. Fast from wanting more; feast on being thankful. Fast from anger; feast on patience.

Fast from worry; feast on trust. Fast from complaining; feast on enjoyment.

Fast from negatives; feast on positives. Fast from stress; feast on prayer.

Fast from anger; feast on forgiveness.

Fast from self concern; feast on compassion for others.

Fast from fear; feast on truth. Fast from discouragement; feast on hope.

Fast from gossip; feast on silence. Fast from fighting; feast on peace.

Amen.

-Adapted from Lenten prayer by William Arthur Ward

FORMACION DE FE Y EVANGELIZACION

"Que la Cuaresma sea para todos los Cristianos una experiencia renovadora del amor que Dios nos brinda en Cristo, un amor que cada día debemos compartir con nuestros hermanos, especialmente con aquellos que sufren y estan necesitados. Esta es la única manera de estar listos para participar completamente en la celebración de la Pascua".

Papa Benedicto XVI

HECHOS CUARESMALES:

La "CUARESMA" viene de la palabra anglosajona que significa "alargar", haciendo referencia a los días de Primavera que son mas largos.

La cuaresma dura 40 días, iniciando el Miércoles Ceniza y concluye al anochecer del Jueves Santo.

El resto de Semana Santa – empieza con la Misa de la Última Cena el Jueves Santo, Viernes Santo y el Sábado Santo – son llamados "Triduum," que significa tres días.

El color litúrgico Cuaresmal es púrpura, el color de la realeza, que simboliza el sufrimiento de Jesús y anticipa la gloria de la Resurrección.

Durante la Cuaresma el Gloria y la palabra "aleluya" son omitidos de la Misa.

¿Qué hara usted durante esta Cuaresma?

La Cuaresma es un tiempo para el sacrificio, el arrepentimiento y la conversión de corazón. Como Jesús, nosotros entramos en un desierto espiritual donde escuchamos a Dios y respondemos cambiando nuestras vidas.

10 Ideas Cuaresmales para ayudar a reforzar la vida

espiritual familiar: Tome los niños a la tienda para hacer una compra para los pobres y traiga alimentos para la despensa.

Permita que niños enciendan una vela en la iglesia para personas que están enfermas o sufriendo.

Consuma los alimentos y en la forma correspondiente a la Cuaresma.

Apague el televisor y pase tiempo de calidad en familia.

Oren juntos (el Santo Rosario, la Divina Misericordia, el Viacrucis) o lea la vida de los Santos a sus niños.

Motive a que cada miembro de la familia haga algo agradable para alguien cada día.

Tome toda la familia entera al programa Cuaresmal (28 de Marzo).

Limpie los armarios. Done generosamente artículos que otro puede usar.

Dele una mirada a: Google "Misión católica". Escoja una misión y envíe dinero, ropa o suministros.

Ofrézcase su ayuda como familia en la Iglesia, limpiando la Iglesia o asistiendo la despensa, alimente a los homeless, etc. Esto le da la oportunidad de servir.

EMPIECE SU CUARESMA ASISTIENDO MISA EL MIÉRCOLES DE CENIZA

El Miércoles de Ceniza es el inicio oficial de la Cuaresma, es el día que puede traer la familia a la Iglesia para recibir la Santa Ceniza. Marcar la frente de una persona es un antiguo símbolo de propiedad. Recibir la ceniza en forma de una cruz le identifica como un discípulo de Jesucristo. La ceniza también sirve como recordatorio de la mortalidad humana y la necesidad del arrepentimiento.

UNA ORACION CUARESMALE

Que me abstenga de juzgar a otros; y celebre en Cristo con ellos.

Que me abstenga de desear más; y celebre con agradecimiento.

Que me abstenga de enfurecerme; y que celebre con paciencia.

Que me abstenga de preocuparme; y celebre con toda confianza.

Que me abstenga de quejarme; y celebre alegremente.

Que me abstenga de la negatividad; y celebre positivamente.

Que me abstenga de estresarme; y celebre en oración.

Que me abstenga de enojarme; y celebre en el perdón.

Que me abstenga de inquietarme; y celebre en compasión

para con mis hermanos.

Que me abstenga de temer; y celebre en la verdad. Que me abstenga de desmotivarme; y celebre en la esperanza. Que me abstenga del chisme; y celebre en el silencio. Que me abstenga de luchar; y celebre en la paz.

Amen.

-Adaptado de la oración Cuaresmal de William Arthur Ward.

