

LA MEJOR CUARESMA DE TODAS 2016

Que hay que hacer para tener una buena cuaresma?

De la experiencia, del padre Ben ha observado estas directrices:

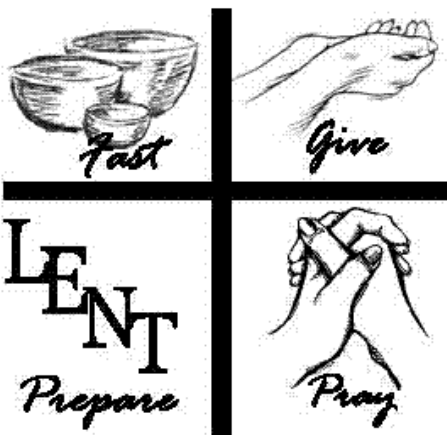
1. Elegir lo que vas a hacer antes de la medianoche del miércoles de ceniza.
2. Ser desafiante pero razonable. (Usted no puede ayunar de todo durante 40 días.)
3. Compartir lo que vas a hacer con alguien que confías pero no te fastidie.
4. Cuando fracasas no te rindas pero reanuda al día siguiente.

Oportunidades Espirituales:

1. Misas durante la semana
Martes, miércoles, viernes a las 8:00 de la mañana.
Jueves a las 2:45 de la tarde
2. Adoración de la Eucaristía
 - Miércoles de 8:30 am - 6 pm
 - El viernes 4 de marzo a las 7 de la noche a las 9 de la mañana
3. Devociones del viernes y cena sopa a las 6 de la noche
4. La misión de la parroquia a las 7 de la noche
 - Del 22 al 24 de Febrero
5. Confesiones
Además de la programación regular
 - El miércoles 9 de marzo a las 7 de la noche en Seaside
 - El jueves 10 de marzo a las 6:30 de la noche en Astoria
6. Clases de la sagrada escritura
 - A las 7 de la noche empezando el 1, 8, y 15 de marzo.
7. Servicios durante la semana Santa
 - Jueves santo a las 12:00 del mediodía vía cruces en la misión de Hammond y a las 7 de la noche la pasión del señor en Astoria
 - Sábado de Gloria a las 8:30 de la noche en Astoria.

Sugerencia que le ayudaran:

- Hacer algo en lugar de renunciar o negarse a sí mismo (es decir, comer una pedazo de fruta cada día)
- Irse a la cama 15 minutos más temprano obtendría 1½ más de dormir a la semana.
- Limitar el tiempo de los medios de comunicación social.
- Hablar cada semana con un familiar diferente o un amigo que ha perdido contacto.
- Escribir una carta de agradecimiento cada semana.
- Hacer algo saludable.
- Establecer una meta semanal en lugar de una meta diaria.
- Tomar tiempo de orar con alguien.
- Leer el Evangelio de Lucas.



Recuerde que los domingos son un día de celebración y no cuentan como parte de los 40 días de Cuaresma.