

FAITH FORMATION BULLETIN

CONOCE TU FE CATÓLICA



What is Lent?

Lent is a season in the Catholic liturgical calendar. It starts on Ash Wednesday and ends on Holy Thursday at the Mass of the Lord's Supper. We spend this season doing acts of spiritual discipline such as prayer, fasting, and contemplation in preparation for Easter. Easter is the biggest feast in the Catholic calendar because we celebrate the resurrection of Jesus who died to save us from our sins. The penitential acts we do during Lent allow us to better understand why we need Easter so that we can fully celebrate it.

¿Que es la Cuaresma?

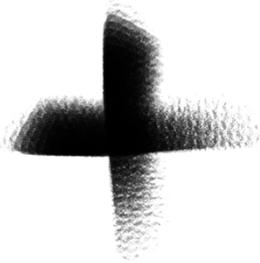
La Cuaresma es una temporada del calendario litúrgico Católico. Comienza el miércoles de ceniza y termina el Jueves Santo al celebrar la Misa de la Cena del Señor. Durante esta temporada hacemos actos de disciplina espiritual como oración, ayuno y contemplación en preparación para la Pascua. La Pascua es la fiesta mas grande del calendario Católico porque celebramos la resurrección de Jesús quien murió para salvarnos de nuestros pecados. Los actos de penitencia que hacemos durante la Cuaresma nos ayudan a mejor entender por que necesitamos la Pascua para que la podamos celebrar a lo máximo.

DATES TO REMEMBER

Ash Wednesday - February 17th
Palm Sunday - March 28th
Holy Thursday - April 1st
Good Friday - April 2nd
Easter Sunday - April 4th

FECHAS PARA RECORDAR

Miércoles de Ceniza - 17 de febrero
Domingo de Ramos - 28 de marzo
Jueves Santo - 1 de abril
Viernes Santo - 2 de abril
Pascua - 4 de abril



Ashes? Palms? The color purple? Why so many symbols?

The Church uses symbols to help us visualize the meaning of and enter into the appropriate mindset for the season we are in. Here are a few of the symbols we will encounter during Lent and what they mean:

Ashes: In the Bible (*see Daniel 9:3-6*) and throughout Church history, ashes have been an outward sign of our sinfulness and need to repent. We start Lent with ashes on Ash Wednesday to remember that our souls need cleansing.

Purple: The color purple is a symbol of royalty. The altar and the priest's vestments are purple to remind us that Jesus is our loving king who desires to be at the center of our lives.

40 Days: There are many examples in the Old Testament of people fasting for 40 days to repair their relationship with God or prepare for a mission. Jesus also prepared for his ministry by praying and fasting for 40 days. We spend the same amount of time preparing for Easter through penance during Lent.

Palms: When Jesus entered Jerusalem before his crucifixion (*see John 12:13*), many of his followers welcomed him with palms. We start Holy Week, the last week of Lent, with Palm Sunday, and similarly welcome Jesus as our triumphant king who came to save us from our sins.

Crucifix: The crucifix, which hangs at the front of every Catholic church, is there to remind us that Jesus paid the debt owed by us for our sin, so that we could have eternal life with him. It helps us to understand and visualize the extent of God's love for us.

Fasting

The Church requires us to fast on Ash Wednesday and Good Friday. This means limiting ourselves to one full meal and two smaller meals that don't add up to the full meal.

Abstinence

The Church also requires us to abstain from meat on Ash Wednesday, Good Friday, and all Fridays during Lent. Fish, however, is permitted.

Sacrifices

Fasting and abstinence help us recognize that we are weak and dependent on God. How many of us don't feel weak when we see food in front of us that we can't have? This feeling of dependence on Someone greater than us can help us enter into prayer with humility. In addition to meat, many people make personal sacrifices for Lent. You might consider sacrificing something good (e.g. social media, shopping, coffee, hot showers, etc.) to focus on something greater that you need: a relationship with God.

Holy Week Explained

The period from Palm Sunday to Holy Saturday is called Holy Week and it is the final week of Lent. During this week we commemorate four key events in Jesus's time on earth: his entrance into Jerusalem (Palm Sunday), the institution of the Eucharist at the Last Supper (Holy Thursday), his crucifixion (Good Friday), and his laying in the tomb (Holy Saturday).

These events are the climax of our salvation from sin; they are the reason Jesus came into the world. We remember them by participating in the special Masses and liturgical services that take place in the Church throughout the world. We can also spend time in prayer (conversation with God), reading of these events in the Bible, and continuing our Lenten fasts.



“But God shows his love for us in that while we were still sinners Christ died for us.”

Romans 5:8



How else can I enter into Lent?

In addition to fasting and personal sacrifices, the Church invites us into deeper prayer to strengthen our relationship with God. What is prayer? It is simply conversation with God! We can speak to him as we would a friend, but we also have these gifts to strengthen our time with him:

Bible: The Bible is the Word of God. When we read from it, we hear God speak. The more we speak with him and read the Bible, the more we can recognize his voice and listen to the truth he wants to share with us. This truth may be difficult to understand and trust, but when applied to our daily actions, it brings us peace.

Stations of the Cross: The Stations are a prayer that we do traditionally during Lent. They consist of reflections on 14 moments leading up to Jesus's death on the cross. These moments are depicted in carvings found in every Catholic church and help us see how much he endured out of love for us.

Sorrowful Mysteries: The Sorrowful Mysteries are one of four sets of mysteries of the rosary. They consist of the Agony in the Garden, the Scourging at the Pillar, the Crowning with Thorns, the Carrying of the Cross, and the Crucifixion. While we pray the Hail Mary beads, we meditate on the anguish that Jesus experienced to better understand his love for us, so that in return we can accept his mercy and love him more.

Bible Passages to Reflect On

If you're not sure where to start when reading the Bible, try reading the Gospel of the day, which can be found on the USCCB website. The following passages are also great for reflection during Lent.

Joel 2:12-14 *"...return to me with all your heart, with fasting, with weeping, and with mourning..."*

Isaiah 1:18-31 *"...though your sins are like scarlet, they shall be as white as snow..."*

Matthew 4:1-11 *"...and he fasted forty days and forty nights, and afterward he was hungry..."*

Luke 5:27-32 *"...those who are well have no need of a physician, but those who are sick..."*

John 17 *"...this is eternal life, that they know thee the only true God, and Jesus Christ whom thou hast sent..."*

2 Corinthians 12:1-10 *"...my grace is sufficient for you, for my power is made perfect in weakness..."*

Further Reading

Consider reading a book in this list to help you enter into the Lenten season.

Jesus of Nazareth: Holy Week by Pope Benedict XVI

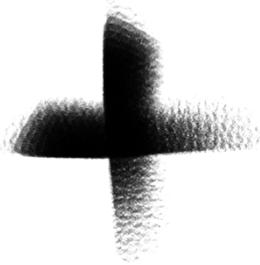
Lenten Reflections from *A Father Who Keeps His Promises* by Dr. Scott Hahn

Consoling the Heart of Jesus by Fr. Michael Gaitley, MIC

The Cries of Jesus from the Cross by Archbishop Fulton J. Sheen



If we can pray for you in a specific way during your Lenten journey, please don't hesitate to reach out to us at (617) 736-7273 or admin@stchristopherchurch.org.



¿Cenizas? ¿Palmas? ¿El color morado? ¿Por qué tantos símbolos?

La Iglesia usa símbolos para ayudarnos a visualizar el significado de la temporada en la que estamos. Estos son algunos de los símbolos que veremos en Cuaresma:

Cenizas: En la Biblia (*ver Daniel 9: 3-6*) y a lo largo de la historia de la Iglesia, las cenizas han sido una señal externa de nuestro pecado y necesidad de arrepentirnos. Comenzamos la Cuaresma con cenizas el Miércoles de Ceniza para recordar que nuestras almas necesitan limpieza.

Morado: Este color es símbolo de realeza. El altar y las vestiduras son de color púrpura para recordarnos que Jesús es un rey amoroso y desea estar en el centro de nuestras vidas.

40 días: Hay muchos ejemplos en el Antiguo Testamento de personas que ayunan durante 40 días para reparar su relación con Dios. Jesús también se preparó para su ministerio orando y ayunando durante 40 días. Pasamos 40 días preparándonos para la Pascua a través de la penitencia durante la Cuaresma.

Palmas: Cuando Jesús entró a Jerusalén antes de su crucifixión (*ver Juan 12:13*), muchos de sus seguidores lo recibieron con palmas. Comenzamos la Semana Santa con el Domingo de Ramos, y de manera similar le damos la bienvenida a Jesús como nuestro rey triunfante que vino a salvarnos de nuestros pecados.

Crucifijo: El crucifijo que cuelga al frente de cada iglesia católica, está ahí para recordarnos que Jesús pagó la deuda que teníamos por nuestro pecado, para que pudiéramos tener la vida eterna con él. Nos ayuda a comprender y visualizar el alcance del amor de Dios por nosotros.

Ayuno

La Iglesia requiere que ayunemos el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Esto significa limitarnos a una comida completa y dos comidas más pequeñas que no se suman a la comida completa.

Abstinencia

La Iglesia también nos exige que nos abstengamos de comer carne el Miércoles de Ceniza, el Viernes Santo y todos los viernes durante la Cuaresma. Sin embargo, se permite comer pescado.

Sacrificios

El ayuno y la abstinencia nos ayudan a reconocer que somos débiles y dependientes de Dios. ¿Cuántos de nosotros no nos sentimos débiles cuando vemos comida frente a nosotros que no podemos comer? Este sentimiento de dependencia de Alguien más grande que nosotros puede ayudarnos a entrar en oración con humildad. Además de la carne, muchas personas hacen sacrificios personales durante la Cuaresma. Podrías considerar sacrificar algo bueno (por ejemplo, redes sociales, compras, café, duchas calientes, etc.) para enfocarte en algo más grande que necesitas: una relación con Dios.

La Semana Santa Explicada

Los días entre el Domingo de Ramos y el Sábado Santo se llaman Semana Santa, que es la última semana de Cuaresma. Durante esta semana conmemoramos cuatro eventos de la vida de Jesús: su entrada a Jerusalén (Domingo de Ramos), la institución de la Eucaristía en la Última Cena (Jueves Santo), su crucifixión (Viernes Santo) y su sepultura (Sábado Santo).

Estos eventos son claves en nuestra salvación; son la razón por la que Jesús vino al mundo. Los recordamos participando en las misas especiales y servicios litúrgicos que toman lugar en la Iglesia en todo el mundo. También podemos pasar tiempo en oración (conversación con Dios), leyendo estos eventos en la Biblia y continuando nuestros ayunos de Cuaresma.



“Mas Dios muestra su amor por nosotros en que aun siendo pecadores Cristo murió por nosotros.”

Romanos 5:8



¿De qué otra manera puedo crecer en Cuaresma?

Además del ayuno y los sacrificios personales, la Iglesia nos invita a una oración más profunda para fortalecer nuestra relación con Dios. ¿Qué es la oración? ¡Es simplemente una conversación con Dios! Podemos hablar con él como lo haríamos con un amigo, pero también tenemos estas herramientas para mejorar nuestro tiempo con él:

La Biblia: La Biblia es la Palabra de Dios. Cuando la leemos, escuchamos a Dios hablar. Cuanto más hablamos con él y leemos la Biblia, más podemos

reconocer su voz y escuchar la verdad que quiere compartir con nosotros. Esta verdad puede ser difícil de entender y de confiar, pero cuando se aplica a nuestras acciones diarias, nos trae paz.

Estaciones de la Cruz: Las Estaciones son una oración que hacemos tradicionalmente durante la Cuaresma. Consisten en reflexiones sobre 14 momentos previos a la muerte de Jesús en la cruz. Estos momentos están representados en imágenes que se encuentran en todas las iglesias católicas y nos ayudan a ver cuánto dolor soportó Jesús por amor a nosotros.

Misterios Dolorosos: Los Misterios Dolorosos son uno de los cuatro conjuntos de misterios del rosario. Consisten en la Oración del Huerto, la Flagelación de Jesús, la Coronación de Espinas, la Cruz a Cuestas y la Crucifixión. Mientras rezamos las Ave María, meditamos sobre la angustia que sufrió Jesús para comprender su amor por nosotros, para que a cambio podamos aceptar su misericordia y amarlo más.

Pasajes de la Biblia para Reflexionar

Si no estás seguro por dónde empezar a leer la Biblia, intenta leer el Evangelio del día, que se puede encontrar en el sitio web de la USCCB. Los siguientes pasajes también son excelentes para reflexión durante la Cuaresma.

Joel 2:12-14 *"...volved a mi de todo corazón, con ayuno, llanto y lamento..."*

Isaías 1:18-31 *"...aunque vuestros pecados sean como la grana, como la nieve serán emblanquecidos..."*

Mateo 4:1-11 *"...y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, entonces tuvo hambre..."*

Lucas 5:27-32 *"...los sanos no tienen necesidad de médico sino los enfermos..."*

Juan 17 *"...esta es la vida eterna: que te conozcan a ti, el único Dios verdadero y a Jesucristo..."*

2 Corintios 12:1-10 *"...te basta mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad..."*

Otras Lecturas

Considera leer un libro de esta lista para ayudarte a crecer en Cuaresma.

Jesús de Nazaret por el Papa Benedicto XVI

La Agonía de Jesús en el Huerto de los Olivos por el Padre Pio

Consolando al Corazón de Jesús por el Padre Michael Gaitley, MIC

La Fuerza del Silencio por el Cardenal Robert Sarah



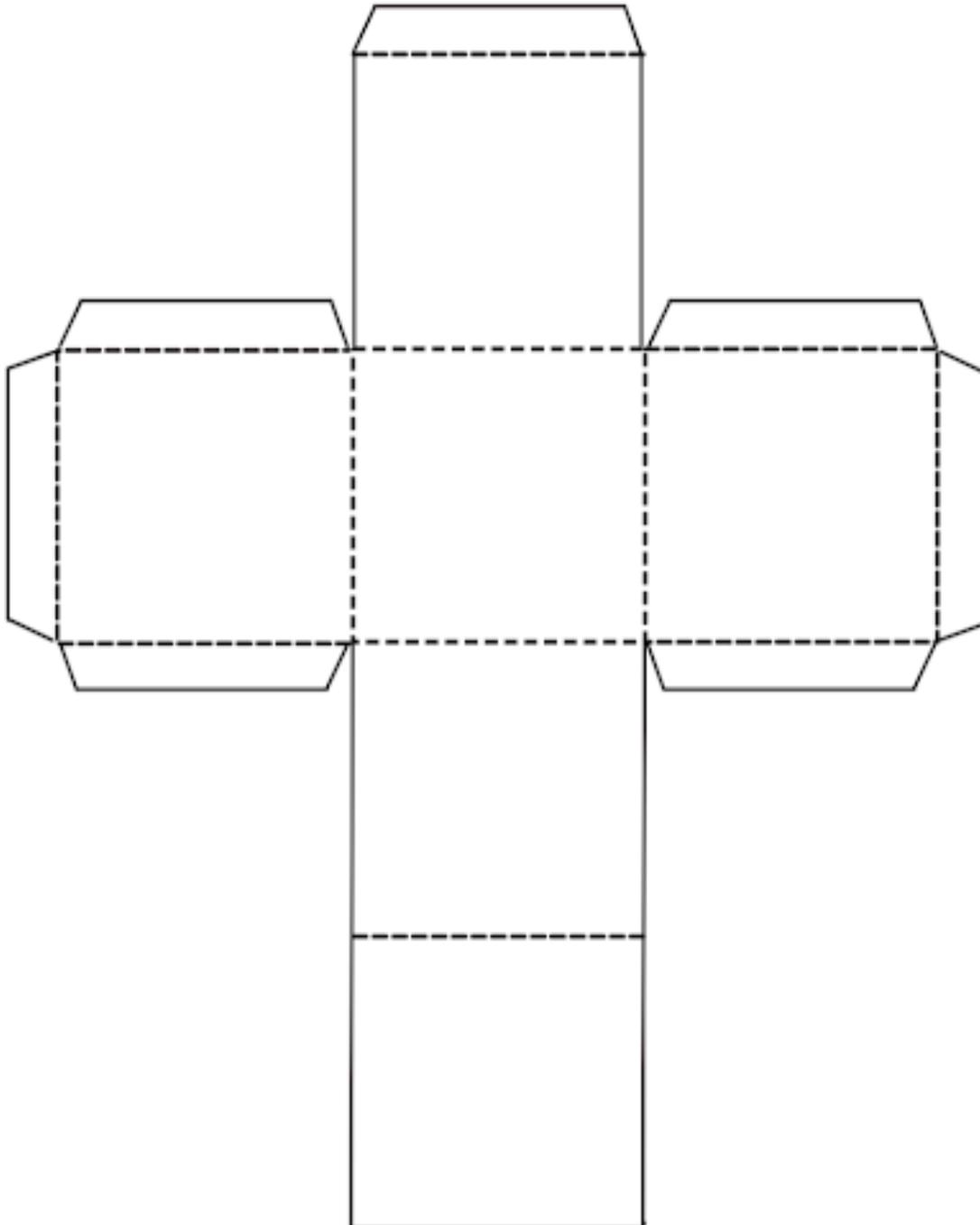
Si podemos orar por ti de manera específica durante tu jornada de Cuaresma comunícate con nosotros al (617) 736-7273 o admin@stchristopherchurch.org.

Family Activity *Actividad en Familia*

In each square, write an activity that you can do as a family in service to someone else (e.g. write a kind note to someone, call a friend, give to someone in need, etc.) Then each morning, roll the cube to choose your activity for the day.

En cada cuadro, escribe una actividad que puedes hacer en familia como servicio a alguien mas (por ejemplo, escribir una carta positive, hablar a un amigo, dar a alguien con necesidad, etc.). Luego cada mañana rueda el cubo para escoger tu actividad para ese día.

Cortar en líneas continuas. Doblar en líneas discontinuas.



Cut on solid lines. Fold on dashed lines.