

# Growing in FAITH™

Discovering **hope** and **joy** in the Catholic faith.

2010 Special Lent Edition

## One Minute Meditations

### Not the old life

When Jesus rose from the dead, he didn't just resume his old life; he was given a new and glorious life. That is what awaits all those who follow him.



### Ashes to ashes ...

To ancient Jews, wearing sackcloth and sitting in ashes showed repentance and humility, and acted as a penance. Today, wearing the ashes of Ash Wednesday is meant to show our repentance but also acts as a witness of our faith. Take the opportunity to explain the practice when others ask why you wear the ashes.

### A prayer for Lent

"God of all mercy and steadfast love, we do not always live the way you want us to. Forgive us. Help us during this season of Lent to examine how we can be more faithful followers of Jesus Christ, your son. Guide us in our pilgrimage of discipleship. May our words and actions truly reflect your will for us. Amen."

*The Essential Catholic Prayer Book*, Liguori Publications.

## Make the journey back to God during Lent

Why do we begin the holy season of Lent with ashes on our foreheads – a sign of repentance? Throughout the year we may have turned from God in many small ways and perhaps significant ones, too. While God respects the freedom he has given us as his children, he urges us to come back to him to reconcile. Our wise Father knows that it's the only way we can be truly happy.

The Church has identified three tools we can use to make our Lenten journey back to God more effective: prayer, fasting and almsgiving. These tools will help us to clear the static in our connection to God and help us take our places as his true children.

### Prayer

*"... When you pray, go to your inner room, close the door, and pray to your Father in secret. And your Father who sees in secret will repay you"* (Matthew 6: 5-6)

**Conversational prayer.** All relationships need nurturing — even our relationship with God. It is in prayer that we can confide our deepest desires, hurts, needs.

It is in prayer that we discern God's voice. Especially during Lent, make time every day to

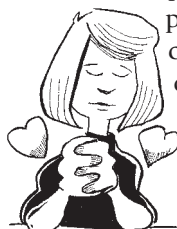
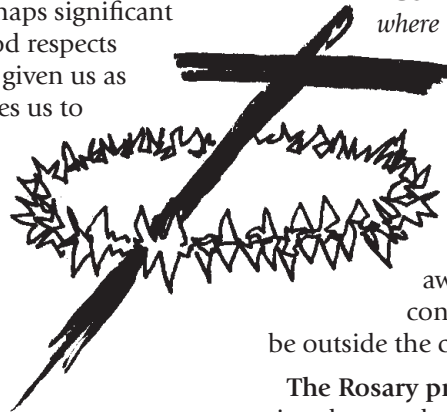
talk to God and grow in love with him. Remember, he finds everything about you interesting.

**Community prayer.** "For where two or three are gathered together in my name, there am I in the midst of them" (Matthew 18:20). Praying in a group not only brings God into your circle, it also makes members aware of the needs and concerns of others who may be outside the circle.

**The Rosary prayer.** The Rosary is a time-honored way to pray to Jesus and his mother. This year why not make the Rosary your Lenten prayer? If time is limited, do a decade at a time and watch them add up by the end of the day. Consider offering a special Rosary in honor of the Year for Priests. Go to the U.S. Conference of Catholic Bishops website for more details: <http://www.usccb.org/yearforpriests/prayers.shtml>.

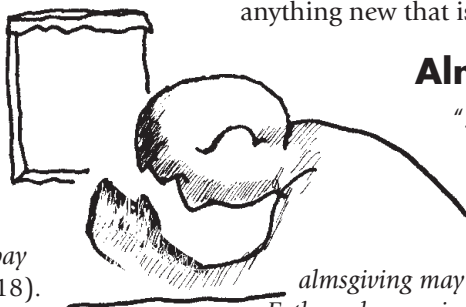
**The Stations of the Cross prayers.** Walking the Stations of the Cross is a powerful way to pray during Lent. If your parish doesn't offer a Stations of the Cross prayer service as a community, take a few moments each week to stop and meditate at each of the Stations displayed in your church. Reflect on Jesus' journey from judgment to burial.

**Private Eucharistic prayer.** Praying before the Eucharist is one of the most sacred places to pray. Consider arriving for Mass early to spend extra time in prayer before the tabernacle.



## Fasting

“... When you fast, anoint your head and wash your face, so that you may not appear to be fasting, except to your Father who is hidden. And your Father who sees what is hidden will repay you” (Matthew 6:16-18).



## Almsgiving

excess build up, donate what you don't use to a local charity. Then try to go the entire season of Lent without buying anything new that isn't a necessity.

“... When you give alms, do not let your left hand know what your right is doing, so that your

almsgiving may be secret. And your Father who sees in secret will repay you” (Matthew 6:2-4).

**Fasting from food.** Voluntary fasting from food strengthens our skill of self denial. It is difficult and can be uncomfortable but it reminds us of Jesus' suffering. Plus, fasting leaves an open space we can fill with God's spirit. Prayerful fasting can increase our hunger and thirst for God.

**Fasting from bad habits.** We all have areas in our life we need to change. Maybe we watch too much television, shop too much, eat too much or drink too much. Too much of anything is an unhealthy distraction from our relationship with God and throws our lives out of balance. By fasting, we deny our own wants and open up space for what God wants. Plus, we become less wrapped up in ourselves and instead have the opportunity to focus on the needs of others.

**Fasting from luxury.** For many of us, putting food on the table or buying new clothing when we need it is not a huge concern. That's not true for many people in our own communities who need our help to get even the basics. To understand what that is like, research an impoverished nation to see what people there eat in a typical day. Then spend a day eating the same foods in the same quantities.

**Fasting from excess.** Many of us have clothing, books, toys, or even household items in perfectly good shape that we don't need or use. Instead of letting the



**“Gimme 5.”** Many organizations like Catholic Relief Services or Catholic Charities can do a great deal of good with just \$5. During Lent, whenever you have a \$5 bill, consider putting it into a jar. This includes \$5 bills you receive in change at the grocery store, the bank, the gas station, or even if you find one in your pocket, add it to the jar. At Easter, donate what you've collected to a relief organization and know that it will be put to great use.

**Donate your labor.** Money isn't always the answer. Many of the poor need services they can't afford. If you can paint, cook, or do carpentry, donate some time to assist an agency or person in need. Your parish or diocese may already have just such a ministry that you can join.

**Offer mercy.** Do one or more of the Corporal Works of Mercy: feed the hungry, give drink to the thirsty, clothe the naked, shelter the homeless, visit the sick, visit the imprisoned, and bury the dead. Or, consider the Spiritual Works of Mercy: admonish the sinner, instruct the ignorant, counsel the doubtful, bear wrongs patiently, forgive injuries, and pray for the living and the dead.

**Open their eyes.** During Lent, you can help a child to read, an adult to succeed in his job, a senior maintain her independence — just by donating your old eyeglasses. Lions Clubs International has a nationwide program to recycle eyeglasses and provide sight to low-income people who need it. To find a recycling center in your area, call the Lions Clubs at 630-571-5466 or visit the website: [www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org).

## Q & A

### I want to pray more, especially during Lent, but it's hard to concentrate. What can I do?

Ever wonder how you can be riveted by a cheap novel or mindless TV show for hours, but spend no more than a few minutes in prayer before your mind wanders?

Believe it or not, distractions can be useful in enriching our prayer life. Our minds wander to those things that are really important to us. We might as well admit to them and make them a part of our prayer.

For example, if your prayer wanders, bring it back to the point ... “Lord, thank you for the beautiful gift of my home and its comfort. Of course, I better clean out the gutters or the roof will leak all over the furniture. That would be bad, even if the furniture isn't as nice as my neighbor's. They have so much money. But forgive me Lord for feeling envy, and help me to be grateful for what I have. Also help me to show my neighbors the love of Christ, the only possession worth having.” And so on.

The idea is to acknowledge the distraction and ask God's help in overcoming its source. Then use it as a tool to get back on track.

Think of prayer as a conversation between two people who love each other. So there is no one right way to pray. As in any loving relationship, it is most rewarding when you talk to your loved one as often as possible. Pope John Paul II said, “Pray any way you like, so long as you do pray.” God is always ready to listen.

Remember, prayer is not a rigid routine we have to get right. It's a conversation with someone we love who loves us back.

### Our Mission

To provide practical ideas that promote faithful Catholic living.  
 Success Publishing & Media, LLC  
 Publishers of Growing in Faith™ and Partners in Faith™  
 (540)662-7844 (540)662-7847 fax  
<http://www.growinginfaith.com>  
 (Unless noted Bible quotes and references are from the Revised Standard Version and the New American Bible)

# Creciendo en la Fe

Descubriendo esperanza y gozo en la fe católica.

2010 Edición especial de Cuaresma

## One Minute Meditations

### No la vida de antes

Cuando Jesús resucitó de entre los muertos no volvió a su vida de antes:

recibió una vida nueva y llena de gloria. Eso es lo que les espera a los que lo siguen.



### Polvo eres...

Para los antiguos judíos vestirse con tela de saco y sentarse sobre las cenizas era símbolo de arrepentimiento y de humildad y servía de penitencia. En la actualidad ponerse la ceniza el Miércoles de Ceniza muestra nuestro arrepentimiento pero también sirve de testigo de nuestra fe. Aproveche la oportunidad para explicar esta práctica cuando alguien le pregunte por qué lleva la ceniza.

### Oración para la Cuaresma

"Dios de misericordia y de amor sin fisuras, no siempre vivimos como quieres que lo hagamos. Perdónanos. Ayúdanos durante la Cuaresma a que examinemos cómo podemos ser más fieles seguidores de Jesucristo, tu hijo. Guíanos en nuestro peregrinar como discípulos. Que nuestras palabras y nuestras obras reflejen de verdad tu voluntad para nosotros. Amén".

*The Essential Catholic Prayer Book*, Liguori Publications.

## Vuelva a Dios durante la Cuaresma

¿Por qué empezamos el sagrado tiempo de Cuaresma con ceniza en la frente, una señal de arrepentimiento?

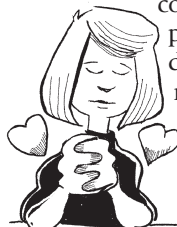
A lo largo del año le hemos dado la espalda a Dios en muchas pequeñas cosas y quizá también en alguna más significativa. Aunque Dios respeta la libertad que nos ha dado en calidad de hijos suyos, nos insta a volver a Él para reconciliarnos. Nuestro sabio Padre sabe que es la única manera de ser realmente felices.

La Iglesia ha identificado tres herramientas que podemos emplear para que el regreso a Dios durante la Cuaresma sea más eficaz: la oración, el ayuno y la limosna. Estas herramientas nos ayudarán a aclarar las interferencias que se produzcan en nuestra conexión con Dios y a ocupar nuestro puesto como verdaderos hijos suyos.

### Oración

"... Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará" (Mateo 6:6).

**Oración informal.** Toda relación ha de ser cultivada, incluso nuestra relación con Dios. En la oración le podemos confiar nuestros deseos más íntimos, nuestros dolores, nuestras necesidades. En la oración distinguimos la voz de Dios. Haga tiempo cada día, especialmente



durante la Cuaresma, para hablar con Dios y para amarlo cada vez más.

Recuerde, todo lo que se refiere a usted le parece interesante.

**Oración comunitaria.** "Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos" (Mateo 18:20). Rezar en grupo no sólo trae a Dios a su círculo de conocidos sino que además informa a sus miembros de las necesidades y preocupaciones de otras personas ajenas a ese círculo.

**El rezo del Rosario.** El Rosario es una plegaria especial y de siempre para rezarle a Jesús y a su madre. ¿Por qué no hace del Rosario este año su oración cuaresmal? Si no tiene mucho tiempo, rece cada década por separado y observe cómo se van acumulando al final del día.

Considere ofrecer un Rosario especial en honor del Año de los Sacerdotes. Vayan al sitio web de la Conferencia episcopal de los EEUU para más detalles: <http://www.usccb.org/yearforpriests/prayers.shtml>.

**Las plegarias de las Estaciones de la Cruz.** Hacer las Estaciones de la Cruz es un modo poderoso de rezar durante la Cuaresma. Si su parroquia no ofrece el rezo comunitario de las Estaciones de la Cruz, dedique unos momentos cada semana para detenerse y meditar ante cada una de las Estaciones colocadas en su iglesia. Reflexione sobre el viaje de Jesús desde el juicio hasta su sepultura.

**Oración eucarística en privado.** Rezar antes de la Eucaristía es una forma especialmente sagrada de orar. Considere llegar temprano a misa para pasar algo de tiempo extra ante el sagrario.

## Ayuno

"... Tú, en cambio, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lava tu rostro, para que tu ayuno sea visto no por los hombres sino por tu Padre que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará" (Mateo 6: 17-18).

Hacer ayuno de comida. No comer por propia voluntad refuerza nuestra habilidad de sacrificio. Es difícil y puede ser incómodo pero nos recuerda el sufrimiento de Jesús. El ayuno, además, deja un espacio que podemos llenar con el espíritu de Dios. El ayuno y la oración pueden aumentar nuestra hambre y nuestra sed de Dios.

**Hacer ayuno de malas costumbres.** Todos tenemos aspectos en nuestra vida que debemos cambiar. Tal vez vemos demasiada televisión, compramos demasiado, comemos demasiado o bebemos demasiado. Cualquier cosa en exceso es una distracción insana en nuestra relación con Dios y nos desequilibra la vida. Cuando ayunamos nos negamos nuestros deseos y hacemos espacio para lo que Dios quiere. Además nos despreocupamos de nosotros mismos y disfrutamos de la oportunidad de concentrarnos en las necesidades de los demás.

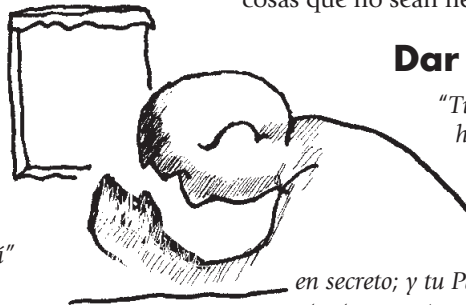
**Hacer ayuno de lujos.** Para muchos de nosotros colocar comida sobre la mesa o comprar ropa nueva cuando la necesitamos no es una preocupación enorme. Pero no es así para mucha gente en nuestras propias comunidades que precisa de nuestra ayuda para conseguir hasta lo más básico. Para entender qué se siente, investigue la vida en una nación pobre para ver qué come allí la gente un día típico. Luego pasen un día comiendo eso mismo en las mismas cantidades.

**Hacer ayuno de excesos.** Muchos de nosotros tenemos ropa, libros, juguetes y hasta cosas en nuestro hogar en perfecto estado que no necesitamos o no usamos. En lugar de acumular el exceso, done lo que



no usen a una organización caritativa local. A continuación procuren pasar toda la Cuaresma sin comprar cosas que no sean necesarias.

## Dar limosna



"Tú, en cambio, cuando hagas limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha; así tu limosna quedará en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará" (Mateo 6: 3-4).

**"Dame 5".** Muchas organizaciones como los Catholic Relief Services o las Catholic Charities pueden hacer mucho bien con 5 dólares solamente. Durante la Cuaresma, cuando tenga un billete de 5 dólares, considere meterlo en un frasco. Tanto si se trata de un billete de 5 que le devuelven en el supermercado, el banco, la gasolinera o de uno que se encuentre en el bolsillo, póngalo en el frasco. En la Pascua, entreguen lo que han recogido a una organización caritativa con la seguridad de que lo usarán bien.

**Done su trabajo.** El dinero no es la respuesta a todo. Muchos pobres necesitan servicios que no pueden permitirse. Si usted sabe pintar, cocinar o de carpintería, done algo de su tiempo para ayudar a una agencia o a una persona necesitada. Quizá su parroquia o su diócesis tengan ya un ministerio de este tipo al que usted se pueda unir.

**Ofrezca misericordia.** Haga una o más de las Obras Corporales de Misericordia: dar de comer al hambriento, dar de beber al sediento, vestir al desnudo, dar techo al que no lo tiene, visitar a los enfermos, visitar a los presos y enterrar a los muertos. O bien considere las Obras Espirituales de Misericordia: corregir al que se equivoca, enseñar al que no sabe, dar consejo al que duda, sufrir con paciencia los defectos del prójimo, perdonar las ofensas y rezar por los vivos y los muertos.

**Ábrales los ojos.** Durante la Cuaresma usted puede ayudar a leer a un niño, a un adulto a triunfar en su trabajo, a un anciano a mantener su independencia: simplemente donando sus gafas viejas. Lions Club International tiene un programa a nivel nacional para reciclar anteojos que permiten ver a personas con ingresos bajos que no ven bien. Para encontrar un centro de reciclaje en su área, llame al Lions Clubs en el 630-571-5466 o visite su sitio web: [www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org).

## P & R

### Quiero rezar más durante la Cuaresma pero me distraigo mucho. ¿Qué me sugieren?

¿Se ha preguntado alguna vez cómo es que se queda embozado con una mala novela o un insustancial programa de televisión durante horas pero al cabo de unos cuantos minutos de oración su mente se distrae?

Aunque le parezca mentira, las distracciones pueden enriquecer su vida de oración. Nuestras mentes se ocupan con las cosas que nos importan de verdad. Vale la pena admitirlas y hacerlas parte de nuestra oración.

Por ejemplo, si la oración se descentra, hágala regresar a lo importante... "Gracias, Señor, por el regalo de mi hogar y de su comodidad. La verdad es que tengo que limpiar los canalones o nos caerán goteras en los muebles. Eso sería una lástima aunque mis muebles no sean tan bonitos como los de mis vecinos. Tienen tanto dinero. Pero perdóname, Señor, por sentir envidia y ayúdame a agradecer lo que tengo. Ayúdame también a mostrar a mis vecinos el amor de Cristo, la única posesión que vale la pena tener". Y así sucesivamente.

La idea es reconocer la distracción y pedir ayuda a Dios para superar su origen. A continuación úsela como una herramienta para volver a rezar bien.

Piense en la oración como en una conversación entre dos personas que se aman. No hay una forma correcta de rezar. Lo mismo que en una relación amorosa, es una satisfacción hablar con la persona amada con tanta frecuencia como sea posible. El papa Juan Pablo II dijo: "Recen como quieran, pero recen". Dios está siempre listo para escuchar.

Recuerde, la oración no es una rutina rígida que tenemos que hacer correctamente. Es una conversación con alguien a quien amamos y que nos ama.

## Nuestra Misión

Proporcionar ideas prácticas que fomenten la vida en la fe católica.  
Success Publishing & Media, LLC  
Publishers of Growing in Faith™ and Partners in Faith™  
(540)662-7844 (540)662-7847 fax  
<http://www.growinginfaith.com>  
(Salvo advertencia, las citas y referencias bíblicas son de la Biblia de Autores Cristianos o de la Nueva Biblia de Jerusalén.)