

# LENT 2021

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>			<p><b>February</b> 17 <i>Ash Wednesday</i></p> <p>Stream or attend an Ash Wednesday liturgy and wear the cross of ashes.</p>	<p>18</p> <p>Choose Lenten offerings of prayer, penance, and almsgiving.</p>	<p>19</p> <p>Abstain from eating meat today, and make your meals truly penitential.</p>	<p>20</p> <p>Make a list of the ways you can support the poor, and resolve to do one activity each week.</p>
<p>21</p> <p>After Mass, decide what you need to change in your life in order to truly experience Jesus’ love during Lent.</p>	<p>22</p> <p>Pick a saint to learn about and imitate. Ask for his or her special help and protection during Lent.</p>	<p>23</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>24</p> <p>Resolve to say only positive things about yourself and others today.</p>	<p>25</p> <p>Raise the level of your prayer today and really think about the meaning of the words you are saying.</p>	<p>26</p> <p>Figure out how much money you saved by abstaining from meat and give that money to the poor.</p>	<p>27</p> <p>Contact Catholic Charities (703-549-1390, www.catholiccharitiesusa.org/) to see how you can help those suffering most in the pandemic.</p>
<p>28</p> <p>Take one idea from today’s Gospel reading or homily to implement during the coming week.</p>	<p>1 <b>March</b></p> <p>Make a conscious effort to see everyone with loving eyes today.</p>	<p>2</p> <p>Ask Jesus to heal whatever keeps you from feeling God’s bountiful love.</p>	<p>3</p> <p>As an extra Lenten offering, give up something you enjoy – just for today.</p>	<p>4</p> <p>Read the Ten Commandments (Exodus 20:1-17) and resolve to live them.</p>	<p>5</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>6</p> <p>Adopt a local nursing home. Make cards for the residents, and offer prayers for each of them.</p>
<p>7</p> <p>Choose someone who has passed away or someone who needs extra help as your Mass intention today.</p>	<p>8</p> <p>Make a fresh start on your Lenten journey today. Renew your Lenten observances.</p>	<p>9</p> <p>At the end of the day, make an examination of conscience. Pick one change to make.</p>	<p>10</p> <p>Resolve to go the entire day without judging or criticizing anyone.</p>	<p>11</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>12</p> <p>Forgive someone who has hurt you.</p>	<p>13</p> <p>Attend a parish Reconciliation Service, if you feel safe, or go to Confession on your own.</p>
<p>14</p> <p><i>Laetare Sunday</i></p> <p>Celebrate the halfway point of Lent. Do something fun after Mass today.</p>	<p>15</p> <p>Pick one way you can simplify your lifestyle to make more room for God.</p>	<p>16</p> <p>Eat a pretzel as a reminder that Catholics used to fast from milk, butter, eggs, cheese, cream, and meat.</p>	<p>17</p> <p><i>St. Patrick’s Day</i></p> <p>St. Patrick evangelized Ireland. In his honor, explore ways to support your parish religious education program.</p>	<p>18</p> <p>Notice someone who may be hungry for love or attention and satisfy that hunger.</p>	<p>19</p> <p>Eat a meatless meal and remember why you are abstaining.</p>	<p>20</p> <p>Look for evidence of God at work in your life.</p>
<p>21</p> <p>Pray an extra Rosary today and every day this week.</p>	<p>22</p> <p>Get up an extra 15 minutes early each day for the next two weeks and spend that time in prayer.</p>	<p>23</p> <p>Deal with anyone in your life who may be interfering with your relationship with God.</p>	<p>24</p> <p>Go to a private room, close the door, and pray to your Father in secret.</p>	<p>25</p> <p>Today, pray for someone you don’t like.</p>	<p>26</p> <p>Ask God for a new grace today that will bring you closer to him.</p>	<p>27</p> <p>Perform some act of service for your parish. Ask at the rectory for suggestions.</p>
<p>28</p> <p><i>Palm Sunday</i></p> <p>Place palms around each image of Jesus in your home. Welcome the Messiah into your heart.</p>	<p>29</p> <p>Recite the Profession of Faith or the Apostle’s Creed each day this week.</p>	<p>30</p> <p>Look around your neighborhood today for signs of new life.</p>	<p>31</p> <p>Forgive an offense you may have suffered and let God be the final judge.</p>	<p>1 <b>April</b></p> <p>Look for someone who is poor or homeless and share your food.</p>	<p>2 <i>Good Friday</i></p> <p>Meditate on the Stations of the Cross today. Try to imagine yourself at the scene of each one.</p>	<p>3 <i>Holy Saturday</i></p> <p>Think about a way in which you might have betrayed Jesus. Ask his pardon.</p>

# CUARESMA 2021

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><b>Febrero</b></p> <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 (“triduum”) 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>17 <i>Miércoles de Ceniza</i></p> <p>Mire o asista a la liturgia del Miércoles de Ceniza y use la cruz de cenizas.</p>	<p>18</p> <p>Escoja ofrendas de oración, sacrificio y limosna para la Cuaresma.</p>	<p>19</p> <p>No coma carne hoy y haga de sus comidas un sacrificio verdadero.</p>	<p>20</p> <p>Haga una lista de las actividades de ayuda a los pobres que usted realiza y propóngase hacer una por semana.</p>
<p>21</p> <p>Después de misa decida qué cosas debe apartar de su vida para sentir realmente la experiencia de Jesús en la Cuaresma.</p>	<p>22</p> <p>Escoja un santo para aprender de su vida e imitar. Pídale su protección y ayuda especial.</p>	<p>23</p> <p>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>24</p> <p>Propóngase hoy decir sólo cosas positivas de usted mismo.</p>	<p>25</p> <p>Rece con mayor intensidad y piense en el sentido real de las oraciones que dice.</p>	<p>26</p> <p>Saque cuenta de cuánto ahorró hoy al no comer carne y déle ese dinero a los pobres.</p>	<p>27</p> <p>Llaman a la organización Catholic Charities (703-549-1390, <a href="http://www.catholiccharitiesusa.org/org">www.catholiccharitiesusa.org/org</a>) para ver cómo pueden ayudar.</p>
<p>28</p> <p>Tome una idea de la lectura del Evangelio de hoy o de la homilía y llévela a cabo durante la semana que entra.</p>	<p>I <b>Marzo</b></p> <p>Haga un esfuerzo conciente para ver a su prójimo con cariño.</p>	<p>2</p> <p>Pídale a Jesucristo que le sane lo que lo separa a usted de sentir el abundante amor de Dios.</p>	<p>3</p> <p>Sólo por hoy, prívase de algo que le gusta como ofrenda adicional de Cuaresma.</p>	<p>4</p> <p>Lea los Diez Mandamientos (Éxodo 20:1-17) y renueve sus votos de cumplirlos.</p>	<p>5</p> <p>Rece por aquellas personas en el mundo que no pueden tener carne como parte normal de sus dietas.</p>	<p>6</p> <p>Adopta un hogar de ancianos local. Haga tarjetas para los residentes y ofrezca oraciones por cada uno de ellos.</p>
<p>7</p> <p>Que la intención de su misa de hoy sea por alguien que haya fallecido recientemente o que necesite ayuda.</p>	<p>8</p> <p>Comience refrescado su camino de Cuaresma hoy. Renueve su observancia de Cuaresma.</p>	<p>9</p> <p>Al terminar el día haga un examen de conciencia. Propóngase corregir sus fallas.</p>	<p>10</p> <p>Propóngase pasar el día entero sin juzgar ni criticar a nadie.</p>	<p>11</p> <p>Intente hallar el tiempo para leer un Evangelio completo en una sentada.</p>	<p>12</p> <p>Perdone a alguien que le haya hecho daño.</p>	<p>13</p> <p>Asista a un servicio de reconciliación de su parroquia, si se siente seguro, o vaya a la confesión por su cuenta.</p>
<p>14</p> <p><i>Domingo Laetare</i> Celebre la mitad de la Cuaresma. Diviértase después de misa.</p>	<p>15</p> <p>Haga una lista de las maneras en que puede hacer más sencillo su estilo de vida para darle más cabida a Dios.</p>	<p>16</p> <p>Coma hoy pan ácimo o “pretzels” para recordar que los católicos ayunaban sin leche, mantequilla, huevos, queso, cremas ni carnes.</p>	<p>17 <i>Día de San Patricio</i> San Patricio evangelizó Irlanda. En su honor, explore maneras de apoyar su parroquia el programa de educación religioso.</p>	<p>18</p> <p>Busque a alguien que necesite atención o cariño y satisfaga esa carencia.</p>	<p>19</p> <p>Coma una comida sin carne y recuerde por qué se abstiene.</p>	<p>20</p> <p>Busque hoy evidencias de Dios en su vida.</p>
<p>21</p> <p>Rece un Rosario más hoy y todos los días de esta semana.</p>	<p>22</p> <p>Levántese 15 minutos más temprano a partir de hoy y use ese tiempo para la oración.</p>	<p>23</p> <p>Reconozca a quien pueda estar interfiriendo en su relación con Dios. Propóngase tomar medidas.</p>	<p>24</p> <p>Sólo, en un cuarto cerrado, rece en secreto a su Padre.</p>	<p>25</p> <p>Rece hoy por alguien que no le agrada.</p>	<p>26</p> <p>Pídale hoy a Dios la gracia nueva que lo acercará más a Él.</p>	<p>27</p> <p>Realice algún servicio para su parroquia. Pregunte en la casa parroquial cómo puede ayudar.</p>
<p>28 <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>29</p> <p>Recite la Profesión de la fe o el Santo Credo todos los días de esta semana.</p>	<p>30</p> <p>Salga a dar un paseo y busque señales de la vida que se renueva.</p>	<p>31</p> <p>Intente hallar una explicación razonable a alguna ofensa que vea y deje que Dios sea el último juez.</p>	<p>I <b>Abril</b></p> <p>Busque a alguien pobre o desamparado y comparta su comida.</p>	<p>2 <i>Viernes Santo</i></p> <p>Rece y medite en las Estaciones del Via Crucis. Intente imaginarse en cada escena.</p>	<p>3 <i>Sábado Santo</i></p> <p>Piense de qué manera puede haber usted traicionado a Jesucristo hoy. Pídale su perdón.</p>