

La Cuaresma es...un tiempo para reflexionar, un tiempo para orar, para ayunar, un tiempo para dar



Domingo, 1 de marzo Primer domingo de Cuaresma

“El Reino de Dios está llegando. Conviértanse y crean en el Evangelio.” -Marcos 1:15

Acción: Haz el compromiso de tomarte el tiempo para reflexionar cada día sobre tu relación con Dios.

Lunes: Haz un examen de conciencia.

Martes: Ora por alguien que te ha herido.

Miércoles: Perdona a alguien que te ha herido.

Jueves: Haz las paces con alguien a quien le hayas hecho el mal.

Viernes: Ora por algún miembro de la familia con quien no te lleves bien y comienza a mejorar la relación.

Sábado: Ve a confesarte.

Domingo, 8 de marzo Segundo domingo de Cuaresma

“Este es mi Hijo amado. Escúchenlo.” -Marcos 9:7

Acción: Haz el compromiso de ayunar y abstenerte de algo que se interponga en el camino de tu relación con Dios.

Lunes: Busca un lugar callado para encontrarte con Dios hoy. Enciende una vela y siéntate con Dios sin decir una palabra. Siente la presencia de Dios.

Martes: Renuncia a media hora de tiempo de uso de Internet y utiliza este tiempo para leer un libro espiritual.

Miércoles: Durante el almuerzo apaga tu teléfono celular. Encuentra un lugar callado y escucha al Señor.

Jueves: Apaga la televisión por una hora. Comparte con Dios.

Viernes: Cuando manejes, apaga la radio y ora.

Sábado: En lugar de ir de compras, pasa un tiempo a la intemperie y deja que Dios te hable a través de la naturaleza.

Domingo, 15 de marzo Tercer domingo de Cuaresma

“...nosotros predicamos a un Cristo crucificado...”

... un Cristo que es fuerza y sabiduría de Dios.” -1 Corintios 1:23-24

Acción: Decídate por tomar tu cruz cada día sin quejarte.

Lunes: Haz una cruz grande con dos ramas y ponla en un lugar prominente de tu casa. Ponle la inscripción "Si me amas, toma tu cruz y sígueme."

Martes: Hoy realiza una tarea difícil para ti, sabiendo que Dios bendecirá tus esfuerzos.

Miércoles: Pasa 15 minutos en frente de un crucifijo y dale gracias a Jesús porque dio su vida por ti.

Jueves: reza el rosario, meditando los Misterios Dolorosos.

Viernes: Participa en el Vía crucis.

Sábado: Toma comida de tu cocina equivalente a \$3 y llévalo a la iglesia para la colecta del Food Pantry de Whiting/Robertsdale.



(continúa en el otro lado)

La Cuaresma es...un tiempo para reflexionar, un tiempo para orar, para ayunar, un tiempo para dar



Domingo 22 de marzo Cuarto domingo de Cuaresma

“Somos hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para realizar las buenas obras que Dios nos señaló de antemano como norma de conducta”~ Efesios 2:10

Acción: Recuerda que lo que importa son las personas y las relaciones, no las cosas materiales. Comprométete a estar genuinamente presente para Dios y los demás.

Lunes: Date cuenta que cada persona con la que te reúnes hoy es sagrada. Tenles respeto.

Martes: Pasa 20 minutos en oración contemplativa. Siéntate en silencio. Calma tu mente. Respira suavemente. Esta con Dios.

Miércoles: Hoy da la mano con más calidez, da abrazos más cariñosos, usa palabras más amables, toca la vida de otros con tu paz.

Jueves: Abstente del enojo; llénate de paciencia.

Viernes: Medita la pasión de Jesús, comenzando con el Evangelio de San Marcos, capítulo 15.

Sábado: Gózate en el amor de Dios hacia ti, el cual es tan grande que Cristo vivió como hombre y murió por ti para que vivas por siempre en Él. (ver Juan 3:16)

Domingo, 29 de marzo Quinto domingo de Cuaresma

“Pondré mi ley en su interior y la escribiré en su corazón; yo seré su Dios y ellos serán mi pueblo.” -Jeremías 31: 33

Acción: Vive tu fe al ayudar a otros. Comienza por contribuir con la Sociedad de San Vicente de Paúl en la segunda colecta de hoy.

Lunes: Envía una nota o tarjeta a alguien que está enfermo o que no puede salir de su casa.

Martes: Reduce tu consumo de agua hoy. El agua es abundante aquí. Ora por aquellos que la añoran.

Miércoles: Dona artículos usados a quienes los necesitan.

Jueves: Explica el verdadero sentido de la Semana Santa a algún niño que conozcas.

Viernes: Habla con alguien por teléfono o en persona, a quien no hayas visto o a quien no le hayas dedicado tiempo últimamente.

Sábado: Reflexiona sobre cómo ha mejorado tu relación con Dios. ¿Qué acciones puedes continuar realizando para seguir tu viaje con Cristo?

