

## LENTEN PRACTICES

Every Lent, our Holy Mother the Church advocates certain pious practices that her children should perform to satisfy their requirements to do penance, to pray, to perform good works, to make reparation for their sins, and to further the apostolic life of the Church.

The primary purpose of Lent, of course, is to help us become truly holy - and we should work toward this goal during Lent by *extra* prayer, penance, good works, almsgiving, attendance at Mass and reception of the Sacraments (the chief sources of grace). Below are some specific practices we can choose from:

**Abstinence** - This is the giving up of something we like to eat, drink, smoke, use, etc. We can abstain from (give up) meat on days other than just those required (Ash Wednesday & all Fridays of Lent), give up sweets, soda pop, gum, coffee, tea, smoking, liquor, snacks, having simpler meals, etc. Use the money saved for charity.

**Fasting** - While only *required* on Ash Wednesday & Good Friday, it is also something we can do more often during Lent (perhaps *every* Friday). Fasting requires that we have only one meal per day with two lesser meals that, if added together, do not add up to a second meal. However, this is rather minimal. You may wish to do more such as having only one major meal that day or perhaps having only bread and water, etc.

**Entertainment** - We can drastically limit our T.V. viewing, give up favorite programs or give up television altogether. Perhaps instead we can watch a good program as a family or a religious video. Rather than going to secular movies, rent a religious film to watch as a family instead.

**Prayer** - \* Daily Mass (at St. John Chrysostom's: 6:30 and 8:00 a.m. daily) \* Daily Rosary (at our parish it is recited daily after the 8:00 a.m. Mass) \* Holy Hour Weekly (here Tuesdays @ 7:00 p.m.) \* Family Prayer each night \* Friday Stations of the Cross (every Friday at 7:30 p.m.)

**Confession** - Frequent Confession is generally said to be once a month and this would be a good practice to have all year long but several of the saints including St. Francis de Sales and St. Alphonsus Liguori recommend weekly Confession. Resolve to make a good Examination of Conscience. (There are good "Confession guide" leaflets provided in the vestibules of the church. At St. John Chrysostom's: Saturday's at 4:00 and 7:00 p.m.)

**Penance** - Our Lord told us that penance is necessary for salvation. Works of penance are a way of mortifying ourselves and growing in sanctity

**Good Works** - \* Visit the sick \* Visit people in nursing homes \* Support pro-life efforts \* Take someone to Mass with you on Sundays \* Get involved in social justice programs

**Almsgiving** - \* Increase your donations to the Church \* Give to cloistered monasteries or convents \* Support the missions \* Support crisis pregnancy centers \* Support Christian Service programs \* Help the poor

**Apostolic Works** - \* Take someone to Mass \* Take someone to Confession \* Assist in Religious Education

**Spiritual Reading** - \* Read at least 15 minutes per day from a good Catholic book \* Read the Bible at least 15 minutes daily \* Read from the lives of the Saints at least 15 minutes daily

**See the movie The Passion of the Christ** - This movie is highly recommended as a prayerful way to mediate upon the Passion of Our Lord. It is *not* "entertainment." It is a highly religious experience. Praying the Stations of the Cross would be a good practice after seeing it. You can rent it at any movie rental store.

The suggestions above are certainly not an exhaustive list and much more could be added. However, you may decide to choose a few of these and do them well in order to use this penitential season for a true renewal of your prayer life that you may grow ever closer to our Divine Lord.

## PRACTICAS CUARESMALES

Cada Cuaresma, nuestra Santa Madre la Iglesia recomienda algunas practicas piadosas que sus hijos deben efectuar para cumplir sus requisitos de hacer penitencia, orar, hacer buenas obras, hacer reparación de sus pecados, y para fomentar la vida apostólica de la Iglesia.

El propósito primario de la Cuaresma, por su puesto, es para ayudarnos ser verdaderamente santos y debemos luchar para llegar a esta meta durante la Cuaresma por medio de mas oración, penitencia, buenas obras, caridad, asistencia a Misa y recibir los Sacramentos (fuentes principales de gracia). Lo siguiente son algunas prácticas que podemos escoger:

**Abstinencia** - Esto es el dejar de comer, beber, fumar, etc. Podemos abstenernos de carne en días además de los que son requeridos (Miércoles de Ceniza, Viernes Santo y todos los Viernes durante Cuaresma), dejar de comer dulces, sodas, chicles, café, té, fumar, comer comidas mas sencillas, etc. El dinero que se ahorra se puede usar para alguna caridad.

**Ayunar** - Aunque solamente se *requiere* el miércoles de Ceniza y Viernes Santo, también es algo que podemos hacer *más* durante la Cuaresma. Ayunar requiere una comida por día con dos otras comidas pequeñas que, juntas no hacen una segunda comida. Pero, esto es muy poco. Tal vez quisiera hacer mas como tal vez tener solamente una comida diaria o tal vez tener una comida de solamente pan y agua, etc.

**Entretenimiento** - Podemos limitar drásticamente la televisión, dejar de ver los programas favoritos o dejarlo completamente de ver o tal vez puedan ver algún buen programa de familia o un video religioso y en vez de ir al cine puedan rentar una película religiosa.

**Oración** - \*Misa Diaria (en San Juan Crisóstomo: cada día a las 6:15p.m.)\* El Rosario\* (en nuestra parroquia se reza cada día después de Misa) \* Hora Santa de cada Semana\* (aquí cada Martes a las 7:00 p.m.) Oración en Familia\* Vía Crucis los viernes (después de la Misa diaria de 6:15 p.m.)

**Confesión** - La Confesión frecuente generalmente se dice hacer una vez por mes. Eso sería una buena práctica por todo el año, pero algunos de los santos incluyendo a San Francisco de Sales y San Alfonso Liguori recomiendan la confesión semanalmente. Haga la resolución de hacer una buena Examinación de Conciencia. (Hay guías para la confesión en la iglesia. En San Juan Crisóstomo: Sábados a las 4:00 y 7:00 p.m.)

**Penitencia** - Nuestro Señor nos dice que la penitencia es necesaria para la salvación. La penitencia es una forma de mortificarnos y crecer en la santidad.

**Buenas Obras**- \*Visitar a los enfermos \*Visitar a los hospicios para ancianos \*Apoyar los esfuerzos de pro-vida \*Llevar a alguien a Misa los Domingos.

**Limosna** - \* Aumentar su donativo a la Iglesia \* Dar a los enclaustrados, monasterios o conventos\* Apoyar a los centros de embarazos en crisis \* Apoyar a los programas de Servicios Cristianos \* Apoyar a los pobres.

**Obras Apostólicas** -\*Llevar a alguien a Misa\* \*Llevar a alguien a confesarse\* \*Asistir en la Educación Religiosa.\*

**Lectura Espiritual** - \* Leer un buen libro Católico por lo menos 15 minutos por día \* Leer la Biblia diario por lo menos 15 minutos \* Leer de las Vidas de los Santos por 15 minutos diario.

**Ver la película “La Pasión del Cristo”** - Esta película se recomienda fuertemente como una manera de meditar sobre la Pasión de Nuestro Señor. *No* es “entreteneimiento.” *Si* es una fuerte experiencia religiosa. Rezar el Vía Crucis después de verla fuera una buena practica. Se puede rentar en cualquier tienda de video.

Estas sugerencias ciertamente no son una lista exhaustiva y se puede agregar mucho más. Sin embargo, usted puede decidir y escoger algunas de ellas y hacerlas bien para que este tiempo cuaresmal sea fructífero.