



**9900 Thomas Nelson Highway**

**Lovington, VA 22949**

**Marzo 21, 2020**

**El Quinto Domingo de Cuaresma**

**10 am Mass Intentions for + John R Simpson**

**Requested by Ruth White**

**12 Noon Mass Intentions for**

**Requested by**

*Pastor Fr. Rogelio Abadano*

*Deacon Robert Kruse*

### **Estado de la Mision**

**La parroquia Santa Maria es una comunidad católica romana basada en la fe. Estamos comprometidos a celebrar la presencia real de Jesús en la Sagrada Eucaristía. Creemos que estamos llamados a servir al Señor y a nuestra comunidad.**

### **Vision**

**La parroquia de Santa Maria está comprometida con el discipulado de Jesucristo en cada uno de sus miembros. Fomentaremos el discipulado proporcionando programas**

**educativos para el crecimiento espiritual que incluyan a todos los grupos de edad. Promoveremos y mantendremos nuestros crecientes ministerios centrados en Cristo, fortaleciendo a la familia siempre que sea posible. Nos esforzaremos por comprender y aceptar todas las culturas representadas en nuestra comunidad con el objetivo de compartir el mensaje y el amor de Cristo con todos los que encontremos.**

### **Horarios de Misa**

*Domingo: 10:00-am (Ingles), 12 Noon (Español)*

*Miercoles & Viernes 12:00 Noon*

*Confesiones Domingo: 9:30 & 11:30-am*

*Adoracion Eucaristica cada primer viernes alas 12:30 - 1:30 P.M. (Ingles),*

*2nd , 3rd and 4<sup>th</sup> Viernes at 7 - 8 P.M. ( Español).*

### **Horarios de misa en St. Francis of Assisi**

*Amherst*

*Miercoles 1:05 pm*

**Adoracion Eucaristica** *1er miercoles despues de la santa misa*

*Adoración del Santísimo Sacramento from 1:30-2:30 pm*

*Sabado 5:00 pm*

*Domingo 8:00 am*

### **Sacramentos**

*Bautismos – Comuníquese con la oficina con 6 meses de anticipación.*

*Bodas – Comuníquese con la oficina para programar una cita con el Padre con 6 meses de anticipación.*

*Confesion/Penitencia – 9:30 and 12:30 los Domingos.*

### **Horario de oficina - Nuevo**

*Lunes a Viernes 8:00 A.M. to 12:00 P.M.*

*Jueves 8:00 A.M. to 5:00 P.M. ( nota 1-5 P.M. bilingue secretaria)*

*Viernes 8:00 A.M -7:00 P.M. ( nota: 1:00 P.M.- 7:00 P.M. bilingue secretaria)*

*Domingo 11:00 A.M. - 12:00 P.M. & 1:00 -2:00 P.M. (bilinguel secretaria)*

*Bienvenida ala Sra. Cynthia Serrano que se ha unido al personal de St. Mary!*

### **1) Mensaje del Padre:**

***A todos los feligreses,***

***Dios los Bendiga a todos,***

***A medida que se acerca el tiempo de Cuaresma, es más importante que todos hagamos una pausa y consideremos cómo podemos fortalecer nuestra fe en este santísimo tiempo de Cuaresma. COVID ha hecho que para muchos de ustedes sea un desafío asistir a misa y experimentar el gozo de la Eucaristía física. Oramos para que la pandemia termine y todos podamos regresar a la Eucaristía. Durante la Cuaresma, todos deberíamos considerar hacer un esfuerzo adicional para fortalecer nuestra fe. A continuación se enumeran varias formas de ayudarlo y, ciertamente, existen muchas otras. Aproveche esta oportunidad para hacer una pausa y considerar dónde se encuentra en su viaje de fe personal y considere hacer algo para ayudar en ese esfuerzo.***

***Padre Roger Abadano , Pastor***

- 1. Ven y únete a la Misa y al Vía Crucis todos los viernes a las 6:30 p.m.***
- 2. Haz algunas obras de caridad. El ayuno, la limosna y la oración son las tres disciplinas tradicionales de la Cuaresma.***
- 3. DINÁMICO CATÓLICO La mejor Cuaresma de mi Vida Mathew Kelly [www.dynamiccatholic.com/bestlentever](http://www.dynamiccatholic.com/bestlentever)***
- 4. WORD ON FIRE Bishop Robert Barron Lenten Gospel Reflections [www.lentreflections.com](http://www.lentreflections.com)***
- 5. BIBLE IN A YEAR Father Mike Schmitz Ascension Press [www.ascensionpress.com](http://www.ascensionpress.com)***

***Normas de ayuno y abstinencia:***

***El ayuno debe ser observado por todos los mayores de 18 años que aún no hayan cumplido 59 años. En un día de ayuno se permite una comida completa. Se pueden tomar otras dos comidas, suficientes para mantener las fuerzas, según las necesidades de cada uno, pero juntas no deben equivaler a otra comida completa. No se permite comer entre comidas, pero sí se permiten líquidos, incluida la leche y los jugos.***

***La abstinencia es observada por todos los mayores de 14 años. En los días de abstinencia no se permite carne. Tenga en cuenta que cuando la salud o la capacidad para trabajar se verían gravemente afectadas, la ley no obliga. En caso de duda sobre el ayuno y la abstinencia, se debe consultar al párroco.***

***El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno y abstinencia. Todos los viernes de cuaresma son días de abstinencia.***

***El ayuno, la limosna y la oración son las tres disciplinas tradicionales de la cuaresma. Los fieles y los catecúmenos deben emprender estas prácticas con seriedad, con espíritu de penitencia y de preparación para el bautismo o la renovación del bautismo en Pascua.***

## CALENDAR OF EVENTS FOR ST. MARY CATHOLIC CHURCH

### Marzo

26 Misa @6:30PM, Estaciones de la cruz @ 7PM Patrocinadoras: Musica, decoracion comittee y coro, Ministerio de prisiones. Lideres de oracion Jackie Castro and Otilia Arroyo

**28- Domingo de Ramos** (despues de misa (10:00 A.M. and 12:00 P.M.) para aquellos que no pueden asistir a la misa, hay 30 minutos en auto hasta recoger la palma bendita y el Padre Roger les dará una bendición a los que recogen las palmas.

### **31- Miercoles Santo**

St. Mary's 10:30AM – 12:00PM- Reconciliación cuaresmal.

12:00PM Misa

St. Francis 1:05pm Misa

1:45PM-3:00PM Reconciliacion cuaresmal

5:00PM Hike the St. Mary Trail and pray the Staions of the Cross with Father Roger. Meet in the parking lot.

### ABRIL

### **1- Jueves Santo de la Cena del Señor**

St. Mary's 7PM Misa (Bilingual)

St. Francis 5PM Misa

### **2- Viernes Santo**

St. Mary's 3PM Veneracion de la cruz (Bilingual)

St. Francis 5PM Veneracion de la cruz

### **3- Vigilia Pascual del Sábado Santo**

St. Mary's Misa 8PM (Bilingual)

St. Francis Misa 5PM

### **4- Domingo de Pascua**

St. Francis Misa 8AM

St. Mary's 10AM English 12PM Spanish

**CHANGES TO OUR LITURGIACAL PROCEDURES DURING COVID- DUE TO THE GOVENOR MAKING SEVERAL CHANGES TO COVID PROTECTIONS OUR BISHOP HAS DIRECTED THE FOLLOWING.**

I. LIMITED CELEBRATION OF PUBLIC MASS- no change to allowable numbers at mass as **social distance of 6 feet must be maintained and masks must be worn by all attending.** (the south wing and the Narthex are set up to handle an increase in attendance starting on Palm Sunday)

II. GUIDELINES FOR ALL LITURGICAL CELEBRATIONS- parishes may **reinstitute altar servers.** (Father desires that one server be assigned for mass starting with the EASTER VIGIL)

-The dispensation from attending Sunday mass continues but the explanatory language is changed from for those in a vulnerable category to those **who have not received a vaccine and continue to feel uncomfortable returning to mass.**

-**Small choirs may resume.** (up to 8 individuals)

-Offertory and gift procession may resume. (Father desire this to begin on the Easter Vigil. The collection basket will not be passed but remain in the back of the church. **Parishioners are encouraged to deposit their offerings upon arrival at church . Ushers should leave one basket in the back for those that need to deposit after mass. Father desires an announcement by the Lector this weekend on the collection procedure.)(E-giving, or electronic giving is still preferred overall.)**

-Bulletins (paper) may be distributed.(Father is deciding on this. He is reviewing a pre-Covid bulletin. **Bulletins will continue to be posted on our website and sent via FLOCKNOTES)**

III. RECEPTION OF HOLY COMMUNION BY THE FAITHFUL- No change for St. Mary

V. GUIDELINES FOR THE USE OF CHURCH BUILDINGS- Parishes may resume the use of paper, disposable worship aides. (**we will continue to put out missal books in the Narthex to be taken and retained by parishioners**)

VI. GUIDELINES FOR OTHER LITURGICAL AND SACRAMENTAL CELEBRATIONS- Updated the Confirmation language to reflect this years confirmation schedule(no change for St. Mary)

**PALM SUNDAY MASS PROCEDURES**

**9:55 and 11:55 Parishioners proceed out of the church to the parking lot for the blessing of the palms. Each family will be given one palm when exiting the church at that time. After the blessing all will process into the church and return to their seats. Those who were not seated previously will be seated by the safety ushers. The narthex and the south wing will be set up to overflow from the sanctuary. The Mass will then proceed.**

**2) Si alguien desea contactar al Padre Roger la Señora Eleanor esta en la oficina en los horarios siguientes (Lun/Mar/Mier) o con Cynthia Juev 1-5pm, Eleanor 8-**

**12, Cynthia 1-7pm. (Office- 434-263-8509) En caso de emergencia porfavor contactar al numero casa del parroco es 434-361-6007.**

**3) Continuan las misas publicas en nuestra Iglesia Santa Maria The following continue to apply for attendees at all masses during this COVID period and we ask that all follow this guidance.**

**Domingos de la santa misa 10:00 am (English) y 12 medio dia (Español).** Nuestros Caballeros se han ofrecido como voluntarios para participar como Acompañantes de Seguridad en estas misas para mantenernos a todos a salvo. ¡Siga su guía! Mantenga el distanciamiento social (6 pies) en todo momento.

4) Los feligreses deben traer sus propios protectores faciales, que deben usarse correctamente sobre la nariz y la boca, y la máscara no debe tener un puerto de exhalación que permita exhalar con menos restricciones.

**Los feligreses deben llegar a la misa al menos 30 minutos antes del inicio programado**

5) LA DISPENSACIÓN DEL OBISPO DE ASISTIR A LA MISA DEL DOMINGO PERMANECERÁ EN EFECTO Y LA MISA SERÁ TRANSMITIDA EN VIVO (Facebook St. Marys's Group <https://m.facebook.com/groups/616666051719052>)

**6) PARA LOS FIELES QUE NO SE SIENTEN CÓMODOS DE ASISTIR EN PERSONA. LA DISPENSACIÓN CONTINUARÁ MIENTRAS NUESTRAS IGLESIAS NO ESTÉN COMPLETAMENTE ABIERTAS. Se anima a los feligreses en una categoría vulnerable a que se queden en casa cuando vayan a misa.**

7) Misa diaria e intenciones de la Misa. La misa diaria se llevará a cabo los miércoles y viernes a las 12 del mediodía. Para tener una misa con intenciones especiales, llame a la oficina al 434-263-8509 o envíe un correo electrónico a [Secretary@stmarylovingston.org](mailto:Secretary@stmarylovingston.org). La misa diaria del miércoles se transmitirá en vivo en nuestro grupo de Facebook. Podríamos utilizar voluntarios para ayudar con este importante servicio. Póngase en contacto con Wayne Parent para unirse al equipo de transmisión en vivo, donde un pequeño esfuerzo puede tener grandes resultados. ¡El miércoles pasado 27 personas vieron nuestra misa diaria a través de una transmisión en vivo!

**8) Apoyar a la parroquia.**

Si bien tenemos medios limitados para realizar una colecta tradicional, la parroquia todavía tiene gastos y facturas como se muestra arriba en nuestro informe de colectas. Así que este sería un buen momento

para inscribirse en eGiving (<https://membership.faihdirect.net/VA947>) si es capaz de dar. Por último, siempre puede enviar un cheque por correo a la parroquia o dejar su sobre en la canasta en la parte trasera de la iglesia si asiste a misa.

Saint Mary Catholic Church,  
9900 Thomas Nelson Highway  
Lovingston, VA 22949

## COLLECTIONS REPORT FY 20-21

	February	Fiscal Year To date
10 am Mass	\$4,531.15	\$48,018.11
12:00 noon Mass	1,708.00	14,983.28
E-giving	3,777.82	37,760.12
Wintergreen		6,966.00
Holyday		2,548.00
Totals	<hr/> \$10,016.97	\$110,275.51
Annual Budget		\$154,000.00
Year to date budget		104,603.77
Surplus (Deficit)		\$ 5,671.74

9) **Comunicaciones.** Ahora estamos publicando electrónicamente un boletín que se distribuye a través de Flock notes y se publica en nuestro sitio web. Si no lo está recibiendo, debe registrarse en Flocknotes. Puedes registrarte enviando un mensaje de texto con GUADALUPE al 84576 y siguiendo las instrucciones. Si necesita hacerlo en español, envíe un mensaje de texto con GUADALUPE al 202-765-3441.

Si no envía un mensaje de texto, aún puede registrarse con un correo electrónico yendo a <https://StMaryCatholicChurch12.flocknote.com/everyone>. Solo nombre y correo electrónico.

regístrese, pero si tiene un número de texto, es muy recomendable para asegurarse de no perderse ningún material o comunicación importante del pastor o la iglesia.

La reciente Novena y el cierre de la parroquia debido al mal tiempo son ejemplos del tipo de información que se proporciona a través de Flocknotes. Si desea estar conectado con la iglesia y nuestra parroquia, esta es una buena forma segura de hacerlo. Considere pasar esta información sobre cómo conectarse con otras personas que pueden no estar conectadas.



**Facebook Group.** The parish has a Facebook Group  
<https://m.facebook.com/groups/616666051719052/>

al que puede unirse si tiene una cuenta de Facebook y luego solicita unirse al grupo. Hay varios grupos de St. Mary en Facebook, así que asegúrese de tener el nuestro. Nuestro logotipo se muestra de forma destacada y no hay otro Lovingston St. Mary's. Como miembro del grupo, puede publicar información y hacer preguntas comentando las publicaciones. Cuando se le haga una pregunta al solicitar unirse al grupo, responda YO SOY UN PARROQUISMO. Y se le permitirá entrar al grupo. Las misas dominicales y la misa diaria de los miércoles se transmiten en vivo en esta página de grupo. Los planes son agregar la misa diaria del viernes lo antes posible. Las misas se publican en la página del grupo después de la transmisión en vivo y se puede acceder en cualquier momento posterior para verlas. Por favor, pase esta información a cualquier feligrés que conozca que no esté recibiendo información de la parroquia.

**10. Lista de Oracion** Jeff Davis (brother of Greg Davis), Cindy Parent, Deacon Bob, Bruce Leder, Jim Dye Sr., Gene Onestigal.

11.Lecturas\_para proxima semana.

Domingo Abril 3, 2021, Domingo de palmas

- I. Genesis 1:1-22
  - II. Exodus 14:15-15.1
  - III. Isaiah 55:1-11
- Gospel Romans 6:3-11

Lector – TBD

Domingo Abril 4, 2021 Dia De Pascua

- I. Acts of the Apostles 10:34a, 37-43
  - II. Colossians 3:1-4
- Gospel John 20:1-9

Lector-Carolyn Drumheller

### **Noticias del ministerio**

**CCD** – Se ha distribuido la 3ª serie de folletos. Brian Dudley es el nuevo Coordinador de CCD. ¡GRACIAS BRIAN! ¡Nuestros padres están haciendo un gran trabajo con este programa en casa! Los candidatos de RICA tendrán el Rito de Elección este fin de semana. La CONFIRMACIÓN para

nuestros estudiantes se llevará a cabo en Holy Cross en Lynchburg el martes 4 de mayo a las 7 pm. P. Kevin Segeblom oficiará. A cada confirmación se le permitirá 4 personas.

**ENVÍOS DE ANUNCIOS DE BOLETÍN** Los artículos que se anunciarán en la misa o se colocarán en el Boletín o Flocknotes deben enviarse a la oficina NLT el miércoles antes del evento o antes. Los elementos deben estar en un documento de Word que se pueda cortar y pegar. Un formulario para solicitar el anuncio se encuentra en la oficina y se proporcionará a través de Flocknotes y en nuestro sitio web.

[secretary@stmarylovingston.org](mailto:secretary@stmarylovingston.org) 434-263-8509

### **Consejo pastoral**

**El Consejo Pastoral celebró una reunión de Zoom a las 7 pm el 24 de febrero para discutir los aportes al presupuesto 2021-22 y recibió un informe sobre las comunicaciones parroquiales.**

**Tenga en cuenta que todos aquellos que tengan las llaves de la entrada principal de la iglesia deben comunicarse con la oficina lo antes posible y asegurarse de estar en la lista.**

### **Ministerio de Trabajadores Migrantes**

El ministerio ha cesado las visitas a los campamentos de migrantes hasta que sea seguro hacerlo. El ministerio está recolectando materiales mientras espera que las visitas a los campamentos puedan comenzar en 2021. Coloque sus artículos en el recipiente de plástico en el Narthex. Si tiene preguntas, comuníquese con Wayne Parent.

## Gremio de Damas

### PASEO POR LA VIDA

El Centro de Embarazo de Charlottesville (Thrive) llevará a cabo su Walk 4 Life anual, el sábado 27 de marzo. Consulte a MaryAnn Popielarz después de la misa, si desea hacer una donación o llamarla, puede enviarle un mensaje de texto al (435) 996-8081. Gracias por tu generosidad.



**ISAIAH 52:7**  
BLESSED & WALKING FOR LIFE!

**WALK 4 LIFE 2021**  
CHARLOTTESVILLE

SATURDAY, MARCH 27<sup>TH</sup>  
10:00AM

**thrive**

FIRST BAPTIST CHURCH  
225 PARK STREET  
PARKING BY FELLOWSHIP HALL BY SIDE.

THIS IS A FUN-FILLED EVENT FOR THE WHOLE FAMILY, AND WE WOULD LOVE FOR YOU TO JOIN US!

GOD & LOVE

GRAB A WALKER FUNDRAISING FORM OR VISIT [IWALK4LIFE.ORG](http://IWALK4LIFE.ORG) TO SET UP YOUR FUNDRAISING PAGE!  
THANK YOU FOR YOUR SUPPORT!

## Ministerio De prision

Ministerio de Prisiones ... Considere unirse al Ministerio de Prisiones. Somos pocos en número y no puedo decir lo suficiente lo satisfactorio que es visitar a los residentes en el Centro Correccional de Buckingham. Los caballeros de la Comunidad de Santa María que encontramos allí son tan memorables y capaces de compartir su devoción a nuestro Señor. Realmente se ha convertido en uno de los mejores días de nuestro mes. Aprecian tener visitas ya que muchos no tienen familiares cerca.

El proceso de registro para convertirse en visitante puede llevar un par de meses, pero la experiencia es reconfortante. El centro está cerrado y lo estará hasta que se vacune a la población por dentro y por fuera, lo que hace que sea un buen momento para iniciar el proceso de incorporación al Ministerio Penitenciario.

Si tiene alguna pregunta, llame a Jackie Castro al 434-361-9132.



## John Paul 2<sup>nd</sup> Council 16535

**Adoracion-** Los Caballeros participarán en una hora de Adoración al Santísimo Sacramento que se llevará a cabo cada Primer Viernes de 12: 30-1: 30. La misa se llevará a cabo a las 12:00.

**CONVIÉRTETE EN CABALLERO.** Durante esta pandemia, los Caballeros ahora permiten que los miembros se unan completamente en línea. Cualquiera que desee unirse a través de este proceso simplificado y sencillo puede ponerse en contacto con Wayne Parent ([wcparent7@aol.com](mailto:wcparent7@aol.com)) o Len Thompson ([lenthompson@gmail.com](mailto:lenthompson@gmail.com)) para recibir información sobre cómo hacerlo. ¡O vaya en línea a [www.kofc.org](http://www.kofc.org) y únase!

Cualquiera que quiera unirse o alguna vez haya pensado en unirse ahora es el momento. Si se inscribe en línea, no se aplicarán las cuotas durante el primer año. Consulte a un Caballero para obtener información.

EL SENDERO DE SANTA MARÍA REABRIDO. El camino a la cima de la montaña detrás de la iglesia ahora está abierto. El sendero comienza en la puerta junto a la despensa de alimentos del condado de Nelson ubicada en el extremo sur de nuestro estacionamiento. El sendero está marcado por llamas verticales blancas en los árboles. Las catorce estaciones de la cruz están marcadas por postes con el número visible. Es una muy buena caminata, que puedes mejorar rezando las Estaciones de la Cruz mientras subes. La vista hacia el sur de Lovingson desde la cima es muy gratificante. Gracias a Tom Eick y los Caballeros de Colón por reabrir el camino. Dale una visita y sube. ¡Es una gran cosa para hacer durante la Cuaresma! Join Father at 5pm on Holy Wednesday to hike the trail and pray the Stations of the Cross.



Entrance to the trail next to the Food Pantry.



Trail Blazes marking the trail. Station I of the Stations of the Cross.

## 40 LATAS PARA CUARESMA

FELIGRESES,

¡EN ESTA CUARESMA, HAGAMOS TODOS LO QUE PODEMOS AYUDAR A LUCHAR EL HAMBRE EN NUESTRAS COMUNIDADES!

NUESTROS CABALLEROS ESTÁN RETANDO A AMBAS PARROQUIAS A QUE SE UNAN A NUESTRO PROGRAMA “40 LATAS EN CUARESMA” DONANDO UNA LATA DE ALIMENTOS CADA DÍA DE CUARESMA. RECOGEREMOS LATAS EN SANTA MARÍA Y SAN FRANCISCO TODOS LOS DOMINGOS DE CUARESMA. AL FINALIZAR LA CUARESMA, DONAREMOS TODOS LOS ARTÍCULOS A NUESTRAS DESPENSAS DE COMIDA LOCALES. LOS ARTÍCULOS SUGERIDOS PARA LA DONACIÓN SON:

- SOPAS / GUIOSOS
- VEGETALES
- PEANUT BUTTER
- MACARONI AND CHEESE
- FRUTA
- TUNA

COMO INCENTIVO AÑADIDO, POR CADA 1000 LIBRAS DE ALIMENTOS QUE RECOLECTAMOS, EL CONSEJO RECIBIRÁ \$ 100 DE LOS CABALLEROS (QUE PODEMOS UTILIZAR PARA VOLVER A APOYAR LAS CARIDADES DIGNAS).

SI NO PUEDE PERMITIRSE DAR UNA LATA / DÍA, NO SE PREOCUPE, DÉ LO QUE PUEDA. ¡QUÉ GRAN MANERA DE MOSTRAR NUESTRO APOYO COMUNITARIO DANDO A OTROS MENOS AFORTUNADOS DURANTE LA TEMPORADA DE CUARESMA!RESPECTFULLY,

HEATH COCKERHAM

LEN THOMPSON

GRAND KNIGHT

DEPUTY GRAND KNIGHT



**Muchas gracias a todos los feligreses que donaron al reciente programa de Caballeros de Colón DIAPER DUMP, Right to Life. Gary Scott entregó 3849 pañales y \$ 50 a THRIVE Women's Health en Charlottesville la semana pasada. ¡En la foto aparecen el Director Ejecutivo y algunos de los consejeros de THRIVE recibiendo la donación con mucho gusto!**

## Cumpleaños y Aniversarios de Marzo

A partir de este mes en la misa del primer domingo del mes, el Padre conferirá una Bendición a todas las personas que cumplan años y aniversarios en ese mes.

### BIRTHDAYS/ANNIVERSARIES FOR APRIL

On the first Sunday of the month Father will confer a Blessing on all persons having a birthday and anniversary in that month.

#### Birthdays

1 Abigail Mason  
3 Nancy Kritzer  
6 Kyle Kelly, Greg Wade  
10 Abril Cosimiro Santarrosa  
13 Peggy Nees, Zoe Davis, Ruger Young, Yordi Moralis Garcia,  
Cathy McCann  
19 Sue Ellen Petchul  
20 Stacy Puzon, Elizabeth Mason  
24 Gary Jaketic  
25 Ed Camden, Thomas Alcantara Casimiro  
26 Abigail Vega Munoz, Erika Martinez  
27 Jeremiah Mahoney  
28 Paul Naro

#### Anniversaries

13 Henry Lopez & Karina Lopez  
16 James & Barbara Tinsley, Linda Whitlock & Tery Brown  
19 Richard & Judy Plourde  
28 Bruce & Lynn Leader

Por favor envíe su nombre y fecha de nacimiento a la oficina para ser incluido en esta lista [secretary@stmarylovingston.org](mailto:secretary@stmarylovingston.org).



# DO YOU WANT TO FAST THIS LENT?

In the words of Pope Francis

Fast from hurting words and say kind words.

Fast from sadness and be filled with gratitude.

Fast from anger and be filled with patience.

Fast from pessimism and be filled with hope.

Fast from worries and have trust in God.

Fast from complaints; contemplate simplicity.

Fast from pressures and be prayerful.

Fast from bitterness; fill your hearts with joy.

Fast from selfishness and be compassionate.

Fast from grudges and be reconciled.

Fast from words; be silent and listen.

