



HOW TO HAVE A HOLY LENT?

By: Fr. Blake Britton

Lent is about sacrifice. But what does it mean to sacrifice? For many of us, it means to “give something up” or to do something that we do not like such as “sacrificing” chocolate. Yet, this is not a proper definition. The word “sacrifice” comes from two Latin words, *sacra* (*holy*) and *facere* (*to make*). To “sacrifice”, therefore, literally means “to make something/someone holy”. With this correct understanding of “sacrifice” in mind, we can identify two fundamental purposes of the season of Lent. Firstly, Lent is a time to recall the “sacrifice” of Christ and how He made all things holy through his suffering, passion, death and resurrection. Secondly, it is a time in which to conform ourselves to Christ by enacting sacrifice in our personal lives. Through her 2000 year history, the Church has identified three avenues of sacrifice (making ourselves holy): **Prayer**, **Fasting** and **Almsgiving**. Each of these acts correlate to one of the three theological virtues: **Faith** (*prayer*), **Hope** (*fasting*) and **Charity** (*almsgiving*). The following question guide is formed by this traditional wisdom and hopes to serve as an aid to help discern how God is calling you this Lenten season to become a saint through **Faithful Prayer**, **Hopeful Fasting** and **Charitable Almsgiving**. Go through each question slowly and answer them honestly, thinking about some daily practices and habits you and your family can form this Lent.

FAITHFUL PRAYER

Do I spend at least 20-30 minutes of quality time in silence with God daily? Can I start attending Mass more than once a week? Has it been a while since I went to confession? What can I do to learn more about my Catholic faith? What daily reading and study can I start? Do I own a copy of the *Catechism of the Catholic Church*? Do I read the Bible every day? Do I know about the Lives of the Saints? Does our family pray together every day? What can I do to re-decorate my house to match the liturgical season?

HOPEFUL FASTING

What are the areas of my life in need of conversion? Which of the seven deadly sins do I struggle with the most? Pride, greed, lust, envy, gluttony, wrath or sloth? Which of the seven virtues do I need to focus on this Lent? Chastity, Temperance, Charity, Diligence, Patience, Kindness or Humility? How much of my life is spent with technology: Social media, video games, television? What technology can I fast from for Lent? What electronics or activities can I fast from so that I can spend more quality time with my family, especially my children/grandchildren? How can I fast from noise (radio in the car, television, music)? Besides desserts/sweets and alcohol (both of which we should fast from anyway during Lent), what additional ways can I fast from food and drink weekly? Only drink water with my meals? Eat simple and plain foods? What family fasts can we do together?

CHARITABLE ALMSGIVING

How can I give of my time, talent and treasure to my parish and community? Am I involved in a ministry? Do I have particular skills or talents that would enrich my parish or Catholic school? Am I contributing a just and fair amount to the parish offertory? In addition to my weekly offering, do I give money to *Catholic Charities* or some other Catholic charitable organization? Am I teaching my children/grandchildren how to be charitable and share their blessings with the poor? Do I humble myself in service to others? Do I volunteer time to serve those in need?



¿CÓMO VIVIR UNA CUARESMA SANTA?

Por: Padre Blake Britton

La Cuaresma se trata de sacrificio. Pero, ¿qué significa sacrificar? Para muchos, significa "renunciar a algo" o hacer algo que no nos gusta, como "sacrificar" los chocolates. Sin embargo, esta no es una definición adecuada. La palabra "sacrificio" viene de dos palabras latinas, *sacra* (*santo*) y *facere* (*hacer*). Sacrificar", por lo tanto, significa literalmente "santificar algo/alguien". Con esta comprensión correcta del "sacrificio" en mente, podemos identificar dos propósitos fundamentales del tiempo de Cuaresma. En primer lugar, la Cuaresma es un tiempo para recordar el "sacrificio" de Cristo y cómo Él santificó todas las cosas a través de su sufrimiento, pasión, muerte y resurrección. En segundo lugar, es un tiempo en que nos conformamos a Cristo al realizar el sacrificio en nuestras vidas personales. A través de sus 2000 años de historia, la Iglesia ha identificado tres vías de sacrificio (hacernos santos): **Oración, ayuno y limosna**. Cada uno de estos actos se correlaciona con una de las tres virtudes teológicas: **Fe (oración), Esperanza (ayuno) y Caridad (limosna)**. La guía de preguntas a continuación sigue esta sabiduría tradicional y espera servir como una ayuda para discernir cómo Dios te está llamando en este tiempo de Cuaresma para convertirte en un santo a través de la **Oración Fiel, el Ayuno Esperanzador y la Limosna Caritativa**. Repase cada pregunta compasadamente y responda honestamente para pensar en algunas prácticas y hábitos diarios que tú y tu familia pueden formar esta Cuaresma.

ORACIÓN FIEL

¿Paso por lo menos 20-30 minutos en silencio con Dios diariamente? ¿Puedo empezar a asistir a misa más de una vez por semana? ¿Hace mucho que no me confieso? ¿Qué puedo hacer para aprender más sobre mi fe católica? ¿Qué lecturas y estudios diarios puedo comenzar? ¿Tengo una copia del *Catecismo de la Iglesia Católica*? ¿Leo la Biblia todos los días? ¿Conozco la vida de los santos? ¿Nuestra familia ora junta todos los días?

AYUNO ESPERANZADOR

¿Cuáles son las áreas de mi vida que necesitan conversión? ¿Contra cuál de los siete pecados capitales lucho más? ¿Orgullo, codicia, lujuria, envidia, glotonería, ira o pereza? ¿En cuál de las siete virtudes necesito enfocarme en esta Cuaresma? ¿Castidad, templanza, caridad, diligencia, paciencia, bondad o humildad? ¿Cuánto tiempo de mi vida es dedicado a la tecnología: ¿Redes de comunicación social, videojuegos, televisión? ¿De qué tecnología puedo ayunar para la Cuaresma? ¿De qué aparatos electrónicos o actividades puedo ayunar para poder pasar más tiempo con mi familia, especialmente con mis hijos/nietos? ¿Cómo puedo ayunar del ruido (radio en el coche, televisión, música)? Además de los postres (dulces) y el alcohol (los cuales debemos ayunar de todos modos durante la Cuaresma), ¿qué otras maneras puedo ayunar del alimento y la bebida semanalmente? ¿Sólo beber agua con mis alimentos? ¿Comer alimentos simples y sencillos? ¿Qué ayunos podemos hacer juntos como familia?

LIMOSNA CARITATIVA

¿Cómo puedo donar mi tiempo, talento y tesoro a mi parroquia y comunidad? ¿Estoy involucrado en un ministerio? ¿Tengo habilidades o talentos particulares que podrían enriquecer a mi parroquia o escuela católica? ¿Estoy contribuyendo una cantidad justa al ofertorio de la parroquia? Además de mi ofrenda semanal, ¿doy auxilio monetario a *Catholic Charities (Caridades Católicas)* o a alguna otra organización caritativa católica? ¿Estoy enseñando a mis hijos/nietos a ser caritativos y a compartir sus bendiciones con los pobres? ¿Me humillo a mí mismo en el servicio a los demás? ¿Doy de mi tiempo para servir a los necesitados?