



### Servicio de Sanación

Viernes 31 de Marzo, 6:30 pm.  
Iglesia Holy Family, **Lewiston**

### Adoración Eucarística

- Todos los martes durante la Cuaresma, 6:00 - 7:00 pm  
Capilla Rivier, Iglesia Holy Cross, **Lewiston**
- Primer sábado de cada mes, de 12:00 m a 6:00 pm.  
Capilla de la Iglesia Sagrado Corazón, **Portland**

### Vía Crucis

Todos los domingos de Cuaresma, después de la Misa de la 1:00 pm - Iglesia Sagrado Corazón, **Portland**



### Guía para una buena confesión

#### ¿ Que se necesita para confesarse bien ?

- Examen de conciencia: Que consiste en recordar todos los pecados que hemos cometido desde la última confesión.
- Arrepentimiento: Que consiste en sentir sincero dolor de haber ofendido a Dios; y detestar el pecado. (Para alcanzar el arrepentimiento hay que pedirselo a Dios)
- Propósito de enmienda: Que consiste en decidirse firmemente a no volver a pecar; en estar dispuestos a evitar el pecado, cueste lo que cueste.
- Confesión: Que consiste en decirle al Sacerdote todos los pecados que hemos descubierto en el examen de conciencia.

#### Esta confesión de pecados debe ser:

- Sincera: Es decir, sin querer engañar al Sacerdote, pues a Dios es imposible engañarlo.

- Completa: Es decir, sin callarse ningún pecado.
- Humilde: Es decir, sin altanería ni arrogancia.
- Prudente: Es decir, que debemos usar palabras adecuadas y correctas, y sin nombrar personas ni descubrir pecados ajenos.
- Breve: Es decir, sin explicaciones innecesarias, y sin mezclar otros asuntos.
- Satisfacción: Cumplir la penitencia que nos impone el sacerdote, con la intención de reparar los pecados cometidos. Es obligatorio cumplir la penitencia, porque es parte del mismo sacramento.

### Misas en Español

#### Augusta

Todos los Sabados 5:30 pm.

Capilla St. Monica - 5 Kendall St.

#### Brewer

A partir del 12 de marzo, Domingos 1:00 pm

Iglesia St. Teresa - 425 South Main St.

#### Cherryfield

Primer Domingo de cada mes 1:00 pm.

Iglesia St. Michael - 51 Elm St.

#### Lewiston

Todos los Sábados 6:00 pm. (Transmitida en directo)

Capilla de Adoración Rivier – Iglesia Holy Cross

1080 Lisbon St. (ingreso por Baird Ave.)

#### Pittsfield

Primer y Tercer Viernes de cada mes, 12:00 m

Iglesia St. Agnes - 238 Detroit Street

#### Portland

Todos los Domingos 1:00 pm.

Iglesia Sagrado Corazón - 65 Mellen Street

#### Sanford

2do. y 4to. Domingo de cada mes,

5:00 pm.

Iglesia Holy Family - 66 North Ave.

#### Skowhegan

Domingos a señalar, 9:30 am.

Kyes Motel – Salón de Conferencias

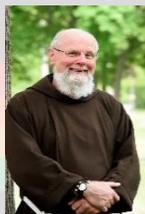
137 W Front St.



**MINISTERIO HISPANO**  
**DIÓCESIS DE PORTLAND, MAINE**  
**No. 30** **Marzo 2023**

**CUARESMA:**  
**40 días**  
**para encontrarme**  
**con Jesús**

**MINISTERIO HISPANO  
DIÓCESIS DE PORTLAND**  
510 Ocean Avenue, Portland, ME 04103  
Teléfono: (207) 773-6471  
Facebook: Católicos Hispanos en Maine



**Padre  
Michael Sevigny**  
O.F.M. Cap.  
Director  
Telf: (207)705-3752



**Hermana  
Elsa Telón**  
Hnas. Nuestra Sra. del Sto. Rosario  
Coordinadora de Extensión  
Telf: (207) 618-2156



**Rosario Starratt**  
Coordinadora de Extensión  
Telf: (207) 312-4716



**José Pérez**  
Coordinador de Extensión  
Telf: (207) 653-5609



**Hermana  
Miriam Maradiaga**  
Hnas. Nuestra Sra. del Sto. Rosario  
Coordinadora de Extensión

**Oficina Lewiston: 16 St. Croix St. Lewiston, ME 04240**  
**Oficina Portland: 80 Sherman St. Portland, ME 04101**  
(Iglesia Sagrado Corazón)

Creciendo poco a poco con la gracia de Dios. Saludos para nuestra comunidad de Lewiston. (Misa sábado, 4 de febrero)



### Lecturas Dominicales Marzo 2023

#### **Domingo 5/3/2023 – Segundo Domingo de Cuaresma**

Primera Lectura: Génesis 12:1-4a  
Salmo 33:4-5, 18-19, 20, 22  
Segunda Lectura: 2 Timoteo 1:8b-10  
Evangelio: Mateo 17:1-9

#### **Domingo 12/3/2023 – Tercer Domingo de Cuaresma**

Primera Lectura: Éxodo 17:3-7  
Salmo 95:1-2, 6-7, 8-9  
Segunda Lectura: Romanos 5:1-2, 5-8  
Evangelio: Juan 4:5-42

#### **Domingo 19/3/2023 – Cuarto Domingo de Cuaresma**

Primera Lectura: 1 Samuel 16:1b, 6-7, 10-13a  
Salmo 23:1-3a, 3b-4, 5, 6  
Segunda Lectura: Efesios 5:8-14  
Evangelio: Juan 9:1-41

#### **Domingo 26/3/2023 – Quinto Domingo de Cuaresma**

Primera Lectura: Ezequiel 37:12-14  
Salmo 130:1-2, 3-4, 5-6, 7-8  
Segunda Lectura: Romanos 8:8-11  
Evangelio: Juan 11:1-45

#### **San José - 19 de Marzo**

San José tuvo el privilegio de ser esposo de María, de criar al Hijo de Dios y ser la cabeza de la Sagrada Familia. Es patrono de la Iglesia Universal, de muchísimas comunidades religiosas, instituciones y países.



"José, hijo de David, no temas recibir a María, tu esposa, pues lo que en ella ha sido concebido es obra del Espíritu Santo. Dará a luz un hijo, y le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados" (Mt. 1, 20-21), dijo el ángel en sueños a San José, justo varón.

San José es conocido como el "Santo del silencio" porque no se conoce palabra pronunciada por él, sin embargo, sí conocemos sus obras, su fe y amor, los que influenciaron en Jesús y en su santo matrimonio.



#### **La Anunciación del Señor 15 de Marzo**

Se llama "Anunciación" a la visita del Arcángel Gabriel, enviado por Dios a la Virgen María, para pedirle que sea la Madre del Verbo, por la gracia del Espíritu Santo.

Ella consciente de su dignidad y al mismo tiempo de su pequeñez, consintió, entregándose sin reservas a la voluntad de Dios. El "Sí" de María Santísima, abre el camino a la Encarnación que ocurre en ese momento. En ese instante el Verbo se hizo carne. Dios Eterno vino a habitar en ella asumiendo la naturaleza humana.



**1. Las tres prácticas de Cuaresma:** *La primera*, es la oración, condición indispensable para el encuentro con Dios. Con ella, el cristiano dialoga con el Señor, deja que la gracia entre en su corazón y, como María, se abre a la acción del Espíritu Santo dando una respuesta libre y generosa.

*La segunda*, es la mortificación que se realiza cotidianamente y sin necesidad de hacer grandes sacrificios. Con ella se ofrece a Cristo aquellos momentos que generan molestias y se acepta con humildad y alegría las adversidades.

*La tercera*, es la caridad y San Juan Pablo II explica que está enraizada "en lo más hondo del corazón humano: toda persona siente el deseo de ponerse en contacto con los otros, y se realiza plenamente cuando se da libremente a los demás".

**2. El ayuno y la abstinencia:** El ayuno consiste en ingerir una sola comida "fuerte" al día, mientras que la abstinencia consiste en no comer carne.

Con ambos sacrificios se reconoce la necesidad de hacer obras por el bien de la Iglesia y en reparación de nuestros pecados. En esta práctica también se dejan de lado las necesidades terrenales para redescubrir la sed de Dios.

El ayuno es obligatorio desde los 18 hasta los 59 años y no prohíbe tomar un poco de alimento por la mañana y por la noche.

En el caso de la abstinencia, si bien se refiere a no comer carnes, no impide el consumo de huevos, lácteos y cualquier condimento con grasa animal. Se observa todos los viernes y es obligatoria desde los 14 años.

**3. Inicio y término de la Cuaresma:** Con el **Miércoles de Ceniza** comienzan los 40 días de preparación para la Pascua. Ese día el sacerdote bendice e impone las cenizas hechas de las palmas bendecidas en el Domingo de Ramos del año anterior.

La ceniza representa un signo de humildad y le recuerda al cristiano su origen y su fin. Son impuestas haciendo la señal de la cruz en la frente y pronunciando las palabras bíblicas: «acuérdate que eres polvo y en polvo te convertirás» o «Conviértete y cree en el Evangelio».

La Cuaresma termina en el Jueves Santo.

**4. Duración de la Cuaresma :** La Cuaresma dura 40 días. Un número especial en la Biblia ya que el número cuatro simboliza el universo material el que, seguido de ceros significa el tiempo de la vida en la tierra, con sus pruebas y dificultades.

En este tiempo, los 40 días recuerdan los días que Jesús pasó en el desierto antes de comenzar su vida pública.

**5. El color litúrgico de la Cuaresma :** es el morado que significa luto y penitencia. Es un tiempo de reflexión, de conversión espiritual, de preparación al misterio pascual.