

## Empieza la Cuaresma

Aunque es un poco más tarde este año, entramos a la Cuaresma el 5 de marzo con la celebración más conocida, la Imposición de Ceniza. En toda la Iglesia universal, el Miércoles de Ceniza es muy popular, pero creo que aún más en el mundo latino.



En mi primera parroquia en El Paso, Texas, nada me preparó para la gran cantidad de gente

que quería recibir su ceniza. La primera misa se celebraba a las 6:30 a.m. y no impusieron la ceniza hasta después de la bendición final. Esto me pareció un poco raro, pero uno de los frailes me explicó que hacía años, cuando ofrecían la ceniza después de la homilía, en el espacio debido, no podían continuar con la misa porque la gente seguía llegando por la ceniza por más de una hora. Y después de otras 6 oportunidades, o misa o Servicio de la Palabra de Dios, celebré la última misa a las 8 pm. Y, los frailes continuaron dando la ceniza hasta las 10 de la noche. Después de volver al convento, llegaron varios policías en sus

carros a la casa. ¡Asustado fui a ver porque habían venido, y salieron de sus vehículos preguntando si había ceniza todavía!

He leído que aun en las parroquias más "americanas" el año pasado, en todo el país, el número de asistencia en miércoles de ceniza

### PAZ Y BIEN

fue igual a la Pascua. Me gustaría pensar que todos despierten este día con el deseo de conversión. Aunque la fecha cambia cada año, todos saben cuando es aun si no vienen ningún otro día del año al templo. Me daba lastima a veces cuando personas se acercaban a la sagrada comunión, pero decían, "esta no, quiero la ceniza." Claramente una falta de formación. Sin embargo, creo que el símbolo de la ceniza y las palabras que nos recuerdan de nuestra mortalidad, nos tocan muy profundamente. Y muchos sienten la necesidad de participar.

La liturgia de Miércoles de Ceniza es una invitación a la conversión, y el evangelio nos recuerda que

las apariencias y lo que llevamos por fuera no es lo que agrada a Dios sino el corazón arrepentido, el deseo interior de acercarse más a Dios y recibir su amor incondicional. Jesús nos enseña el valor de las practicas tradicionales: la oración, el ayuno y la limosna. Pero no las deben cumplir solamente para que la gente nos mire; más bien, en el secreto del corazón podemos ejercer estas obras y así alabaremos más a Dios.

Miércoles de Ceniza es el primer día, y pasamos la cuarentena en preparación para la celebración más importante del año, el Sagrado Triduo de la muerte y resurrección de Jesucristo. Espero que todos aprovechen de este tiempo especial para crecer en la fe y profundizar su relación con Jesucristo. Esa será mi oración para todos los miembros de nuestra Iglesia.

Mons. John Stowe, OFM Conv.  
Obispo de la Diócesis Católica de Lexington



Santos Mártires  
Caballeros de Colón

“En lo alto del Cerro del Tesoro en Guadalajara se encuentra el Santuario de los Mártires de Cristo Rey, un enorme monumento dedicado a aquellos que fueron asesinados durante la persecución de los católicos en la década de 1920 por parte del gobierno mexicano. Es el primer sitio en albergar permanentemente las reliquias de todos los mártires mexicanos canonizados y beatificados. Entre ellos se encuentran nueve Caballeros de Colón, incluidos ocho sacerdotes mártires cuya fiesta se celebra el 21 de mayo. La construcción del santuario comenzó en el 2007; aunque la obra aún no está terminada, ya es un importante lugar de peregrinaje para los Caballeros y otros fieles católicos en México.” (Fuente: <https://www.kofc.org/es/news-room/mexican-martyrs/index.html>)

## Caballeros de Colón Consejo # 15707 Parroquia de San Pablo

Por Israel Macías  
Caballero de Colón y Aspirante al Diaconado Permanente

**Invitación a nuestros hermanos de la Diócesis de Lexington de las diferentes parroquias a venerar las reliquias de nuestros mártires mexicanos que, por defender y vivir nuestra fe católica, cumpliendo lo que el Señor les mandó, fueron martirizados en la guerra cristera en México, durante el gobierno de Plutarco Elías Calles. Estas reliquias han viajado por diferentes estados de México y Estados Unidos, ahora nosotros aquí tendremos la bendición de venerarlas.**

**Ven y aprende más de estos héroes de nuestra Iglesia, y oremos juntos, para que por su intersección Dios nos fortalezca, y podamos vivir nuestra fe con firmeza y confianza en todo momento difícil.**

### INVITACIÓN

Lugar: Parroquia de San Pablo  
425 West Short Street Lexington, Kentucky 40507  
Fecha: jueves 10 de abril  
Hora: A partir de las 10 a.m.  
Adoración al Santísimo Sacramento a las 6 pm  
Santa Misa a las 7 p.m.

# VIVIENDO BIEN Y FELIZ ~ GRACIAS DIOS POR SER MI REFUGIO ~

~PARTE 3 DE UNA SERIE~

## M. YVETTE MILLÁN TORRES LL.M. (M. YVETTE CULP LL.M.)

La intención de esta serie es mantener nuestras reservas de amor, y de resiliencia repletas, y así, vivir bien y feliz.

Parte de vivir bien es estar presente. Esta temporada celebramos, entre otras, "el Día de San Patricio" y empezamos la Cuaresma el Miércoles de Ceniza. San Patricio (387 - 17 marzo 461) usó el trébol de tres hojas para explicar la Trinidad de nuestra religión y es un gran ejemplo de sacrificio y de fuerza interior ya que por un largo tiempo de su vida fue esclavo de los irlandeses (Irlanda era en ese entonces tierra de Druidas y paganos). San Patricio era de origen escocés; y después de haber escapado de Irlanda, de hacerse sacerdote en la actual Inglaterra, y más tarde obispo, inmigró de nuevo a Irlanda y profesó la palabra de Dios convirtiendo a muchos en Católicos; por lo que ahora es el Patrón de Irlanda y de los migrantes.



EDITORA

Las otras partes son disfrutar el hoy, y lidiar ahora, en el presente... con el pasado, el futuro y los dragones. La situación actual del mundo y de Estados Unidos de América continúa causando ansiedad a muchos de nuestros feligreses, por situaciones económicas o migratorias, entre otras. Así, es bueno recordar que siempre hay maneras de recuperar la fuerza, el control, y perder el miedo.

El Dr. Amen menciona dragones que tenemos que vencer para ser felices, y nos da herramientas para vencerlos en su libro: 'Tu cerebro siempre está escuchando'. En esta ocasión, enfoquémonos en el dragón de la **ansiedad**. Este es un trauma, problema, dragón, o como lo quieras llamar... que tiene su origen en el miedo, la sensación de una fatalidad inminente, estrés, etc. y nos roba el amor y la felicidad.

Herramientas para ayudarnos a librarnos de la ansiedad (gran parte del Dr. Amen):

1. **Reconoce** si tienes el dragón de la ansiedad: ¿Tienes ataques de pánico, fobias, tratas de evitar los lugares públicos o

evitar situaciones estresantes, dudas de tus habilidades?, etc.

2. Encuéntrale el lado positivo a la ansiedad: Todos necesitamos algo de ansiedad en la vida para poder sobrevivir. Es la ansiedad la que te lleva a un lugar seguro cuando hay un temblor por el miedo



Foto: M. Yvette Millán Torres

a morir, así que es gracias a la ansiedad que vivimos pero hay que tenerla en balance. También, la ansiedad puede hacer que la gente desarrolle sistemas de seguridad para ellos y para los demás.

### 3. Estrategias:

A) Respira diafragmáticamente.

1. Inhala por 3 segundos por tu nariz
2. Sostén la respiración por un segundo
3. Exhala por seis segundos (lo doble de lo que inhalaste)
4. Sostén la respiración por un segundo
5. Repite 10 veces

B) Ora, Reza o Medita.

Me viene a la mente el Salmo 46:1-2 "Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza,

nuestra ayuda segura en momentos de angustia". Habla con Dios, rézale el Padre Nuestro, el Ave María, o avientate el Rosario. El Rosario es un rezo y meditación que te conecta y enfoca, al mismo tiempo que te empodera espiritualmente.

C) Usa tus cinco sentidos para enfocarte en algo positivo. Por ejemplo, hazte un té de manzanilla con miel, la manzanilla tiene propiedades calmantes y también curativas, al igual que la miel de abeja.

4. Asegúrate de decirte algo bueno a diario. Por ejemplo: Estoy seguro/a, Estoy en las manos de Dios, Soy buena persona, Trabajo para cuidar y ayudar a mi familia, a mí, y a la comunidad, etc.

5. Entrena a tu cerebro a agradecer a diario. Fíjate y descubre, si no lo has hecho, que cuando agradeces por algo, tu estado de ánimo mejora. Es maravilloso agradecer y sana el alma, al igual que te anima y da esperanza.

Dios nos ha suministrado amor desde que nos creó en el vientre de nuestra madre porque nos ama. Dios continúa dándonos amor a diario, solo tenemos que protegerlo con nuestras acciones, todos los días. Los dragones quizás nos hayan bajado, o nos estén bajando el nivel de nuestras reservas de amor y hay que enfrentarlos sabiamente para ganarnos, y así, vivir bien y feliz.

**Que la paz, la salud, el amor, la felicidad, la autoridad, el respeto, y la prosperidad reinen en nuestros corazones ahora e infinitamente para tener el balance de cerebro, cuerpo y alma que Dios nos llama a tener.**

\* Exoneración de responsabilidad. La información aquí mencionada es el resultado de mis investigaciones y de vivencias o interacciones propias, o con otros individuos, ambos siendo primera fuente, o doy crédito y cito la fuente. Basado en lo anterior, ofrezco esta guía a una vida mejor. Sin embargo, la información aquí proporcionada, no sustituye la evaluación y tratamiento por un especialista competente de tu caso específico.

## PRÓXIMOS EVENTOS

### GRUPO DE ORACIÓN DE LA RENOVACIÓN CARISMÁTICA CATÓLICA TODOS LOS SÁBADOS PUEDES UNIRTE EN PERSONA O EN LÍNEA A LAS 6:00 P.M.

Para información contacta a Doña ISABEL VALDEZ al (859) 707-3831

### MUJER NUEVA - MARTES A LAS 7:00 P.M.

Para más información contacta a: Sra. Teresa de J. Lazarit al (859) 878-9310

### GRUPO HISPANO DIOCESANO DE ORACIÓN EN ST. LEO, Versailles.

CALENDARIO 2025: ENERO 14, FEBRERO 11, MARZO 11, ABRIL 8, MAYO 13, JUNIO 10, JULIO 8, AGOSTO 12, SEPTIEMBRE 9, OCTUBRE 14, NOVIEMBRE 11, DICIEMBRE 9

Todos Los segundos martes de cada mes, comenzando a las 6:00 p.m. y terminando a las 8:30 p.m. (Cada Encuentro se caracteriza por avivamiento, reflexión, Santa Misa y Rosario).

Todas las Comunidades Hispánicas y los grupos parroquiales de la diócesis están invitados a participar y periódicamente a liderar este encuentro de oración diocesano. Que líderes de grupos parroquiales se pongan en contacto con Carlos Vizcaino (859 368 3379) o José Victorino (859 552 7021) para reservar su día de liderazgo.

### RETIROS PRE-CANA (RETIRO DE PREPARACIÓN MATRIMONIAL, EL PLAN DE DIOS)

Contacta Director de Formación Mauricio Castellanos al (859) 797-3486

### DISCÍPULOS MISIONEROS EN EL CENTRO SAN JUAN DIEGO (2024-25)

1389 Alexandria Drive, Lexington, KY 40504, de 10 a.m. a 1:30 p.m. Se hará los segundos sábados:

- No hay Discípulos Misioneros en diciembre y enero.

### CONQUISTANDO LAS NACIONES PARA CRISTO -

Todos los martes en St Leo, Versailles a las 6:00 pm - Para mayor información contacta a Carlos Vizcaino (859 368 3379)

### DISCÍPULOS MISIONEROS EN EL CENTRO SAN JUAN DIEGO (CALENDARIO 2023-24)

1389 Alexandria Drive, Lexington, KY 40504, de 10 a.m. a 1:30 p.m. Se hará los segundos sábados: 8 de febrero, 8 de marzo, 12 de abril y 10 de mayo.

## HORARIOS DE LA SANTA MISA EN ESPAÑOL

### TRANSMISIÓN EN VIVO - VER DESDE CASA

#### MARY QUEEN OF THE HOLY ROSARY, LEXINGTON

DOMINGOS - 9:20 A.M.

MARTES - 6:30 P.M.

VIERNES - 7:00 P.M.

Página Web – <https://mqhr.org/>

<https://worshiplive.tv/?S=maryqueen>

Facebook – <https://www.facebook.com/MQHRlex/live>

#### ST. PAUL, LEXINGTON

DOMINGOS - 12:45 P.M.

JUEVES - 7:00 P.M.

Página web – <https://saintpaul.cdlex.org/>

Facebook – <https://www.facebook.com/stpaullex/>

#### ST. LEO, VERSAILLES

DOMINGOS - 6:00 P.M.

Facebook – <https://www.facebook.com/stleocatholicky/>

#### ST. WILLIAM, LONDON

DOMINGOS - 6:00 P.M.

Página Web – <https://www.saintwilliamcatholicchurch.org>

Facebook – <https://www.facebook.com/watch/>

[live/?v=256293745529409&notif\\_id=1586890930591652&notif\\_t=live\\_video\\_explicit](https://www.facebook.com/watch/?v=256293745529409&notif_id=1586890930591652&notif_t=live_video_explicit)

[live\\_video\\_explicit](https://www.facebook.com/watch/?v=256293745529409&notif_id=1586890930591652&notif_t=live_video_explicit)

#### ST. MILDRED, SOMERSET

DOMINGOS - 1:00 P.M.

Facebook – <https://www.facebook.com/watch/saintmildredky/>

### EN PERSONA – MISA EN LA IGLESIA

#### DECANATO FAYETTE

ST. PAUL, LEXINGTON – Domingos 12:45 P.M. y 7:00 P.M. Jueves 7:00 P.M.

MARY QUEEN, LEXINGTON – Domingos 9:20 A.M. y 1:00 P.M. Martes 6:30 P.M.

Viernes 7:00 P.M.

#### DECANATO BLUEGRASS WEST

ST. LEO, VERSAILLES – Domingos 6:00 P.M.

ST. ANDREW, HARRODSBURG – Domingos (9:00 A.M. Verano) 8:30 A.M. año escolar

GOOD SHEPHERD, FRANKFORT – Domingos 11:30 A.M.

SS. PETER & PAUL, DANVILLE – Domingos 2:00 P.M. y Jueves 7:30 P.M.

ST. LAWRENCE, LAWRENCEBURG - Domingos 6:00 P.M.

ST. LUKE, NICHOLASVILLE – Domingos 4:00 P.M.

ST. WILLIAM, LANCASTER – Primer y tercer Domingo 6:00 P.M.

SS. FRANCIS & JOHN, GEORGETOWN – Domingos 12:30 P.M.

#### DECANATO BLUEGRASS EAST

ANNUNCIATION, PARIS – Domingos 6:00 P.M.

ST. MARK, RICHMOND – Domingos 4:00 P.M.

ST. PATRICK, MT. STERLING – Domingos 12:00 P.M.

ST. JOSEPH, WINCHESTER – Domingos 2:00 P.M.

JESUS OUR SAVIOR, MOREHEAD – Domingos 12:00 P.M.

#### DECANATO MOUNTAIN WEST

ST. CLARE, BEREA – Domingos 11:00 A.M. y Miércoles 5:00 P.M.

ST. WILLIAM, LONDON – Domingos 6:00 P.M.

ST. PETER, MONTICELLO – Domingos 11:00 A.M.

ST. MILDRED, SOMERSET – Domingos 1:00 P.M.

#### DECANATO SANDY/LICKING

HOLY FAMILY, ASHLAND – Domingos 4:00 P.M.