

# ASCENSION

A Newsletter from the Church of the Ascension

### Pray for us Ruega por nosotros

Por los enfermos y los que están sufriendo de nuestra comunidad.

For the sick and suffering in our community: **Gail Gibo, Dodee Manthey.**

Por nuestros amados difuntos, que descansen en los amorosos brazos de Jesús.

For all of our beloved dead, may they rest in the loving arms of Jesus: **Percival Montjoy.**

### Our parish Lenten discussions

## Fasting: A pillar of Lent El Ayuno: Una práctica principal de la Cuaresma

Excerpts from Sunday's presentation by members of Ascension's Social Justice Committee:

FASTING is the reduction of one's intake of food and other things while ABSTINENCE refers to refraining from something.

FASTING can:

- Shake awake our spirit
- Refocus our priorities
- Connect us to Jesus
- Help us recognize our hunger for God.

During Lent we can take the opportunity to "refocus our priorities" by both FASTING and FEASTING. FASTING is a restricting of consumption, while FEASTING is an indulgence in abundance.

Some ideas parishioners had for fasting and feasting are on the back of this sheet.

Los miembros del Comité de Justicia Social de Ascensión compartió esto el domingo pasado:

El ayunar es no comer o no hacer algo por un tiempo determinado.

AYUNAR es una manera positiva de:

- despertar el espíritu
- re-enfocar nuestras prioridades
- conectarnos a Jesús
- reconocer nuestra hambre para Dios

Durante la Cuaresma podemos aprovechar la oportunidad para "reorientar nuestras prioridades". El AYUNO es una restricción del consumo, mientras que el CELEBRAR es una indulgencia en la abundancia.

En el reverso de esta hoja figuran algunas ideas de los feligreses para el ayuno y la celebración.



A reminder that alms for the "Wells of Salvation" project will be accepted during Masses at Offertory time.  
Las limosnas para el proyecto "Vertientes de Salvación" se aceptarán durante las misas a la hora del ofertorio.

### Note from Cross Catholic Outreach / Nota de Cross Catholic Outreach

Dear Fr. Korogi and to everyone at Church of the Ascension,

We are praying for you this Lenten Season as we join together to serve our mission partners in Africa with the gift of clean water.

We hope this Lent is filled with His peace, His job, and His blessing! We wish you all a beautiful and blessed Lent!

God bless,

Development Officer

Estimado P. Korogi y a todos en la Iglesia de la Ascensión,

Estamos orando por ti en este temporada de Cuaresma mientras nos unimos para servir a nuestros socios misioneros en África con el regalo del agua limpia.

Esperamos que esta Cuaresma esté llena de la paz, el trabajo y las bendiciones de Dios. ¡Les deseamos a todos una hermosa y bendecida Cuaresma!

Dios los bendiga,

Responsable de desarrollo

## Some ideas parishioners had for fasting and feasting Algunas ideas de los feligreses para el ayuno y la fiesta

<i>Fast from</i>	<i>Feast on</i>	<i>Ayunar de</i>	<i>Celebremos</i>
• Being critical of myself	• Loving myself	• Ser crítico conmigo mismo	• Amarme a mí mismo
• Meat	• Wellness and caring for the planet	• Carne	• Bienestar y cuidado del planeta
• Choosing what's easy or convenient	• Growth through change	• Elegir lo que es fácil o conveniente	• Crecimiento a través del cambio
• Negativity	• Having an open mind	• Negatividad	• Tener una mente abierta
• Social media	• Snail mail, phone calls	• Medios de comunicación social	• Correo postal o llamadas telefónicas
• Things that generate trash	• Preserving our Earth	• Cosas que generan basura	• Preservar nuestra Tierra
• Convenience	• Prayer for those for whom convenience is not an option	• Conveniencia	• Oración por aquellos para quienes la conveniencia no sea una opción
• Extra sleep	• Prayer and meditation	• Dormir más	• Oración y meditación
• Criticizing others	• The gifts of others	• Criticar a los demás	• Regalos de los demás
• Unnecessary waste	• Using our resources responsibly	• Desperdicio innecesario	• Usar nuestros recursos de manera responsable
• Assuming about others	• Listening to others	• Asumir sobre los demás	• Escuchar a los demás
• Apathy	• Passion and action	• Apatía	• Pasión y acción
• Too much TV	• Stillness of God's presence	• Demasiada televisión	• Quietud ante la presencia de Dios
• Overuse of car	• Organizing errands to save gas and environment	• Mantenerse enojado	• Perdonar
• Multitasking	• Living in the moment	• Multitarea	• Vivir el momento
• Beverages	• Our clean water	• Bebidas	• Nuestra agua limpia
• Worry	• Hope	• Preocupación	• Esperanza
• Fear	• Speaking my truth	• Miedo	• Decir mi verdad
• Shopping	• Downsizing		
• Anger	• Forgiveness		

### Living Stations of the Cross | Vía Crucis viviente

You're invited to visit Living Stations of the Cross on Good Friday, April 7. It is presented by Servants of the Cross, a Catholic non-profit organization of youth and families from a number of local parishes. Free will offering accepted.

Le invitamos a visitar el Vía Crucis viviente del Viernes Santo, 7 de abril.

- Noon, Presentation Church, 1725 Kennard St., Maplewood 55109
- 3 p.m. St. Jude of the Lake, 700 Mahtomedi Ave., Mahtomedi 55115
- 7 p.m. Church of St. Peter, 2600 N. Margaret St., North St. Paul 55109

### Presentation on Native American boarding schools

7 p.m. Wednesday, March 15

St. Joan of Arc Church, 4537 3rd Ave. S., Minneapolis

The challenges of forgiveness will be explored by Shawn Phillips, Ascension parishioner and Pastoral Minister for the Church of Gichitwaa Kateri. He shares the work being done by the Catholic Native Boarding School Accountability and Healing Project. Shawn will be joined by Archdiocesan Archivist, Allison Spies as we explore this disturbing part of Catholic Church history.