

## FOUR PILLARS OF LENT

*Los Cuatro Pilares de la Cuaresma*

At Our Lady of Mt Carmel Church

LENT  
Cuaresma  
2016

### PRAYER *Orar*

- Eucharistic Adoration, Tuesdays 9am to 10pm  
*Adoración del Santísimo: Martes 9am--10pm*
- Stations of the Cross, Rosary, Dinner, Fridays 7pm  
*Vía Crucis, Rosario y Convivio: Viernes 7pm*

### STUDY *Estudiar*

- Group bible study, Thursdays 7:30pm  
*Estudio bíblico juntos, los Jueves a las 7:30pm*
- Personal: daily readings in "Ignatian Workout" book  
*Meditaciones diarias de "Bienvenido Jesús"*

### PENANCE *Penitencia*

- Confessions: Weds 8:30-9am, Fri 8-9pm, Sat 4-5pm, Sun 10:30am  
*Confesiones en español: los viernes 8pm y los domingos 10:30am*
- Fast: from one meal or social media every Friday  
*Ayunar de una comida o internet los viernes*

### ALMS *Dar Ofrenda*

- Donate to the poor using "CRS Rice Bowl"  
*Dar a necesitados con el "Plato de Arroz"*
- Serve our parish by cleaning, Saturdays 9am  
*Servicios a la parroquia, los Sábados 9am*