

ST JUAN DIEGO CATHOLIC CHURCH

5995 NW 178th Ave, Portland, OR 97229

La Tilma

*A small covering of God's Word & our parish monthly events
Una pequeña cobertura de la Palabra de Dios y los eventos
mensuales de nuestra parroquia.*

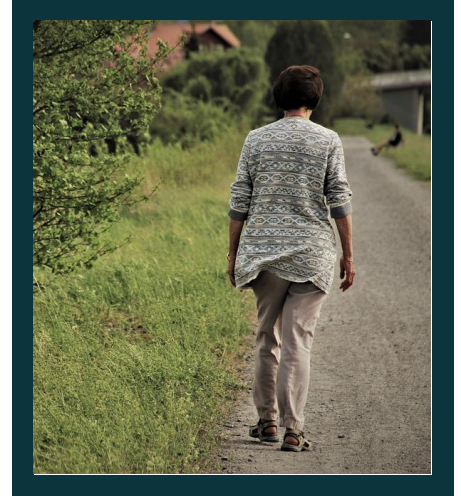
April Avril

Memoriales y Días Festivos / Memorials & Feast Days

- 3 - Quinto Domingo de Cuaresma / Fifth Sunday of Lent**
- 10 - Domingo de palma / Palm Sunday**
- 14 - Jueves Santo / Holy Thursday**
- 15 - Buen viernes / Good Friday**
- 16 - Vigilia de Pascua / Easter Vigil**
- 17 - Domingo de Pascua / Easter Sunday**
- 25 - San Marcos, evangelista / St. Mark, evangelist**
- 29 - Santa Catalina de Siena / St. Catherine of Siena**

Fruit of the Holy Spirit: **Modesty**

*"My soul magnifies the Lord, and my spirit rejoices in God my Savior, for he has looked with favor on the lowliness of his servant."
(Luke 1:46-48)*



Modesty is a gift of the Holy Spirit that seems to have seen its heyday for expression back in the 1800's when the term was more used - particularly in fashion. However, the greater meaning of modesty as a gift of the Holy Spirit goes well beyond clothing choices. The gift of the Holy Spirit of modesty may in fact implore a person to loosen the extremes of neck and ankle coverings to reveal the freedom that comes from not taking anything (even modesty) to the extremes.

Modesty comes from the Latin modestus or modestia which encompass: correctness of conduct and maintaining honor, as well as being sober, gentle, or temperate. At its core, modesty expresses a way of being free from the need for any exaggeration. So, while modesty is typically equated with a higher cloth to skin ratio in fashion, the fullness of the gift of modesty actually covers an even broader swath of our spiritual and emotional "nakedness" than we might typically recognize.

The Bible provides three keystone events that can instruct us quite well in the wider realms of spiritual modesty, emotional modesty, and physical modesty. The first momentous teaching is about spiritual modesty and comes to us from Mary through the Annunciation and Visitation. In Mary we regularly witness a profound example of spiritual modesty. In particular we can witness this kind of modesty in Mary's response to Gabriel ["Behold, I am the handmaid of the Lord. May it be done unto me according to your word." (Luke 1:26-38)], and in the words Mary uses to reply to her cousin Elizabeth's greeting, words that we call Mary's Song or the Magnificat (highlighted in red above). In her fiat to the Annunciation, Mary shows us that when we know that we are fully and completely loved by the God who created us, then we can most easily accept that we are each chosen to carry Christ in us. In her Magnificat, Mary proclaims the good news: that when we allow the power of the Holy Spirit to overshadow us and accept the glory of God's love in our hearts - the love of Jesus within us - then the whole playing field is leveled. Whatever is poor and lowly becomes raised, and whatever is proud and mighty falls aside.

Jesus himself teaches us in the arena of the second kind of modesty - emotional modesty. Whether you turn to pray over the Sermon on the Mount or the Sermon on the Plains to read the Beatitudes, you will come to see that Jesus' main teaching here is to help us trust that there will always be a balance to the experiences we have in our emotional extremes. In these passages, he lets us know that we can depend on the gift of modesty almost as like an equation that Jesus will (even if it takes an eternity) bring all the emotional highs and lows of this life into a rightly ordered balance. By knowing this we can trust that, being willing to depend on Jesus' help by means of prayer, we never need to become stuck in emotional extremes.

The third keystone that Jesus gives is about physical modesty. This teaching comes as he sends his disciples out to proclaim the Gospel. He sends them forth telling them to take nothing for their journey except a staff - no extra bread, no money, and no extra garment. This may seem very extreme for the modern American. However, this teaching really can help us find a more rightly ordered modesty for meeting our physical needs. We tend to accumulate all the supplies that we think will comfortably provision us for whatever is in our future. When we have these things and depend on these things, we very quickly forget to depend on God and the generosity of others for our comfort. As we stockpile what we think we need for ourselves, we become less mobile and less flexible to the Spirit. When we build up too much self-sufficiency we begin to isolate and miss the opportunities where we could be called into a holy interdependency between God-us-others, a trinity that Jesus came to earth share with us and teach us how to do by the examples in his own life, in order to bring heaven to earth.

In these last weeks of Lent: Do you need to grow in spiritual modesty to better know and feel how deeply loved and perfectly made you are? Do you know and trust that you can carry the love of Christ within you? If this is a place you want to grow, two tried and true ways to grow in knowing God's love for you are spending a little more quiet time in Eucharistic Adoration, and taking up a daily practice of writing down a few things you can thank God for each day. Do you need to grow in emotional modesty? Do you tend toward the extremes on the spectrum of feelings? If this is a place you'd like to grow, take a moment to reread the Beatitudes each day for a week. Invite Jesus into any extreme feelings that you have. Ask the Holy Spirit to help reveal where and how Jesus wants to bring a greater balance into your heart and mind. Keep a journal

about what you experience from that week in prayer. Finally, do you need to grow in physical modesty and interdependence? If so, then try finding some empty bags or boxes and take 15 minutes each day for a week to pull out any extra items you keep in a storage place, a room, or a closet. Create a collection for donation. If you find something you are in need of during that week, before you buy it, consider if it is something you can possibly ask a neighbor, friend, or family member to borrow or share.

Fruto del Espíritu Santo: *Modestia*

*“Engrandece mi alma al Señor, y mi espíritu se regocija en Dios mi Salvador, porque ha mirado con agrado la bajeza de su sierva.”
(Lucas 1:46-48)*

La modestia es un don del Espíritu Santo que parece haber visto su apogeo para expresarse en el siglo XIX, cuando el término se usaba más, particularmente en la moda. Sin embargo, el mayor significado de la modestia como don del Espíritu Santo va mucho más allá de la elección de ropa. El don del Espíritu Santo de la modestia puede, de hecho, implorar a una persona que se afloje los extremos del cuello y los tobillos para revelar la libertad que proviene de no llevar nada (ni siquiera la modestia) a los extremos.

La modestia proviene del latín *modestus* o *modestia* que engloba: rectitud de conducta y mantenimiento del honor, además de ser sobrio, manso o templado. En esencia, la modestia expresa una forma de estar libre de la necesidad de cualquier exageración. Entonces, mientras que la modestia generalmente se equipara con una mayor proporción de tela a piel en la moda, la plenitud del don de la modestia en realidad cubre una franja aún más amplia de nuestra "desnudez" espiritual y emocional de lo que normalmente reconocemos.

La Biblia proporciona tres eventos clave que pueden instruirnos bastante bien en los ámbitos más amplios de la modestia espiritual, la modestia emocional y la modestia física. La primera enseñanza trascendental es sobre la modestia espiritual y nos llega de María a través de la Anunciación y la Visitación. En María asistimos regularmente a un profundo ejemplo de modestia espiritual. En particular, podemos presenciar este tipo de modestia en la respuesta de María a Gabriel [“He aquí, soy la esclava del Señor. Hágase en mí según tu palabra”. (Lucas 1:26-38)], y en las palabras que María usa para responder al saludo de su prima Isabel, palabras que llamamos el Canto de María o el Magnificat (resaltado en rojo arriba). En su fiat a la Anunciación, María nos muestra que cuando sabemos que somos amados total y completamente por el Dios que nos creó, entonces podemos aceptar más fácilmente que cada uno de nosotros es elegido para llevar a Cristo en nosotros. En su Magnificat, María proclama la buena noticia: que cuando permitimos que el poder del Espíritu Santo nos cubra y aceptamos la gloria del amor de Dios en nuestros corazones, el amor de Jesús dentro de nosotros, todo el campo de juego está nivelado. Todo lo que es pobre y humilde se eleva, y todo lo que es orgulloso y poderoso cae a un lado.

Jesús mismo nos enseña en el terreno del segundo tipo de modestia: la modestia emocional. Ya sea que ore sobre el Sermón de la Montaña o el Sermón de los Llanos para leer las Bienaventuranzas, llegará a ver que la principal enseñanza de Jesús aquí es ayudarnos a confiar en que siempre habrá un equilibrio en las experiencias que tenemos. En nuestros extremos emocionales. En estos pasajes, nos hace saber que podemos depender del don de la modestia casi como una ecuación en la que Jesús (incluso si toma una eternidad) traerá todos los altibajos emocionales de esta vida en un equilibrio correctamente ordenado. Al saber esto, podemos confiar en que, estando dispuestos a depender de la ayuda de Jesús por medio de la oración, nunca necesitamos estancarnos en extremos emocionales.

La tercera piedra angular que da Jesús tiene que ver con la modestia física. Esta enseñanza llega cuando envía a sus discípulos a proclamar el Evangelio. Él los envía diciéndoles que no lleven nada para su viaje excepto un bastón, ni pan extra, ni dinero, ni ropa extra. Esto puede parecer muy extremo para el estadounidense moderno. Sin embargo, esta enseñanza realmente puede ayudarnos a encontrar una modestia más ordenada para satisfacer nuestras necesidades físicas. Tendemos a acumular todos los suministros que creemos que nos proporcionarán cómodamente para lo que sea en nuestro futuro. Cuando tenemos estas cosas y dependemos de estas cosas, muy rápidamente nos olvidamos de depender de Dios y de la generosidad de los demás para nuestra comodidad. A medida que acumulamos lo que creemos que necesitamos para nosotros mismos, nos volvemos menos móviles y menos flexibles al Espíritu. Cuando acumulamos demasiada autosuficiencia, comenzamos a aislarnos y a perder las oportunidades en las que podríamos ser llamados a una santa interdependencia entre Dios-nosotros-los demás, una trinidad que Jesús vino a la tierra comparte con nosotros y nos enseña cómo hacerlo. los ejemplos en su propia vida, para traer el cielo a la tierra.

En estas últimas semanas de Cuaresma: ¿Necesitas crecer en la modestia espiritual para conocer y sentir mejor cuán profundamente amado y perfectamente hecho eres? ¿Sabes y confías que puedes llevar el amor de Cristo dentro de ti? Si este es un lugar en el que desea crecer, dos formas probadas y verdaderas de crecer en el conocimiento del amor de Dios por usted son pasar un poco más de tiempo en silencio en la Adoración Eucarística y adoptar la práctica diaria de escribir algunas cosas que puede agradecer a Dios. para cada día. ¿Necesitas crecer en la modestia emocional? ¿Tiendes hacia los extremos en el espectro de sentimientos? Si este es un lugar en el que le gustaría crecer, tómese un momento para volver a leer las Bienaventuranzas todos los días durante una semana. Invita a Jesús a cualquier sentimiento extremo que tengas. Pídele al Espíritu Santo que te ayude a revelar dónde y cómo Jesús quiere traer un mayor equilibrio a tu corazón y mente. Mantenga un diario sobre lo que experimentó durante esa semana en oración. Finalmente, ¿necesitas crecer en modestia física e interdependencia? Si es así, intente encontrar algunas bolsas o cajas vacías y tómese 15 minutos todos los días durante una semana para sacar cualquier artículo adicional que guarde en un lugar de almacenamiento, una habitación o un armario. Crear una colección para la donación. Si encuentra algo que necesita durante esa semana, antes de comprarlo, considere si es algo que posiblemente pueda pedir prestado o compartir a un vecino, amigo o familiar.

IN LENT WE WAIT FOR THE CELEBRATION OF FIRST SACRAMENTS TO BE CELEBRATED AT EASTER. PLEASE PRAY FOR THOSE WHO WILL RECEIVE THEIR SACRAMENTS AT EASTER & PRAY FOR ALL OF OUR PARISHIONERS THAT WE ALL MAY LIVE THE SACRAMENTAL LIVES THAT WE HAVE EACH ENTERED.

EN CUARESMA ESPERAMOS LA CELEBRACIÓN DE LOS PRIMEROS SACRAMENTOS QUE SE CELEBRARÁN EN PASCUA. POR FAVOR ORE POR AQUELLOS QUE RECIBIRÁN SUS SACRAMENTOS EN PASCUA Y ORE POR TODOS NUESTROS PELIGROS PARA QUE TODOS PODEMOS VIVIR LAS VIDAS SACRAMENTALES QUE HEMOS ENTRADO.

Please join us for Holy Week and Easter Masses. Please see the [bulletin](#) for dates and times.

Únase a nosotros para las Misas de Semana Santa y Pascua. Por favor [vea el boletín](#) para fechas y horas.