



# 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.*

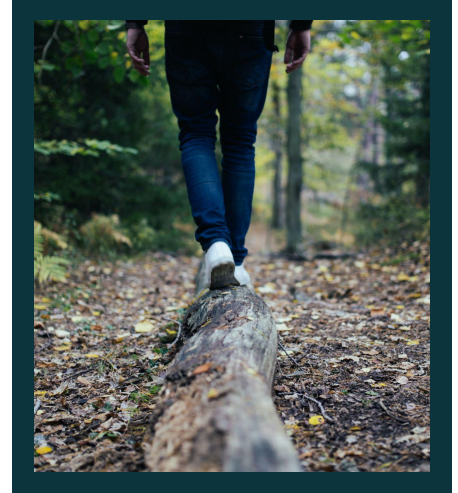
## May Mayo

*Memoriales y Días Festivos / Memorials & Feast Days*

- 2 - San Atanasio / St. Athanasius*
- 3 - Santos Felipe y Santiago / Sts. Philip & James*
- 14 - San Matías / St. Matthias*
- 26 - San Felipe Neri / St. Philip Neri*

## Fruit of the Holy Spirit: *Self-Control*

*"Better a patient person than a warrior, one with self-control than one who takes a city."  
(Proverbs 16:32)*



For many of us, the idea of self-control can conjure up thoughts of biting our tongue, repressively holding back, or plowing through a time of temptation with white-knuckled sheer force and grit of will. Sometimes some of these ways are part of our own process of developing self-control. These reactions and methods for striving for self-control indicate that we are taking a very difficult path, seeped in a prideful notion that we can and should be able to always do what is best, that we should always make good decisions on our own and with our own strength of will. However, the Holy Spirit always strives to invite us into a more graceful and merciful path. The Holy Spirit ever invites us to learn methods that lead us to depend far more on Christ's strength rather than our own. When the Holy Spirit infuses our lives with the gift of self-control, it quickly becomes a misnomer to call it "self-control" and would be much better named "Christ-Control." How do we approach finding this Spirit-infused gift of self-control? Two of the most effective ways can be through prayer and an Ignatian imagination style meditation on how deeply you are loved.

In her book *The Hiding Place*, Holocaust survivor Corrie Ten Boom writes of a particular experience where prayer brought her the moment of self-control she needed. In Amsterdam, Corrie and her family were reported for helping Jews during the war. For this reason, the Nazi's captured them and took them to *Ravensbruck* concentration camp. Corrie's sister died in the camp. Corrie survived and went on to write and give public talks about the message of Christ, and the Gospel message of reconciliation and forgiveness. One night after one of these talks, a man approached her wanting to shake her hand and share his delight and for what touched his heart as she had spoken about Christ's forgiveness. She immediately recognized the man as one of the SS guards who had been in charge of the processing door at the shower room where her sister had been killed. Her first natural response to recognizing him was to freeze. Certainly the capacity for her own will for self-control and forgiveness in this situation had been completely lost and she knew it, she felt it acutely and painfully. By grace she was able to pray for Jesus' strength for forgiveness in the moment and a sudden flow of energy came through her arm and hand making them capable of reaching out to the man to connect with him in the handshake he offered. A sudden warmth in her heart for the man also grew and made it possible for her to authentically forgive him. This act of supernatural self-control, healing, and forgiveness in the moment can and does come when we take a quick deep breath and a pause for prayer in a difficult situation and ask Jesus to lend us his strength, his control, and his love for us and the world. For many, the widely known Serenity Prayer can help make that prayerful connection in a moment. For others, just a quick invitation for the Holy Spirit, God, or Jesus to enter into us and into that moment will be all that is needed to bring self-control and any other mercy, healing, and graces the heaven can bring.

To deepen our faith that this connection to that kind of power is even available to us, it can be a good foundation in personal prayer to practice taking moments of Ignatian-like imagination with the Eucharist and/or with the Nativity story. Beginning with the Eucharist, immerse yourself in the moment of receiving the Blessed Sacrament. Remember that this IS Jesus' body that is entering yours. Visualize all the particles of the Holy Host disintegrating within you as it does during digestion and imagine it co-mingling with every cell and every atom of your being, bringing a small part of Jesus into every cell and atom of your being, as it is meant to do. This can provide one great way to remember how much Jesus wants to change everything in your life, right down to the smallest parts of you. A second helpful devotional practice can be to ask the Holy Spirit to allow you to see the world as if you were Jesus as an infant. Read over the Nativity story and ask the Lord to share the felt experience of Jesus' birth. Feel the wonder of being born as the most important infant from heaven under a special star and a heavenly host of angels to remarkable, completely loving, earthly parents. With eyes closed, imagine Mary cradling and rocking your infant body in her arms. Immerse yourself in what you imagine it could feel like to know fully that you are completely loved perfectly by God. Immerse yourself in what it would feel like to know all the way to your bones and gut that you are born from love, born for love, and can express only God's perfect Divine Love out of every cell of your body. Immerse yourself in what it would feel like to have the Holy Spirit coursing through you constantly refreshing your soul and your body. When you can immerse yourself in this type of Ignatian imaginative prayer, and regularly experience being loved in this way, you are very likely to find yourself far more easily able to live a life of "self-control" that comes out of the remarkable Spirit of Christ-Control.

## Fruto del Espíritu Santo: *Dominio de sí mismo*

*"Más vale el paciente que el guerrero, el que tiene dominio propio que el que toma una ciudad."  
(Proverbios 16:32)*

Para muchos de nosotros, la idea del autocontrol puede evocar pensamientos de mordernos la lengua, contenernos de manera represiva o atravesar un momento de tentación con pura fuerza de nudillos blancos y fuerza de voluntad. A veces, algunas de estas formas son parte de nuestro propio proceso de desarrollo del autocontrol. Estas reacciones y métodos para luchar por el autocontrol indican que estamos tomando un camino muy difícil, filtrado en una noción orgullosa de que podemos y debemos ser capaces de hacer siempre lo mejor, que siempre debemos tomar buenas decisiones por nuestra cuenta y con nuestra propia fuerza de voluntad. Sin embargo, el Espíritu Santo siempre se esfuerza por invitarnos a un camino más lleno de gracia y misericordia. El Espíritu Santo siempre nos invita a aprender métodos que nos lleven a depender mucho más de la fuerza de Cristo que de la nuestra. Cuando el Espíritu Santo infunde en nuestras vidas el don del dominio propio, rápidamente se convierte en un nombre inapropiado llamarlo "dominio propio" y sería mucho mejor llamarlo "Control de Cristo". ¿Cómo abordamos la búsqueda de este don infundido por el Espíritu de autocontrol? Dos de las formas más efectivas pueden ser a través de la oración y una meditación al estilo de la imaginación ignaciana sobre cuán profundamente eres amado.

En su libro *The Hiding Place*, la sobreviviente de Holocausto, Corrie Ten Boom, escribe sobre una experiencia particular en la que la oración le brindó el momento de autocontrol que necesitaba. En Amsterdam, Corrie y su familia fueron denunciados por ayudar a los judíos durante la guerra. Por esta razón, los nazis los capturaron y los llevaron al campo de concentración de *Ravensbruck*. La hermana de Corrie murió en el campamento. Corrie sobrevivió y continuó escribiendo y dando charlas públicas sobre el mensaje de Cristo y el mensaje del Evangelio de reconciliación y perdón. Una noche, después de una de estas charlas, un hombre se le acercó con ganas de estrechar la mano y compartir su alegría y lo que tocó su corazón cuando ella había hablado sobre el perdón de Cristo. Inmediatamente reconoció al hombre como uno de los guardias de las SS que había estado a cargo de la puerta de procesamiento en el baño donde su hermana había sido asesinada. Su primera respuesta natural al reconocerlo fue congelarse. Ciertamente la capacidad de su propia voluntad para el autocontrol y el perdón en esta situación se había perdido por completo y ella lo sabía, lo sentía aguda y dolorosamente. Por gracia ella pudo orar por la fuerza de Jesús para el perdón en el momento y un repentino flujo de energía vino a través de su brazo y mano haciéndolos capaces de acercarse al hombre para conectarse con él en el apretón de manos que él le ofreció. Un repentino calor en su corazón por el hombre también creció e hizo posible que ella lo perdonara auténticamente. Este acto sobrenatural de autocontrol, sanación y perdón en el momento puede y llega cuando tomamos una respiración rápida y profunda y hacemos una pausa para orar en una situación difícil y le pedimos a Jesús que nos preste su fuerza, su control y su amor. Para nosotros y el mundo. Para muchos, la ampliamente conocida Oración de la Serenidad puede ayudar a establecer esa conexión devota en un momento. Para otros, solo una invitación rápida para que el Espíritu Santo, Dios o Jesús entre en nosotros y en ese momento será todo lo que se necesita para traer autocontrol y cualquier otra misericordia, sanidad y gracia que el cielo pueda traer.

Para profundizar nuestra fe de que esta conexión con ese tipo de poder está disponible para nosotros, puede ser una buena base en la oración personal para practicar tomar momentos de imaginación ignaciana con la Eucaristía y/o con la historia de la Natividad. Comenzando con la Eucaristía, sumérgete en el momento de recibir el Santísimo Sacramento. Recuerda que este es el cuerpo de Jesús que está entrando en el tuyo. Visualiza todas las partículas de la Sagrada Hostia desintegrándose dentro de ti como lo hace durante la digestión e imagínate mezclados con cada célula y cada átomo de tu ser, trayendo una pequeña parte de Jesús a cada célula y átomo de tu ser, tal como es. destinado a hacer. Esto puede proporcionar una gran manera de recordar cuánto quiere Jesús cambiar todo en tu vida, hasta las partes más pequeñas de ti. Una segunda práctica devocional útil puede ser pedirle al Espíritu Santo que te permita ver el mundo como si fueras Jesús de niño. Lea la historia de la Natividad y pídale al Señor que comparta la experiencia sentida del nacimiento de Jesús. Siente la maravilla de nacer como el bebé más importante del cielo bajó una estrella especial y una hueste celestial de ángeles de padres terrenales notables y completamente amorosos. Con los ojos cerrados, imagina a María acunando y meciendo tu cuerpo infantil en sus brazos. Sumérgete en lo que imaginas que se podría sentir al saber plenamente que eres completamente amado por Dios. Sumérgete en lo que se sentiría saber hasta los huesos y las tripas que has nacido del amor, nacido para el amor, y que sólo puedes expresar el perfecto Amor Divino de Dios desde cada célula de tu cuerpo. Sumérgete en lo que se sentiría si el Espíritu Santo fluye a través de ti refrescando constantemente tu alma.

---

### **Sacramentos celebrados el mes pasado : Sacraments celebrated last month**

Por favor únase a nosotros para alabar a Dios por las celebraciones de estos feligreses que han recibido estos sacramentos y orar por su futuro viaje de fe con nuestra Iglesia Católica.

Please join us in praising God for the celebrations of these parishioners who have received these sacraments & praying for their future faith journey with our Catholic Church.

#### **Baptism / Bautismo**

Maisey Lane Nash

#### **First Communion / Primera Comunión**

Josselin Alyah Alvarez Ocegueda

#### **Full Communion**

Kira Sanchez Lopez

Jacob Lebron Alvarez Ocegueda

Jovanni Favian Ocegueda Godinez

Melissa Giselle Abarca Ocegueda

Caleb Matthew Hammond

Ibrahim Attaamari

Maria A. Merino-Alvarez

Meredith Berg

---

**Please pray for our children receiving First Communion on May 1st, and those being Confirmed on May 15th!**

**¡Oremos por nuestros niños que recibirán la Primera Comunión el 1 de mayo y los que serán confirmados el 15 de mayo!**