



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)



Grant, O Lord,
that we may begin with holy fasting
this campaign of Christian service,
so that,
as we take up battle
against spiritual evils,
we may be armed
with weapons of self-restraint.

Through our Lord Jesus Christ,
your Son,
who lives and reigns with you
in the unity of the Holy Spirit,
God,
for ever and ever.
Amen.

The Opening Collect,
Ash Wednesday

Ash Wednesday

Miércoles de Ceniza / Środa Popielcowa / Mercoledì delle Ceneri

ST. MARY'S CHURCH

231 Church Street Poughkeepsie, NY 12601

8:00 a.m. (English)

12:10 p.m. (English)

5:30 p.m. (English)

7:30 p.m. (English/Spanish)

OUR LADY OF MT. CARMEL CHURCH

95 Mill Street, Poughkeepsie, NY 12601

7:30 p.m. (English/Polish)



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)

Ash Wednesday

From Catholic.org

Ash Wednesday is one of the most popular and important holy days in the liturgical calendar. Ash Wednesday opens Lent, a season of fasting and prayer. Ash Wednesday takes place 46 days before Easter Sunday, and is chiefly observed by Catholics, although many other Christians observe it too.

Ash Wednesday comes from the ancient Jewish tradition of penance and fasting. The practice includes the wearing of ashes on the head. The ashes symbolize the dust from which God made us. As the priest applies the ashes to a person's forehead, he speaks the words: "Remember that you are dust, and to dust you shall return." Alternatively, the priest may speak the words, "Repent and believe in the Gospel."

Ashes also symbolize grief, in this case, grief that we have sinned and caused division from God.

Writings from the Second-century Church refer to the wearing of ashes as a sign of penance. Priests administer ashes during Mass and all are invited to accept the ashes as a visible symbol of penance. Even non-Christians and the excommunicated are welcome to receive the ashes. The ashes are made from blessed palm branches, taken from the previous year's Palm Sunday Mass.

It is important to remember that Ash Wednesday is a day of penitential prayer and fasting. Some faithful take the rest of the day off work and remain home. It is generally inappropriate to dine out, to shop, or to go about in public after receiving the ashes. Feasting is highly inappropriate. Small children, the elderly and sick are exempt from this observance.

Recently, movements have developed that involve pastors distributing ashes to passersby in public places. This isn't considered taboo, but Catholics should know this practice is distinctly Protestant. Catholics should still receive ashes within the context of Mass. In some cases, ashes may be delivered by a priest or a family member to those who are sick or shut-in.

Ash Wednesday marks the beginning of the Season of Lent. It is a season of penance, reflection, and fasting which prepares us for Christ's Resurrection on Easter Sunday, through which we attain redemption.



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)

WHY WE RECEIVE THE ASHES

Following the example of the Ninevites, who did penance in sackcloth and ashes, our foreheads are marked with ashes to humble our hearts and reminds us that life passes away on Earth. We remember this when we are told, "Remember, Man is dust, and unto dust you shall return."

The distribution of ashes comes from a ceremony of ages past. Christians who had committed grave faults performed public penance. On Ash Wednesday, the Bishop blessed the hair shirts which they were to wear during the forty days of penance, and sprinkled over them ashes made from the palms from the previous year. Then, while the faithful recited the Seven Penitential Psalms, the penitents were turned out of the church because of their sins -- just as Adam, the first man, was turned out of Paradise because of his disobedience. The penitents did not enter the church again until Maundy Thursday after having won reconciliation by the toil of forty days' penance and sacramental absolution. Later, all Christians, whether public or secret penitents, came to receive ashes out of devotion. In earlier times, the distribution of ashes was followed by a penitential procession.

THE ASHES

The ashes are made from the blessed palms used in the Palm Sunday celebration of the previous year. The ashes are christened with Holy Water and are scented by exposure to incense. While the ashes symbolize penance and contrition, they are also a reminder that God is gracious and merciful to those who call on Him with repentant hearts. His Divine mercy is of utmost importance during the season of Lent, and the Church calls on us to seek that mercy during the entire Lenten season with reflection, prayer and penance.



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)

Miércoles de Ceniza

De Catholic.org

El Miércoles de Ceniza es uno de los días santos más populares e importantes en el calendario litúrgico. El Miércoles de Ceniza abre la Cuaresma, una temporada de ayuno y oración. El miércoles de ceniza tiene lugar 46 días antes del domingo de Pascua, y es observado principalmente por los católicos, aunque muchos otros cristianos lo observan también.

El Miércoles de Ceniza proviene de la antigua tradición judía de penitencia y ayuno. La práctica incluye el uso de cenizas en la cabeza. Las cenizas simbolizan el polvo del cual Dios nos hizo. Cuando el sacerdote aplica las cenizas a la frente de una persona, él pronuncia las palabras: "Recuerda que eres polvo, y al polvo volverás." Alternativamente, el sacerdote puede decir las palabras, "Arrepentirse y creer en el Evangelio."

Las cenizas también simbolizan el dolor, en este caso, el dolor de haber pecado y haber causado la división de Dios.

Los escritos de la Iglesia del siglo II se refieren al uso de las cenizas como un signo de penitencia. Los sacerdotes administran cenizas durante la Misa y todos están invitados a aceptar las cenizas como un símbolo visible de la penitencia. Incluso los no cristianos y los excomulgados son bienvenidos a recibir las cenizas. Las cenizas están hechas de ramas de palma bendita, tomadas de la Misa del Domingo de Ramos del año anterior.

Es importante recordar que el Miércoles de Ceniza es un día de oración y ayuno penitenciales. Algunos fieles toman el resto del día libre del trabajo y permanecen en casa. En general, no es apropiado salir a cenar, comprar o andar en público después de recibir las cenizas. Festejar es altamente inapropiado. Los niños pequeños, los ancianos y los enfermos están exentos de esta observancia.

Recientemente, se han desarrollado movimientos que involucran pastores distribuyendo cenizas a los transeúntes en lugares públicos. Esto no se considera tabú, pero los católicos deben saber que esta práctica es claramente protestante. Los católicos aún deben recibir cenizas dentro del contexto de la Misa. En algunos casos, las cenizas pueden ser entregadas por un sacerdote o un



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)

miembro de la familia a aquellos que están enfermos o encerrados.

El Miércoles de Ceniza marca el comienzo de la Temporada de Cuaresma. Es un tiempo de penitencia, reflexión y ayuno que nos prepara para la Resurrección de Cristo el Domingo de Pascua, a través del cual alcanzamos la redención.

POR QUÉ RECIBIMOS LAS CENIZAS

Siguiendo el ejemplo de los ninivitas, que hicieron penitencia en cilicio y cenizas, nuestras frentes están marcadas con cenizas para humillar nuestros corazones y nos recuerda que la vida pasa en la Tierra. Recordamos esto cuando nos dicen, "Recuerda, el hombre es polvo, y al polvo volverás."

La distribución de las cenizas proviene de una ceremonia de edades pasadas. Los cristianos que habían cometido graves faltas realizaron la penitencia pública. El miércoles de ceniza, el obispo bendijo las camisas que usarían durante los cuarenta días de penitencia, y espolvoreó sobre ellas las cenizas hechas con las palmas del año anterior. Luego, mientras los fieles recitaban los Siete Salmos Penitenciales, los penitentes fueron expulsados de la iglesia por sus pecados, así como Adán, el primer hombre, fue expulsado del Paraíso por su desobediencia. Los penitentes no entraron a la iglesia nuevamente hasta el Jueves Santo después de haber ganado la reconciliación por el trabajo de cuarenta días de penitencia y absolución sacramental. Más tarde, todos los cristianos, ya sean públicos o penitentes secretos, vinieron a recibir cenizas de la devoción. En tiempos anteriores, la distribución de las cenizas fue seguida por una procesión penitencial.

LAS CENIZAS

Las cenizas están hechas de las palmas benditas utilizadas en la celebración del Domingo de Ramos del año anterior. Las cenizas son bautizadas con agua bendita y son perfumadas por la exposición al incienso. Mientras que las cenizas simbolizan la penitencia y la contrición, también son un recordatorio de que Dios es misericordioso y misericordioso con quienes lo invocan con corazones arrepentidos. Su Divina misericordia es de suma importancia durante el tiempo de Cuaresma, y la Iglesia nos llama a buscar esa misericordia durante todo el tiempo de Cuaresma con la reflexión, la oración y la penitencia.



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)



Fasting and Abstinence During Lent

From USCCB, United States Conference of Catholic Bishops

Ash Wednesday and Good Friday are obligatory days of fasting and abstinence for Catholics. In addition, Fridays during Lent are obligatory days of abstinence.

FASTING

- For members of the Latin Catholic Church, the norms on fasting are obligatory from age 18 until age 59. When fasting, a person is permitted to eat one full meal, as well as two smaller meals that together are not equal to a full meal.

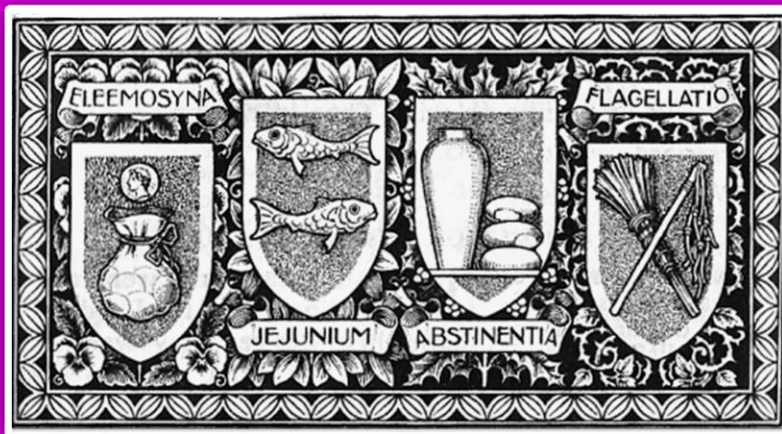
ABSTINENCE

- The norms concerning abstinence from meat are binding upon members of the Latin Catholic Church from age 14 onwards.
- Members of the Eastern Catholic Churches are to observe the particular law of their own *sui iuris* Church.
- If possible, the fast on Good Friday is continued until the Easter Vigil (on Holy Saturday night) as the “paschal fast” to honor the suffering and death of the Lord Jesus, and to prepare ourselves to share more fully and to celebrate more readily His Resurrection.



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)



Ayuno y Abstinencia Durante La Cuaresma

From USCCB, United States Conference of Catholic Bishops

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días obligatorios de ayuno y abstinencia para los Católicos. Además, los Viernes durante la Cuaresma son días obligatorios de abstinencia.

AYUNO

- Ayuno para los miembros de la Iglesia Católica Latina, las normas sobre el ayuno son obligatorias desde los 18 años hasta los 59 años. En ayunas se permite comer una comida completa y dos comidas más pequeñas que no equivalen a una comida completa.

ABSTINENCIA

- Las normas relativas a la abstinencia de la carne son vinculantes para los miembros de la Iglesia Católica Latina a partir de los 14 años.
- Los miembros de las Iglesias Católicas Orientales deben observar la ley particular de su propia Iglesia *sui iuris*.
- Si es posible, el ayuno del Viernes Santo continúa hasta la Vigilia Pascual (el sábado santo) como “ayuno pascual” para honrar el sufrimiento y la muerte del Señor Jesús, y prepararnos para compartir más plenamente y celebrar más fácilmente Su Resurrección.



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)



Stations of the Cross

FRIDAYS DURING LENT

6:00 p.m. (English) – St. Mary's Church

6:30 p.m. (Spanish) – St. Mary's Church

7:00 p.m. (English) – Our Lady of Mt. Carmel Church

7:30 p.m. (Polish) – Our Lady of Mt. Carmel Church

Stations of the Cross Locations

St. Mary's Church: 231 Church Street, Poughkeepsie, NY 12601

Our Lady of Mt. Carmel Church: 95 Mill Street, Poughkeepsie, NY 12601



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)

The Stations of the Cross are a 14-step Catholic devotion that commemorates Jesus Christ's last day on Earth as a man. The 14 devotions, or stations, focus on specific events of His last day, beginning with His condemnation. The stations are commonly used as a mini pilgrimage as the individual moves from station to station. At each station, the individual recalls and meditates on a specific event from Christ's last day. Specific prayers are recited, then the individual moves to the next station until all 14 are complete.

The Stations of the Cross are commonly found in churches as a series of 14 small icons or images. They can also appear in church yards arranged along paths. The stations are most commonly prayed during Lent on Wednesdays and Fridays, and especially on Good Friday, the day of the year upon which the events actually occurred.

- *Catholic.org*

Las Estaciones de la Cruz son una devoción católica de 14 pasos que conmemora el último día de Jesucristo en la Tierra como hombre. Las 14 devociones, o estaciones, se enfocan en eventos específicos de su último día, comenzando con su condena. Las estaciones se usan comúnmente como una mini peregrinación cuando el individuo se mueve de una estación a otra. En cada estación, el individuo recuerda y medita sobre un evento específico del último día de Cristo. Las oraciones específicas se recitan, luego el individuo se mueve a la siguiente estación hasta que todos los 14 están completos.

Las Estaciones de la Cruz se encuentran comúnmente en las iglesias como una serie de 14 pequeños iconos o imágenes. También pueden aparecer en los patios de la iglesia dispuestos a lo largo de los caminos. Las estaciones se suelen rezar durante la Cuaresma los miércoles y viernes, y especialmente el Viernes Santo, el día del año en que ocurrieron los hechos.

- *Catholic.org*



CHURCH OF ST. MARY-ST. JOSEPH AND OUR LADY OF MT. CARMEL

231 CHURCH STREET, POUGHKEEPSIE, NEW YORK 12601 PARISH OFFICE: 845.452.8250 (PH), 845.452.8266 (F) RELIGIOUS EDUCATION OFFICE: 845.471.4747 (PH)

The Stations of the Cross

THE FIRST STATION:	Jesus Is Condemned to Death
THE SECOND STATION:	Jesus Carries His Cross
THE THIRD STATION:	Jesus Falls for the First Time
THE FOURTH STATION:	Jesus Meets His Mother
THE FIFTH STATION:	Simon of Cyrene Helps Carry the Cross
THE SIXTH STATION:	Veronica Wipes the Face of Jesus
THE SEVENTH STATION:	Jesus Falls the Second Time
THE EIGHTH STATION:	Jesus Meets the Women of Jerusalem
THE NINTH STATION:	Jesus Falls the Third Time
THE TENTH STATION:	Jesus Is Stripped of His Garments
THE ELEVENTH STATION:	Jesus Is Nailed to the Cross
THE TWELFTH STATION:	Jesus Dies on the Cross
THE THIRTEENTH STATION:	Jesus Is Taken Down from the Cross
THE FOURTEENTH STATION:	Jesus Is Buried in the Tomb

*We adore You, O Christ, and we praise you.
Because by Your Holy Cross, You have redeemed the world.*

*Te adoramos, oh Cristo, y te alabamos.
Porque por tu Santa Cruz redimiste al mundo.*

*Wielbimy Ciebie, o Chryste, i wielbimy Cię.
Dlatego przez Twój Święty Krzyż odkupiłeś świat.*

*Ti adoriamo, o Cristo, e ti lodiamo.
Perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.*