

Historia

El Maratón Cuaresmal de los Cinco Sentidos comenzó en el 2002 como una manera de revitalizar la temporada de Cuaresma. Ha logrado el objetivo de ayudar a los participantes a estar más estrechamente unidos al sufrimiento de Jesús durante la Cuaresma y a experimentar el gozo de Su resurrección más a fondo durante la temporada de Semana Santa. Debido a la intensidad del programa, el participante es regularmente recordado de el sufrimiento de Jesús. Luego, durante la pascua, el participante es regularmente recordado de la resurrección de Jesús, cuando regresan todas las pequeñas alegrías que fueron abstenidos durante la temporada de Cuaresma. EL MCS ha crecido y se ha extendido en los últimos 5 años, dando buenos frutos en la vida espiritual de quienes participan.

¿Qué es el Maratón Cuaresmal de los Cinco Sentidos y cómo funciona?

El Maratón está diseñado para ayudar a los fieles a que se acerquen más a el sufrimiento de Jesús durante la temporada de Cuaresma. Es muy ejemplar en dos

formas:

1. El individuo se sacrifica por cada uno de los 5 sentidos, de tal manera ayudándole a experimentar la Cuaresma en una variedad de niveles.
2. El individuo adhiere sacrificios al momento que el tiempo de Cuaresma avanza, tomando más sacrificios y cada vez acercándose más a la cruz de Jesús hasta la Semana Santa y de enfoque al Triduo. Algunas de las ideas también son frescas y creativas, y con un nuevo enfoque a la Cuaresma puede ayudar a que sea lo más penitencial posible en toda la temporada. Antes del Miércoles de Ceniza, llenar la forma de abajo. Tome dos sacrificios por cada uno de los cinco sentidos y también enliste una actividad extra que hará una vez que tenga todo elaborado. Sacrificios pueden ser cosas que usted ha decidido abstenerse o actividades santas que puede asumir. También puede utilizar o adaptar cualquiera de las ideas que son mencionadas abajo o crear su propia. La idea es de escoger cosas que serán verdaderos desafíos para USTED! Una vez que usted tiene su forma completada, hacer 11 hojas de papel y en cada una de ellas, escribir una categoría (por ejemplo, la vista 1, vista 2, el Oído 1, Oído 2, etc). Deposite las 11 categorías (los pedazos de papel) en una taza o en un sobre en el que los mantendrá a lo largo de toda Cuaresma. En el Martes antes del Miércoles de Ceniza (Mardi Gras), saque a suerte de la taza el primero. Lea lo que la categoría es, y ahora se hará lo que dice en la forma que usted previamente había finalizado. ¿Qué sacrificio ha escrito en la forma para esa categoría? Este es el sacrificio que se iniciará el Miércoles de Ceniza. Este

es el sacrificio que hará por toda la temporada de Cuaresma. Cada cuatro días, otra vez sacara a la suerte otra de las categorías de la taza, y se agregara este otro sacrificio. Nota: No intercambie el nuevo sacrificio por el anterior, simplemente asumir el sacrificio adicional cada cuatro días. Para el día de el Jueves Santo, usted estara haciendo todos los 11 sacrificios! La programación para saber cuando comenzar un nuevo sacrificio la puede encontrar abajo. Es recomendable establecer la categoría la noche antes de empezarla ... de modo que pueda saber de antemano que el sacrificio comienza a la mañana siguiente.

Miércoles de Ceniza - sacrificio # 1 comienza

Domingo de la primera semana de Cuaresma - sacrificio # 2 comienza

Jueves de la primera semana de Cuaresma - sacrificio # 3 comienza

Lunes de la segunda semana de Cuaresma - sacrificio # 4 comienza

Viernes de la segunda semana de Cuaresma - sacrificio # 5 comienza

Martes de la tercera semana de Cuaresma - sacrificio # 6 comienza

Sábado de la tercera semana de Cuaresma - sacrificio # 7 comienza

Miércoles de la cuarta semana de Cuaresma - sacrificio # 8 comienza

Domingo de la quinta semana de Cuaresma - sacrificio # 9 comienza

Jueves de la quinta semana de Cuaresma - sacrificio # 10 comienza

Lunes de la Semana Santa de la Cuaresma - el sacrificio # 11 comienza

Semana Santa hasta después de la Vigilia Pascual del Sábado Santo = los 11 sacrificios!

Debido a que cada persona llena su propia forma, y en caso de que quisiera hacer

el Maraton grupos de personas, lo pueden

hacer y sólo una persona podría sacar a suerte las categorías. Lo Qué este escrito en cada casilla puede variar de persona a persona, pero la misma "categoría"

puede comenzar al mismo tiempo. (Por ejemplo, en una familia de nueve una persona

ha sacado al hazar "sentido del gusto 1". Toda la familia comienza con " gusto 1", pero una sola persona se ha dado el Sacrificio de no comer chocolates, otro café, y todavía otra de queso. La

categoría es la misma para todos, pero los sacrificios son específicos para cada individuo).

En cuanto a la "regla del Domingo", es entre el participante y Dios solamente.

Finalización Opcional

Como finalizacion y "extra bono", algunas personas optan por hacer un ayuno de

solamente líquidos para el

Sacro Triduo. Esto significa abstenerse de todos los alimentos sólidos desde el Jueves Santo

hasta después de la Vigilia Pascual del Sábado Santo. Si una de las categorías usted había decidido

renunciar a ciertos tipos de bebidas, se le permiten bebidas nutritivas

de nuevo en su horario como parte del ayuno de solos líquidos. En lugar de comida sólida, puede tener jugos, malteadas, liquados de frutas, u otros liquados, sopas sin trozos de alimentos, leche, batidos de proteínas o desayunos instantáneos de maltaeadas como, Slimfast y otras.

Cuando se termina
Después de la Vigilia Pascual el Sábado Santo, usted puede terminar el Maratón de sentido de Cuaresma y celebrar! Y celebrar! Jesús está vivo! Todo el sufrimiento que usted soportó durante la Cuaresma (y durante el largo de su vida) termina en la gloriosa resurrección! Que venga a ti la alegría triunfal de Jesús resucitado durante los 50 días de Pascua!

Sentidos:	Vista 1	Oído 1	Gusto 1	Tacto 1	Olfato 1
Sentidos:	Vista 2	Oído 2	Gusto 2	Tacto2	Olfato 2

Práctica Extra 11:
Ideas para cada uno de los cinco sentidos

La vista
No televisi-n
Limite el uso del espejo
No hay seguimiento
No hay Internet
Sin maquillaje
Ninguna joyería
No jeans
No hay botón de snooze
No hay exceso de velocidad
No hay luces en la noche
Use un día se cruzan
N hierro que se encrespa
No hay películas
No hay revista favorita

No comics
Audiencia
No hacer nada mientras se habla por el teléfono
N de radio
Reproductor de CD
No estéreo de su automóvil
Renunciar a CD favorito
No hay música secular
Ningún artista favorito
Tiene 10 minutos de silencio / día
No hay CD's
Dar a alguien de 10 minutos de su atención cada día
Sabor
Nada de carne
No dulces
N de chocolate
No se permiten bebidas calientes
No condimentos
No se permite comer entre comidas
No se permiten bebidas pero el agua
Sin pop
N de comida rápida
No hay hielo
No hay de queso
No hay nuevos alimentos (comer lo que hay en los armarios!)
N dulces
No hay alimentos crujientes y salados
No hay máquinas expendedoras de alimentos
Toque
Tome duchas de agua fría
Afeitado sólo una vez a la semana
Use una piedra en el zapato
No se quiebran las articulaciones
No jeans
Dormir en el suelo
Dormir sin almohada
Abrazar a una persona cada día
Sin zapatos favoritos
Use sólo las faldas para trabajar
Olor
N colonia / perfume
No lociones perfumadas
No champú favorito
No hay velas perfumadas
Di una oración para cada oler bien
Poner 25 ¢ en el Tazón de Arroz para cada oler bien

Visitar a alguien en un asilo de ancianos semanales
Plantar flores cada semana
Hornear el pan los domingos con su familia
Extra Prácticas
Misa diaria
Todos los días santos hora o media hora-
Rosario todos los días (o década)
Pase 5 minutos al día en la capilla
Leer la Biblia todos los días
Tiene 10 minutos de conversación significativa con un miembro de la familia
todos los días
La confesión semanal
Hacer algo significativo con el miembro de la familia cada semana