



*"We Represent Christ Wherever We May Be."  
"Representamos a Cristo Donde Quiera Que Vayamos."*

# THIS WEEK AT ASCENSION ESTA SEMANA EN ASCENSION

---

## Lent-Then and Now -- Cuaresma- Antes y Ahora

Somehow, we all imagine that what we recall from our childhood is the way things ALWAYS were. In the case of the season we call Lent, you might be surprised to know that there is a long history of varied rules and observances.

It took more than three hundred years for the early Church to move beyond a two day fast before the feast of Pascha. The fast was gradually lengthened to six days. Eventually this fast, or "season of penitence and fasting", became attached to, or overlapped another fast of forty days (in imitation of Christ's fasting in the wilderness.) Today, the forty days of Lent extend from Ash Wednesday through Holy Saturday, OMITTING Sundays. Yes! This is really true.

We are invited, rather than commanded, to participate in a holy season of self examination and repentance; of prayer, fasting and self-denial; and by reading and meditating on God's Holy Word. (BCP 265) The tone here is much more an active attempt to revive and deepen our faith, than a passive "giving up" of some small pleasure. Certainly, self denial has a place in Lenten devotions. But I am asking you to consider something more sophisticated and difficult—and possibly more rewarding—than what you have done in the past.

Our Lenten Season will be shaped like this: In recognition that we are about to do something difficult and important, we will party the night before our Lenten season officially begins. **(Shrove Tuesday)** From 6:00 to 8:00pm, we will have indulgently rich pancakes and sausage, party favors, music, strong coffee and a spirit of abandon! Whew!! Next Day (Ash Wednesday) I will distribute ashes at 12 noon and 7:30 pm in the Main Church. This presents a strong visual clue and reminder to us that formed from dust, we are shortly to return to dust. Preparation for God's Kingdom is a must.

This year, we will begin something new. Each Wednesday evening in Lent, I invite you to a midweek Eucharistic service in the chapel, at 7:00 pm. Music will be basic, and we will talk about some of the forgotten people in the Bible, its women! The service will be preceded by a simple soup and bread supper at 6:00pm, so you can come right from work, and dinner will be waiting for you! I expect that there are cooks among us who will rise to the challenge of making soup and/or bread for a small number of people. In order to plan for the simple, contemplative service and the attendant meal, I would like you to indicate your interest in being a part of this Lenten program. A clipboard is circulating.

Just as you would not consider hosting a major personal celebration without research, planning and contracting, we at Ascension are looking closely into what we must personally do to be ready for the solemn feast of Easter. Lent gives us time and spiritual guideposts for the journey. And by journeying together, we build our trust and joy in the community of Ascension. Please consider being an active Lenten participant, not someone trudging alone.

Blessings,

Javier

De alguna manera, todos imaginamos que de la forma en la que nosotros recordamos las cosas, es como SIEMPRE se han hecho. En el caso de la estación que llamamos Cuaresma, es posible que se sorprenda al saber que existe una larga historia de reglas y observancias muy variadas.

Pasaron más de trescientos años para que la Iglesia primitiva avanzara más allá de un ayuno de dos días antes de la fiesta de Pascha. El ayuno fue alargado gradualmente a seis días.

Eventualmente, este ayuno, o "estación de penitencia y ayuno", se apegó o superpuso a otro ayuno de cuarenta días (en imitación del ayuno de Cristo en el desierto). Hoy, los cuarenta días de Cuaresma se extienden desde el Miércoles de Ceniza hasta el Sábado Santo. Omitiendo los domingos. ¡Sí! Esto es realmente cierto.

Estamos invitados, mas no obligados, a participar en una temporada santa haciendo un examen de conciencia y el arrepentimiento; por la oración, ayuno y auto negación; y por la lectura y meditación de la Santa Palabra de Dios. (LOC 183) El tono aquí es mucho más un intento activo de revivir y profundizar nuestra fe, que un "abandono" pasivo de un pequeño placer. Ciertamente, la negación propia tiene un lugar en las devociones de Cuaresma. Pero le pido que considere algo más sofisticado y difícil, y posiblemente más gratificante, que lo que ha hecho en el pasado.

Nuestra Temporada de Cuaresma tendrá el siguiente formato: Reconociendo que estamos a punto de hacer algo difícil e importante, celebraremos la noche antes de que comience oficialmente nuestra temporada de Cuaresma. (**Martes de Carnaval**) De 6:00 a 8:00 pm, tendremos indulgentemente ricos panqueques y salchichas, fiesta, música, café y un espíritu de abandono. ¡¡Uf!! El día siguiente (**Miércoles de Ceniza**) Impondré cenizas a las 12 del mediodía y a las 7:30 pm en la Iglesia Principal. Esto nos presenta una fuerte pista visual y un recordatorio que somos polvo, en breve al polvo hemos de volver. La preparación para el Reino de Dios es una necesidad.

Este año comenzaremos algo nuevo. Todos los miércoles por la noche durante la Cuaresma, los invito a un servicio eucarístico entre semana en la capilla, a las 7:00 pm. La música será básica, ¡y hablaremos sobre algunas de las personas olvidadas en la Biblia, las mujeres! El servicio irá precedido por una simple cena de sopa y pan a las 6:00 pm, de esta manera cuando salgan de trabajar, ¡la cena lo estará esperando! Espero que haya cocineros entre nosotros que se enfrenten al desafío de hacer sopa y/o pan para un pequeño número de personas. Para planificar el servicio, de una forma contemplativa, así como la comida que tendremos antes del mismo, me gustaría que indique su interés en ser parte de este programa de Cuaresma. Un portapapeles está circulando.

De la misma manera que no hacemos una fiesta o reunión sin antes investigar, planificar y contratar, en Ascensión estamos analizando de cerca lo que debemos hacer personalmente para estar listos para la solemne fiesta de la Pascua. La Cuaresma nos da tiempo y guías espirituales para el viaje. Y al viajar juntos, construimos nuestra confianza y alegría en la comunidad de Ascensión. Por favor, considere ser participe activo de la Cuaresma, no recorra este camino solo(a).

Bendiciones

Javier

## HEADLINERS / TITULARES

### Worship Leaders / Lideres de Adoración

Attention all Worship Leaders (and those interested in becoming a worship leader): I will be preparing the new worship roster for the months of April, May and June shortly; if you have any black-out dates for that period, or any changes specific to those months, please let me know as soon as possible. I won't be able to make any changes to the roster after March 12th. My email [issari.stoddard@verizon.net](mailto:issari.stoddard@verizon.net), and my cell phone is 301-325-8791 (call or text). Thanks for your generous support of our wonderful church, Sari Stoddard

Atención a todos los Líderes de Culto (y aquellos interesados en convertirse en líderes de culto): Estaré preparando la nueva lista de adoración para los meses de abril, mayo y junio; Si tienen fechas ocupadas para ese período o algún cambio específico durante esos meses, avíseme lo antes posible. No podré hacer ningún cambio en la lista después del 12 de marzo. Mi correo electrónico es [issari.stoddard@verizon.net](mailto:issari.stoddard@verizon.net) y mi teléfono celular es 301-325-8791 (pueden llamar o mandar un texto). Gracias por su generoso apoyo a nuestra maravillosa iglesia, Sari Stoddard

### Annual Meeting / Reunión Anual

Our annual parish meeting will take place at 10:00 a.m. on Sunday, March 10 in the Parish Hall. We'll begin with a potluck lunch. Our primary business will be to elect new Vestry members and to have a time for shared reflection on the ministry and mission of Ascension. The Vestry candidates will be available for dialog on the preceding Sunday after the each service in the Parish Hall.

Nuestra reunión Anual de la Parroquia se llevará a cabo el domingo 10 de marzo a las 10:00

AM en el Salón Parroquial. Comenzaremos con un almuerzo ligero. Nuestro principal objetivo será elegir nuevos miembros de la junta parroquial y tener un tiempo para compartir la reflexión sobre el ministerio y la misión de la Ascensión. Los candidatos a la Junta Parroquial estarán disponibles para dialogar el domingo anterior después de cada servicio en el Salón Parroquial.

## **Classical Violin Concert / Concierto de Violin Clasico**

Classical Violin Concert at Ascension

Come enjoy a free classical violin concert in the main church on Sunday, March 10, at 2:00 p.m. The musician is Vijeta Sathyaraj , a violinist in the National Symphony Orchestra. Ms. Sathyaraj is a highly accomplished performer who has given solo recitals in Denmark, India, Hong Kong, and the United States. A reception will follow the concert.

This concert is a gift from Julie Yelle to Ascension in honor of the 75th birthday of her mother, Laurie Yelle. Ms. Sathyaraj donated the concert as a silent auction item for the Family & Youth Initiative, a Washington DC nonprofit organization that creates community and lasting relationships for teen and young adults in foster care.

Concierto de violín clásico en la Ascensión

Venga a disfrutar de un concierto gratuito de violín clásico en la iglesia principal el domingo 10 de marzo a las 2:00 p.m. La interprete es Vijeta Sathyaraj , una violinista de la Orquesta Sinfónica Nacional. La Sra. Sathyaraj es una artista muy exitosa que ha dado recitales en solitario en Dinamarca, India, Hong Kong y los Estados Unidos. Tendremos una pequeña recepción después del concierto.

Este concierto es un regalo de Julie Yelle a Ascension en honor al cumpleaños número 75 de su madre, Laurie Yelle. La Sra. Sathyaraj donó el concierto como un artículo de subasta silenciosa para Family & Youth Initiative, una organización sin fines de lucro de Washington, DC que crea comunidad y relaciones a largo plazo para adolescentes y jóvenes adultos en hogares sustitutos.

## **Ascension,s Room 2 Renovation / Remodelación del Salon 2**

Dear members of Ascension,

My name is Matthew Watson. I am a Boy Scout in Troop 207 in Gaithersburg. I am currently working on attaining the rank of Eagle Scout, the highest rank in Scouting. For my service project, I will be renovating Ascension's Room 2 (also known as the Classroom) in March with brand new wooden shelving, building new cubby storage units, and painting the walls. I am seeking donations to help the church pay for supplies for the renovation. Your donation can help make Ascension's Room 2 a more calm, warm, and welcoming environment for both youths and adults. Thank you for your consideration and have a blessed day!

Sincerely, Matthew Watson

Queridos miembros de la Ascensión,

Mi nombre es Matthew Watson. Soy un Boy Scout en la Tropa 207 en Gaithersburg. Actualmente estoy trabajando para alcanzar el rango de Eagle Scout, el rango más alto en Scouting. Para mi proyecto de servicio, renovaré el salón 2 durante el mes de marzo. Esto lo haré con estanterías de madera completamente nuevas, construyendo nuevas unidades de almacenamiento de cubículos y pintando las paredes. Estoy buscando donaciones para ayudar a la iglesia a pagar los suministros para la renovación. Tu donación puede ayudar a hacer que el Salón 2 de Ascensión tenga un ambiente más tranquilo, cálido y acogedor para jóvenes y adultos. ¡Gracias por su consideración y que tenga un feliz día!

Atentamente, Matthew Watson

## **2018 Contribution Statements / Declaraciones de Contribución 2018**

2018 Contribution Statements

New contribution statements were mailed out on Thursday, February 7, 2019. We apologize for any confusion due to the statements mailed on February 1, 2019. Thank you for your patience and understanding while we corrected the statements. If you have any questions or concerns, please feel free to contact Lin at [office@ascensionmd.org](mailto:office@ascensionmd.org) or call 301-948-0122.

Las nuevas declaraciones de contribución se enviaron por correo el jueves 7 de febrero de 2019. Nos disculpamos por cualquier confusión debida a las declaraciones enviadas el 1 de febrero de 2019. Gracias por su paciencia y comprensión mientras corregimos las declaraciones. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en comunicarse con Lin en [office@ascensionmd.org](mailto:office@ascensionmd.org) o llame al 301-948-0122.

## **Kitchen is now open / La cocina ha sido reabierto**

Some rules to follow:

- Keep all surfaces clean and clear after use.
- Do not leave any dirty dishes in the sink.
- Any food left in the fridge must have a date on in and will be thrown away after three (3) days of date.  
If it isn't dated it will be thrown away immediately.
- Someone with a Food Handler's certificate must be present when food is being prepared and/or served.
- Please use gloves when serving.

If you have taken the Food Handler's course, would you please give a copy of your certificate to the office to be filed, thank you

Algunas reglas a seguir:

- Mantenga todas las superficies limpias y despejadas después del ser utilizadas.
- No deje platos sucios en el fregadero.
- Cualquier alimento que quede en el refrigerador debe tener una fecha en la cual fue puesto ahí. Será desechado después de tres (3) días de la fecha después de la fecha indicada. Si no está fechado, se tirará inmediatamente.
- Alguien con un certificado de manipulador de alimentos debe estar presente cuando los alimentos se están preparando y / o sirviendo.
- Por favor use guantes cuando sirva.

Si ha tomado el curso de Food Handler's, por favor, entregue una copia de su certificado a la oficina para ser archivada, gracias.

## **Bible Study / Estudio Biblico**

Come and join us on Tuesday, February 5 at 7:00 p.m. At Ascension library for our Bible Study in Spanish. It is a good opportunity to reflect and listen to the Word of God and how it is reflected in our daily life. Please bring your Bible.

Ven y acompáñanos el martes 5 de febrero a las 7:00 p.m. en la biblioteca de la Iglesia Ascension para nuestro Estudio Bíblico. Es una buena oportunidad para reflexionar y escuchar la Palabra de Dios y como se refleja en nuestra vida diaria. Favor de traer su Biblia.

## **Ash Wednesday is March 06 / Miércoles de Ceniza es el 06 de Marzo**

We will celebrate the Holy Eucharist and offer the Imposition of Ashes at 12:00 noon and 7:30 p.m. in the Main Church. The evening service will be bilingual. The Labyrinth will be available for meditation in the Chapel from 10:00 a.m.—7:00 p.m. "Ashes to Go" will be offered again this year for morning commuters at the Shady Grove Metro Station between 7:00 a.m. to 9:00 a.m. We need volunteers to come and help with prayers and administering the Ashes.

Celebraremos la Santa Eucaristía e impondremos ceniza a las 12:00 del mediodía y a las 7:30 p.m. en la Capilla Principal. El servicio de la tarde será bilingüe. El Laberinto estará disponible, en la Capilla, por si alguien gusta venir a meditar; estará disponible de 10:00 a.m. a 7:00 p.m. "Cenizas para el Camino" se ofrecerá de nuevo este año para los que viajan, por la mañana en la estación de metro de Shady Grove entre las 7:00 a.m. y las 9:00 a.m. Necesitamos voluntarios que vengan y ayuden con las oraciones y administración de las cenizas.

## **Calendar of Altar Flowers / Calendario para las Flores del Altar**



At Ascension, our altar flowers are provided primarily through the goodness of members who provide for their purchase. A donation to the flower fund is a beautiful way to remember, honor or give thanks for loved ones. Your gift of flowers not only provides the adornment of our Altar and proclamation of resurrection, but it also serves as a pastoral blessing to those who receive the flowers delivered to them after our worship – typically those who are shut-in by virtue of illness or crisis. Truly it is a multi-faceted gift. If you want to donate the Altar flowers for a specific Sunday, please write your name in the Calendar or fill-out one of the forms located in the Narthex.

Many blessings, Javier.

En la Ascensión, nuestras flores del altar se proporcionan principalmente a través de la bondad de los feligreses, quienes proveen para su compra. Su donación para el fondo de flores es una manera hermosa de recordar, honrar o dar gracias a Dios por nuestros seres queridos. Su donación para las flores, no solo proporciona el adorno de nuestro Altar y la proclamación de la resurrección, sino que también sirve como un medio de bendición pastoral para aquellos que reciben las flores, las cuales se les entregan después de nuestra adoración, generalmente aquellos que están incapacitados para asistir a nuestro culto debido a una enfermedad o crisis. Verdaderamente éste es un regalo multifacético. Si desea donar las flores de Altar para un domingo específico, favor de escribir su nombre en el calendario o complete uno de los formularios que se encuentran en el Atrio de la Capilla.

Bendiciones Javier.

**Envelopes are ready for pickup / Los sobres están listos para ser recogidos.**

Please find your envelopes located in the Narthex

Por favor encuentre sus sobres ubicados en el Atrio.

**Shrove Tuesday Pancake Supper / Cena de Panqueque de Martes de Carnaval**

This fun annual event will be held on Tuesday, March 05, 2019 from 6:00 p.m. - 8:00 p.m. in the Undercroft Commons. Come join us to celebrate Mardi Gras, Carnival, Fat Tuesday or Martes Gordo...or a good excuse to have pancakes and sausage! This fun event needs lots of helpers AND lots of attendees, 'the more, the merrier!' If you have an instrument you would like to play or if you have a fun activity or games, contact Padre Javier at [frjavier@ascensionmd.org](mailto:frjavier@ascensionmd.org) or Andrew at [music@ascensionmd.org](mailto:music@ascensionmd.org).

Este divertido evento anual se llevará a cabo el martes 5 de marzo del 2019 de 6:00 p.m. a 8:00 pm. en el Salón Parroquial. ¡Acompáñanos a celebrar “Mardi Gras, Carnival, Fat Tuesday” o “Martes Gordo ...” o una buena excusa para comer pancakes y salchichas! Este evento divertido necesita muchos ayudantes así como muchas personas que asistan, '¡mientras más seamos, mejor!' Si tiene un instrumento que le gustaría tocar o si tiene una actividad o algunos juegos divertidos, comuníquese con el Padre Javier al [frjavier@ascensionmd.org](mailto:frjavier@ascensionmd.org) o con Andrew en [music@ascensionmd.org](mailto:music@ascensionmd.org).

## Coffee Supplies / Suministros de Cafe

During one of my Colleague Group meeting I shared with them the success of our “coffee hour” at Ascension. We have had on average of 50 to 60 people per Sunday. In light of the popularity of the coffee hour I am asking for people to volunteer to bring coffee cups, desert plates and cream for coffee. Please bring you donation on Sunday or during the week at office hours.

Thank you so much! Javier

Durante una de las reuniones de mi Grupo de colegas compartí con ellos el éxito de nuestra "hora del café" en Ascension. Hemos tenido en promedio de 50 a 60 personas por domingo. A la luz de la popularidad de la hora del café, pido a personas que se ofrezcan voluntariamente para traer tazas de café, platos del desierto y crema para el café. Por favor traiga su donación el domingo o durante la semana en horario de oficina.

Muchas gracias! Javier

## **Midweek Eucharistic Service / Servicio Eucarístico de Mitad de Semana**

During Lent, we will have a Holy Eucharist in the Chapel every Wednesday at 7:00 PM. It would be a Contemplative Eucharist featuring alternative Eucharistic prayers, Taizé music and from a variety of sources. During these services we will have conversations about some of the important and famous women in the Bible. If you have questions feel free to contact Padre Javier at [frjavier@ascensionmd.org](mailto:frjavier@ascensionmd.org)

Durante la Cuaresma, tendremos una Santa Eucaristía en la Capilla todos los miércoles a las 7:00 PM. Sería una Eucaristía contemplativa con oraciones eucarísticas alternativas, música de Taizé y de una variedad de fuentes. Durante estos servicios, tendremos conversaciones sobre algunas de las mujeres importantes y famosas en la Biblia. Si tiene preguntas, no dude en ponerse en contacto con Padre Javier en [frjavier@ascensionmd.org](mailto:frjavier@ascensionmd.org)

## **Immigration Consultations / Consultas de Inmigración**

Lucelia R. Justiniano worked at several immigration law firms as a law clerk assisting clients in removal defense cases and family-based applications before the U.S. Citizenship and Immigration Services. Lucelia interned at the Executive Office of Immigration Review in Baltimore, Maryland drafting decisions for three of the immigration judges. She also interned at the Board of Immigration Appeals in Falls Church, Virginia where she worked alongside Board Attorney Advisors in drafting Board decisions. She has been part of Ascension for a long time. She is exceptionally dedicated to giving back to the community. Now, she is offering immigration consultations every first Sunday of the month. If you have question or know anybody who would need some legal advice she will be at the Library on February 03, from 10:30 to 11:45 AM Contact Lucelia Justiniano at [lucelia@jezicfirm.com](mailto:lucelia@jezicfirm.com) or Cell phone (240)565-5590

Lucelia R. Justiniano trabajó en varios bufetes de abogados de inmigración como asistente legal para ayudar a los clientes en casos de defensa de deportación y solicitudes familiares ante los Servicios de Ciudadanía e Inmigración de los EE.UU. Lucelia fue Pasante en la Oficina Ejecutiva de Revisión de Inmigración en Baltimore, Maryland, redactando decisiones para tres jueces de inmigración. También hizo fue pasante en la “Junta de Apelaciones de

Inmigración” en Falls Church, Virginia, donde trabajó junto a los asesores de abogados en la redacción de decisiones. También ha sido parte de la Ascensión durante mucho tiempo. Está excepcionalmente dedicada a retribuir a la comunidad. Ahora, está ofreciendo consultas de inmigración cada primer domingo del mes. Si tiene alguna pregunta o conoce a alguien que necesite un consejo legal, ella estará en la Biblioteca el 3 de febrero, de 10:30 a 11:45 a.m. Póngase en contacto con Lucelia Justiniano en [lucelia@jezicfirm.com](mailto:lucelia@jezicfirm.com) o en el teléfono celular (240)565-5590

## **Continuing the Collection of Items for ComfortCases / Continuando la Colección de Artículos para ComfortCases**

The inspiring sermon preached by Robert Scheer, founder of ComfortCases, has prompted many congregants to ask what more we can do to help this local non-profit organization bring dignity and hope to youth entering foster care. We will continue to have a bin in the narthex for collecting additional travel-sized toiletry items. Further information on ways to help the organization—from donating pajamas to helping pack comfort cases—can be found at [www.comfortcases.org](http://www.comfortcases.org). The organization is housed at 15825 Shady Grove Road, Suite 60, Rockville, MD 20850; phone: 202-253-0402.

El inspirador sermón predicado por Robert Scheer, fundador de ComfortCases, ha llevado a muchos feligreses a preguntar qué más podemos hacer para ayudar a esta organización local sin fines de lucro a brindar dignidad y esperanza a los jóvenes que ingresan en hogares de acogida. Continuaremos teniendo un contenedor en el nártex para recolectar artículos de tocador adicionales del tamaño de un viaje. Puede encontrar más información sobre formas de ayudar a la organización, desde donar pijamas hasta ayudar a empacar los casos de comodidad, en [www.comfortcases.org](http://www.comfortcases.org). La organización se encuentra en 15825 Shady Grove Road, Suite 60, Rockville, MD 20850; phone: 202-253-0402.

**LIFE LONG LEARNING /  
APRENDIZAJE PERMANENTE**

## **Wednesday Morning Book Group / Grupo de Libros del Miércoles por la Mañana**

Ascension's book group is discussing the book, "Sapiens: A Brief History of Humanity", by Yuval Noah Harari. This book explores the ways in which biology and history have defined us and enhanced our understanding of what it means to be "human". We meet weekly at 10:00 a.m. in Ascension's library on Wednesdays. All are welcome to participate. Please read Chapter 18 for this coming Wednesday.

El grupo de libros de Ascension está discutiendo el libro "Sapiens: Una breve historia de la humanidad", de Yuval Noah Harari. Este libro explora las formas en que la biología y la historia nos han definido y mejorado nuestra comprensión de lo que significa ser "humano". Nos reunimos semanalmente a las 10:00 a.m. en la biblioteca de Ascension los miércoles. Todos son bienvenidos a participar. Por favor lea el Capítulo 18 para el próximo miércoles.

## **Tai Chi / Clases de Tai Chi**

Tai Chi class is at 4:00 p.m. on Thursday afternoons in the Chapel; a good time of peace and balance in a lovely place. Please come and join us. Tai Chi is canceled any Thursday that schools are closed for bad weather this winter. Contact Claire Rosser at 301.275.0617 or [Cjrosser@aol.com](mailto:Cjrosser@aol.com) if you have any questions.

La clase de Tai Chi se imparten los jueves en la Capilla de las 4:00 a las 5:00 p.m. Un buen momento de paz y equilibrio en un lugar encantador. Por favor ven y únete a nosotros. Tai Chi se cancela cualquier jueves que las escuelas estén cerradas debido al mal tiempo. Comuníquese con Claire Rosser al 301.275.0617 o con [Cjrosser@aol.com](mailto:Cjrosser@aol.com) si tiene alguna pregunta.

## **Thursday Morning Yoga Class / Jueves por la mañana clase de yoga**

Yoga classes are offered on Thursdays at 10:00 a.m. in the Chapel, taught by Lucia Pires. The class is multilevel, with an emphasis on gentle yoga, and is appropriate for beginners. Props are offered, but the students are encouraged to bring their own yoga mats.

Lucia Pires is from Rio de Janeiro, Brazil. She is a 500-hour Pranakriya Yoga School of Healing Arts certified yoga teacher. Her training focuses on cultivating and enhancing the relationship of the student with his or her life force through yoga postures, breath work and meditation, in order to create change in awareness and help the student move towards wholeness and greater aliveness. She completed her professional training in 2015.

Lucia is the mother of two boys, ages 14 and 10, and when they give her a little break she enjoys reading, writing, long walks in nature and dancing.

Las clases de yoga se ofrecen los jueves a las 10:00 a.m. en la Capilla, impartidas por Lucia Pires. La clase es multinivel, con énfasis en el yoga suave, y es apropiada para principiantes. Se ofrecen apoyos, pero se anima a los estudiantes a traer sus propias colchonetas de yoga.

Lucia Pires es de Rio de Janeiro, Brasil. Ella es una maestra de yoga certificada de Pranakriya Yoga School of Healing Arts de 500 horas. Su entrenamiento se enfoca en cultivar y mejorar la relación del estudiante con su fuerza vital a través de posturas de yoga, trabajo de respiración y meditación, para crear un cambio en la conciencia y ayudar al estudiante a avanzar hacia la integridad y una mayor vitalidad. Completó su formación profesional en 2015.

Lucía es madre de dos niños de 14 y 10 años, y cuando le dan un pequeño descanso, le gusta leer, escribir, dar largos paseos por la naturaleza y bailar.

## **Spanish Class / Clase de Español**

Come and take part in Ascension's Spanish Class on Mondays from 6:00 p.m. to 7:30 p.m. at Ascension House. You don't need to know Spanish to come, because we get together to learn and/or practice.

For more information, contact Javier at [ocampoj@ascensionmd.org](mailto:ocampoj@ascensionmd.org). No class on February 18.

Ven y participa en la clase de español de Ascension los lunes de 6:00 p.m. a las 7:30 p.m. en la casa de ascensión. No necesitas saber español para venir, porque nos juntamos para aprender y / o practicar.

Para más información, contacte a Javier en [ocampo@ascensionmd.org](mailto:ocampo@ascensionmd.org). No habrá clase el 18 de Febrero.

## LIFE AT ASCENSION / VIDA EN LA ASCENSION

### Godly Play

The Parable of the Sower and the Parable of the Leaven. The Parable of the Sower, which is found in all three synoptic gospels, describes Jesus' promise of abundant harvest. Come and join us!

For the 10:00 service, all children will meet in the place of peace located in room 4 each week, and then separate by age groups.

La parábola del sembrador y la parábola de la levadura. La Parábola del Sembrador, que se encuentra en los tres evangelios sinópticos, describe la promesa de Jesús de una cosecha abundante. ¡Ven y únete a nosotros!

Para el servicio de las 10:00, todos los niños se reunirán en el lugar de paz ubicado en el salón 4 cada semana, y luego se separarán por grupos de edad.

### A Joyful Path

#### **A Joyful Path—10:00 a.m.**

The 10:00 Joyful path will learn about Mildred Norman Ryder who answered Jesus's call to leave family and friends and follow him by becoming a "peace Pilgrim". She walked across the United States several times in the 1950's, 60's and 70's teaching people about peace. For this service, all children will meet in the place of peace located in room 4 each week, and then separate by age groups.

#### **A Joyful Path—12:00 p.m.**

Feb. 10 Touching the Moon We will take on the topic of humility. Read a story about a King who wanted to Touch the Moon. And discover God can do great and small things through

each of us.

**Joyful Path- 10: 00 a.m.**

Joyful Path de las 10:00 aprenderá sobre Mildred Norman Ryder, quien respondió al llamado de Jesús de dejar a sus familiares y amigos y seguirlo al convertirse en un "peregrino de la paz". Caminó por los Estados Unidos varias veces en los años 50, 60 y 70 enseñando a la gente sobre la paz. Para este servicio, todos los niños se reunirán en el lugar de paz ubicado en el salón 4 cada semana, y luego se separarán por grupos de edad.

**Joyful Path — 12: 00 p.m.**

Este 10 de febrero Tocando la luna Vamos a abordar el tema de la humildad. Leeremos una historia sobre un rey que quería tocar la luna. Y descubrir que Dios puede hacer cosas grandes y pequeñas a través de cada uno de nosotros.

## CARING FOR OUR COMMUNITY / CUIDANDO NUESTRA COMUNIDAD

### Montgomery Hospice / Hospicio de Montgomery

Montgomery Hospice is a nonprofit hospice that has been serving the residents of Montgomery County for 36 years. We provide professional end-of-life care in homes, extended care facilities and at Casey House, our acute care facility. We are looking for new volunteers. Our greatest need is for volunteers to visit patients. These volunteers provide companionship for patients, respite for family members, lavender oil hand massages, music by the bedside or help with practical matters. Many provide the gift of "presence" by simply being with a patient. All volunteers go through an application process and a three-day training.

For more information, call 301-921-4400 or visit [www.montgomeryhospice.org/volunteer](http://www.montgomeryhospice.org/volunteer)

Montgomery Hospice es un hospicio sin fines de lucro que ha servido a los residentes del Condado de Montgomery durante 36 años. Ofrecemos atención profesional al final de la vida en hogares, centros de atención prolongada y en Casey House, nuestro centro de atención aguda. Estamos buscando nuevos voluntarios. Nuestra mayor necesidad es que los voluntarios visiten a los pacientes. Estos voluntarios brindan compañía a los pacientes,



descanso para los miembros de la familia, masajes de manos con aceite de lavanda, música junto a la cama o ayuda con asuntos prácticos. Muchos brindan el regalo de la "presencia" simplemente por estar con un paciente. Todos los voluntarios pasan por un proceso de solicitud y una capacitación de tres días.

Para obtener más información, llame al 301-921-4400 o visite [www.montgomeryhospice.org/volunteer](http://www.montgomeryhospice.org/volunteer)

## Ministerio Felicidad

Ascension members prepare lunches and send love and prayers to day laborers in the neighborhood of the church. Join Javier at 6:00 a.m. on Saturday, February 23 in the church kitchen. If you have any questions, Contact Javier at [ocampo@ascensionmd.org](mailto:ocampo@ascensionmd.org)

Los miembros de Ascension preparan almuerzos y envían amor y oraciones a los jornaleros en el vecindario de la iglesia. Únase a Javier a las 6:00 a.m. el sábado 23 de Febrero en la cocina de la iglesia. Si tiene alguna pregunta, contacte a Javier en [ocampo@ascensionmd.org](mailto:ocampo@ascensionmd.org)

## Men's Shelter Lunch Preparation / Preparación del Almuerzo del Refugio de los Hombres

The Men's Shelter lunch program provides bagged lunches for homeless men, assembled in the Undercroft once a month. Supplies are donated by Ascension members. Depending on the season, we provide 40 to 80 lunches each month. The program will on Sunday, March 17th at 9:30 a.m. Contact Edith at [esekasi@gmail.com](mailto:esekasi@gmail.com) if you would like to help, or sign up [here](#)

El programa de almuerzos Men's Shelter ofrece almuerzos en bolsas para hombres sin hogar, reunidos en el Undercroft una vez al mes. Los suministros son donados por los miembros de la Ascensión. Dependiendo de la temporada, proporcionamos 40 a 80 almuerzos cada mes. El programa es el 17 de Marzo a las 9:30 a.m. Póngase en contacto con Edith en [esekasi@gmail.com](mailto:esekasi@gmail.com) si desea ayudar, o inscríbbase [here](#)

## Gaithersburg HELP / Ayuda de Gaithersburg

This organization provides emergency food and other support to needy families in Gaithersburg. Non-perishable food collected at Ascension every week, and during specific holiday in-gatherings, helps to stock the pantry. Donations may be brought to church at any time and left in the narthex. For more information, contact Melanie Mitchell at 301.519.1074 or [melanie.mitchell@verizon.net](mailto:melanie.mitchell@verizon.net)

Esta organización proporciona alimentos de emergencia y otro tipo de apoyo a las familias necesitadas en Gaithersburg. Los alimentos no perecederos que se recolectan en Ascension cada semana, y durante las vacaciones específicas en reuniones, ayudan a abastecer la despensa. Las donaciones pueden llevarse a la iglesia en cualquier momento y dejarse en el Atrium. Para obtener más información, comuníquese con Melanie Mitchell al 301.519.1074 o [melanie.mitchell@verizon.net](mailto:melanie.mitchell@verizon.net)

## PRAYER REQUESTS / PETICIONES DE ORACIÓN

Prayers for those whose lives are closely linked with ours:

Capilla del Centro Episcopal para la Infancia.  
Rosemont Center

We pray for comfort, healing, courage and hope for **Sciou** Broderick, **Harriette** Eleanor Cooper, **Fredy** Diaz, **Peggy** Donnellon, The Rev. **Jorge** Garcia, **Tana** Hight, **Elise** Weade Johnson, **Ron** Lubet, **Marcia** Nobel, **Daniel** Pagan, **Jerry** Pfadenhauer, **Eduardo** Rincon, **Olive** Rivera, **Fran** Spina, **Ruthie** Swain, **Samuel** Tellu, and all those who, in this transitory life, are in trouble, sorrow, need, sickness, or any other adversity, as well as for all those on our extended healing prayer list.

We pray for peace in the world and all who are serving our country here and abroad, especially those in harm's way, and their families.

Oraciones para aquellos cuyas vidas están estrechamente unidas con la nuestra:

Capilla del Centro Episcopal para Niños  
Rosemont Center

Oremos por el alivio, la sanación, la valentía y la esperanza de **Elvia** Valencia, **Ana** Quijada, **Violet** Soffer, **Stella** Escobar, **Nubia** Vergel, **Marina** Egan, **Fredy** Diaz, **Michelle** Tapia, **Luis** Pedrón, **Imelda** Rauda y todos aquellos que en esta vida transitoria se encuentran en problemas, dolor, necesidad, enfermedad o cualquier otra adversidad.

Oremos por la paz en el mundo y por todos los que están sirviendo a nuestro país aquí y en el extranjero, especialmente a los que están en peligro, y a sus familias.

## QUICK LINKS / ENLACES RÁPIDOS

[Link to the Service Bulletin](#)

Note: Bulletins are updated on Friday night

Nota: Los boletines se suben a la pagina los viernes por la noche

[Link to Sermon and Other Videos page](#)

[Link to the Episcopal Diocese of Washington's Website](#)