



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

THIS WEEK AT ASCENSION ESTA SEMANA EN ASCENSION

The Drama of Ash Wednesday / El Drama del Miércoles de Ceniza

The Drama of Ash Wednesday

When I was a child, I loved getting the ashes of Ash Wednesday on my forehead. I wasn't very clear about the theological or philosophical underpinnings of the ritual, but I certainly sensed the interest of my friends and companions in the blurry black marks on my forehead. I was special, in an interesting, good way. One memorable Lenten season, my father decided that my behavior was too headstrong to merit the ashes, and he wouldn't put them on. So much for my specialness that year! Now, I have come to believe that a little of this public "specialness" remains for the faithful who choose to retain the ashes for the day as they go about their business.

Where does all this ash drama come from? Certainly, ashes were used in ancient times to

express grief, but they were not part of any early Christian ritual or practice. It took nearly a thousand years for civilization's general acceptance of ashes as a sign of penitence and mortality to filter into Lenten thinking—and another three hundred years to become part of the liturgy. At the same time, public, humiliating penance for notorious dinners was dropped (Including the reading of God's curses against Satan, designed to inspire fear and repentance). Instead, the sense of Lent as a penitential season became commonplace, and it was marked by the sprinkling of ashes on the heads of all.

By the Thirteenth Century a robust ritual for the Lenten Season was established. It included the imposition of ashes on the forehead, and the words we still use, "Remember that you are dust, and to dust you shall return". Alternatively, some priests intone, "Repent! And believe in the gospel." The Liturgy of today may also include the reading of Psalm 51, for its beautiful and hopeful message. Please do read this in your Book of Common Prayer, p.266. The Ash Wednesday service may also include the Litany of Penitence, and the Eucharist. The full liturgy expresses a cycle of emotions and realizations: a sincere confession that we have sinned in many ways; repentance for all our sins; desire to be restored in God's love; hope for our eternal life. This is a LOT of ground to cover in one service. In fact, it really takes the whole season of Lent to fully accept the degree to which we have strayed from the path of right thought and deed, and begin to make a change in the hope of redemption.

Of course, our society prefers quick action. Name it; fix it; move on. And there is some value in this approach, because it brings things to the forefront. In recent times, the church has come out from its comfortable doors and pews to meet people in very public spaces. "Ashes to Go" takes the message of repentance and renewal to shopping centers, train stations and sidewalks. In this action, Anglican priest Emily Mellott sees the imposition of ashes as an act of evangelism. She (and others) feel that offering ashes to go reminds people who have fallen away from their church—or who have never had one—that the Christian Church is alive and well in this community. People are invited to participate in one prayerful moment of reflection, to claim repentance and acknowledge God's grace for the challenges of life. For those who wear the ashes for the rest of the day, it lets them say very softly, "I am a Christian, and it means something. I am a little bit special."

This year, The Rev. Nan and I will be delivering "Ashes to go" at the Shady Grove Station on Wed. March 6, from 7-9am. We welcome anyone who would like to join in this effort. I think you will be surprised and pleased to discover how appreciative people are for this service.

At 12 noon on the same day, and 7:30 pm in the evening (bilingual) We will conduct a traditional Ash Wednesday service, including celebration of the Eucharist and imposition of ashes. It would be wonderful to start your Lenten Season off with one of these expressions of

faith!

Blessings,
Javier

El Drama del Miércoles de Ceniza

Cuando era niño, me encantaba andar trayendo la ceniza en mi frente el Miércoles de Ceniza. No tenía muy claros los fundamentos teológicos o filosóficos del ritual, pero ciertamente percibía el interés de mis amigos y compañeros por esa marca negra y borrosa en mi frente. Me sentía especial, de una forma interesante. Una vez durante la Cuaresma, mi papá decidió que mi comportamiento era demasiado testarudo para merecer las cenizas, y decidió no imponérmelas. ¡Recuerdo que me dolió mucho ya que no me sentí especial ese año!

Ahora, he llegado a creer que queda un poco de esta "especialidad" pública para los fieles que eligen retener las cenizas todo el día mientras van al trabajo o a la escuela.

¿De dónde viene todo este drama de las cenizas? Ciertamente, las cenizas se usaban en la antigüedad para expresar el dolor, pero no formaban parte de ningún ritual o práctica cristiana primitiva. La aceptación generalizada por parte de la civilización acerca de las cenizas como signo de penitencia y de mortalidad tardó casi mil años en filtrarse en el pensamiento cuaresmal, y otros trescientos años en formar parte de la liturgia. Al mismo tiempo, se abandonó la penitencia pública y humillante de cenas notorias (incluida la lectura de las maldiciones de Dios contra Satanás, diseñada para inspirar el temor y el arrepentimiento). En cambio, el sentido de la Cuaresma como una temporada penitencial se convirtió en algo común, y estuvo marcado por la imposición de cenizas en las cabezas de todos.

Para el siglo XIII, se estableció un ritual robusto para la temporada de Cuaresma. Incluía la imposición de cenizas en la frente y las palabras que todavía usamos, "Recuerda que polvo eres, y al polvo volverás". Alternativamente, algunos sacerdotes entonan: "¡Arrepiéntete! Y cree en el Evangelio". La liturgia de hoy también puede incluir la lectura del Salmo 51, por su hermoso y esperanzador mensaje. Por favor, lea este en su Libro de Oración Común, pág. 184. El servicio del Miércoles de Ceniza también puede incluir la Letanía Penitencial y la Eucaristía. La liturgia completa expresa un ciclo de emociones y realizaciones: una confesión sincera de que hemos pecado de muchas maneras; arrepentimiento por todos nuestros pecados; deseo de ser restaurado en el amor de Dios; que tenemos esperanza para una vida eterna. Esto es MUCHO terreno para cubrir en un servicio. De hecho, se necesita toda la temporada de Cuaresma para aceptar completamente el grado en que nos hemos alejado del

camino, del pensamiento y las acciones correctas, y comenzar a hacer un cambio en la esperanza de la redención.

Por supuesto, nuestra sociedad prefiere la acción rápida. Nómbralo; arréglalo y sigue adelante. Y hay algún valor en este enfoque, porque pone las cosas en primer plano. En los últimos tiempos, la Iglesia ha salido de sus cómodas puertas y bancas para encontrarse con personas en espacios públicos. "Cenizas para el Camino" lleva el mensaje de arrepentimiento y renovación a centros comerciales, estaciones de tren y banquetas. Con esta acción, la Sacerdota Anglicana Emily Mellott, ve la imposición de cenizas como un acto de Evangelismo. Ella (y muchos otros) sienten que ofrecer cenizas en los lugares donde se encuentra la gente, les recuerda a las personas que se han alejado de su iglesia, o que nunca han tenido una, que la Iglesia cristiana está viva y que está su comunidad. Todas las personas que gusten están invitadas a participar en un momento de oración, a proclamar el arrepentimiento y reconocer la gracia de Dios para los desafíos de la vida. Para aquellos que mantienen las cenizas todo día, les permite decir en voz muy baja: "Soy un cristiano y para mi esto significa algo. Así mismo todos somos un poco especiales".

Este año, la Rev. Nan y yo estaremos ofreciendo "Cenizas para el Camino", en la estación de metro Shady Grove, el miércoles. 6 de marzo, de 7-9am. Doy la bienvenida a cualquiera que quiera unirse a este esfuerzo. Creo que te sorprenderá y te complacerá descubrir cuán agradecidas están las personas por este servicio.

A las 12 del mediodía, del mismo día y a las 7:30 p.m. de la tarde (bilingüe) realizaremos un servicio tradicional del Miércoles de Ceniza, que incluye la celebración de la Eucaristía y la imposición de cenizas. ¡Sería maravilloso comenzar la Estación de Cuaresma con una de estas expresiones de fe!

Bendiciones

Javier

HEADLINERS / TITULARES

Connection Hour Bible Study on The Women of the Cross / Hora de Conexión Estudio Bíblico sobre Las Mujeres de la Cruz

From the Sundays of Lent from March 17th to April 7th, Reverends Eugene Wright and Nan Hildebrand will facilitate a bible study on the steadfast and courageous women who stayed with Jesus during the hours of his crucifixion. Our study and conversation will be a meditation on the role of their caregiving, prayer and their courageous love which led to their revelatory leadership. Our study will direct our thoughts to the anticipatory joy of Easter. Help yourself to some coffee and a treat at the 9am coffee hour and meet us in the library. Prayer and discussion will be from 9:10am to 9:50 am.

Desde los domingos de Cuaresma, del 17 de marzo al 7 de abril, los Reverendos Eugene Wright y Nan Hildebrand facilitarán un estudio bíblico sobre las mujeres firmes y valientes que permanecieron con Jesús durante las horas de su crucifixión. Nuestro estudio y conversación será una meditación sobre el papel de su cuidado, oración y su valiente amor que los llevó a su liderazgo revelador. Nuestro estudio dirigirá nuestros pensamientos hacia el gozo anticipado de la Pascua. Sírvase un café y una golosina a las 9 de la mañana y reúnanse con nosotros en la biblioteca. La oración y la discusión serán de 9:10am a 9:50am.

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, 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, avísame lo antes posible. No podré hacer ningún cambio en la lista después del 12 de marzo. Mi correo electrónico es 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 in the Parish Hall after the service on March 10th. We will only have one service at 10 a.m. The Vestry Committee will provide something to eat after the service. 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 each service in the Parish Hall.

Nuestra reunión anual de la Parroquia se llevará a cabo en el Salón Parroquial después del servicio el 10 de marzo. Sólo tendremos un servicio a las 10 a.m. El Comité Parroquial proveerá algo de comer después del servicio. Nuestro negocio principal será elegir nuevos miembros de la Junta Parroquial y tener un tiempo para la reflexión compartida sobre el ministerio y la misión de la Ascensión. Las candidatas de la Sacristía estarán disponibles para el diálogo 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 la sala 2 de Ascensión con estanterías de madera completamente nuevas, construyendo nuevas unidades de almacenamiento y también pintare las paredes. Estoy buscando donaciones para ayudar a la iglesia a pagar los suministros para la renovación. Tu donación puede ayudar a renovar el salón 2 para tener un ambiente más tranquilo, cálido y acogedor para jóvenes y adultos. ¡Gracias por su consideración y que tenga un feliz día! Atentamente, Matthew Watson

Kitchen is Now Open / La Cocina ha Sido Reabierta

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

Ven y acompáñanos el martes 5 de marzo a las 7:00 p.m. 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. Tema “ La Vida Antigua y la Nueva” Colosense 3:5-17. Para información contacte al P. Javier ocampo@ascensionmd.org.

Come and join us on Tuesday, March 5 at 7:00 p.m. for our Bible Study. It is a good opportunity to reflect and hear God's Word and how it is reflected in our daily lives. Please bring your Bible. Theme: "Old and New Life" Colossians 3:5-17. For information contact Fr. Javier ocampo@ascensionmd.org.

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.

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 or Andrew at music@ascensionmd.org. There is no charge to attend, but donations are welcome.

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. ¡Únete a nosotros para celebrar “Mardi Gras, Carnival, Fat Tuesday” o “Martes Gordo ...” o una buena excusa para comer pancakes y salchichas! Este evento divertido necesita muchos ayudantes y muchos asistentes, ¡mientras más, mejor! Si tiene un instrumento que le gustaría tocar o si tiene una actividad o juegos divertidos, comuníquese con el Padre Javier al frjavier@ascensionmd.org o con Andrew en music@ascensionmd.org. La asistencia es gratuita, pero las donaciones son bienvenidas.

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 your 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

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

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 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 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. 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. 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 19 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 19 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 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 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 ocampo@ascensionmd.org.

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.

**LIFE AT ASCENSION / VIDA EN LA
ASCENSION**

Godly Play

Lent is the Season when we prepare for Easter. These six weeks are a solemn time, overflowing with meaning. This lesson gives an introduction to the relationship of Lent to the Mystery of Easter as well as how Easter overflows into the season of Easter. This lesson that introduces the Mystery of Easter will be followed by the lesson called The Face of Easter during the Week of Lent. 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 Cuaresma es el tiempo en que nos preparamos para la Pascua. Estas seis semanas son una fecha solemne, desbordante de significado. Esta lección da una introducción a la relación de la Cuaresma con el Misterio de la Pascua, así como a cómo la Pascua se desborda en el tiempo de la Pascua. Esta lección que introduce el Misterio de la Pascua será seguida por la lección llamada El Rostro de la Pascua durante la Semana de Cuaresma. Ven y únete a nosotros! Para el servicio de las 10:00, todos los niños se reunirán en el lugar de paz ubicado en la habitación 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.

March 3rd Willpower We will use the story of Harriett Tubman's life We will learn willpower using the story of the life and times of Harriett Tubman. She overcame many obstacles in her life and world and prospered and succeeded.

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.

3 de marzo "Fuerza de voluntad Usaremos la historia de la vida de Harriett Tubman Aprenderemos fuerza de voluntad usando la historia de la vida y los tiempos de Harriett Tubman. Ella superó muchos obstáculos en su vida y en su mundo y prosperó y tuvo éxito. A Joyful Path 12noon Rm 2 Escuela Dominical Para Nin@s

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

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

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, March 23 in the church kitchen. If you have any questions, Contact Javier at 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 Marzo en la cocina de la iglesia. Si tiene alguna pregunta, contacte a Javier en 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 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 si desea ayudar, o inscribese [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

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

PRAYER REQUESTS / PETICIONES DE ORACIÓN

Prayers for those whose lives are closely linked with ours:

SWashington Episcopal Clergy Association (WECA)
Network of National Episcopal Clergy Associations (NNECA)
Ash Wednesday (March 6)

We pray for comfort, healing, courage and hope for **Sciou** Broderick, **Enid** Cole, **Harriette**Eleanor Cooper, **Fredy** Diaz, **Peggy** Donnellon, The Rev. **Jorge** Garcia, **Tana** Hight, **Elise**Weade Johnson, **Ron** Lubet, **Edna** Nacht, **Marcia** Nobel, **Daniel** Pagan, **Jerry**Pfadenhauer, **Eduardo** Rincon, **Olive** Rivera, **Fran** Spina, **Ruthie** Swain, **Samuel** Tellu, **Suzanne** Winterhalter, 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. We pray for the end of Taliban violence upon the civilians of Afghanistan.

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

Asociación del Clero Episcopal de Washington (WECA)
Red de Asociaciones Nacionales del Clero Episcopal (NNECA)

Miércoles de Ceniza (6 de marzo)

Oremos por el alivio, la sanación, la valentía y la esperanza de **Marina Egan**, **FredyDiaz**, **Michelle** Tapia, **Luis** Pedrón, **Imelda** Rauda, **Hector** Pantoja y todos aquellos que, en esta vida transitoria, están en problemas, tristeza, necesidad, enfermedad o cualquier otra adversidad, así como para todos aquellos en nuestra extensa lista de oración de sanación.

Oremos por la paz en el mundo y por todos los que están sirviendo a nuestro país aquí y en el extranjero, especialmente los que están en peligro, y sus familias. Oramos por el fin de la violencia de los talibanes contra los civiles de Afganistán.

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](#)