

A LENTEN LITANY

Fast from judging others; feast on Christ's presence in them.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from over emphasizing differences; feast on the unity of all life.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from words that contaminate; feast on phrases that purify.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from discontent; feast on gratitude.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from thoughts of sickness; feast on the healing power of God

Help us, Lord, We Pray.

Fast from anger; feast on patience.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from pessimism; feast on optimism.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from worry; feast on the divine order.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from complaining; feast on your appreciation.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from gossip; feast on affirming.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from bitterness; feast on forgiveness.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from resentment; feast on compassion for others.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from guilt; feast on personal responsibility.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from discouragement; feast on hope.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from suspicion; feast on the truth.

Help us, Lord, We Pray.

Fast from thoughts that debilitate; feast on promises that inspire.

Help us, Lord, We Pray.

LETANÍA CUARESIMAL

Ayuna de juzgar a otros; deléitate con la presencia de Cristo en ellos.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna de enfatizar las diferencias; deléitate en la unidad de toda vida.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna de las palabras que contaminan; deléitate con frases que purifican.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna del descontento; deléitate de gratitud.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna de la ira; deléitate con paciencia.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna del pesimismo; deléitate del optimismo.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna de la preocupación; deléitate en el orden divino.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna de quejarse; deléitate en su apreciación.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna del chisme; deléitate de afirmación.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna de la amargura; deléitate del perdón.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna del resentimiento; deléitate con la compasión por los demás.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna de la culpa; deléitate en la responsabilidad personal.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna del desánimo; deléitate en la esperanza.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.

Ayuna de los pensamientos que debilitan; deléitate con promesas que inspiran.
Ayúdanos, Señor te lo rogamos.