

A month ago, Father Dave sat in from of the altar and talked about Reclaiming Sunday. I want to keep this idea at the front of our minds, and hearts. One aspect of Reclaiming Sunday was to Connect. For me, the easy connections are family and friends, those we typically see on Sundays. Father Dave and I were reminiscing about our childhood Sundays- church and then out to Grandma's farm. For me, playing catch with Uncle Ray, climbing the trees in the apple orchard with a dozen cousins, picking raspberries with Aunt Mary. We can create our own traditions by inviting family and friends for potluck brunch after church, board game afternoons, karaoke dinners, bike rides or bonfires. Maybe once a month or every two months.

A more personal connection could be sitting down on Sunday afternoon to write a letter to a grandchild or a brother or sister you've lost touch with.

Something we can do right here in church is to learn the name of someone you sit next to every Sunday; sing with, pray with, for 52 hours-more than 2 full days each year. They are behind us, in front of us, next to us- we should connect.

Something I do is visit my 95-year-old Uncle Richard in the nursing home. Many people there, alone, waiting to connect with us. If you go, bring a child or grandchild or pet, and you will be a superhero.

One last idea, simply walk next door to check on a neighbor. Maybe a widow, a single parent; someone who needs to connect with you.

I'm praying we all find ways to make new, meaningful connections every Sunday.

Brian Gottsacker

Rediscover SUNDAY



Hace un mes, el padre Dave se sentó frente al altar y habló sobre "Recuperar el domingo". Quiero mantener esta idea presente en nuestras mentes y corazones. Un aspecto de recuperar el domingo era conectar con los demás. Para mí, las conexiones fáciles son la familia y los amigos, aquellos a quienes solemos ver los domingos. El padre Dave y yo recordábamos los domingos de nuestra infancia: ir a misa y luego a la granja de la abuela. En mi caso, recuerdo jugar a la pelota con el tío Ray, trepar a los árboles del huerto de manzanas con una docena de primos y recoger frambuesas con la tía Mary. Podemos crear nuestras propias tradiciones invitando a familiares y amigos a un almuerzo compartido (*potluck*) después de misa, tardes de juegos de mesa, cenas con karaoke, paseos en bicicleta o fogatas. Quizás una vez al mes o cada dos meses.

Una conexión más personal podría ser sentarse un domingo por la tarde a escribir una carta a un nieto o a un hermano con quien se ha perdido el contacto.

Algo que podemos hacer aquí mismo en la iglesia es aprender el nombre de la persona junto a la que nos sentamos cada domingo; con quien cantamos y rezamos durante 52 horas, más de dos días completos al año. Están detrás de nosotros, delante de nosotros, a nuestro lado; deberíamos conectar con ellos.

Algo que yo hago es visitar a mi tío Richard, de 95 años, en la residencia de ancianos. Allí hay muchas personas solas, esperando conectar con nosotros. Si vas, lleva a un hijo, un nieto o una mascota, y te convertirás en un superhéroe.

Una última idea: simplemente visita a un vecino para ver cómo está. Tal vez una viuda, un padre o madre soltero; alguien que necesite conectar contigo.

Rezo para que todos encontremos formas de crear conexiones nuevas y significativas cada domingo.

Redescubre el domingo

Brian Gottsacker



I'm Travis Holschbach from your Pastoral Council. As part of our parish's goal to Reclaim Sunday, I wanted to continue the conversation that Brian started a few weeks ago when he spoke about the importance of connection.

I chose to speak about rest, not because I'm good at it, but because it's something I know I need. And if I'm honest, I'm still figuring it out.

I think a lot of us struggle with rest. Life gets busy. Between work, family, responsibilities, and everything else that fills our days, it can feel like there is always something else that needs our attention.

And even when we do get a few quiet moments, we don't always use them to rest. I know I don't. More often than not, I reach for my phone. I tell myself I'm just going to check one thing, and somehow twenty minutes later I'm still scrolling. The strange part is, I don't usually feel any more rested than I did before.

The other day I noticed I had a ridiculous number of tabs open on my computer. Some of them I couldn't even remember why they were there. It made me think about the open tabs in our minds. We carry so many things with us—work, family, responsibilities, worries about tomorrow—that sometimes we don't even realize the weight we're carrying.

Eventually, things start to take a toll.

And the only way to fix a computer with too many tabs open isn't to add another one. You have to close a few, or potentially even consider a restart.

Maybe we need to do the same thing.

I think that's what taking back Sunday means to me. It's not about adding another responsibility to our week. It's about making room. Making room to slow down. Making room to pray. Making room to be present with the people around us. Making room to reflect on the week behind us and appreciate the blessings we might have missed because we were already focused on what's next.

I think the hardest part about rest is trust.

It's trusting that everything doesn't depend on us. That the work will still be there tomorrow. That the things we didn't finish today can wait. And that God is still working, even when we take a moment to stop.

God didn't give us the Sabbath because He needed it. He gave it because He knew we would. The word sabbatical comes from Sabbath. A sabbatical is a time set aside to rest and renew. Maybe every Sunday is meant to be our own small sabbatical—a chance to step away from the stress, the distractions, and all the things competing for our attention.

For me, honoring the Sabbath is a reminder that my worth isn't measured by how much I accomplish, and that rest doesn't need to be earned. It's a reminder that I can set some things down, close a few tabs, and trust that I don't have to carry everything on my own. Maybe that's what taking back Sunday is really about.

Taking one day each week to step away from the things that constantly pull at us and making room for what matters most.

Rediscover SUNDAY



Soy Travis Holschbach, miembro de su Consejo Pastoral. Como parte del objetivo de nuestra parroquia de «Recuperar el domingo», quería continuar la conversación que Brian inició hace unas semanas sobre la importancia de la conexión.

Decidí hablar sobre el descanso, no porque sepa hacerlo bien, sino porque sé que lo necesito. Y, para ser sincero, todavía estoy aprendiendo cómo lograrlo.

Creo que a muchos de nosotros nos cuesta descansar. La vida se vuelve ajetreada. Entre el trabajo, la familia, las responsabilidades y todo lo demás que llena nuestros días, a veces parece que siempre hay algo más que requiere nuestra atención.

E incluso cuando disponemos de unos momentos de tranquilidad, no siempre los aprovechamos para descansar. Yo, desde luego, no lo hago. Lo más habitual es que recurra al teléfono. Me digo a mí mismo que solo voy a consultar una cosa y, sin darme cuenta, veinte minutos después sigo navegando por la pantalla. Lo curioso es que, por lo general, no me siento más descansado que antes.

El otro día me di cuenta de que tenía una cantidad exagerada de pestañas abiertas en el ordenador. De algunas ni siquiera recordaba por qué estaban ahí. Eso me hizo pensar en las «pestañas abiertas» de nuestra mente. Cargamos con tantas cosas, el trabajo, la familia, las responsabilidades, las preocupaciones por el mañana que a veces ni siquiera somos conscientes del peso que llevamos a cuestas.

Con el tiempo, todo eso empieza a pasar factura.

Y la única forma de arreglar un ordenador con demasiadas pestañas abiertas no es añadir otra más. Hay que cerrar algunas o, tal vez, considerar incluso reiniciarlo.

Quizás nosotros debamos hacer lo mismo.

Creo que eso es lo que significa para mí recuperar el domingo. No se trata de añadir otra responsabilidad a nuestra semana. Se trata de hacer espacio. Hacer espacio para bajar el ritmo. Hacer espacio para rezar. Hacer espacio para estar presentes con quienes nos rodean. Hacer espacio para reflexionar sobre la semana que dejamos atrás y valorar las bendiciones que tal vez pasamos por alto por estar ya pensando en lo que vendrá después.

Creo que lo más difícil del descanso es confiar.

Es confiar en que no todo depende de nosotros. En que el trabajo seguirá ahí mañana. Que las cosas que no terminamos hoy pueden esperar. Y que Dios sigue obrando, incluso cuando nos tomamos un momento para detenernos

Redescubre el domingo



Prayer

Good morning, as Father said, my name is Anne Neeb, and I am a member of the Pastoral Council.

For the past several months, we have learned about "Reclaiming Sunday" with the help of CPR - not medical, but spiritual. Connecting. Praying. Resting..Brian Gottsacker talked about Connecting and Travis Holschbach talked about Resting. I am here today to give you some examples of praying and using prayer.

Prayer is a solemn request/communication directed at God. It is used to give thanks, ask for help, confess wrongdoing or praise the holy. Coming to Mass on Sundays is one of the greatest forms of prayer.

Another example is Lectio Divina (which means divine reading). It is an ancient Christian practice of slow, prayerful scripture reading, focused on four key steps: Lectio (reading), Meditatio (meditation/reflection). Oratio (prayer/reading). and Contemplatio (contemplation/rest). Simply go to catholic.bible and look for Lectio Divina; then choose the Sunday for the reading. Find a quiet spot; keep it short and be patient.

Another example is Sirius XM channel 129 at 7 am, has a program called "Word of Life" which explains the Sunday readings. Also channel 78 - "The Message" has spiritual songs.

You may have heard or read in the bulletin about the "Hallow App"; it is free and has programs for daily prayer and bible study.

The rosary at Church, which is in the cemetery, can be used at anytime. A good idea could be before or after Mass. Great time to spend in prayer with family, as well.

The bible refers to prayer many times: Jesus in the Garden of Gethsemane for example.

- Philippians 4: 6-7: refers to finding peace. 'Do not worry. Tell God what you need with thanks. His peace will guard your heart.'

- Thessalonians 5: 16- : 'Rejoice always, pray continually, give thanks in all circumstances for this is God's will for you.'

- Matthew 6: 9-13: shows the Lord's Prayer model.

- Jeremiah 29: 12-13: 'Call to God and pray. He will listen when you seek Him with all your heart.'

- Romans 8:26: The Spirit helps us in our weakness when we do not know what to say.

Praying can be anywhere, anytime - even just a 'Good morning Lord', as you get out of bed in the morning; pray when walking - talk with God, Blessed Mother, the saints. Pray when doing housework or yard work (I often say a prayer when I am washing my floors.)

Last, but not least, pray with song:

Amazing grace how sweet the sound that saved and set me free. I once was lost but now am found, was blind but now I see.



La oración

Buenos días. Como dijo el padre, me llamo Anne Neeb y soy miembro del Consejo Pastoral. Durante los últimos meses, hemos aprendido sobre cómo "recuperar el domingo" con la ayuda de las siglas CPR —no de reanimación médica, sino espiritual—: Conectar, Orar y Descansar. Brian Gottsacker habló sobre Conectar y Travis Holschbach habló sobre Descansar. Hoy estoy aquí para darles algunos ejemplos de cómo orar y poner en práctica la oración.

La oración es una petición o comunicación solemne dirigida a Dios. Se utiliza para dar gracias, pedir ayuda, confesar faltas o alabar lo sagrado. Asistir a Misa los domingos es una de las formas más grandes de oración.

Otro ejemplo es la **Lectio Divina** (que significa lectura divina). Es una antigua práctica cristiana de lectura pausada y orante de las Escrituras, centrada en cuatro pasos clave: **Lectio** (lectura), **Meditatio** (meditación/reflexión), **Oratio** (oración) y **Contemplatio** (contemplación/descanso). Simplemente visite catholic.bible y busque **Lectio Divina**; luego elija el domingo correspondiente a la lectura. Busque un lugar tranquilo, mantenga la sesión breve y tenga paciencia.

Otro ejemplo es el canal 129 de Sirius XM, que a las 7 a. m. transmite un programa llamado "Word of Life" (Palabra de Vida), donde se explican las lecturas dominicales. También el canal 78, "The Message", ofrece música espiritual.

Es posible que hayan oído hablar o leído en el boletín sobre la aplicación "Hallow"; es gratuita y cuenta con programas para la oración diaria y el estudio de la Biblia.

El rosario de la iglesia —ubicado en el cementerio— puede utilizarse en cualquier momento. Una buena idea sería hacerlo antes o después de Misa. Es también un momento excelente para orar en familia.

La Biblia hace referencia a la oración en muchas ocasiones; por ejemplo, Jesús en el Huerto de Getsemaní.

- Filipenses 4, 6-7: habla de encontrar la paz. "No se preocupen. Digan a Dios lo que necesitan con gratitud. Su paz protegerá sus corazones".

- Tesalonicenses 5, 16-18: "Alégrense siempre, oren sin cesar, den gracias en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes".

- Mateo 6, 9-13: presenta el modelo del Padre Nuestro. - Jeremías 29:12-13: «Clama a Dios y ora. Él te escuchará cuando lo busques con todo tu corazón».

- Romanos 8:26: El Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad cuando no sabemos qué decir.

Se puede orar en cualquier lugar y en cualquier momento; basta con un simple «Buenos días, Señor» al levantarse de la cama. Ora mientras caminas: habla con Dios, con la Santísima Madre y con los santos. Ora mientras realizas las tareas del hogar o del jardín (yo suelo hacer una oración cuando estoy fregando los suelos).

Por último, pero no menos importante: ora cantando:

Sublime gracia, ¡qué dulce el sonido que me salvó y me liberó! Estaba perdido, pero ahora he sido hallado; estaba ciego, pero ahora veo.

Redescubre el domingo

