



Discovering **hope** and **joy** in the Catholic faith.

February 2026

St. Joseph Catholic Church

Rev. Balaswamy Bathini, Pastor

One Minute Meditations

St. Onesimus

Born in Phrygia, St. Onesimus was enslaved to Philemon of Colossae in present-day Turkey. He encountered St. Paul during the apostle's imprisonment in Rome, where Onesimus had fled after stealing from his master. Moved by Paul's witness, he repented, was baptized, and later gained his freedom. Onesimus became a trusted companion and co-worker of St. Paul and was eventually martyred for the faith during the persecutions under Emperor Domitian.

God's Valentine to us

If God sent a Valentine, it might sound something like this: *"My darling child"* (Jeremiah 31:20), *"You are precious in my eyes, and honored, and I love you"* (Isaiah 43:4). *"As the Father has loved me, so I have loved you; abide in my love"* (John 15:9). *"Greater love has no man than this, that a man lay down his life for his friends. You are my friends..."* (John 15:13-14). *"Do you love me?"* (John 21:16) That makes the Bible the world's longest love letter.

"God is not the enemy of our freedom but its ground. That is something we ought to relearn in these days. Only love that is almighty can ground a joy that is free from anxiety." Pope Benedict XVI

"What do you seek?" (John 1:38)

Have you ever felt restless or quietly dissatisfied, sensing that something in your life needs changing? Lent offers that opportunity. It is a spiritual reset, inviting us to reorient our hearts toward Christ, the true source of peace, joy, purpose, and meaning. Here are practical ways to deepen your encounter with God and His love this Lent.

Faith is relational, not informational. The first disciples were not content with simply hearing about Jesus. They wanted to be with Him and to know Him personally. Christ extends that same invitation to us today. We respond by making room for Him through prayer and meditation, regular participation in Mass, and time with Scripture, not as duties to complete, but as ways of choosing a living relationship with the One who loves us most.

Choose trust over control. "Let Him lead and guide you," Pope Leo has urged. God's invitation to deeper friendship is renewed each day, and Lent is a privileged time to respond with intention. Begin each morning by

offering your day to God, placing your work, relationships, and uncertainties in His hands. This simple act of trust opens the door to genuine freedom.

Share what you have received. A true encounter with God naturally leads to what Pope Leo called "missionary

"If you sense the Lord calling you, do not be afraid...He alone knows the deepest, perhaps hidden, longings of your heart — the path that will lead you to true fulfillment." (Pope Leo XIV)

zeal," the desire to share with others what we have received. After meeting Christ, St. Andrew simply brought his brother, Simon Peter, to Him. Likewise, sharing your faith is often as simple as an honest conversation with a friend about the source of your hope. You are not persuading or performing; you are inviting someone you care about to meet the Friend who has changed your life.

This Lent, let renewal take root. Choose presence, trust, and generosity, and allow God to do the rest.

Why Do Catholics Do That?

Why do Catholics give up meat on Fridays in Lent?

Abstaining from meat on Fridays in Lent is not merely a rule, but a reverent sacrifice rooted in remembrance of Christ's sacrifice on Good Friday. By giving up something we enjoy but do not need, we unite a small, bodily sacrifice to His offering on the Cross.

This "prayer of the body" strengthens the prayer of the soul, training our hearts in discipline and gratitude. It keeps our focus on Christ and serves as a quiet, outward sign of faith. For the same reasons, the Church encourages Friday penance throughout the year.

When things go wrong, choose charity

When difficulties arise, our instinct is often to complain, assign blame, or turn inward with harsh self-criticism. These reactions rarely solve the problem. More often, they weaken charity, cloud judgment, and strain relationships. A more constructive response is to choose kindness deliberately, in thought, speech, and action.

Practice kindness in thought: When self-pity, resentment, comparison, or harsh self-judgment appear, treat them as temptations rather than truths. Pause and redirect your thinking. Replace them with a steady reminder such as, "This is difficult, but I can respond well." Offer yourself the same patience you would give a friend.

Practice kindness in speech: Before speaking, ask whether

your words will help or simply vent frustration. If you would not say something to or about someone you love, refrain. When emotions run high, bring your complaints to prayer first. Naming them before God can bring clarity and restraint.

Practice kindness in action: Focus on what you can do rather than what you cannot control. Choose one concrete act of goodwill: express gratitude, offer help, listen attentively, or perform a small, unnoticed kindness. These simple actions restore perspective and soften difficult moments.

Responding with kindness does not ignore problems. It creates the conditions for peace, clearer judgment, and constructive action to take root.

from Scripture

Matthew 4:1-11, He chose us

In this passage, Jesus is tempted by the Devil. First, Satan tempted Jesus to satisfy His hunger with a miracle – to put physical needs above spiritual needs. Jesus showed us that spiritual needs come first, and to entrust both to God's care. Next, Satan commanded Jesus to jump from the temple roof, forcing God's hand. Again, Jesus refused: serving God means doing things God's way.

Finally, Satan offered to surrender all the kingdoms of the world if Jesus would worship him. While horrible, it

promised a "painless" way to save the world. Jesus rejected it, choosing the Cross because it was the only way to save us. He chose us. When tempted to do what's "easy" versus what's morally right, ask for the strength to choose what's right.

The season of Lent is a powerful opportunity for spiritual renewal and growth in love. We can take comfort knowing Jesus faced the same temptations we do and conquered them. If we stay close to Jesus, He will lead us to victory.

also a day of abstinence from meat and fasting – one regular meal and two small meals that together don't equal a full meal.

February 22 – St. Margaret of Cortona (1297). St. Margaret's conversion came after the sudden death of the man she was having an affair with. Shaken, she repented and became a Franciscan tertiary. She founded a hospital and an order of Tertiary sisters — *le Poverelle* — to operate it.

February 22 – The Chair of St. Peter. Today marks St. Peter's establishment of the Holy See, the "seat" of authority, in Rome. We thank God for His Church and pray for its holy preservation.

Q & A

What to do with dryness in prayer

God never leaves us, yet our experience of prayer can ebb and flow. There are times of joy and peace, and others marked by dryness and difficulty. While dry seasons can be discouraging, that is often when our faith can grow the most. Don't avoid them, but live them well.

Ask why. Dryness in prayer can point to areas that need attention. Chronic stress, lack of rest, constant busyness, excessive screen time, or unresolved sin can weaken our attentiveness to God. Examine your habits and ask what may be interfering with prayer.

Remember the good times. When times are tough, memory sustains love. Follow Mary's example, who "*kept all these things, pondering them in her heart*" (Luke 2:19). Recall the ways God has acted in your life. Remembering His faithfulness restores confidence.

Renew your "yes" daily. Mary's consent to God's will was a daily surrender, even amid suffering. Resist the temptation to abandon prayer. Each day, echo her words: "*Let it be done unto me according to your word*" (Luke 1:38).

Feasts & Celebrations

February 5 – St. Agatha (c.251). Born to a noble Sicilian family, St. Agatha dedicated herself to God at the age of fifteen. The governor Quintianus was determined to marry her and threatened her if she refused him. She kept her vow despite torture, and imprisonment. God sent her a vision of St. Peter to comfort her, heal her, and fill her dungeon with heavenly light.

February 18 – Ash Wednesday. The first day of Lent. The ashes of old palms are placed on the forehead in the shape of a Cross, as a sign of penance. It's

Our Mission

To provide practical ideas that promote faithful Catholic living.

Success Publishing & Media, LLC
Publishers of *Growing in Faith*™ and *Partners in Faith*™
(540)662-7844 (540)662-7847 fax
<http://www.infaithpublishing.com>

(Unless noted Bible quotes and references are from the Revised Standard Version and the New American Bible - Revised)



Descubriendo **esperanza y gozo** en la fe católica.

Febrero de 2026

St. Joseph Catholic Church

Rev. Balaswamy Bathini, Pastor

Meditaciones breves

San Onésimo

Nacido en Frigia, San Onésimo fue esclavo de Filemón de Colosas, en la actual Turquía. Se encontró con San Pablo durante el encarcelamiento del apóstol en Roma, adonde Onésimo había huido después de robar a su amo. Conmovido por el testimonio de Pablo, se arrepintió, fue bautizado y más tarde obtuvo su libertad. Onésimo se convirtió en un compañero y colaborador de confianza de San Pablo y finalmente fue martirizado por la fe durante las persecuciones bajo el emperador Domiciano.

El Valentín de Dios para nosotros

Si Dios enviara un Valentín, podría sonar algo así: «Hijo mío querido» (Jeremías 31,20); «Tú eres precioso a mis ojos, digno de honra, y te amo» (Isaías 43,4); «Así como el Padre me ha amado, así también yo os he amado; permaneced en mi amor» (Juan 15,9); «Nadie tiene mayor amor que este: que uno dé su vida por sus amigos. Vosotros sois mis amigos...» (Juan 15,13-14); «¿Me amas?» (Juan 21,16). Esto convierte a la Biblia en la carta de amor más larga del mundo.

«Dios no es el enemigo de nuestra libertad, sino su fundamento. Esto es algo que deberíamos reaprender en estos días. Solo un amor que lo es todo puede fundamentar una alegría libre de ansiedad». (Papa Benedicto XVI)

«¿Qué buscáis?» (Juan 1,38)

¿Alguna vez te has sentido inquieto o silenciosamente insatisfecho, percibiendo que algo en tu vida necesita cambiar? La Cuaresma ofrece esa oportunidad. Es un reinicio espiritual que nos invita a reorientar nuestro corazón hacia Cristo, la verdadera fuente de paz, alegría, propósito y sentido. Aquí tienes maneras prácticas de profundizar tu encuentro con Dios y con su amor en esta Cuaresma.

La fe es relacional, no meramente informativa. Los primeros discípulos no se conformaron con solo oír hablar de Jesús. Querían estar con Él y conocerlo personalmente. Cristo nos hace hoy esa misma invitación. Respondemos haciéndole espacio mediante la oración y la meditación, la participación regular en la Misa y el tiempo con la Sagrada Escritura, no como deberes que cumplir, sino como formas de elegir una relación viva con Aquel que más nos ama.

Elige la confianza en lugar del control. «Déjalo que te guíe y te conduzca», ha exhortado el Papa León. La invitación de Dios a una amistad más profunda se renueva cada día, y la Cuaresma es un tiempo privilegiado para responder con intención. Comienza

cada mañana ofreciendo tu día a Dios, poniendo tu trabajo, tus relaciones y tus incertidumbres en sus manos. Este sencillo acto de confianza abre la puerta a la verdadera libertad.

«Si sientes que el Señor te llama, no tengas miedo... Él solo conoce los anhelos más profundos, quizá ocultos, de tu corazón: el camino que te llevará a la verdadera plenitud.» (Papa León XIV)

Comparte lo que has recibido. Un verdadero encuentro con Dios conduce naturalmente a lo que el Papa León llamó «celo misionero», el deseo de compartir con los demás lo que hemos recibido. Después de encontrarse con Cristo, san Andrés simplemente llevó a su hermano, Simón Pedro, hasta Él. Del mismo modo, compartir tu fe suele ser tan sencillo como una conversación sincera con un amigo sobre la fuente de tu esperanza. No estás persuadiendo ni actuando; estás invitando a alguien que te importa a conocer al Amigo que ha cambiado tu vida.

En esta Cuaresma, deja que la renovación eche raíces. Elige la presencia, la confianza y la generosidad, y permite que Dios haga el resto.

¿Por qué hacen eso los católicos?

¿Por qué los católicos dejan de comer carne los viernes durante la Cuaresma?

Abstenerse de comer carne los viernes durante la Cuaresma no es simplemente una regla, sino un sacrificio reverente arraigado en el recuerdo del sacrificio de Cristo el Viernes Santo. Al renunciar a algo que disfrutamos, pero que no necesitamos, unimos un pequeño sacrificio corporal a su ofrenda en la

Cruz. Esta «oración del cuerpo» fortalece la oración del alma, entrenando nuestro corazón en la disciplina y la gratitud. Mantiene nuestro enfoque en Cristo y sirve como un signo exterior y silencioso de fe. Por las mismas razones, la Iglesia fomenta la penitencia de los viernes a lo largo de todo el año.

Cuando las cosas van mal, elige la caridad

Cuando surgen dificultades, nuestro instinto suele ser quejarnos, asignar culpas o volvernos hacia nosotros mismos con dura autocrítica. Estas reacciones rara vez resuelven el problema. Más a menudo, debilitan la caridad, nublan el juicio y tensan las relaciones. Una respuesta más constructiva es elegir la bondad deliberadamente, en pensamiento, palabra y acción.

Practica la bondad en el pensamiento: Cuando aparezcan la autocompasión, el resentimiento, la comparación o el juicio severo sobre ti mismo, trátalos como tentaciones y no como verdades. Haz una pausa y redirige tu pensamiento. Sustitúyelos con un recordatorio constante como: Esto es difícil, pero puedo responder bien. Ofrecete la misma paciencia que le darías a un amigo.

Practica la bondad en la palabra: Antes de hablar, pregúntate

si tus palabras ayudarán o simplemente desahogarán tu frustración. Si no dirías algo a alguien que amas o sobre alguien que amas, abstente de decirlo. Cuando las emociones estén intensas, lleva primero tus quejas a la oración. Nombrarlas ante Dios puede traer claridad y autocontrol.

Practica la bondad en la acción: Concéntrate en lo que puedes hacer, en lugar de lo que no puedes controlar. Elige un acto concreto de buena voluntad: expresa gratitud, ofrece ayuda, escucha atentamente o realiza una pequeña acción amable que pase desapercibida. Estas acciones simples restauran la perspectiva y suavizan los momentos difíciles.

Responder con bondad no ignora los problemas: Crea las condiciones para que la paz, un juicio más claro y la acción constructiva puedan echar raíces.

de las Escrituras

Mateo 4:1-11, Él nos eligió

En este pasaje, Jesús es tentado por el Diablo. Primero, Satanás tentó a Jesús a saciar su hambre con un milagro, poniendo las necesidades físicas por encima de las espirituales. Jesús nos mostró que las necesidades espirituales vienen primero y que debemos confiar ambas al cuidado de Dios.

Luego, Satanás mandó a Jesús a saltar desde la cima del templo, forzando la mano de Dios. Nuevamente, Jesús se negó: servir a Dios significa hacer las cosas a la manera de Dios.

Finalmente, Satanás ofreció entregarle todos los reinos del mundo si Jesús lo adoraba. Aunque horrible, prometía

un camino «sin dolor» para salvar al mundo. Jesús lo rechazó, eligiendo la Cruz porque era el único camino para salvarnos. Él nos eligió. Cuando seamos tentados a hacer lo que es «fácil» en lugar de lo que es moralmente correcto, pidamos la fuerza para elegir lo correcto.

La temporada de Cuaresma es una poderosa oportunidad de renovación espiritual y crecimiento en el amor. Podemos consolarnos sabiendo que Jesús enfrentó las mismas tentaciones que nosotros y las venció. Si permanecemos cerca de Jesús, Él nos guiará a la victoria.

P & R

Qué hacer con la sequedad en la oración

Dios nunca nos abandona, pero nuestra experiencia de la oración puede tener altibajos. Hay momentos de gozo y de paz, y otros marcados por la sequedad y la dificultad. Aunque los tiempos de sequedad pueden ser desalentadores, a menudo es ahí donde nuestra fe puede crecer más. No los evites; vívelos bien.

Pregúntate por qué. La sequedad en la oración puede señalar áreas que necesitan atención. El estrés crónico, la falta de descanso, la actividad constante, el uso excesivo de pantallas o el pecado no resuelto pueden debilitar nuestra atención a Dios. Examina tus hábitos y pregúntate qué puede estar interfiriendo con la oración.

Recuerda los tiempos buenos. Cuando las cosas se ponen difíciles, la memoria sostiene el amor. Sigue el ejemplo de María, que «guardaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón» (Lucas 2,19). Recuerda las maneras en que Dios ha actuado en tu vida. Recordar su fidelidad restaura la confianza.

Renueva tu «sí» cada día. El consentimiento de María a la voluntad de Dios fue una entrega diaria, incluso en medio del sufrimiento. Resiste la tentación de abandonar la oración. Cada día, haz eco de sus palabras: «Hágase en mí según tu palabra» (Lucas 1,38).

Fiestas y celebraciones

5 de febrero – Santa Águeda (c. 251). Nacida en una familia noble de Sicilia, Santa Águeda se consagró a Dios a los quince años. El gobernador Quintiano estaba decidido a casarse con ella y la amenazó si se negaba. Ella mantuvo su voto a pesar de la tortura y el encarcelamiento. Dios le envió una visión de San Pedro para consolarla, sanarla y llenar su calabozo con luz celestial.

18 de febrero – Miércoles de Ceniza. Primer día de la Cuaresma. Las cenizas de las palmas del año anterior se colocan en la frente en forma de cruz, como signo de penitencia. También es un día de abstinencia de

carne y ayuno: una comida completa y dos comidas pequeñas que, juntas, no equivalen a una comida completa.

22 de febrero – Santa Margarita de Cortona (1297). La conversión de Santa Margarita ocurrió tras la muerte súbita del hombre con quien tenía una relación. Conmovida, se arrepintió y se convirtió en terciaria franciscana. Fundó un hospital y una congregación de hermanas terciarias —*le Poverelle*— para administrarlo.

22 de febrero – La Catedral de San Pedro. Hoy se conmemora el establecimiento de la Sede Santa por San Pedro, el «asiento» de autoridad en Roma. Agradecemos a Dios por Su Iglesia y oramos por su santa preservación.

Nuestra Misión

Proporcionar ideas prácticas que fomenten la vida en la fe católica vida en la fe católica
Success Publishing & Media, LLC
Publishers of Growing in Faith™ and Partners in Faith™
(540)662-7844 (540)662-7847 fax
<http://www.infaithpublishing.com>
(Salvo advertencia, las citas y referencias bíblicas son de la Biblia de la Biblioteca de Autores Cristianos o de la Nueva Biblia de Jerusalén.)