

**Holy Apostles Church**  
**Santos Apóstoles**  
7 Austin Street  
Rochester, New York 14606

**Week of May 17, 2020**

**Dear brothers and sisters in Christ and friends of Holy Apostles,**

**I hope that you are well and safe and that you and your loved ones are being able to count your blessings during this very different time. This has been a very challenging time for us...not knowing what to do, how to connect with others, what the future will look like and more. We have had to be creative, kind with ourselves and all those that we love and live with, limit our time outside the house to the essentials, have a new awareness of what is a need versus a want, and our communication has been a lot different, too! WOW! That is a great deal of change!**

**The most important, utterly dependable, totally available, ever present Love with nothing being held back, has been God! God is the “as it was in the beginning, IS NOW, and ever shall be” GOD! The always Loving God! Amen! Alleluia! Please say this with me... THANK YOU GOD! AMEN! ALLELUIA! It is my prayer (and I hope yours) that while we are going through the phases of re-entry into the world in a new way, that we will stay mindful that GOD THE FATHER, AND THE SON, AND THE HOLY SPIRIT is with us and asking us to reflect on how we can better give Him glory, by loving others and ourselves.**

**In this spirit, you may find the following may be helpful for your life, as well as during this time as we continue to quarantine:**

- \* Pray! Pray each day - several times a day. Share with the Lord all that is on your heart and ask for the intercession of Our Blessed Mother and all the saints in Heaven. When you are done sharing, sit still a bit longer...you will hear the Lord speak to you in your heart. Silence can be beautiful ~ try it! Try not to be afraid. Be open and you will be blessed! Always end your prayer with a genuine “Thank You” even when life can be hard.**
- \* Try to read the Bible a little each day, or something that is uplifting, encouraging, positive, inspiring, spiritual from the life of one of the saints.**
- \* Be aware and honest about what you have been going through. Owning your stress will help you from getting stuck in it. Writing down your thoughts and fears can help you to be in control of them versus your fears in control of you!**
- \* Challenge yourself to have positive thoughts! Easier said than done! This strategy is good for us ~ always. Replace old negative thoughts with positive ones! Example - “I am afraid that my loved one is going to get sick.” to “My loved one is doing well right now, and I am so thankful.” It takes some work yet the more you do this the easier it will become...and you will feel better!**
- \* Less clutter equals a calmer person. Is there space in your home that needs some help? Schedule one hour of time each day to do something about it. Sometimes we think we can get everything done in one effort - be realistic and not overwhelmed!**

- \* **Limit how much you watch the news or are on social media! While information can help us to stay safe too much information can increase anxiety. You want news and not just noise.... pick out one TV news cast that you are going to watch a day.**
- \* **Move your body! Moving (even deliberate exercises while sitting in a chair) helps to lessen our anxiety.**
- \* **Be kind to yourself. Be very careful and deliberate about hushing the negative voice that is in our heads. YOU are the person that YOU listen to most. Being harsh on yourself does not make you feel good and it impacts you AND all the people that you are living with (including your pets).**
- \* **Comparing yourself to others is an exercise based in negativity. You are doing the best that you can today! You are the best you that you can be today! God loves you today just as you are! You are YOU! You are NOT a family member, a neighbor, coworker or friend. They manage their lives differently (as they should). Be happy that you are a child of God today...on your way to becoming a saint! Ya-hoooo!**
- \* **Being filled with joy is within our reach! Researchers have found that joyful (more than happy) people are ones that are thankful. Try to write down three things that you are thankful for each day! It does not have to be a spectacular list...it needs to be a real "thank you" list. In a month you will be surprised at how peaceful, content and joyful you have become! Trust me it works!**
- \* **Be kind to others. Smile. Say good morning! Tell others something that you appreciate about them. Just be kind! You can do it!**
- \* **Be realistic as re-entry happens. Slow - Safe - and Steady is what we all want. Nothing will be back to "normal" quickly. We must love one another so much that we are willing to do this transition slowly!**

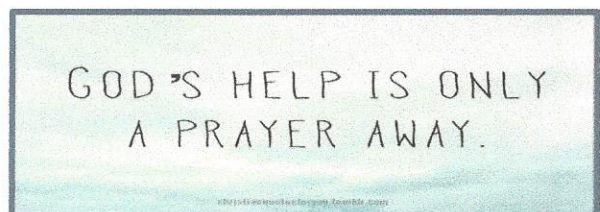
**You are in my thoughts, my prayers and my heart! You are loved. I look forward to the day when we can see each other - safely! I am hopeful that some of these things will be helpful. If you ever want to share anything with me - you are always welcome to email me at:**

**[fr.tony.mugavero@dor.org](mailto:fr.tony.mugavero@dor.org)**

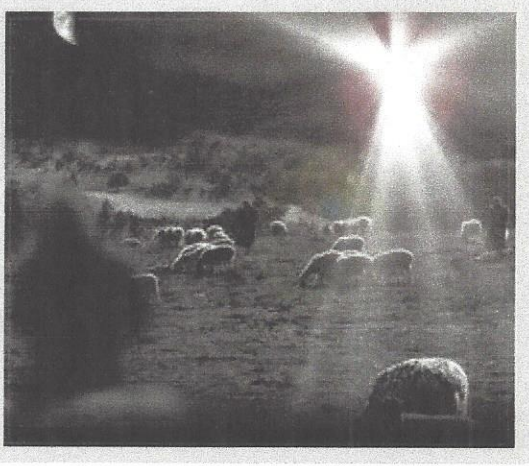
**And thank you for your continued generosity to Holy Apostles parish... Please remember that in addition to receiving collection envelopes and sending them into us, you also have the option of online giving, as well as giving on your cell phone via a text message. If you go to our website, [holyapostleschurchfamily.org](http://holyapostleschurchfamily.org), you will find a large icon under my welcome which says, "For Donations 3 Ways to Give". If you click on that, the 3 ways will come up with icons, showing each method, either texting by phone, giving online, or by mailing in your envelope... If you need any help with this, please call (585-254-7170), and we would be glad to help you.**

**I miss you, and I am so thankful for all of you! There is a longing that cannot wait until we reunite! However, please know that even now, I am thinking and praying for you and lifting you up to our Wonderful Loving God, the Father, and the Son, and the Holy Spirit, and I am asking Our Loving Lord and God, to bless you Big Time!**

**Love, in Him,  
Fr. Tony**



**P.S. Today is Ascension Thursday, and we will be live streaming our mass at 12:10 this afternoon... Really pray each day for the Holy Spirit to come and bless your life and all of us at Holy Apostles in new and powerful ways over the next nine days, until Pentecost Sunday... "Come, Holy Spirit, come!"**



**Holy Apostles Church**  
**Santos Apóstoles**  
7 Austin Street  
Rochester, New York 14606

17 de mayo de 2020

Queridos hermanos y hermanas en Cristo y amigos de Santos Apóstoles,

Espero que esté bien y seguro y que usted y sus seres queridos puedan contar sus bendiciones durante este tiempo tan diferente. Este ha sido un momento muy desafiante para nosotros ... sin saber qué hacer, cómo conectarnos con los demás, cómo será el futuro y más. Hemos tenido que ser creativos, amables con nosotros mismos y con todos aquellos que amamos y con quienes vivimos, limitar nuestro tiempo fuera de la casa a lo esencial, tener una nueva conciencia de lo que es una necesidad frente a un deseo, y ¡nuestra comunicación ha sido muy diferente también! ¡GUAUU! ¡Eso es un gran cambio!

¡El Amor más importante, totalmente confiable, totalmente disponible y siempre presente sin nada retenido, ha sido Dios! ¡DIOS es "como era en el principio, ES AHORA, y siempre lo será" DIOS!. ¡El Dios siempre amoroso! ¡Amén! ¡Aleluya! Por favor di esto conmigo ... ¡GRACIAS DIOS! ¡AMÉN! ¡ALELUYA! Es mi oración (y espero la suya) que mientras atravesamos las fases de reingreso al mundo de una manera nueva, tengamos presente que DIOS, EL PADRE, Y EL HIJO, Y EL ESPÍRITU SANTO están con nosotros y nos pide que reflexionemos sobre cómo podemos darle mejor gloria, amando a los demás y a nosotros mismos.

En este espíritu, puede encontrar que lo siguiente puede ser útil para su vida, así como durante este tiempo mientras continuamos en cuarentena:

\* Ora! Ore todos los días, varias veces al día. Comparte con el Señor todo lo que hay en tu corazón y pide la intercesión de Nuestra Santísima Madre y de todos los santos en el Cielo. Cuando termines de compartir, siéntate un poco más ... oirás al Señor que te habla en tu corazón. El silencio puede ser hermoso ~ ¡pruébalo! Traten de no tener miedo. ¡Sé abierto y serás bendecido! Siempre termine su oración con un genuino "Gracias", incluso cuando la vida puede ser difícil.

\* Trate de leer la Biblia un poco cada día, o algo que sea edificante, alentador, positivo, inspirador, espiritual de la vida de uno de los santos.

\* Sea consciente y honesto sobre lo que ha estado pasando. Poseer su estrés lo ayudará a no quedarse atrapado en él. ¡Escribir sus pensamientos y miedos puede ayudarlo a controlarlos versus sus miedos en control de usted!

\* ¡Ponte a prueba para tener pensamientos positivos! ¡Es más fácil decirlo que hacerlo! Esta estrategia es buena para nosotros ~ siempre. ¡Reemplace los viejos pensamientos negativos con positivos! Ejemplo: "Me temo que mi ser querido se enfermará". a "Mi ser querido está bien ahora, y estoy muy agradecido". Se necesita algo de trabajo, pero cuanto más lo hagas, más fácil será ... ¡y te sentirás mejor!

\* Menos desorden equivale a una persona más tranquila. ¿Hay espacio en su casa que necesita ayuda? Programe una hora de tiempo cada día para hacer algo al respecto. A veces pensamos que podemos hacer todo en un solo esfuerzo: ¡seamos realistas y no agobiados!

\* ¡Limite cuántas veces vez las noticias o está en las redes sociales! Si bien la información puede ayudarnos a mantenernos seguros, demasiada información puede aumentar la ansiedad. Quieres noticias y no solo ruido ... elige un elenco de noticias de TV que vas a ver por día.

\* ¡Mueve tu cuerpo! Moverse (incluso ejercicios deliberados mientras están sentado en una silla) ayuda a disminuir nuestra ansiedad.

\* Ser amable con usted mismo. Tenga mucho cuidado y sea deliberado para silenciar la voz negativa que está en nuestras cabezas. TÚ eres la persona que más escuchas. Ser duro contigo mismo no te hace sentir bien y te afecta a TI y a todas las personas con las que vives (incluidas tus mascotas).

\* Compararse con los demás es un ejercicio basado en la negatividad. ¡Estás haciendo lo mejor que puedes hoy! ¡Eres lo mejor que puedes ser hoy! ¡Dios te ama hoy tal como eres! ¡Tú eres tú! NO eres un miembro de la familia, un vecino, un compañero de trabajo o un amigo. Manejan sus vidas de manera diferente (como deberían). ¡Sé feliz de ser un hijo de Dios hoy ... en tu camino para convertirte en un santo! Ya-hoooo!

\* ¡Estar lleno de alegría está a nuestro alcance! Los investigadores han descubierto que las personas alegres (más que felices) son las que están agradecidas. ¡Intenta escribir tres cosas por las que estés agradecido cada día! No tiene que ser una lista espectacular ... debe ser una verdadera lista de "gracias". ¡En un mes te sorprenderá lo pacífico, contento y alegre que te has vuelto! ¡Confía en mí, funciona!

\* Se amable con otros. sonríe. ¡Dad los buenos días! Dile a los demás algo que aprecies de ellos. ¡Solo sé amable! ¡Puedes hacerlo!

\* Sea realista cuando ocurra el reingreso. Lento, seguro y estable es lo que todos queremos. Nada volverá a la "normalidad" rápidamente. ¡Debemos amarnos tanto que estamos dispuestos a hacer esta transición lentamente!

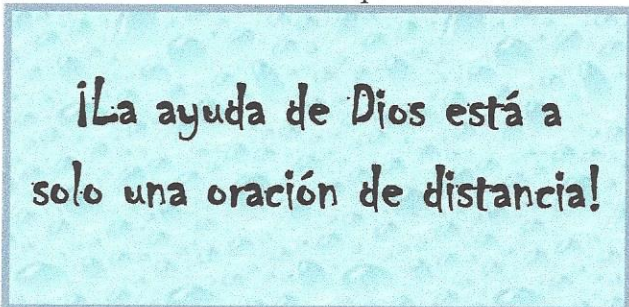
¡Estás en mis pensamientos, mis oraciones y mi corazón! Eres amado. Espero con ansias el día en que podamos vernos con seguridad. Espero que algunas de estas cosas sean útiles. Si alguna vez quieres compartir algo conmigo, siempre puedes enviarme un correo electrónico a: [fr.tony.mugavero@dor.org](mailto:fr.tony.mugavero@dor.org)

Y gracias por su continua generosidad con la parroquia de Santos Apóstoles ... Recuerde que, además de recibir sobres de recolección y enviarnoslos, también tiene la opción de dar en línea, así como dar en su teléfono celular a través de un mensaje de texto. . Si visita nuestro sitio web, [holypostleschurchfamily.org](http://holypostleschurchfamily.org), encontrará un ícono grande debajo de mi bienvenida que dice: "Para donaciones, 3 formas de donar". Si hace clic en eso, las 3 opciones aparecerán con íconos, mostrando cada método, ya sea enviando mensajes de texto por teléfono, dando en línea o enviando por correo su sobre ... Si necesita ayuda con esto, llame al (585-254-7170 ), y estaremos encantados de ayudarte.

¡Los extraño y estoy muy agradecido por todos ustedes!  
¡Hay un anhelo que no puede esperar hasta que nos reunamos! Sin embargo, sepa que incluso ahora, estoy pensando y orando por usted y elevándolo a nuestro Dios maravilloso y amoroso, al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo, y le pido a Nuestro Señor y Dios amoroso que lo bendiga. ¡Grandemente!

Amor en Él

P. Tony



**¡La ayuda de Dios está a solo una oración de distancia!**