

02
CUA
RES
MA

EL AYUNO



QUÉ ES

El **AYUNO** es **restricción del consumo del mundo**, es privación en honor de Dios. En sentido estricto es **moderación en la comida**, haciendo, en el día que se practique, una comida regular y austera y dos pequeñas. Durante la Cuaresma se practica el **Miércoles de Ceniza** y el **Viernes Santo**. La **ABSTINENCIA** se practica los viernes de Cuaresma (no se comen carnes rojas, solo pescado y mariscos).

CÓMO VIVIRLO



▶ Moderación en la comida y la bebida.



▶ Reducir gastos de viajes, vestido y bienes materiales.



▶ Moderación en el consumo de Internet, TV, espectáculos.

▶ Evitar el pecado, en especial los de la carne: pereza, gula y lujuria.

"EL AYUNO
NO ES UNA CUESTIÓN
DE ESTÓMAGO, SINO
DE CORAZÓN."

SAN AGUSTÍN

Miércoles 15 de marzo, **CHARLA CUARESIMAL**, a las 20:00

Para ayudarnos a reflexionar y superarnos cada día, con el fin de convertirnos en testimonio vivo del Evangelio.

Jueves 16 de marzo, **EXPOSICIÓN DEL SANTÍSIMO**, a las 20:00 Con un marcado carácter de camino hacia la Pascua, acercándonos a la oración que nos transforma en mejores personas.

Viernes 17 de marzo, **VIACRUCIS** a las 20:15. En esta ocasión tendrá un marcado toque juvenil, inspirado en las canciones del grupo Hakuna.

Hoja parroquial



PARROQUIA DE SAN DIEGO

FRANCISCANOS TOR
Avenida de San Diego, 61
Puente de Vallecas
918422141
sandiego@archimadrid.es

**Domingo
de la tercera semana
de Cuaresma**

12 de marzo de 2023

"Nuestro camino cuaresmal es SINODAL"

- Este domingo 12 nueva sesión de las **catequisis bautismales** para aquellos niños que, preparándose para recibir la primera comunión, aún no han recibido el sacramento del bautismo. Serán a las 13:00.
- El día 13, lunes, a las 17:30 el grupo de **Amigos de San Francisco** nos invita a reflexionar juntos sobre cómo podemos seguir a Cristo Resucitado al estilo del Pobrecillo de Asís, en el tiempo y la sociedad donde nos ha tocado vivir. Estamos todos invitados.
- **Don Óscar García Aguado**, nuestro Vicario Episcopal nos ha convocado el martes 14 de marzo.
 - A las 18:30 tendrá un encuentro con el Consejo Pastoral para la toma de posesión de sus miembros.
 - A las 19:30 presidirá la misa donde se realizará también el "envío" del equipo de Ministros Extraordinarios de la Comunión. Nos gustaría contar con la presencia de toda nuestra comunidad parroquial. Hagamos un esfuerzo.
- El **Consejo Pastoral** se reúne de forma extraordinaria el sábado, día 18 de febrero, a las 20:15. Será para programar la Semana Santa.
- El grupo juvenil nos ha organizado un **bingo solidario** para el domingo 19. Habrá una sesión después de cada misa de la mañana. Los fondos irán destinados a apoyar su camino hacia la JMJ. ¡Comprad vuestros cartones!

Lectura del libro del Éxodo [17, 3-7]

En aquellos días, el pueblo, sediento, murmuró contra Moisés, diciendo: «¿Por qué nos ha sacado de Egipto para matarnos de sed a nosotros, a nuestros hijos y a nuestros ganados?». Clamó Moisés al Señor y dijo: «¿Qué puedo hacer con este pueblo? Por poco me apedrean». Respondió el Señor a Moisés. «Pasa al frente del pueblo y toma contigo algunos de los ancianos de Israel; empuña el bastón con que golpeaste el Nilo y marcha. Yo estaré allí ante ti, junto a la roca de Horeb. Golpea la roca, y saldrá agua para que beba el pueblo». Moisés lo hizo así a la vista de los ancianos de Israel. Y llamó a aquel lugar Masá y Meribá, a causa de la querrela de los hijos de Israel y porque habían tentado al Señor, diciendo: «¿Está el Señor entre nosotros o no?».

Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Romanos [5, 1-2]

Hermanos: Habiendo sido justificados en virtud de la fe, estamos en paz con Dios, por medio de nuestro Señor Jesucristo, por el cual hemos obtenido además por la fe el acceso a esta gracia, en la cual nos encontramos; y nos gloriamos en la esperanza de la gloria de Dios.

Lectura del santo Evangelio según san Juan 4, 5-42

En aquel tiempo, llegó Jesús a una ciudad de Samaria llamado Sicar, cerca del campo que dio Jacob a su hijo José; allí estaba el pozo de Jacob. Jesús, cansado del camino, estaba allí sentado junto al pozo. Era hacia la hora sexta. Llega una mujer de Samaria a sacar agua, y Jesús le dice: «Dame de beber». Sus discípulos se habían ido al pueblo a comprar comida. La samaritana le dice: «¿Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy samaritana?» (porque los judíos no se tratan con los samaritanos). Jesús le contestó: «Si conocieras el don de Dios y quién es el que te dice “dame de beber”, le pedirías tú, y él te daría agua viva». La mujer le dice: «Señor, si no tienes cubo, y el pozo es hondo, ¿de dónde sacas el agua viva?; ¿eres tú más que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo, y de él bebieron él y sus hijos y sus ganados?». Jesús le contestó: «El que bebe de esta agua vuelve a

tener sed; pero el que beba del agua que yo le daré nunca más tendrá sed: el agua que yo le daré se convertirá dentro de él en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna». La mujer le dice: «Señor, dame esa agua: así no tendré más sed, ni tendré que venir aquí a sacarla. Él le dice: «Anda, llama a tu marido y vuelve». La mujer le contesta: «No tengo marido». Jesús le dice: «Tienes razón, que no tienes marido: has tenido ya cinco, y el de ahora no es tu marido. En eso has dicho la verdad». La mujer le dice: «Señor, veo que tú eres un profeta. Nuestros padres dieron culto en este monte, y vosotros decís que el sitio donde se debe dar culto está en Jerusalén». Jesús le dice: «Créeme, mujer: se acerca la hora en que ni en este monte ni en Jerusalén adoraréis al Padre. Vosotros adoráis a uno que no conocéis; nosotros adoramos a uno que conocemos; porque la salvación viene de los judíos. Pero se acerca la hora, ya está aquí, en que los verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y verdad, porque el Padre desea que lo adoren así. Dios es espíritu, y los que lo adoran deben hacerlo en espíritu y verdad». La mujer le dice: «Sé que va a venir el Mesías, el Cristo; cuando venga, él nos lo dirá todo». Jesús le dice: «Soy yo, el que habla contigo». En esto llegaron sus discípulos y se extrañaban de que estuviera hablando con una mujer, aunque ninguno le dijo: «¿Qué le

preguntas o de qué le hablas?». La mujer entonces dejó su cántaro, se fue al pueblo y dijo a la gente: «Venid a ver un hombre que me ha dicho todo lo que he hecho; ¿será este el Mesías?». Salieron del pueblo y se pusieron en camino adonde estaba él. Mientras tanto sus discípulos le insistían: «Maestro, come». Él les dijo: «Yo tengo un alimento que vosotros no conocéis». Los discípulos comentaban entre ellos: «¿Le habrá traído alguien de comer?». Jesús les dice: «Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió y llevar a término su obra. ¿No decís vosotros que faltan todavía cuatro meses para la cosecha? Yo os digo esto: levantad los ojos contemplad los campos, que están ya dorados para la siega; el segador ya está recibiendo salario y almacenando fruto para la vida eterna: y así, se alegran lo mismo sembrador y segador. Con todo, tiene razón el proverbio: uno siembra y otro siega. Yo os envié a segar lo que no habéis trabajado. Otros trabajaron y vosotros entrasteis en el fruto de sus trabajos». En aquel pueblo muchos samaritanos creyeron en él por el testimonio que había dado la mujer: «Me ha dicho todo lo que he hecho». Y se quedó allí dos días. Todavía creyeron muchos más por su predicación, y decían a la mujer: «Ya no creemos por lo que tú dices; nosotros mismos lo hemos oído y sabemos que él es de verdad el Salvador del mundo».

