



el día del Señor

24 de Marzo de 2019

DOMINGO III DE CUARESMA

CUARENTA COSAS QUE PUEDES HACER DURANTE ESTA CUARESMA (I)

*"Por si te faltan ideas cuaresmales:
ipídele al Señor que te las conceda!"*

Hemos empezado la Cuaresma. Tiempo tan rico y hermoso espiritualmente. Los cristianos por tradición vivimos este tiempo con ayuno, penitencia y caridad. No son acciones vacías que hacemos por cumplir la tradición, son acciones concretas que nos ayudan a prepararnos y crecer espiritualmente año a año para vivir con Cristo el sacrificio más grande que por amor se haya hecho.

Cada Cuaresma es un tiempo nuevo, un inicio que puede ser muy fecundo. Días antes empezamos a pensar qué podemos ofrecer, qué podemos «ayunar». Dejamos las redes sociales, dejamos de comer dulces, no decimos malas palabras, entre tantas cosas que dejamos de hacer. Con buena intención las cosas mundanas se nos mezclan y dejamos de hacer cosas no necesariamente por las razones correctas.

Este año hemos querido ofreceros una lista de 40 cosas cotidianas que podemos hacer para esta cuaresma. Realizarlas nos ayudará a convertirnos en mejores personas, permitiendo ensanchar nuestro corazón y nuestro espíritu para que la [Semana Santa](#) nos encuentre con el corazón dispuesto a acompañar al Señor en su dolor, y recibir con gratitud y alegría la vida que nos ha dado.

Son acciones simples y sencillas de hacer, pero no por eso poco importantes ni exigentes. Que este tiempo de cuaresma, nuestro corazón crezca poco a poco, día a día.

1. Llama a alguien en lugar de enviarle un mensaje de texto

Siempre va a ser mucho mejor escuchar la voz de alguien. Aunque te resulte raro, llama en lugar de mandar mensajes.

2. Haz actos de servicio incluso y sobre todo con aquella persona con quien estás molesto

Sobre todo en casa, si tuviste una discusión con tu esposo o tu esposa. Que el enojo no sea excusa para dejar de hacer actos de servicio el uno por el otro.

3. Regala una prenda de ropa que uses y te guste

Solemos entender la caridad como dar lo que sobra. ¿Qué tal si empezamos a aprender a dar lo que cuesta?

4. Levántate a penas suene el despertador

No prolongues tus respuestas, empieza con ese despertador. A penas suene, de pie.

5. Guarda el celular cuando

hables con alguien

No lo pongas sobre la mesa con la pantalla hacia abajo. Simplemente guárdalo y dale toda tu atención a quien tienes al frente.

6. Expresa tus sentimientos en lugar de usar un emoji

Atrévete a ser auténtico, a volver a reconocer cómo realmente te sientes y cómo es que son los sentimientos más allá de una caricatura.

7. Invita a alguien a misa, aunque no sea creyente, aunque te rechace

Tal vez te des con más de una sorpresa.



8. No contestes mal a tus padres, ni les tuerzas los ojos

Qué fastidio cuando nos dicen lo mismo una y otra vez. Qué tal si por amor, esta cuaresma nos armamos de paciencia y cariño.

9. Reza, aunque no lo sientas

No eres un hipócrita por sentarte a hablar con Dios aunque no sientas su presencia. Él siempre escucha. No dejes de hacerlo.

10. Dona esa moneda que podrías gastar en un chocolate cada día

Si decidiste no gastar en dulces, guarda ese dinero para un siguiente punto más abajo.

MONICIÓN DE ENTRADA

En cuantas ocasiones hemos utilizado la expresión: “con éste, no hay nada que hacer, siempre va a estar igual, no cambiará nunca, ya os lo decía yo que es hijo de su padre o de su madre, lo mimito que él o ella”.

Pero hoy Dios con su Palabra nos recoloca, pues ¿dónde estamos tú y yo? ¿Somos mejores que ese o el otro a quien sentenciamos con facilidad? ¿Qué estamos produciendo? ¿Qué no se nos ha dado tiempo o es que ya nos hemos olvidado? Atentos a la Palabra que Dios hoy viene hablando claro, ayudándonos a resituarnos a todos, así que ánimo, abramos nuestro corazón y pongámonos en pie para recibir al celebrante.

PRIMERA LECTURA

“Yo soy” me envía a vosotros

Lectura del Libro del Éxodo 3, 1-8a. 13-15

En aquellos días, Moisés pastoreaba el rebaño de su suegro Jetró, sacerdote de Madián. Llevó el rebaño trashumando por el desierto hasta llegar a Horeb, la montaña de Dios. El ángel del Señor se le apareció en una llamarada entre las zarzas. Moisés se fijó: la zarza ardía sin consumirse.

Moisés se dijo

«Voy a acercarme a mirar este espectáculo admirable, a ver por qué no se quema la zarza».

Viendo el Señor que Moisés se acercaba a mirar, lo llamó desde la zarza:

«Moisés, Moisés».

Respondió él:

«Aquí estoy».

Dijo Dios:

«No te acerques; quítate las sandalias de los pies, pues el sitio que pisas es terreno sagrado».

Y añadió:

«Yo soy el Dios de tus padres, el Dios de Abrahán, el Dios de Isaac, el Dios de Jacob».

Moisés se tapó la cara, porque temía ver a Dios.

El Señor le dijo:

«He visto la opresión de mi pueblo en Egipto y he oído sus quejas contra los opresores; conozco sus sufrimientos.

He bajado a librarlo de los egipcios, a sacarlo de esta tierra, para llevarlo a una tierra fértil y espaciosa, tierra que mana leche y miel».

Moisés replicó a Dios:

«Mira, yo iré a los hijos de Israel y les diré: “El Dios de vuestros padres me ha enviado a vosotros”. Si ellos me preguntan: “¿Cuál es su nombre?”, ¿qué les respondo?».

Dios dijo a Moisés:

«“Yo soy el que Soy”; esto dirás a los hijos de Israel: “Yo soy” me envía a vosotros».

Dios añadió:

«Esto dirás a los hijos de Israel: “El Señor, Dios de vuestros padres, el Dios de Abrahán, Dios de Isaac, Dios de Jacob, me envía a vosotros. Este es mi nombre para siempre: así me llamaréis de generación en generación”».

Palabra de Dios.

R. Te alabamos, Señor.

Salmo responsorial 102, 1b-2. 3-4. 6-7. 8 y 11 (R.: 8a)

R. El Señor es compasivo y misericordioso.

V. Bendice, alma mía, al Señor,
y todo mi ser a su santo nombre.
Bendice, alma mía, al Señor,
y no olvides sus beneficios. **R.**

V. Él perdona todas tus culpas
y cura todas tus enfermedades;
él rescata tu vida de la fosa,
y te colma de gracia y de ternura. **R.**

V. El Señor hace justicia
y defiende a todos los oprimidos;
enseñó sus caminos a Moisés
y sus hazañas a los hijos de Israel. **R.**

V. El Señor es compasivo y misericordioso,
lento a la ira y rico en clemencia.
Como se levanta el cielo sobre la tierra,
se levanta su bondad sobre los que lo temen. **R.**

R. El Señor es compasivo y misericordioso.

SEGUNDA LECTURA

Cristo nos configurará según su cuerpo glorioso

Lectura de la Carta del Apóstol San Pablo a los
Corintios **10, 1-6. 10-12**

No quiero que ignoréis, hermanos, que nuestros
padres estuvieron
todos bajo la nube y todos atravesaron el mar y
todos fueron bautizados en Moisés por la nube y por
el mar; y todos comieron el mismo alimento
espiritual; y todos bebieron la misma bebida
espiritual, pues bebían de la roca espiritual que los
seguía; y la roca era Cristo. Pero la mayoría de ellos
no agradaron a Dios, pues sus cuerpos quedaron
tendidos en el desierto.

Estas cosas sucedieron en figura para nosotros, para
que no codiciemos el mal como lo codiciaron ellos.
Y para que no murmuréis, como murmuraron
algunos de ellos, y perecieron a manos del
Exterminador.

Todo esto les sucedía alegóricamente y fue escrito
para escarmiento nuestro, a quienes nos ha tocado
vivir en la última de las edades. Por lo tanto, el que
se crea seguro, cuídese de no caer.

Palabra de Dios.

R. Te alabamos, Señor.

EVANGELIO

Si no os convertís, todos pereceréis de la misma manera

✠ Lectura del santo Evangelio según san
Lucas **13, 1-9**

R. Gloria a ti, Señor.

En aquel momento se presentaron algunos a contar a
Jesús lo de los galileos, cuya sangre había mezclado
Pilato con la de los sacrificios que ofrecían.

Jesús respondió:

«Pensáis que esos galileos eran más pecadores que
los demás galileos porque han padecido todo esto?
Os digo que no; y, si no os convertís, todos
pereceréis lo mismo. O aquellos dieciocho sobre los
que cayó la torre en Siloé y los mató, ¿pensáis que
eran más culpables que los demás habitantes de
Jerusalén? Os digo que no; y, si no os convertís,
todos pereceréis de la misma manera».

Y les dijo esta parábola:

«Uno tenía una higuera plantada en su viña, y fue a
buscar fruto en ella, y no lo encontró.

Dijo entonces al viñador:

“Ya ves, tres años llevo viniendo a buscar fruto en
esta higuera, y no lo encuentro. Córdala. ¿Para qué va
a perjudicar el terreno?”.

Pero el viñador respondió:

“Señor, déjala todavía este año y mientras tanto yo
cavaré alrededor y le echaré estiércol, a ver si da
fruto en adelante. Si no, la puedes cortar”».

Palabra del Señor.

R. Gloria a ti, Señor Jesús.

ORACIÓN DE LOS FIELES

**Oremos al Señor nuestro Dios. Él es compasivo y
misericordioso.**

R.- “TE ROGAMOS, ÓYENOS”.

- Por la Iglesia, pueblo de Dios, que peregrina en la
Cuaresma hacia la Pascua, para que sepa responder a
la llamada de Dios en todo lo que sucede. Roguemos
al Señor.

- Por todos los llamados, como Moisés, a ejercer
cargos de responsabilidad al servicio de los demás,
para que cumplan su gestión con la mayor
generosidad de ánimo. Roguemos al Señor.

- Por todos los que sufren injusticias y han perdido la
esperanza, para que sus quejas sean oídas. Roguemos
la Señor.

- Por nosotros, para que no nos creamos seguros,
sepamos comprender los signos de Dios y no se
endurezca nuestro corazón. Roguemos al Señor.

Sacerdote: Ten, Señor, paciencia con nosotros, perdona nuestras culpas, escucha nuestras súplicas. Por Jesucristo nuestro Señor.

R. Amén

**DISCURSO DEL SANTO PADRO FRANCISCO
AL FINAL DEL ENCUENTRO SOBRE
LA PROTECCIÓN DE LOS MENORES EN LA IGLESIA (II)**



Aquí sería importante presentar los datos generales —en mi opinión siempre parciales— a escala mundial, después europeo, asiático, americano, africano y de

Oceanía, para dar un cuadro de la gravedad y de la profundidad de esta plaga en nuestras sociedades. Para evitar discusiones inútiles, quisiera evidenciar antes de nada que la mención de algunos países tiene el único objetivo de citar datos estadísticos aparecidos en los informes mencionados.

La primera verdad que emerge de los datos disponibles es que quien comete los abusos, o sea las violencias (físicas, sexuales o emotivas) son sobre todo *los padres, los parientes, los maridos de las mujeres niñas, los entrenadores y los educadores*. Además, según los datos de Unicef de 2017 referidos a 28 países del mundo, 9 de cada 10 muchachas, que han tenido relaciones sexuales forzadas, declaran haber sido víctimas de una persona conocida o cercana a la familia.

Según los datos oficiales del gobierno americano, en los Estados Unidos más de 700.000 niños son víctimas cada año de violencia o maltrato, según el *International Center For Missing and Exploited Children* (ICMEC), uno de cada diez niños sufre abusos sexuales. En Europa, 18 millones de niños son víctimas de abusos sexuales.

Si nos fijamos por ejemplo en *Italia*, el informe del “*Telefono Azzurro*” de 2016 evidencia que el 68,9% de los abusos sucede dentro del ámbito doméstico del menor.

Teatro de la violencia no es solo el ambiente doméstico, sino también el barrio, la escuela, el deporte y también, por desgracia, el eclesial.

AVISOS PARROQUIALES:

Generales

- Todos los sábados de 16:00h. a 17:30h. en el Colegio “Sagrada Familia” Atalaya Movimiento de Infancia y juventud “*Tsajená*” de Buñol.
- Toda la Cuaresma de lunes a viernes a las 07:00h. en San Pedro Apóstol rezaremos la oración de “*Laudes*”.
- El domingo 31 de Marzo a las 12:00h. habrá Eucaristía con niños en la Parroquia de San Pedro Apóstol.

San Pedro Apóstol

- El martes 26 de Febrero los niños que van a recibir la 1ª Comunión este año recibirán el Sacramento del Perdón en la Capilla a las 17:15h. y luego celebraremos una posterior merienda en La Parroquial.
- El jueves 28 de Marzo a las 18:30h. habrá Exposición y retiro de Cuaresma en la Capilla.
- Todos los Viernes durante la Cuaresma se comenzará El Viacrucis en la parroquia a las 19:00h.

Nuestra Señora de los Dolores

- Todos los miércoles de 09:30h a 11:30h. habrá exposición del Santísimo en la Capilla del Colegio “Sagrada Familia” Atalaya.
- Todos los Viernes durante la Cuaresma no habrá exposición del Santísimo y se comenzará el rezo del Viacrucis en la parroquia a las 18:15h.
- El lunes 25 de Febrero los niños que van a recibir la 1ª Comunión este año recibirán el Sacramento del Perdón en la Capilla a las 16:55h. y luego celebraremos una posterior merienda en los locales parroquiales.

San Juan Bautista

- El miércoles 27 de Febrero los niños que van a recibir la 1ª Comunión este año recibirán el Sacramento del Perdón en la Capilla a las 16:30h. y luego celebraremos una posterior merienda en los locales parroquiales.