

Eglise du Sacré-Cœur, Ch. Beau-Rivage 1, 1006 Lausanne

Misas: los domingos a las 9h y las 19h.

Rezo del santo Rosario los domingos a las 18h15.

Jueves: 17h30 Adoración al Santísimo Sacramento y confesiones; 18h30 Misa.

Si desean una cita con el P. José para una confesión u otro asunto, pueden llamarlo al 077 513 38 20.

Ofrenda del domingo: en favor de la Misión.



Si desean hacer un donativo a nuestra Misión o participar en la colecta de la misa, pueden escanear este código QR a partir de la aplicación TWINT de su móvil. Agradecemos su apoyo generoso.

PREPARACIÓN A LOS SACRAMENTOS

Próximo cursillo para el matrimonio: 11, 18 y 25 de marzo de 2026

Próximo cursillo para el bautismo: 22 y 29 de abril de 2026

Los cursillos empiezan a las **19h30** y tienen lugar en una sala de la sede de la "Représentation pastorale VD", Ch. des Mouettes 4, 1007 Lausanne.

*Pedimos a las familias o parejas anunciarse **con suficiente antelación** (3 meses para el bautismo; 6 meses para un expediente de matrimonio) para hacer los trámites y/o reservar la fecha de celebración.*

INSCRIPCIONES PREVIAS OBLIGATORIAS LLAMANDO A LA MISIÓN, RELLENANDO Y REMITIENDO EL FORMULARIO DE SOLICITUD QUE LES ENVIAREMOS. TELÉFONO: 021 555.26.10.

VOLUNTARIOS CHUV – DOMINGOS 8 y 22 de MARZO

En el mes de marzo, nuestra Misión lingüística tiene la responsabilidad de **ayudar en el CHUV para que los enfermos que lo deseen puedan asistir a la misa**. Cita en el "Espace Ambroise Paré" a las 9h15 y, luego se sube a las habitaciones a buscar a los pacientes. Gracias por su colaboración.

SOPA DE CUARESMA CON LA PARROQUIA

Viernes **13 de marzo** a las 12h en la sala parroquial. Cordial invitación a todos.



Ch. de Beau-Rivage 1, 1006 Lausanne

Tel. 021 555 26 10

mission.espagnoles@cath-vaud.ch

Oficinas abiertas de martes a viernes de 15h a 18h

HOJA DOMINICAL nº 9 / 8 DE MARZO DE 2026

3º domingo de Cuaresma, A

(Si desean recibir esta hoja por correo electrónico, no duden en mandar un email a la Misión)



"Dame de beber"

En el encuentro con la Samaritana, en el pozo, sale el tema de la «sed» de Cristo, que culmina en el grito en la cruz: «Tengo sed» (Jn 19, 28). Ciertamente esta sed, como el cansancio, tiene una base física. Pero Jesús, como dice también Agustín, «tenía sed de la fe de esa mujer» (In Ioh. Ev., 15, 11), al igual que de la fe de todos nosotros. Dios Padre lo envió para saciar nuestra sed de vida eterna, dándonos su amor, pero para hacernos este don Jesús pide nuestra fe. La omnipotencia del Amor respeta siempre la libertad del hombre; llama a su corazón y espera con paciencia su respuesta. (...) Cada uno de nosotros puede identificarse con la mujer samaritana: Jesús nos espera, especialmente en este tiempo de Cuaresma, para hablar a nuestro corazón, a mi corazón. Detengámonos un momento en silencio, en nuestra habitación, o en una iglesia, o en otro lugar retirado. Escuchemos su voz que nos dice: «Si conocieras el don de Dios...». (Papa Benedicto XVI, Ángelus, 27.03.2011)

Lecturas de la misa:

Éxodo 17, 3-7 / Salmo 94 / Romanos 5, 1-2.5-8 / Juan 4, 5-42

Mensaje del Santo Padre León XIV para la Cuaresma 2026 (segunda parte y final)

Ayunar

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el *ayuno* constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos “hambre” y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los “apetitos”, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos» (S. Agustín, *La utilidad del ayuno*, 1, 1). El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios» *Benedicto XVI*, [Catequesis \(09.03.2011\)](#). Cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que «sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana». *S. Pablo VI*, [Catequesis \(08.02.1978\)](#).

Por eso, me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a

hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

Juntos

Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. *Nehemías* 9,1-3).

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.

Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.

Los bendigo de corazón a todos ustedes, y a su camino cuaresmal.

Vaticano, 5 de febrero de 2026, memoria de santa Águeda, virgen y mártir.