



Iglesia Católica de San Pedro y San Pablo

VADE MECUM

CUARESMA: TIEMPO DE ORACIÓN, AYUNO Y AMOR

Una pequeña guía para ti

Padre Sébastien SASA, PhD, MPA



Saints Peter and Paul Catholic Church

3560 W 3650 S Lancer Way, West Valley City, UT 84119

www.saintspeterpaulslc.com – stpeterpaul@live.com - Tel (801) 966-5111

WhatsApp: (385) 463-4579



Table of Contents

1. Significado de la Cuaresma.....	4
2. Situación de las personas hoy.....	5
3. La Iglesia como “Madre y Educadora”	5
4. Algunas sugerencias para tu camino espiritual y humano durante esta Cuaresma 2024.....	7
4.1 La Oración	7
4.2. El Ayuno	9
4.3. La Limosna.	12
5. Conclusión	15
6. Libros	16

1. Significado de la Cuaresma

Querido hermano y querida hermana en Cristo, hoy comenzamos el Tiempo de Cuaresma, *que es un tiempo de oración, ayuno y limosna. Es también un tiempo para la meditación, la reflexión y la toma de decisiones valientes, renunciando al mal, resistiendo todas las tentaciones de Satanás. Es también un tiempo de afirmación de nuestra fe como católicos, discípulos misioneros de la paz, la justicia, el amor y la verdad.* Arrepiéntete, prepárate y conéctate con la Santísima Trinidad. Aprovecha este tiempo para estar con Jesucristo, nuestro Hermano y Redentor, y caminar con Él hacia Jerusalén para celebrar “*el misterio de su pasión, muerte y resurrección*”¹.

¹Papa León XIV, *Escuchar y ayunar. La Cuaresma como tiempo de conversión.* Mensaje del Santo Padre León XIV para la Cuaresma 2026, Vaticano, 5 de febrero de 2026.

2. Situación de las personas hoy

A menudo la gente se pierde, ya no saben cómo ir adelante, dónde ir, qué hacer. ¡Tenemos jóvenes y hasta adultos sin guía espiritual! ¡También hay católicos que han perdido *el ABC de la fe católica!*

Este pequeño “Vademécum” puede ayudarte a vivir intensamente este Tiempo importante de la Iglesia. Nuestra Madre la Iglesia nos invita a *caminar con nuestro Maestro. Nuestra Madre, la Santísima Virgen María también está con nosotros* para acompañarnos a lo largo de este camino espiritual de Cuaresma.

3. La Iglesia como “Madre y Educadora”

El Papa Juan XXIII, en su Carta Encíclica “*Mater et Magistra*” (MM) de 1961, habla de la Iglesia como *Madre y Educadora*. A lo largo de todos los tiempos y siglos, ella siempre ha sido **Madre** con su ternura y amor

para acompañarnos en nuestro camino espiritual y humano. Al mismo tiempo es **Educadora**. Ella nos educa, nos toma de la mano para guiarnos “*por el camino recto*” (**Salmo 23**). Se preocupa por el bienestar espiritual y material de la persona humana. Juan XIII afirma: “*Si bien la función de la Santa Iglesia es ante todo santificar las almas y hacerlas partícipes del bien del orden sobrenatural, se preocupa sin embargo de las exigencias de la vida cotidiana de los hombres, en lo que se refiere a su subsistencia y sus condiciones de vida, pero también la prosperidad y la civilización en sus múltiples aspectos y en diferentes épocas*” (MM 3).

4. Algunas sugerencias para tu camino espiritual y humano durante esta Cuaresma 2024

4.1. **La ORACIÓN** es para nosotros católicos como el oxígeno es para el cuerpo humano. Sin oxígeno, la persona no puede respirar y finalmente muere. Por eso, si queréis estar vivos, hermano y hermana míos, “*orad sin cesar*” (1 Tes 5,17). Este fue el secreto de Jesús durante cuarenta días en el desierto. Estaba en permanente comunión con su Padre Dios. También nosotros estamos hoy invitados a imitarlo. Hay diferentes formas de oración. El “*Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica*”, número 550, nos da las diferentes formas esenciales de oración: “*Estas son la bendición y la adoración, la oración de petición e intercesión, la acción de gracias y*

la alabanza. La Eucaristía contiene y expresa todas las formas de oración”.

En cuanto a la ORACIÓN, tienes ***La Sagrada Eucaristía*** (de lunes a viernes: mañana a las 8:00 am en inglés y 7:00 pm en español excepto los miércoles que está reservado para la clase de Biblia), ***el Santo Rosario*** (personal o en familia o incluso todos los sábados a las 7:00 am y todos los días antes de la Misa de las 8:00 am y antes de la Misa de las 7:00 pm), ***la Liturgia de las Horas*** (con su teléfono puede descargar ciertas aplicaciones como ***ePrex, IBreviary, Divine Office – Liturgia de las Horas de la Iglesia Católica Romana*** (Breviario), ***Adoración*** (de lunes a viernes, de 8:45 am a 18:45 pm y ***Adoración especial con catequesis eucarística*** todos los miércoles de 7:00 a 20:30 horas). También tienes ***el Grupo de Renovación Carismática Jesús el Buen Pastor*** todos los viernes a las 7:00 pm y todos

los jueves hay **Crecimiento bíblico**. También tienes la *Vía Crucis* todos los viernes a las 6:00 pm. Podéis *elegir un día de oración en familia antes de ir a dormir*. Como familia, también podéis *optar por venir a misa una vez a la semana*.

4.2. EL AYUNO es uno de los pilares de este tiempo de Cuaresma. *¿Qué ayuno quiere Dios de ti, de mí, de nuestra comunidad parroquial de San Pedro y San Pablo?* El profeta Isaías nos da el verdadero significado del ayuno: “*¿No es este el ayuno que Yo escogí: Desatar las ligaduras de impiedad, Soltar las coyundas del yugo, Dejar ir libres a los oprimidos, Y romper todo yugo?* ⁷ *¿No es para que compartas tu pan con el hambriento, Y recibas en casa a los pobres sin hogar; Para que cuando veas al desnudo lo cubras, Y no te escondas de tu semejante?* ⁸ *Entonces tu luz despuntará como la aurora,*

Y tu recuperación brotará con rapidez. Delante de ti irá tu justicia; Y la gloria del SEÑOR será tu retaguardia. ⁹ Entonces invocarás, y el SEÑOR responderá; Clamarás, y Él dirá: “Aquí estoy”. Si quitas de en medio de ti el yugo, El amenazar con el dedo y el hablar iniquidad, ¹⁰ Y si te ofreces a ayudar al hambriento, Y sacias el deseo del afligido, Entonces surgirá tu luz en las tinieblas, Y tu oscuridad será como el mediodía. ¹¹ El SEÑOR te guiará continuamente, Saciará tu deseo en los lugares áridos Y dará vigor a tus huesos. Serás como huerto regado Y como manantial cuyas aguas nunca faltan. ¹² Los tuyos reedificarán las ruinas antiguas. Tú levantarás los cimientos de generaciones pasadas, Y te llamarán reparador de brechas, Restaurador de calles donde habitar” (Isaías 58, 6-12).

Recordamos que *ayunar significa abstenerse voluntariamente* (de comida u otra cosa) durante un tiempo determinado por *motivos religiosos o espirituales*. Es un mandamiento divino que está presente en la tradición eclesial ya desde la primera Alianza (AT): **Gen 2, 16-17; Deuteronomio 9:18; Es 58, 4-10; Jl 2:15; Jon 3, 5-7**. El verdadero ayuno es *una batalla espiritual* y siempre está *vinculado a la “oración incesante y al arrepentimiento sincero”*. La práctica del Ayuno es una *manera de participar de la muerte y resurrección de Cristo*. Entonces el *combate espiritual del ayuno nos ayuda a crecer en nuestra vida espiritual*. El ayuno es un asunto entre usted y el Señor y es algo que todos deben saber (**Mt 6:16-18**). Para el ayuno, el Papa Francisco dice que *“no se trata sólo de 'elecciones alimentarias', sino de estilos de vida para los que es necesario*

tener 'humildad' y 'consistencia' para reconocer y corregir los propios pecados".

*En cuanto al ayuno, puedes **abstenerte de una comida cada día o si tu salud lo permite, puedes renunciar a tres comidas una vez a la semana.** No se exceda con la privación de comida, agua y sueño, ya que esto puede provocar la muerte. Es fundamental respetar los límites de nuestro cuerpo. Puedes **levantarte 30 minutos o 1 hora más temprano cada mañana para orar por la paz y la justicia en el mundo; limita la televisión o tu teléfono, tu "tableta", tu computadora en favor de la lectura espiritual** (la Biblia o la vida de los santos); **no pelear con el marido o la mujer.***

4.3. La Limosna es el tercer pilar de esto tiempo de Cuaresma y la palabra proviene del latín "elemosina". En griego "eleêmosunê" significa "piedad, misericordia". En general,

esta palabra se refiere *al regalo ofrecido a una persona pobre, a alguien que está necesitado*. Prefiero hablar de **Caridad**, de **amor**, porque *voluntariamente nos privamos de algo para dárselo a los demás. Que esto se convierta en nuestro estilo de vida*. El **Papa Francisco** dice: “*El deber de dar limosna es tan antiguo como la Biblia. El sacrificio y la limosna eran dos deberes que una persona religiosa debía cumplir. Hay páginas importantes en el Antiguo Testamento donde Dios exige especial atención a los pobres que, a su vez, son los que no tienen nada, los extranjeros, los huérfanos y las viudas*”. Jesús nos invita a **hacer esto con alegría, amor y humildad**.

En cuanto a la limosna, podéis **poner en práctica las Obras espirituales de Misericordia** (*Enseñar al que no sabe, dar buen consejo al que lo necesita, corregir al que se equivoca, perdonar al que nos ofende,*

*consolar al triste, sufrir con paciencia los defectos del prójimo, rezar a Dios por los vivos y por los difuntos) y las **Obras corporales de Misericordia** (Visitar a los enfermos, dar de comer al hambriento, dar de beber al sediento, dar posada al peregrino, vestir al desnudo, visitar a los presos, enterrar a los difuntos).*

5. Conclusión

Queridos hermanos y hermanas, *Jesucristo* y *Nuestra Madre la Virgen María* están con nosotros a lo largo de este camino hacia la Pascua.

Esta *Cuaresma es un tiempo especial* para cada uno de nosotros, para nuestras familias, para nuestra parroquia, comunidad diocesana y para nuestra Iglesia Católica. *Vivámoslo con alegría, fe y esperanza.*

Espero que esta pequeña guía te pueda ser útil para tu crecimiento espiritual y humano. ¡Que tengas un buen viaje de Cuaresma!

6. Libros

1. Bible ([Books of the Bible | USCCB](#))
2. Papa León XIV, *Escuchar y ayunar. La Cuaresma como tiempo de conversión.* Mensaje del Santo Padre León XIV para la Cuaresma 2026, Vaticano, 5 de febrero de 2026.
3. Francis, Mensaje del Santo Padre Francisco para la Cuaresma 2024 *A través del desierto Dios nos guía a la libertad*, in [Cuaresma 2024: A través del desierto Dios nos guía a la libertad | Francisco \(vatican.va\)](#)
4. Vatican, *Compendium of the Social Doctrine of the Church - Compendio de la doctrina social de la Iglesia*
5. Thomas à Kempis, *L'imitation du Christ*
6. USCCB, *Forming Consciences for Faithful Citizenship: A Call to Political Responsibility from the Catholic Bishops of*

the United States - Formando la conciencia para ser ciudadanos fieles: Llamado de los obispos católicos de los Estados Unidos a la responsabilidad política.

Padre Sébastien SASA, PhD., MPA
Párroco de la Iglesia Católica San Pedro y
San Pablo
West Valley City, UT
Miércoles de Ceniza, 18 de Febrero de
2026