

PARROQUIA ORTODOXA GRIEGA DE LOS SANTOS CONSTANTINO Y ELENA



BOLETÍN PARROQUIAL

Domingo 22 de febrero de 2026

Cuarto Domingo del *Triodion* Precuaresmal.

Domingo del Perdón y de la Expulsión de Adán y Eva del Paraíso.

Color Litúrgico: **Dorado**



TABLA DE CONTENIDOS

1. Himnos Dominicales.....	2
2. Lectura del Oficio Matutino	4
3. Lecturas de la Divina Liturgia Dominical.....	5
3.1. Epístola Apostólica.....	5
3.2. Evangelio	6
4. Homilía Catequética para la Apertura de la Santa y Gran Cuaresma	7
5. Oración De San Efrén De Siria.....	10
6. Sinaxario.....	11
7. Horarios Actividades Parroquiales Gran Cuaresma 2026	12



1. HIMNOS DOMINICALES

TROPARIO DOMINICAL

Tono 4

Las Discípulas del Señor supieron del Ángel la Gozosa Proclamación de la Resurrección y la abolición del juicio ancestral; y anunciaron con orgullo a los Apóstoles: la muerte es vencida, resucitó Cristo Dios, concediendo al Mundo la Gran Misericordia.

APOLITIKUIO DE LOS SANTOS CONSTANTINO Y ELENA

Tono 8 (Plagal del 4)

Habiendo contemplado la imagen de Tu Cruz en el Cielo y, como Pablo, habiendo recibido el llamado no de los hombres, Tu Apóstol entre los reyes, oh Señor, puso la Ciudad Reinante en Tus Manos, la cual guarda para siempre en paz, por las intercesiones de la Madre de Dios, oh Único Filántropo.

CONDAQUIO DEL DOMINGO DEL PERDÓN

Tono 6 (Plagal del 2)

Conductor de la sabiduría, proveedor de cordura, pedagogo de insensatos y defensor de pobres, fortalece y dale sensatez a mi corazón, oh Soberano. Dame palabra, oh Tú que eres la Palabra del Padre; pues he aquí que no impediré que mis labios te clamen: oh Misericordioso, ten piedad de mí, el caído.

TROPARIO DEL TRIODION

[Tono 8 – Plagal del 4]

Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.

Ábreme las puertas del arrepentimiento, oh Dador de Vida, para que mi alma amanezca en el Templo de Tu Santidad, cargando el templo de mi cuerpo totalmente sucio. Pero Tú, siendo compasivo, purifícame con Tu Misericordia.

Ahora y siempre, y por los siglos de los siglos. Amén.

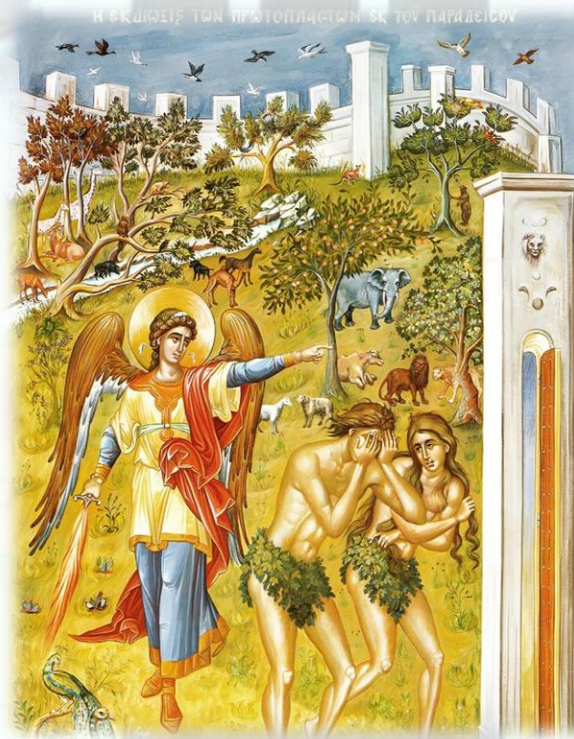
Alláname los Caminos de la Salvación, oh Madre de Dios. Porque he manchado mi alma con pecados inmundos, y pasado mi vida entera en la desidia. Mas por Tus Intercesiones, límpiame de toda impureza.



[Tono 6 – Plagal del 2]

Ten piedad de mí, oh Dios, según Tu Gran Misericordia. Según la multitud de Tus Conmiseraciones, borra mi iniquidad.

Al contemplar la muchedumbre de mis malas obras, yo, el desgraciado, tiemblo del Día Terrible del Juicio. Más teniendo la confianza de Tu Ternura, clamo a Ti como David: “¡Ten piedad de mí, oh Dios, según Tu Gran Misericordia!”

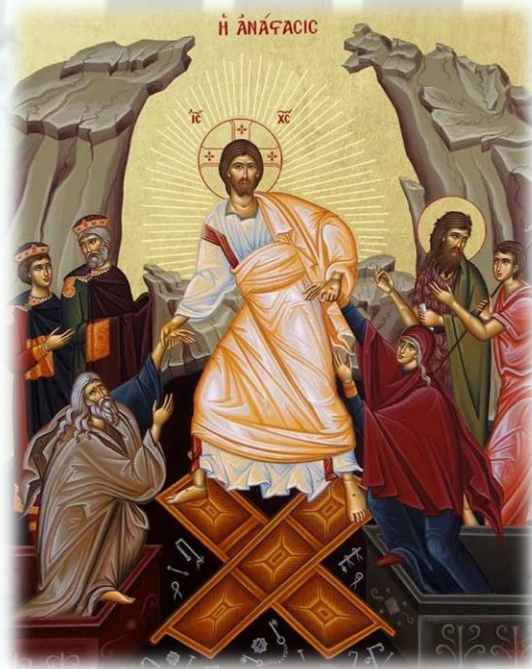




2. LECTURA DEL OFICIO MATUTINO

EVANGELIO DE LA RESURRECCIÓN

Eothina 4: Lectura del Santo Evangelio según San Lucas (24, 1-12)



En aquel tiempo, el primer día de la semana, muy de mañana, las mujeres fueron al sepulcro llevando los aromas que habían preparado. Pero encontraron que la piedra había sido retirada del sepulcro, y entraron, pero no hallaron el cuerpo del Señor Jesús. No sabían que pensar de esto, cuando se presentaron ante ellas dos hombres con vestidos resplandecientes. Como ellas temieron e inclinaron el rostro a tierra, les dijeron: “¿Por qué buscan entre los muertos al que está vivo? No está aquí, ha resucitado. Recuerden cómo les habló cuando estaba todavía en Galilea, diciendo: ‘Es necesario que el Hijo del Hombre sea entregado en manos de los pecadores y sea crucificado, y resucite al tercer día’”. Y ellas recordaron sus palabras. Regresando del sepulcro, anunciaron todas estas cosas a los once y a todos los demás. Las que decían estas cosas a los apóstoles eran María Magdalena, Juana y María la de Santiago y las demás que estaban con ellas. Pero todas estas palabras les parecían desatinos y no les creyeron. Pedro se levantó y corrió al sepulcro. Se inclinó, pero solo vio las vendas y se volvió a su casa, asombrado por lo sucedido.

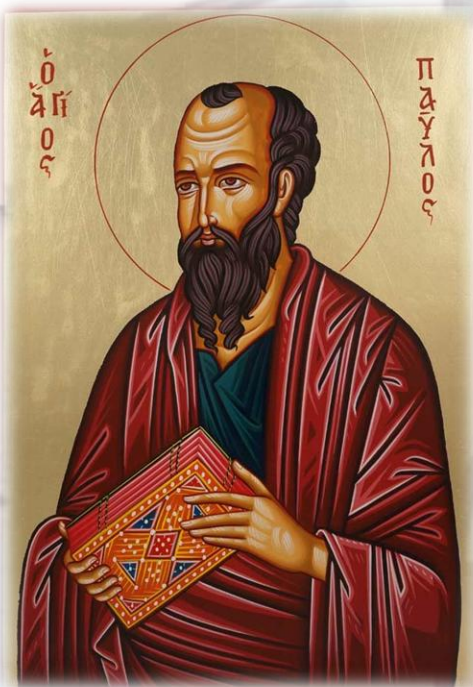
¡Gloria a Ti, Señor, Gloria a Ti!



3. LECTURAS DE LA DIVINA LITURGIA DOMINICAL

3.1. EPÍSTOLA APOSTÓLICA

Lectura de la Carta del Apóstol San Pablo a los Romanos (13, 11 – 14, 4)



Hermanos: Tengan en cuenta el momento en que viven. Porque es ya hora de que se levanten del sueño; que la salvación está más cerca de nosotros que cuando abrazamos la Fe. La noche está avanzada. El día se avecina. Despojémonos, pues, de las obras de las tinieblas y revistámonos de las armas de la luz. Como en pleno día, procedamos con decoro: nada de comilonas y borracheras; nada de lujurias y desenfrenos; nada de rivalidades y envidias. Revístanse más bien del Señor Jesucristo y no se preocupen de la carne para satisfacer sus concupiscencias. Acojan al que es débil en la fe, sin discutir sus opiniones. Uno cree poder comer de todo, mientras el débil no come más que verduras. El que come, no desprecie al que no come; y el que no come, tampoco juzgue al que come, pues Dios le ha acogido. ¿Quién eres tú para juzgar al criado ajeno? Que se mantenga en pie o caiga sólo interesa a su amo; pero

quedará en pie, pues poderoso es el Señor para sostenerlo.

¡Aleluya, Aleluya, Aleluya!



3.2. EVANGELIO

Lectura del Santo Evangelio según San Mateo (6, 14-21)



Dijo el Señor: “Si ustedes perdonan a los hombres sus ofensas, su Padre Celestial también los perdonará a ustedes; pero si no perdonan a los hombres, tampoco su Padre perdonará sus ofensas. Cuando ayunen, no pongan cara triste, como los hipócritas, que desfiguran su rostro para que los hombres vean que ayunan; en verdad les digo que ya reciben su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lava tu rostro, para que tu ayuno sea visto, no por los hombres, sino por tu Padre que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. No se amontonen tesoros en la tierra, donde hay polilla y herrumbre que corroen, y ladrones que socavan y roban. Amontónense más bien tesoros en el Cielo,

donde no hay polilla ni herrumbre que corroan, ni ladrones que socaven y roben. Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón”.

¡Gloria a Ti, Señor, Gloria a Ti!



4. HOMILÍA CATEQUÉTICA PARA LA APERTURA DE LA SANTA Y GRAN CUARESMA



+ BARTOLOMÉ

Por la misericordia de Dios Arzobispo de Constantinopla-Nueva Roma y Patriarca Ecuménico

A la plenitud de la Iglesia

La gracia y la paz de nuestro Señor y Salvador Jesucristo, y de nuestra parte oración,
bendiciones y perdón.

Honorabilísimos hermanos Jerarcas y benditos hijos en el Señor:

Llenos de sagrada emoción, entramos una vez más por la benevolencia de Dios en la Santa y Gran Cuaresma, la arena de la lucha ascética, tiempo de ayuno y arrepentimiento, de humildad y oración, de vigilancia espiritual y amor, con los ojos de nuestro corazón dirigidos a la Cruz vivificante del Señor, que nos guía a todos a la Santa Pascua abriéndole las puertas del Paraíso a la raza humana.

Este bendito período que se abre ahora ante nosotros constituye una oportunidad para abrazar una vez más la verdad del ascetismo según Cristo y su inseparable asociación con la realización



eucarística de la Iglesia, cuya misma expresión y dimensión son iluminadas por la luz y el gozo de la Resurrección. El espíritu de ascetismo no es un elemento extraño introducido en la fe cristiana ni resultado de la influencia de ideologías dualistas externas a la Iglesia. El ascetismo es otra forma de definir la existencia cristiana, pues la conecta con la confianza absoluta en la Divina Providencia, con la inagotable alegría espiritual de una vida dedicada a Cristo, con la trascendencia y la donación de uno mismo, con el amor caritativo y el respeto a toda la creación.

El ascetismo no es cuestión de decisiones voluntarias y particularidades subjetivas, sino de sumisión a la regla y a la “experiencia católica” de la Iglesia. Ha sido descrito como un acto “eclesial” más que “individual”. La vida en la Iglesia es indivisible. El arrepentimiento, la oración, la humildad, el perdón, el ayuno y las obras filantrópicas están interconectados y entrelazados. En la tradición ortodoxa, el ascetismo no es un fin en sí mismo, pues eso solo conduce a una sobreestima del esfuerzo individual y alimenta la tendencia a la justificación propia.

La Gran Cuaresma es el momento adecuado para experimentar la Iglesia como lugar y modo en que se revelan los dones de la gracia divina, siempre como anticipo del gozo de la Resurrección del Señor, piedra angular de nuestra fe y horizonte radiante de “la esperanza que hay en nosotros”. Por inspiración divina la Iglesia honra el Sábado de los Lácteos la sagrada memoria de hombres y mujeres santos que brillaron en el ascetismo, pues son el apoyo y los compañeros de viaje de los fieles en esta larga carrera. En la arena de la lucha espiritual contamos con la benevolencia del Dios Uno y Trino que está con nosotros, con la protección de la Santísima Madre de Dios y Madre de todos nosotros y con las intercesiones los santos y mártires de la fe.

El sano ascetismo cristiano es participación del ser humano en su plenitud —como una unidad de espíritu, alma y cuerpo— en la vida en Cristo, sin minusvalorar la materia y el cuerpo y sin una reducción maniquea de la espiritualidad. Tal y como se ha escrito, el ascetismo cristiano es en última instancia una lucha, “no *en contra*, sino *a favor* del cuerpo”; tal y como afirma el *Geronticón*: “Se nos ha enseñado no a destruir el cuerpo, sino las pasiones”.

Desafortunadamente —y de una manera injusta—, el ascetismo cristiano ha sido tachado por algunos pensadores contemporáneos de ser una negación del disfrute de la vida y una restricción de la creatividad humana. ¡Nada más lejos de la realidad! El ascetismo es la fuente y la expresión de la verdadera libertad, pues nos libra de lo material, del apego a la posesión de las cosas y especialmente del ego, de la “búsqueda de uno mismo” y de la “posesión de nuestro ser”.

¿Qué puede ser más verdadero que el éxodo de la cautividad del “derecho individual”, la apertura y el amor a nuestro prójimo, el “buen cambio” interior y la firmeza en el cumplimiento de los mandamientos de Dios? ¿Qué puede ser más creativo que el ayuno concebido como actitud integral de vida y expresión del espíritu ascético y eucarístico de la Iglesia, como “lucha común” y no como “hazaña individual”? ¿Qué puede ser más sorprendente desde el punto de vista existencial que el arrepentimiento y la conversión interna como dirección vital hacia la verdad y



hacia un descubrimiento renovado del poder de la Gracia divina, de la profundidad de la vida en Cristo y de la esperanza de la vida eterna?

Es verdaderamente impresionante que, cuando el carácter cristiano primigenio de la Santa y Gran Cuaresma como período de preparación para el Santo Bautismo en la Divina Liturgia de la Resurrección fue sustituido por el “*ethos* de arrepentimiento”, siempre persistió su experiencia como un “segundo bautismo”. Por este motivo, el período de ayuno y arrepentimiento no tiene un carácter sombrío. Nuestra himnodia habla de la “primavera del ayuno” y la teología llama a la Gran Cuaresma “primavera espiritual” y “período de gozo y luz”. Todo esto adquiere una atemporalidad y un significado especial frente a la confusión antropológica de nuestro tiempo y las nuevas enajenaciones arraigadas en la civilización contemporánea.

Con estos sentimientos y pensamientos, y recordando a todos los hijos de la Santa y Gran Iglesia de Cristo del mundo entero que el Sábado del Himno Acatisto se culminarán las celebraciones del 1.400º aniversario de aquel día del año 626 –cuando, como forma de agradecimiento a la Theotokos por haber librado a Constantinopla de un peligroso asedio, se cantó de pie el Himno Acatisto en la sagrada Iglesia de las Blanquernas–, les deseamos a todos un tranquilo transcurso del Ayuno con ascetismo y paciencia, con acción de gracias y doxología.

Que todos nosotros, expresando la verdad con amor y santificados en el Señor, transitemos este camino hacia la plenitud del gozo en su radiante Resurrección.

Santa y Gran Cuaresma de 2026

✠ BARTOLOMÉ de Constantinopla

Fervoroso suplicante por ustedes ante Dios



5. ORACIÓN DE SAN EFRÉN DE SIRIA PARA LA GRAN CUARESMA

Señor y Soberano de mi vida, aleja de mí el espíritu de la pereza, negligencia, egoísmo y conversaciones vanas. *(Postración).*

Concede a tu servidor el espíritu de castidad, humildad, paciencia y amor. *(Postración).*

¡Sí, Señor y Soberano! Concédeme la gracia de ver mis propios pecados y no juzgar a mis hermanos, porque Tú eres bendito por los siglos de los siglos. Amén. *(Postración).*





6. SINAXARIO

Semana del 22 de febrero al 1 de marzo de 2026

Domingo 22-02. Hallazgo de las Reliquias de los Mártires Eugenio, Talasio y Baradato. San Atanasio de Paulopetrio. DOMINGO DEL PERDÓN O DE LA EXPULSIÓN DE ADÁN DEL PARAÍSO. DESPEDIDA DE LOS LÁCTEOS.

Lunes 23-02. Santo Hieromártir Policarpo, Obispo de Esmirna. Santa Gorgonía, Hermana de San Gregorio el Teólogo. LUNES PURO. INICIO DE LA GRAN CUARESMA.

Martes 24-02. Primer y Segundo Hallazgo de la Cabeza del Precursor, San Juan Bautista.

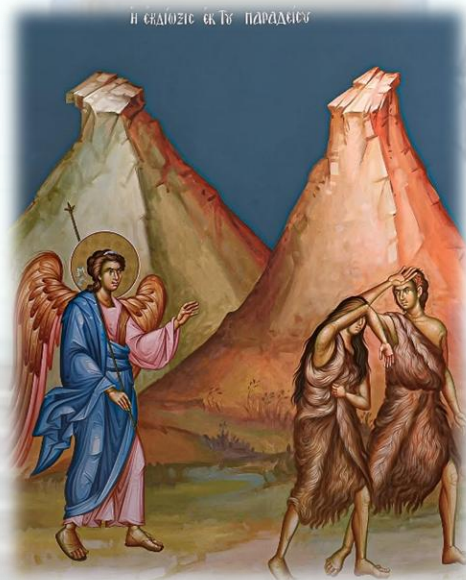
Miércoles 25-02. San Tarasios, Patriarca de Constantinopla.

Jueves 26-02. San Porfirio, Obispo de Gaza. Santa Fotina de Samaria, Equiapóstola, junto a sus hermanas Anatola, Fota, Fotis, Paraskeva y Ciriaca; sus hijos Fotino y José; y Sebastián el Duque, Víctor y Cristódulo, Mártires.

Viernes 27-02. San Procopio el Confesor de la Decápolis. San Gelasio el Actor de Heliópolis, Mártir. San Esteban de Constantinopla, Monje.

Sábado 28-02. San Basilio el Confesor, Compañero de San Procopio en la Decápolis. San Juan Casiano, Monje. SÁBADO DE CONMEMORACIÓN DE SAN TEODORO TIRO.

Domingo 01-03. Santa Eudoxía de Heliópolis, Mártir. PRIMER DOMINGO DE LA GRAN CUARESMA. EL TRIUNFO DE LA ORTODOXÍA.





7. HORARIOS ACTIVIDADES PARROQUIALES GRAN CUARESMA 2026 SACRO TEMPLO DE LOS SANTOS CONSTANTINO Y ELENA

DOMINGO 22 DE FEBRERO

09:15 Hrs. Matutinos (*Orthros*).

10:30 Hrs. Divina Liturgia del Cuarto Domingo del *Triodion* o Domingo del Perdón.

LUNES 23 DE FEBRERO

19:00 Hrs. Servicio de las Grandes Completas. **Lunes Puro. Inicio de la Gran Cuaresma.**

MIÉRCOLES 25 DE FEBRERO

19:00 Hrs. Divina Liturgia de los Dones Presantificados.

VIERNES 27 DE FEBRERO

19:00 Hrs. Servicio de Alabanzas a la Santísima Madre de Dios (1º Estación).

DOMINGO 1 DE MARZO

09:15 Hrs. Matutinos (*Orthros*).

10:30 Hrs. Divina Liturgia del 1º Domingo de Cuaresma. El Triunfo de la Ortodoxía.

NOTA: Se invita a la Feligresía a traer sus Íconos para la Procesión en Honor del Triunfo de la Ortodoxía al final de la Divina Liturgia.



Καλή Σαρακοστή! ¡Feliz Gran Cuaresma!