



Cartilla de animación pastoral

XLVI Campaña Compartir

sanar la herida abrazar la vida





Cartilla de Animación Pastoral

XLVI Campaña Compartir 2026

www.caritasvenezuela.org

Av. Teherán, A 200mts De La UCAB,
Frente A La Urbanización Juan Pablo II.
Sede De La Conferencia Episcopal Venezolana.
Caracas | Venezuela



cartilla de animación pastoral

XLVI Campaña Compartir

sanar

la herida

abrazar la

vida



www.caritasvenezuela.org | [@caritasdevzla](https://twitter.com/caritasdevzla)

Ruta cuaresmal



Entender la Cuaresma como ruta implica reconocer que el desierto tiene un propósito definido: **conducirnos con paso firme hacia la Resurrección**. No caminamos hacia el vacío, sino hacia la salud integral (física, psicológica, espiritual y social) de quien se sabe amado y restaurado por la Gracia.



La Cuaresma, con su llamado a mirar de frente nuestras heridas personales y sociales tal cual semillas de nuestros pasos resucitados, es el tiempo providente que nos saca del autoengaño y nos impulsa a **caminar hacia nuestro horizonte ineludible: la Pascua**.

En este itinerario, la **“guía”** es Cristo mismo, quien nos enseña que resucitar no es llegar a la Vigilia Pascual como meros espectadores sorprendidos, sino como peregrinos llegados a su destino.

Para hacer este itinerario, **cada semana de la cuaresma consta de los siguientes componentes cruciales:**

I.- Mi brújula del camino: Jesús con cada una de sus manifestaciones.

II.- Criterios de discernimiento:

- Señales de muerte 
- Señales de Resurrección 



III.- Herramientas Psicoespirituales: herramientas psicológicas y espirituales para transitar en la cuaresma.

IV.- Encuentro comunitario: compartir familiar y comunitariamente la propuesta de la semana. Finalizamos con una oración apropiada para la semana.



Lecturas: Joel 2, 12-18; Salmo 50; 2 Corintios 5, 20 – 6, 2; Mateo 6, 1-6. 16-18

Criterios de Discernimiento




1.- Mi brújula del camino: Jesús es la brújula y el camino de la cuaresma.



2.- Señales de muerte: Estas son las dinámicas que, si no las identificamos hoy, nos harán perder el rumbo durante toda la Cuaresma:

- **Prácticas para ganar likes:** Practicar la piedad, la solidaridad o incluso el autocuidado **con el fin principal de ganar aprobación, reconocimiento o autojustificación.** Es convertir la oración, el ayuno y la limosna en **instrumentos de auto-engrandecimiento**, vaciándolas de su poder transformador. En salud mental, es **negar el dolor para proyectar una imagen de fortaleza**, o ayudar a otros para evadir el trabajo en la propia herida.
- **La procrastinación del cambio:** El ***“echar en saco roto la gracia”***. La actitud de posponer o minusvalorar **el *“ahora”* de Dios**. Creer que la conversión, la reconciliación y la sanación pueden esperar. Es la **procrastinación espiritual y emocional** que nos mantiene atados a dinámicas de muerte, pensando que mañana habrá tiempo, mientras ***“el día de la salvación”*** pasa de largo.
- **El Desánimo que *“afea el rostro”*:** El pesimismo crónico que se convierte en una identidad, mostrando un rostro sombrío que contagia desesperanza en la comunidad.



 **3.- Señales de Resurrección:** Son semillas que germinan en lo oculto. Son los destellos de la Vida Nueva que ya comienzan a brillar cuando elegimos el camino que conduce a la resurrección:

- **El retorno “de todo corazón” (Joel 2, 12):** La decisión humilde y total de volver a Dios, sin exclusiones. **Es el primer paso, pequeño pero real**, de abandonar una mentira, pedir perdón, o simplemente reconocer ante Dios: “Aquí estoy, con todo lo que soy y no soy”. Esta honestidad radical es ya resurrección.
- **“Este es el tiempo favorable” (2 Corintios 6, 2):** El presente como *kairós*, como oportunidad única de gracia. La Resurrección irrumpe cuando dejamos de vivir en la culpa del pasado o la ansiedad del futuro, y **abrazamos el “ahora” como el momento propicio para reconciliarnos, para cambiar, para empezar a sanar.**
- **La comunidad reconciliada que se encuentra e implora (Joel 2, 16):** La salud y la resurrección son comunitarias. El primer signo es **la capacidad de congregarnos sin máscaras, para caminar y suplicar juntos:** “*Ten compasión de tu pueblo, Señor*”. La unidad en la vulnerabilidad es poderosa.

Herramientas psicoespirituales



Para iniciar este camino de sanación en el desierto, proponemos ejercicios concretos:

- A. Pausa del peregrino.** Al finalizar cada día, apartarse en silencio, ponerse en manos de Dios con corazón

agradecido. Escoge un cuaderno para escribir lo vivido en el camino recorrido. **Responder a tres preguntas: 1)** ¿Qué he vivido hoy? **2)** ¿Cómo me sentí ante lo que he vivido hoy? Ponerle nombre y apellido a esas emociones, **3)** Señor, ¿A qué me estás llamando ante esto que he vivido y sentido?

- B. Higiene digital:** El ayuno de ruidos. Ayuna de redes sociales o noticias alarmistas durante ciertas horas. Usa ese tiempo para “escuchar” a quien tienes al lado. Menos pantalla, más rostro.
- C. Rasgado del orgullo** (“rasguen sus corazones” Joel 2, 13). Identifica una “armadura” emocional que usas para no ser herido pero que te aísla (ej: el sarcasmo, la frialdad...). Haz un acto consciente de amabilidad que rompa esa armadura.

Encuentro comunitario



Es importante que esto que se ha vivido personalmente se pueda compartir familiar y comunitariamente. Finaliza ese encuentro con esta oración:

Señor Jesús, al recibir esta ceniza iniciamos nuestro peregrinaje hacia la Vida; te pedimos que seas nuestra brújula para no perdernos en el desierto del formalismo, ni en la tentación de parecer lo que no somos. Concédenos la gracia de un corazón rasgado por el amor y no por el miedo, para que nuestra conversión no sea un rito pasajero, sino un retorno sincero a Ti y a nuestros hermanos. Que este tiempo de la Cuaresma nos encuentre despiertos, purificando nuestra mirada y perfumando nuestra entrega, de modo que al llegar a la Vigilia Pascual, seamos testigos radiantes de tu Resurrección en una Venezuela que anhela tu luz. Amén.

22 de febrero de 2026

I Domingo de cuaresma



Lecturas: Génesis 2, 7-9; 3, 1-7; Salmo 50; Romanos 5, 12-19; Mateo 4, 1-11

Criterios de Discernimiento



1.- Mi brújula del camino: Jesús, el Hijo Fiel que no toma atajos por necesidad.



2.- Señales de muerte: Los “atajos” y la evasión de la Realidad

- **La desconfianza y la mentira fundacional (Gn 2):** La voz que siembra duda sobre la vida desde Dios. En la comunidad, es la sospecha crónica, **la cultura del “sálvese quien pueda”**, la narrativa de que Dios está ausente o es un rival.
- **La cultura del “resuelve” corrupto (piedras en pan):** La tentación de sacrificar nuestros valores, nuestros, nuestro legado familiar... por la supervivencia inmediata.
- **La presunción mágica (tirarse del templo):** Esperar que Dios (o un líder, o una remesa) nos solucione los problemas sin que nosotros asumamos nuestra responsabilidad ciudadana y personal, tentando a Dios con una fe inmadura.
- **La idolatría del poder (postrarse ante el tentador):** Vender la propia integridad por un atajo al éxito, la influencia o el aplauso. Es la ambición que sacrifica relaciones y principios, generando opresión y vacío.
- **El reinado de la muerte (Romanos 5):** La sensación de estar atrapados en un ciclo del que no podemos salir:

heridas que se repiten, dinámicas familiares o sociales que perpetúan el dolor. Es la desesperanza aprendida que contamina el ambiente comunitario.



3.- Señales de Resurrección

- **El Don de la Gracia:** Reconocer que, aunque el error y las limitaciones abundan, la gracia y la capacidad de rectificar y levantarse se desbordan mucho más. No estamos condenados por nuestros fallos pasados. En comunidad, es la cultura de la responsabilidad y la reparación frente a la cultura de la culpa tóxica, el revanchismo y la vergüenza.
- **Dejarse querer:** Al final de la prueba, los ángeles se acercaron a servir a Jesús. Una señal de resurrección es permitir que la familia, seres queridos o extraños, la comunidad... (los ángeles que Dios nos pone en el camino) nos expresen su amor o solidaridad cuando más lo necesitamos. Es el cuidado de Dios que nos alcanza a través de otros expresándose a través de la providencia concreta, el apoyo inesperado, la comunidad que sostiene, el servicio profesional psicológico que tenemos a disposición, etc.

Herramientas psicoespirituales



Para continuar este camino de sanación en el desierto, proponemos ejercicios concretos:

- **D. El “ayuno discernidor” (identificar nuestras “piedras”):**
No solo ayuno de comida, sino un ejercicio de observación

interior: ¿De qué **“pan”** (“muleta”, adicción, seguridad falsa) dependo para no sentir mi vacío? Identificar una **“piedra”** concreta (ej.: la necesidad constante de aprobación en redes, el consumo de noticias que angustian, la rumiación de daños que me han hecho, buscar ser reconocido...) y **“ayunar”** de ella un tiempo, ofreciendo ese espacio a la oración serena.

- E. El NO que libera (límites sanos):** Al levantarte, pide la gracia de ser una persona generosa y de saber poner límites. Ejercita el músculo del **“No”**. Di **“no”** a una petición que comprometa tu integridad, tu descanso requerido o tu paz mental en esta cuaresma. Descubre que poner límites también es adorar a Dios y respetarte a ti mismo.
- F. Espacios seguros (disminuir la desconfianza interpersonal):** En mi familia, en la Iglesia, en la comunidad, en el trabajo promover y consolidar espacios donde podamos hablar en confianza, donde nos podamos sentir protegidos, donde en medio de los contextos adversos y tóxicos nos podamos sentir seguros, donde podamos adquirir herramientas para discernir con profundidad y caminar como resucitados.
- G. La “Comunidad de ángeles” (servir y dejarse servir):** Formar parejas o pequeños grupos de **“Semillas de resurrección”**. Comprometerse a un gesto sencillo de servicio mutuo (una escucha sin juzgar ni moralizar, un mensaje de aliento, una oración) recordando que somos ángeles enviados.

Encuentro comunitario



Finaliza ese encuentro con esta oración:

Señor Jesús, tú que venciste el desierto manteniéndote fiel a tu identidad de Hijo, llénanos de tu Espíritu para saber caminar contigo en esta cuaresma. Líbranos de las señales de muerte que nos empujan a buscar atajos corruptos o a vender nuestra conciencia por un pan que no sacia. Cuando sintamos hambre de justicia y paz, recuérdanos que no solo vivimos de pan, sino de tu Palabra que sostiene y nos impulsa a discernir las mejores opciones. Amén.

1ro de marzo de 2026

II Domingo de cuaresma



Lecturas: Génesis 12, 1-4a; Salmo 32; 2 Timoteo 1, 8b-10; Mateo 17, 1-9

Este domingo la liturgia nos invita a levantar la mirada. La brújula que es Cristo nos señala un horizonte glorioso: somos hijos amados destinados a la transfiguración. Pero ese camino pasa por el valle de la confianza y el servicio. No permitamos que el miedo nos paralice, que la incertidumbre nos haga sordos a su voz y que el pesimismo nos impida bajar del monte con la fuerza de su toque sanador. En este caminar juntos, como comunidad que comparte, encontraremos que nuestras heridas se van transfigurando en surtidores de esperanza para cada uno de nuestros ambientes.

Criterios de Discernimiento



1.- Mi brújula del camino: Jesús, el rostro que resplandece, se acerca y nos levanta del miedo.



2.- Señales de muerte: La tierra a la que nos aferramos y el miedo que nos paraliza.

- **La Atadura a la “tierra conocida”:** El miedo a salir de lo familiar, de las estructuras mentales, relacionales o sociales que, aunque nos causen malestar, nos dan una falsa seguridad. En la comunidad, es la resistencia al cambio, el pesimismo arraigado (“*aquí siempre ha sido así*”), la incapacidad para imaginar un futuro diferente.
- **Las “tiendas” de evasión:** Al igual que Pedro que quería hacer tres chozas para quedarse en el monte, caemos en la señal de muerte de querer huir o aislarnos de las situaciones duras que podamos estar experimentando.



 **3.- Señales de Resurrección:** El Camino que se abre y la Voz que confirma.

- **Experimentar la cercanía de Jesús** a través de las bendiciones que nos resplandecen en el día a día de nuestro caminar, especialmente en momentos de incertidumbre y de adversidades.
- **Descubrir la llamada:** Después de la confusión y del temor, identificar con hechos concretos cómo el Dios de la Vida nos levanta, especialmente cuando más hundidos nos sentimos. Luego de sentir ese abrazo de Dios, enfocar nuestra vida en lo esencial. Pregunta clave al terminar el día: ante lo que he experimentado hoy ¿A qué estoy llamado?

Herramientas psicoespirituales



Propuestas para contribuir con la salud psicosocial y fortalecer la fe:

- H. El “Mapa de la Salida” (Discernimiento comunitario):** En grupos parroquiales o comunidades o familias, identificar una “*tierra*” o una “*casa del Padre*” (*confortable*) de la que estamos llamados a salir. Puede ser un prejuicio sobre la salud mental, una dinámica familiar de no comunicación, un hábito comunitario de queja pasiva. Visualizarlo y orar, como Abrahán, por la valentía para dar el primer paso hacia “*la tierra que te mostraré*”.
- I. La “Pausa Transfigurante” (contemplación en lo cotidiano):** Dedicar 10 minutos al día a “*subir al monte*” en silencio. Respirar profundamente, leer un versículo del Evangelio (ej: “*Este es mi Hijo amado*”) y dejar que la

Palabra nos toque y nos diga “**no temas**”. Identificar una preocupación concreta y, en la oración, imaginar a Jesús acercándose para tocarla. Luego de sentir su presencia entregarle esa preocupación.



Encuentro comunitario

Es importante que esto que se ha vivido personalmente se pueda compartir familiar y comunitariamente. Finaliza ese encuentro con esta oración:

Señor Jesús, Luz que transfigura nuestra realidad, te pedimos la gracia de no quedar atrapados en las “chozas” del desánimo o la evasión que actúan como señales de muerte en nuestro caminar diario. Danos la fortaleza para bajar de la montaña con la mirada renovada, siendo capaces de reconocer y cultivar cada oasis de fraternidad y salud mental que nos mantenga de pie en medio de las adversidades que vivimos como país. Que al contemplar tu gloria, recibamos el impulso necesario para ser resilientes, transformando nuestros desiertos en señales de resurrección que nos conduzcan, unidos y fortalecidos por tu Espíritu, hacia la victoria de la Pascua.
Amén.





08 de marzo de 2026

III Domingo de cuaresma



Lecturas: Éxodo 17, 3-7; Salmo 94; Romanos 5, 1-2. 5-8;
Juan 4, 5-42

Criterios de Discernimiento



1.- Mi brújula del camino: Jesús, el que nos encuentra y nos saca de la sequía.



2.- Señales de muerte: Murmuración y quejadera que nos destruye personal y comunitariamente por la ceguera y nos producen el dolor o dificultad que estamos viviendo.

- **Pesimismo que nos paraliza personal y comunitariamente:** *"esto es más de lo mismo" "Siempre fracasamos"...*
- **Etiquetar desde el resentimiento:** *"¿esta no es fulanita de tal... la que...?"*
- **Corazón endurecido** por el resentimiento o cansancio.
- **Estigmatización de la salud mental:** esto que estoy viviendo es un asunto privado que no debo socializar.
- **No buscar ayuda** ante la vida inestable que experimento.



3.- Señales de Resurrección

- **Somos los sanadores heridos** que no dejamos de seguir atendiendo a quien más lo necesita
- **La comunidad que escucha y cree:** pasar de *“me lo contaron”* a *“nosotros mismos lo hemos vivido”*.
- **La capacidad de dejarse sorprender** aún en medio de los prejuicios y de lo esperado socialmente
- **Dejar el “cántaro”:** La señal de resurrección más clara es cuando la mujer samaritana deja su cántaro (sus viejas seguridades y miedos) para ir a su comunidad a compartir su encuentro con el Dios de la Vida que abraza.
- **La verdad que libera:** Cuando la mujer reconoce su historia ante Jesús, su vida se transforma de la vergüenza al anuncio.

Herramientas psicoespirituales



Propuestas para contribuir con la salud psicosocial y fortalecer la fe:

J. La Técnica del “Pozo de Sicar” (escucha empática): En comunidad, practicar el diálogo rompiendo prejuicios, tal como Jesús hizo con la samaritana.

- **Práctica:** Disponte a escuchar a quien siempre rechaza y trata de ponerte en sus zapatos buscando el *“agua viva”* (lo bueno) que hay en el otro.

K. El “Bastón de la Memoria” (contra la Murmuración): Moisés fue enviado a golpear la roca con el bastón que ya había usado en momentos de bendición previos.

- **Práctica:** Tómate un momento. Mira hacia atrás e identifica los momentos más críticos de tu vida. Escribe una lista de las veces en las que Dios te sacó de los pozos donde te estabas hundiendo. Úsalas como *“bastón”* para golpear las rocas de desesperanzas que se te atraviesen en el camino.

L. La “Pausa de la Sed” (gestión emocional): Jesús se detuvo junto al pozo porque estaba cansado.

- **Práctica:** Busca reconocer cuando estés emocionalmente “*sediento*” (ansiedad, ira, agotamiento). Domina tu impulsividad así: siéntate en silencio, ofrece lo que estás experimentando y repite esta frase: “*Señor, dame de tu agua*” para recuperar la paz interior antes de actuar.

Encuentro comunitario



Es importante que esto que se ha vivido personalmente se pueda compartir familiar y comunitariamente. Finaliza ese encuentro con esta oración:

Señor Jesús, tú que eres el sediento que nos sacia y nos libera de los prejuicios, líbranos de la murmuración y del pesimismo que endurecen nuestro corazón. Danos valor para cuidar nuestra salud mental, dejando atrás los cántaros de miedo que nos impiden avanzar. Haznos sanadores heridos que escuchan con empatía. Transforma nuestras sombras en señales de resurrección para caminar unidos como comunidad hacia tu luz pascual. Amén.



15 de marzo de 2026

IV Domingo de cuaresma



Lecturas: 1ra Samuel 16, 1b. 6-7. 10-13^a; Salmo 22; Efesios 5, 8-14; Juan 9, 1-41

Criterios de Discernimiento



1.- Mi brújula del camino: Jesús, el que mira nuestro corazón y abre nuestros ojos.



2.- Señales de muerte:

- **La desesperanza como ceguera aprendida:** La condición del *“ciego de nacimiento”* simboliza una desesperanza tan arraigada que se percibe como identidad irreversible. Es la convicción interior de que *“las cosas nunca cambiarán”, “yo nací así* (ansioso, deprimido, fracasado) *y así moriré”*. Esta resignación paralizante es una señal de muerte porque extingue la capacidad de desear, de pedir y de imaginar un futuro diferente.
- **Las resistencias farisaicas:** El sistema que prefiere la ceguera. En el Evangelio, la reacción de los fariseos ante el milagro revela una señal de muerte más sutil y peligrosa: la resistencia institucional y mental a la novedad sanadora de Dios. Es el apego a esquemas rígidos (*“no guarda el sábado”*), donde la norma, la tradición o el prejuicio se vuelven más importantes que la persona sanada. Un ejemplo es la invalidación de la experiencia: (*“¿y nos vas a dar lecciones a nosotros?”*). **En salud mental, es cuando el sufrimiento de una persona es minimizado**, cuestionado o atribuido a su falta de fe o voluntad, negando la validez de su dolor y su proceso.

- **La ceguera cómplice:** Participar en las “*obras estériles de las tinieblas*”: guardar silencio ante la injusticia o violación de derechos humanos... por comodidad o por resguardo.

3.- Señales de Resurrección

- **La obediencia confiada del ciego (“*Él fue, se lavó, y volvió con vista*”):** La sanación comienza con un acto de confianza ante una indicación extraña. Es la **disposición a seguir un camino nuevo** aunque no lo entendamos del todo. Es la humildad y el **agradecimiento que permite ser sanado**.



- **Recuperar la Identidad y el don de Dios:** El ciego pasa de ser “*el que pedía limosna*” a decir con firmeza: «*Soy yo*». Es la capacidad de definirnos por quiénes somos, no por lo que padecemos o por el error en el que caímos.
- **El reconocimiento de los “*Ángeles Siloé*”:** La comunidad como sacramento del Enviado. El ciego no se sanó solo; necesitó ir a la piscina de Siloé (el Enviado). Una semilla clara de resurrección es identificar a las personas concretas que, en el momento preciso, han sido para nosotros “*Siloé*”: el lugar o el rostro a través del cual llegó la sanación, el consejo, el abrazo o el recurso necesario. Estos “*ángeles*” no son seres sobrenaturales, sino la vecina que me escuchó, el amigo que me acompañó, el profesional que nos orientó, el pastoralista que nos acompañó, el desconocido que nos ayudó. Reconocerlos es ver la acción encarnada de Cristo, el Enviado, en la trama de nuestras relaciones.

Herramientas psicoespirituales



Para continuar este camino de sanación en el desierto, proponemos ejercicios concretos:

M. Los lentes de Samuel (1Sam, 16: el Señor mira el corazón):

Cuando te sorprendas juzgando a alguien por su apariencia o su pasado, detente y pregúntate: *“¿Qué virtud oculta puede estar viendo Dios en esta persona que yo no veo?”*. Busca intencionalmente una cualidad en quien te cae mal.

N. La “Denuncia luminosa” (comunidad que discierna y protege):

Como *“hijos de la luz”* (Efesios 5), crear espacios comunitarios donde se pueda discernir y nombrar con caridad las *“obras estériles de las tinieblas”* que dañan la salud mental colectiva (ej.: el chisme, la estigmatización, la indiferencia, el silencio...). Hacerlo no para condenar personas, sino para iluminar dinámicas y proponer caminos de vida.

O. La voz propia (asertividad):

El ciego responde: *“Soy yo”* y defiende su experiencia. Ante los rumores, chismes, calumnias... practica la asertividad. No dejes que otros narren tu historia o te etiqueten injustamente. Di tu verdad con calma, firmeza y respeto: *“Lo que yo viví fue esto...”*

P. El Memorial de las Sorpresas:

La Gratitude que ilumina el Presente. Una señal poderosa de Resurrección es la capacidad de enumerar activamente las sorpresas de gracia que Dios ha sembrado en nuestro desierto. Como el ciego que podía enumerar el hecho concreto (*“me puso barro, me lavé y veo”*). Recordar y escribir las veces en que una puerta inesperada se abrió, una ayuda llegó a tiempo, una palabra justa nos consoló o una fuerza que no era nuestra nos sostuvo, es ejercitar la memoria del corazón. En comunidad, compartir estas *“sorpresas enumeradas”* crea un archivo vivo de la Providencia, un testimonio colectivo de que Dios actúa incluso en la ceguera y la sequía.

Encuentro comunitario



Es importante que esto que se ha vivido personalmente se pueda compartir familiar y comunitariamente. Finaliza ese encuentro con esta oración:

Señor Jesús, Tú que miras el corazón y abre los ojos; líbranos de la ceguera de juzgar por las apariencias y de la soberbia de etiquetar a nuestros hermanos como “pecadores sin remedio”. Lava nuestros ojos en la piscina de tu misericordia para que podamos despertar del sueño de la indiferencia y denunciar las obras de las tinieblas. Concédenos la valentía del ciego para defender nuestra dignidad y la humildad de David para servirte desde lo pequeño. Que, guiados por tu vara y tu cayado, atravesemos las cañadas oscuras de nuestra historia venezolana con la certeza de que Tú vas con nosotros, iluminando el camino hacia la Resurrección. Amén.



22 de marzo de 2026

V Domingo de cuaresma



Lecturas: Ezequiel 37, 12-14; Salmo 129; Romanos 8, 8-11; Juan 11, 1-45

Criterios de Discernimiento



1.- Mi brújula del camino: Jesús, el que ama, llora y da vida



2.- Señales de muerte:

- **“Ya no hay remedio”:** La actitud de Marta: **«Señor, ya huele mal»**. La resignación ante lo que parece irremediablemente podrido o acabado: una relación familiar destruida, un trauma enquistado, una adicción crónica, un proyecto comunitario abandonado. Es la convicción de ya han pasado tantas cosas que ya no hay nada que hacer. Es el hedor del resentimiento, la amargura o la culpa que impide acercarse a la propia herida o a la del otro.
- **Las vendas que atan:** Estar vivos biológicamente, pero atados de pies y manos por la ansiedad, el miedo a emprender o la dependencia de dádivas que impiden caminar con libertad.
- **El lamento sin esperanza:** El grito **“desde lo hondo”** que no llega a la espera confiada (**“mi alma aguarda al Señor, más que el centinela la aurora”**). Es la queja circular que no abre espacio a la escucha ni a la posibilidad de un perdón y una redención **“copiosos”**.
- **El reproche paralizador:** Si Dios no **“estuvo”** cuando más lo necesitábamos, ¿para qué pedirle o confiar ahora? Es

la desilusión que secuestra la esperanza y cierra la puerta a cualquier posibilidad de intervención futura (*“pero ya huele mal”*).



❤️ 3.- Señales de Resurrección

- **La afirmación central:** *“Yo Soy la Resurrección y la Vida”*: La señal máxima. **La Resurrección no es un evento, es una Persona en quien creer.** Esto transforma toda esperanza: nuestra vida está anclada en alguien más fuerte que la muerte.
- **Quitar la losa (Romper el silencio): Atreverse a destapar los problemas familiares o comunitarios** (adicciones, violencia, duelos no resueltos) para que entre la luz de Dios, aunque al principio sea doloroso o *“huela mal”*.
- **El “desatadlo” comunitario:** Jesús resucita, pero ordena a la comunidad que complete la obra liberadora. **La Resurrección se manifiesta en la acción comunitaria** de desatar vendas: acompañar procesos de rehabilitación, ofrecer redes de apoyo, quitar estigmas, proporcionar herramientas concretas.
- **Salir de los propios sepulcros:** La promesa de que Dios mismo *“abrirá nuestros sepulcros”*. Es la intervención inesperada, la oportunidad nueva donde solo veíamos un callejón sin salida, la capacidad de *“salir afuera”* de situaciones de encierro emocional o social.

Herramientas psicoespirituales



Para iniciar este camino de sanación en el desierto, proponemos ejercicios concretos:

Q. El permiso de llorar (Validación emocional): *“Jesús se echó a llorar”*. En contraste con un país que exige ser *“fuerte”* para sobrevivir, esta herramienta invita a desahogarse. Escribe una carta al Dios la Vida, sin filtros, expresando tu dolor por lo que has perdido (gente, calidad de vida). Llorar no es falta de fe, es humanidad santificada por Jesús.

R. El “Ministerio de desatar” (acción comunitaria concreta): Formar pequeños equipos de *“desatadores”* en la comunidad. Su misión: identificar *“vendas”* concretas que atan a hermanos (soledad de ancianos, angustia de un desempleado, desesperación de una madre soltera) y ejecutar una acción simple que ayude a desatarlos (visita regular, ayuda para elaborar un currículum, cuidado de niños). Es poner carne al *“desatadlo”* de Jesús.

Encuentro comunitario



Es importante que esto que se ha vivido personalmente se pueda compartir familiar y comunitariamente. Finaliza ese encuentro con esta oración:

Señor Jesús, Tú que lloraste ante la tumba de tu amigo y te conmoviste ante el dolor humano, míranos con misericordia. Te pedimos que, nos saques de los sepulcros de la resignación, el miedo y la indiferencia donde nos hemos encerrado creyendo que ya “todo huele mal” y que no hay remedio. Danos la valentía comunitaria para quitar las losas que nos aíslan, y la caridad fraterna para desatarnos unos a otros las vendas de la desesperanza. Que tu Espíritu, que habita en nosotros, vivifique los huesos secos que podemos tener, para que caminemos libres y seamos testigos de que Tú eres, verdaderamente, la Resurrección y la Vida en medio de nuestra gente. Amén.

29 de marzo de 2026

Domingo de Ramos

Lecturas: Isaías 50, 4-7; Salmo 21; Filipenses 2, 6-11; Mateo 26, 14 – 27, 66

Criterios de Discernimiento



1.- Mi brújula del camino: Jesús, el que se despoja de todo para darnos vida eterna.



2.- Señales de muerte:

- **La Volubilidad del “Hosanna” al “Crucifícalo”:** La falta de criterios sólidos. **El fanatismo** de las redes sociales que un día eleva a alguien y al otro lo destruye.
- **La traición por interés y la negación por miedo:** Judas vende la relación por monedas; Pedro niega por miedo. Son las heridas relacionales más profundas: **el cálculo que mercantiliza a las personas y el temor que nos hace renunciar a nuestra verdad.** En comunidad, es la deslealtad, el chisme destructivo y el silencio cómplice ante la injusticia.
- **La indiferencia de Pilato: “Lavarse las manos” ante el dolor ajeno, la corrupción o el colapso de las instituciones,** pretendiendo que no es asunto nuestro.
- **El abandono y la soledad extrema:** El desamparo en el momento de mayor necesidad. En salud mental, es el aislamiento profundo, la sensación de que ni Dios ni los hombres están de tu lado (“*Dios mío, ¿por qué me has abandonado?*”). **Es la muerte psicológica del que se siente irremediamente solo.**

- **La burla al sufrimiento:** Los que se mofan de quien padece, el bullying («*Si eres Hijo de Dios, sálvate*»), muy comunes en el “revanchismo” digital.



♥ **3.- Señales de Resurrección:** Ya en la Cruz, brillan los destellos de la Vida que vencerá

- **La confesión del centurión:** «*Verdaderamente este era Hijo de Dios*». La capacidad de **reconocer la verdad y la luz incluso en medio de la derrota** aparente y la oscuridad del Calvario. La Resurrección se anticipa en la capacidad de la verdad de abrirse paso incluso en los corazones más alejados, transformando espectadores en creyentes.
- **Las Mujeres “que miraban desde lejos”:** La **lealtad que no huye ante el dolor**. Son quienes mantienen la red de cuidado cuando todo parece perdido.
- **José de Arimatea (la dignidad en la crisis):** Arriesgar el estatus para dar una sepultura digna. **Es la señal de resurrección de quienes cuidan la dignidad de los caídos**, los enfermos y los fallecidos.
- **Tanto las mujeres como José no resuelven nada, pero su presencia fiel** y el cuidado piadoso del cadáver son actos de amor puro que honran la dignidad incluso en la derrota. Son el germen de la comunidad post-pascual, que **se sustenta en la lealtad y el servicio concreto**.

Herramientas psicoespirituales



Para entrar en el Misterio Pascual desde nuestra realidad concreta, proponemos:

- S. La “Hora de Getsemaní” (velar en la propia angustia):** Dedicar un tiempo esta semana a cultivar el silencio y **ofrecer constantemente nuestra propia “angustia” o “nuestras heridas”**. Simplemente, como Jesús, nombrarla ante el Padre (*“Padre, si es posible...”*), y en un acto de confianza, decir: *“Pero no se haga como yo quiero...”*. Es el ejercicio supremo de entregar el control y la ansiedad, sanando la necesidad de tener todas las respuestas.
- S. Presencia afectiva en el Getsemaní:** *“Quédense aquí y velen conmigo”*. Si un familiar o vecino está pasando por una crisis, un duelo, una situación adversa... habla lo mínimo, mas bien escúchale. Lo más importante es que se sienta acompañada. **Tu presencia silenciosa es más potente que cualquier explicación.**
- S. Peregrino de la Resurrección:** experimentar cada paso de la Semana Santa contemplando y profundizando el sentido propio de cada día, pero siempre caminando como hijo de la resurrección, nunca permitiendo que la humillación, el dolor y la muerte tengan la última palabra. Es necesario, cultivar el silencio y preguntarse en cada paso *“Señor, ¿a qué me estás llamando? ¿A hundirme en la muerte o a caminar como un peregrino hacia la resurrección?”*





Encuentro comunitario

Es importante que esto que se ha vivido personalmente se pueda compartir familiar y comunitariamente. Finaliza ese encuentro con esta oración:

*Señor Jesús, que entras en nuestra historia no con la fuerza de los ejércitos, sino con la mansedumbre del amor, enséñanos a no esconder el rostro ante los desafíos de este tiempo. Líbranos de la tentación de lavarnos las manos ante el dolor de nuestro pueblo venezolano y de la inconstancia de seguirte solo cuando hay palmas y gritos de alegría. Danos un oído de discípulo para escuchar el clamor del abatido y un corazón capaz de vaciarse de orgullo para llenarse de tu paz. Que al acompañarte en tu Pasión, aprendamos a reconocer tu rostro en cada hermano que sufre, y que nuestra fidelidad sea la señal de resurrección que anuncie que la Vida ya ha vencido a la muerte. **Amén.***



www.caritasvenezuela.org | [@caritasdevzla](https://twitter.com/caritasdevzla)



XLVI Campaña Compartir

sanar la herida *abrazar la* vida



Haz tu aporte

