

miércoles de ceniza

18 de febrero de 2026

Lecturas: Joel 2, 12-18; Salmo 50; 2 Cor 5,20 - 6,2; Mateo 6, 1-6.16-18.

Mi Brújula: Jesús es la brújula y el camino de la cuaresma.

Señales de Muerte

Prácticas para ganar likes: Piedad o solidaridad para auto-engrandecernos.

Procrastinación del cambio: "Echar en saco roto" la gracia del "ahora".

El Desánimo que "afea el rostro": Pesimismo como identidad.

Señales de Resurrección

- **Retorno "de todo corazón":** Decisión humilde y total de volver a Dios.
- **"Este es el tiempo favorable":** Abrazar el presente como oportunidad de gracia.
- **Comunidad reconciliada que implora:** Congregarse sin máscaras para suplicar juntos.

Herramientas Psicoespirituales

Pausa del peregrino: Examina tu día: lo vivido, lo sentido y el llamado recibido.

Higiene digital: Para escuchar a otros, ayuna de ruidos: menos pantallas, más rostros

Rasgado del orgullo: Rompe una "armadura" emocional con un acto de amabilidad.

Encuentro Comunitario: Compartan la experiencia y pidan juntos un corazón rasgado por el amor y no por el miedo.



semana 1

I DOMINGO DE CUARESMA

22 de febrero de 2026

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

Mi Brújula: Jesús, el Hijo Fiel que no toma atajos por necesidad.

Señales de Muerte

Desconfianza y mentira fundacional: Las voces que siembran dudas.

Cultura del "resuelve" corrupto: Sacrificar nuestros valores por la supervivencia.

Presunción mágica: Esperar soluciones sin asumir responsabilidad.

Idolatría del poder: Vender la integridad para ganar éxito o aplauso.

Señales de Resurrección

- **El Don de la Gracia:** La misericordia se desborda sobre el error.
- **Dejarse querer:** Permitir que los "ángeles" (comunidad) nos sirvan y sostengan.

Herramientas Psicoespirituales

Ayuno Discernidor: Identificar y ayunar de un "pan" falso que calma el vacío.

El NO que libera: Practicar límites sanos como acto de auto-respeto y adoración.

Espacios Seguros: Promover entornos de confianza para hablar y sanar.

Encuentro Comunitario
Orar para pedir transparencia, honradez y valentía para adorar solo a Dios.



semana 2

II DOMINGO DE CUARESMA

01 de marzo de 2026

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

Mi Brújula: Jesús, el rostro que resplandece, se acerca y nos levanta del miedo.

Señales de Muerte

Atadura a la "tierra conocida": Miedo a salir de lo familiar, de la costumbre, aunque duela.

Las "tiendas" de evasión: Querer quedarse en la cima, huir de la realidad y del servicio.

Señales de Resurrección

- **Experimentar la cercanía de Jesús** en las bendiciones cotidianas.
- **Descubrir la llamada:** Identificar cómo Dios nos levanta y preguntarnos: "¿A qué estoy llamado?"

Herramientas Psicoespirituales

Mapa de la Salida: Identificar comunitariamente una "tierra" de la que salir.

Pausa Transfigurante: 10 min diarios para "subir al monte" en silencio y entregar preocupaciones.

Encuentro Comunitario
Oración para no quedar atrapados en la cima de la evasión y bajar a servir con mirada renovada.



semana 3

III DOMINGO DE CUARESMA

8 de marzo de 2026

Lecturas: Éxodo 17, 3-7; Salmo 94; Romanos 5, 1-2.5-8; Juan 4, 5-42.

Mi Brújula: Jesús, el que nos encuentra y nos saca de la sequía.

Señales de Muerte

Murmuración y quejadera destructiva.

Pesimismo paralizante: "Esto es más de lo mismo... siempre es un fracaso".

Etiquetar desde el resentimiento.

Estigmatización de la salud mental.

Señales de Resurrección

- **Somos sanadores heridos** que no dejamos de ofrecer atenciones.
- **La comunidad que escucha y cree:** Pasar del "me lo contaron" al "lo hemos vivido".
- **Dejar el "cántaro":** Soltar viejas seguridades.

Herramientas Psicoespirituales

El "Pozo de Siquem": Escucha empática, rompiendo prejuicios.

El "Bastón de la Memoria": Recordar los momentos en que Dios nos sacó del pozo.

La "Pausa de la Sed": Detenerse ante la ansiedad o ira y pedir: "Señor, dame de esa agua".

Encuentro Comunitario
Pedir juntos un corazón no endurecido y para que seamos sanadores que escuchan.



semana 4

IV DOMINGO DE CUARESMA

15 de marzo 2026

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

Mi Brújula: La Brújula que ve el corazón y abre los ojos.

Señales de Muerte

Desesperanza como ceguera aprendida: “Yo nací así y así moriré”.

Resistencias farisaicas: El apego a la norma es más importante que la persona.

Ceguera cómplice: Silencio ante la injusticia, por comodidad.

Señales de Resurrección

- **Obediencia confiada del ciego:** “Fue, se lavó y volvió con vista”.
- **Recuperar la identidad:** Poder decir “Soy yo”, no “el que padece”.
- **Reconocer los “Ángeles Siloé”:** Personas concretas a través de las cuales Dios nos sana.

Herramientas Psicoespirituales

Los lentes de Samuel: Buscar la virtud que se oculta en quien “me cae mal”.

Denuncia luminosa: Poner nombre a lo que daña la salud comunitaria (con amor).

La voz propia (asertividad): Defender nuestra experiencia con calma y respeto.

Encuentro Comunitario
Oremos para librarnos de juzgar por las apariencias y defender nuestra dignidad.



semana 5

V DOMINGO DE CUARESMA

22 de marzo de 2026

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

Mi Brújula: Jesús, el que ama, llora y da vida.

Señales de Muerte

“Ya no hay remedio”: Resignación ante lo acabado y que “ya huele mal”.

Las vendas que atan: Vivir atados por el miedo o la dependencia.

Lamento sordo y sin esperanza: Queja circular ...“en bucle”.

Reproche paralizador: “Dios, si hubieras estado aquí...”.

Señales de Resurrección

- **“Yo Soy la Resurrección y la Vida”:** La esperanza anclada en una Persona.
- **Quitar la losa:** Romper el silencio acerca de problemas tabú.
- **El “desatado” comunitario:** Acción conjunta para liberar a los atados.

Herramientas Psicoespirituales

El permiso de llorar: Valida tu dolor escribiendo una carta a Dios.

El “Ministerio de desatar”: Formar equipos comunitarios para acciones liberadoras concretas.

Encuentro Comunitario
Oración para ser sacados de los sepulcros de la resignación y desatarnos mutuamente.



domingo de ramos

29 DE MARZO DE 2026

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

Mi Brújula: Jesús, el que se despoja de todo para darnos vida eterna

Señales de Muerte

La volubilidad que pasa del “*Hosanna*” al “*Crucifícalo*”: Falta de criterios sólidos.

Traición por interés y negación por miedo.

Indiferencia de Pilato: “*Lavarse las manos*”.

Burla al sufrimiento: Revanchismo digital. *Bullying*.

Señales de Resurrección

- **Confesión del Centurión:** Reconocer la verdad en medio de la derrota.
- **Las Mujeres y José de Arimatea:** Lealtad y cuidado que honran la dignidad incluso en la muerte



Herramientas Psicoespirituales

La “*Hora de Getsemaní*”: Velar en la propia angustia, entregando el control a Dios.

Presencia afectiva: Acompañar en silencio a quien sufre.

Peregrino de la Resurrección: Vivir la Semana Santa caminando hacia la Vida, no hundiéndose en la muerte.

Encuentro Comunitario: Pidamos juntos para no lavarnos las manos y aprender a reconocer el rostro de Cristo en quien sufre.



ruta cuaresmal



sanar
la herida
abrazar la vida

“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.” – Jn.10, 10

