

# 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 a 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 Sicar":** 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 (assertividad):** 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 "desatadillo" 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 Getsemani": 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.



**sanar la herida  
abrazar la vida**

**"Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia . - Jn.10, 10**

