

Cuaresma 2024

Cuaresma, esperanza  
en un mundo enfermo





Cuaresma 2024

## Introducción

### Cuaresma, esperanza en un mundo enfermo

Decía san Pablo VI en la *Populorum Progressio* que “el mal del mundo no está tanto en la dilapidación de los recursos y en el acaparamiento por parte de algunos, como en la falta de fraternidad entre los hombres y entre los pueblos”. Acertó el papa Montini cuando concluyó que “el mundo está enfermo”. Enfermo de esperanza. Lo estaba entonces y lo está hoy. Por eso, frente a este ensimismamiento, la Iglesia ofrece un año más este tiempo de Cuaresma, que es remedio eficaz, pues la Pascua -la fiesta de las fiestas- tiene su antesala en este camino de cuarenta días.

Y es que solo desde la esperanza tiene hoy pleno sentido este nuevo itinerario cuaresmal. Hay que proclamar esto bien alto en un momento en que tan diversas crisis golpean a pueblos enteros, en que observamos guerras declaradas a kilómetros de aquí y otras que silenciosamente estallan bien cerca nuestro. Falta de esperanza en todo momento en que esquivamos la mirada a los pobres. A nuestros pobres.

La cuaresma es una fuerte llamada que encuentra eco en el corazón de todos los cristianos a fin de persuadirles en la lucha por cada vida humana, por su dignidad y derechos. Y eso solamente se puede hacer con un cambio de corazón, que aleje de nosotros las ambiciones y soberbias, la codicia y el egoísmo. El mal, en definitiva.

Esa es la cuaresma que tenemos que llevar marcada en nuestra vida y mostrársela a los alejados, cansados y agobiados. Una cuaresma real y sentida, alejada de formalismos y etiquetas. Se abre un tiempo de cuarenta días que, realmente, nos transformará en personas de esperanza y de alegría.

*Ignacio Virgilito Andrades*



Cuaresma 2024

## Miércoles de ceniza

Evangelio

“Hazlo en secreto”. Mt 6, 1-6; 16-18

Meditación

La Cuaresma es una ocasión propicia para la vivencia de la fraternidad. Con el ayuno, la oración y la limosna se abren vías nuevas que nos ayudan a ese renacer. Se abre un tiempo que es llamada a esta vida austera, una vida que camina con sencillez, se alimenta de lo esencial, comparte lo necesario y se llena de la Palabra de Dios, que da sentido a su vida. Cuarenta días por delante, un tiempo propicio para revisar la cotidianidad y revestirla de austeridad que sirva de ejemplo, de justicia que ponga luz, capaz de iluminar, el camino de la humanidad.

Oración

“Puesto que el fin del camino de la oración se pierde en Dios, y nadie conoce el camino excepto el que viene de Dios, Jesucristo, es necesario (...) fijar los ojos en Él sólo. Es el camino, la verdad y la vida. Sólo Él ha recorrido el camino en las dos direcciones. Es necesario poner nuestra mano en la suya y partir”.

(Y. Raguin, Chemins de la contemplation, Desclée de Brower, 1969, pág. 179)



Cuaresma 2024

## Jueves de ceniza

Evangelio

“Porque el que quiera salvar su vida, la perderá; pero el que pierda su vida por causa mía, la salvará” (Lc, 9 22-25)

Meditación

Para entender este mundo al revés, Jesús tuvo buena maestra. Este mundo al revés es el que aparece en el Magníficat, la oración de la joven María que queda maravillada de cómo es Dios que ‘derriba del trono a los poderosos y enaltece a los humildes, a los hambrientos los colma de bienes y a los ricos los despide vacíos’. Pero, además, Jesús no solo aprendió esto de María y de José; Jesús, sin duda, descubre que toda la historia de salvación es el relato de un Dios que elige a los débiles para salvar al pueblo: Judith, Ruth, Ester, David... Cuántas veces rezaría Jesús con el canto de Judith: ‘No está en el número tu fuerza, ni tu poder en los valientes, sino que eres el Dios de los humildes, el defensor de los pequeños, apoyo de los débiles, refugio de los desvalidos, salvador de los desesperados’.

Oración

Érase una vez un lobito bueno  
al que maltrataban todos los corderos.  
Y había también un príncipe malo,  
una bruja hermosa y un pirata honrado.  
Todas estas cosas había una vez,  
cuando yo soñaba un mundo al revés.

*José Agustín Goytisolo (1928-1999)*



Cuaresma 2024

## Viernes de ceniza

Evangelio

“El ayuno que yo quiero es este: abrir las prisiones injustas, hacer saltar los cerrojos de los cepos, dejar libres a los oprimidos, romper todos los cepos; partir tu pan con el hambriento, hospedar a los pobres sin techo, vestir al que ves desnudo, y no despreocuparte de tu hermano. Entonces romperá tu luz como la aurora” (Is 58, 6-8)

Meditación

El ayuno al que se nos invita tiene profundas raíces que a veces nos llevan al desierto, y donde se hacen más conscientes las tentaciones que todos vivimos en nuestro día a día. Hablamos de un ayuno que nos ayuda a abrir nuestros ojos y discernir, y no tanto del que tiene como fin un bienestar del cuerpo, capaz de privarse de alimentos para armonizar la dieta o para ayudar a la mente a una mayor fluidez, como destacan algunas corrientes espirituales.

Busquemos un ayuno que constituya un tiempo de liberación de nuestras ataduras, de obrar la justicia y de compartir, especialmente con los que peor lo pasan. Pero, sobre todo, que nos abra a la misericordia, que nos señale un nuevo tiempo de amar.

Oración

“Ayunas con tus manos al mantenerlas puras en servicio desinteresado a los demás. Ayunas con tus pies al no ser tan lento en el amor y el servicio. Ayunas con tus ojos [...] al no fijarme en los demás para criticarlos. Ayuna de todo lo que pone en peligro tu alma y tu santidad. Sería inútil privar mi cuerpo de comida, pero alimentar mi corazón con [...] competencias, con comodidades.

(San Juan Crisóstomo)



Cuaresma 2024

## Sábado de ceniza

Evangelio

“Enséñame, Señor, tu camino para que siga tu verdad” (Sal 85)

Meditación

Volvernos a nuestros hermanos y llevarles justicia es parte de nuestra conversión. Es el itinerario que apunta hacia el Misterio pascual y que nos obliga transitarlo sin perder de vista las llagas de Cristo crucificado presentes en las numerosas víctimas inocentes de las guerras, de los abusos contra la vida, de las múltiples formas de violencia, de los desastres medioambientales, de la distribución injusta de los bienes de la tierra, de la trata de personas en todas sus formas y de la sed desenfrenada de ganancias, que es una forma de idolatría. Así -con estas mismas palabras- nos los recordaba el papa Francisco en su mensaje de Cuaresma del pasado año 2020

Oración

“Cuando mi corazón sea prisionero de aficiones mezquinas,  
levántame hasta Ti.

Cuando esté poseído de orgullo  
o amor desordenado de mí mismo,  
dame el conocimiento de mi gran pobreza.

En lugar de éxtasis o raptos  
pon en mi oración la confianza sencilla del necesitado”.

(San Alfonso)



Cuaresma 2024

## Domingo I

Evangelio

“Ha llegado el tiempo y el Reino de Dios está cerca; Volveos a Dios y aceptad con fe la Buena Nueva”. (Mc 1,15)

Meditación

Llega la hora de la verdad. Puede sonar a amenaza, pero no es tal. Se ha cumplido el tiempo de las promesas; y ya está aquí el tiempo de la Salvación. Jesús quiere, de este modo, revelar el rostro del verdadero Dios: un Dios cercano, desde luego. Tanto que nos dona su misma vida sin tasa y a placer.

Lo malo de obviar esta urgencia a la que se nos llama, lo triste de seguir mirando hacia atrás, es contraer una tortícolis crónica inaguantable. La lucha por el Reino, por un mundo donde se despliegue justicia y paz por doquier, obliga a olvidar ‘el fue, el será y el es cansado’, y atreverse a ser capaces de tomarle el pulso a eso de mirar hacia adelante.

Oración

Vivimos ya en su presencia, vivimos ya en su Reino de amor que impulsa la transformación radical de todo lo injusto y esclavizador de nuestra humanidad. Este Reino de vida plena ha sido sembrado y va germinando poco a poco, creciendo silencioso en medio de las desdichas del mundo.



Cuaresma 2024

Lunes I

Evangelio

“Todo lo que hicisteis por uno de estos hermanos míos más humildes, por mí mismo lo hicisteis”. (Mt 25, 31-46)

Meditación

Descubrir al mismo Dios en el encuentro con el hermano que sufre. Aquí nos lo jugamos todo. Seré juzgado por esto: por cómo me acerqué, por cómo miré a Jesús presente en la necesidad. Esta es la lógica, y no lo digo yo, lo dice Jesús: “Lo que no hicisteis a éste, a mí no me lo hicisteis porque yo estaba allí”.

Y es que la salvación no comienza con la confesión de la realeza de Cristo, sino “con la imitación de sus obras de misericordia” (Papa Francisco) desde esta lógica de cercanía, pues por medio de ellas construimos Reino.

Oración

Ven, Señor, a nuestra santa madre Iglesia porque en ocasiones en lugar de preocuparnos de los pobres y de los que sufren en el mundo, vivimos preocupados de nosotros mismos y nos olvidamos de que ellos nos necesitan. Quizá para que vengas tengamos que recordar las palabras de Jesús que nos recuerdan que «tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; era forastero, y me alojasteis; estaba desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel y fuisteis a verme.

(Jesús Barroso)



Cuaresma 2024

**Martes I**

Evangelio

“Al orar, no repitáis palabras inútilmente”. (Mt 6, 7-15)

Meditación

La esperanza cristiana está llamada a comprometerse con la realidad, con esa realidad donde el Reino de Dios viene, como nos trae hoy el Evangelio. Por ello, ojalá que en esta Cuaresma en la que nos estamos preparando sepamos también descubrir la esperanza de una promesa que, por haberse cumplido, está ya en medio de nosotros.

Oración

“Cuando rezo, puede que Dios quiera responder a esa oración a través de mí mismo. Pedimos por un mundo más justo, y puede que Dios quiera que yo sea parte de esa respuesta a mi oración. Por eso decimos que la oración puede ser arriesgada, peligrosa, porque Dios puede responder a esa oración exigiéndome que haga algo. [...] Y el Padrenuestro es la gran oración de la esperanza para la transformación de nuestras vidas. Dios, ciertamente, escucha esta oración y con seguridad, también responderá”

(Timothy Radcliffe, OP)



Cuaresma 2024

## Miércoles I

Evangelio

“Clamad a Dios con todas vuestras fuerzas”. ( Jon 3 1-10)

Meditación

“¿Qué expresa el grito del pobre si no es su sufrimiento y soledad, su desilusión y esperanza? ¿Cómo es que este grito, que sube hasta la presencia de Dios, no alcanza a llegar a nuestros oídos, dejándonos indiferentes e impasibles?”

A menudo se constata que, por el contrario, las voces que se escuchan son las del reproche y las que invitan a callar y a sufrir. Son voces destempladas, con frecuencia determinadas por un miedo hacia los pobres, considerados no sólo como personas indigentes, sino también como gente portadora de inseguridad, de inestabilidad, de desorden para las rutinas cotidianas y, por lo tanto, merecedores de rechazo y apartamiento. Se tiende a crear distancia entre ellos y el propio yo, sin darse cuenta que así se produce el alejamiento del Señor Jesús, quien no los rechaza sino que los llama y los consuela”.

(Papa Francisco)

Oración

Cuántas veces las voces de los pobres no se escuchan, e incluso son objeto de burlas o son silenciadas por incómodas! Recemos para pedir la gracia de saber escuchar el grito de los pobres: es el grito de esperanza de la Iglesia. Haciendo nuestro su grito (también nuestra oración), estamos seguros, atravesará las nubes.



Cuaresma 2024

Jueves I

Evangelio

“¿Quién dice la gente que es el Hijo del hombre?”. (Mt 16 13-19)

Meditación

Marcel Légaut decía que ignorando quién es Jesús se está condenado por su misma religión a no descubrirlo jamás. Entonces, Cristo, ¿dónde se deja encontrar? Muchos seguidores de Dios, desde los profetas de todo el Antiguo Testamento que han sido perseguidos como Elías, Amós, Jeremías..., hasta grandes santos como san Francisco o como Charles de Foucauld o Teresa de Calcuta lo han buscado del lado de los últimos. Ellos nos han recordado que servir a los pobres radicalmente es tocar a Jesús. Hoy, sus testimonios de vida nos siguen invitando a tomar este camino de comunión con el Señor.

Oración

“Los Pobres te han jugado la partida de una Iglesia mayor, de un Dios más cierto”.

*A Bartolomé de la Casas, Pedro Casaldáliga*



Cuaresma 2024

**Viernes I**

Evangelio

“Si llevas cuenta de los delitos, Señor, ¿quién podrá resistir?”. (Sal 129)

Meditación

El papa Francisco nos dice que “somos un ejército de perdonados” (GE, 82). Creo que solamente desde esta gratitud podemos mirar y actuar con misericordia. Solo desde aquí podremos vivir con sinceridad la justicia de la que habla Jesús y que hace dichosos a los que la hambread. “Buscad la justicia, socorred al oprimido, protegéd el derecho del huérfano, defended a la viuda. Venid, entonces, y discutiremos -dice el Señor-. Aunque vuestros pecados sean como escarlata, quedarán blancos como la nieve; aunque sean rojos como la púrpura, quedarán como la lana” (Is 1, 17-18).

Oración

La gloria de Dios se hace visible en la carne viva del hombre (San Irineo de Lyon) pero, Señor, tú sabes que no somos siempre ajenos al mercadeo con la vida de nuestros hermanos más pequeños. Ayúdanos, oh, Dios, a redescubrir todos los días la belleza de nuestra dependencia, de la fragilidad, y también de nuestra naturaleza encarnada.



Cuaresma 2024

Sábado I

Evangelio

“Amad a vuestros enemigos”. (Mt 5, 43-48)

Meditación

Con esta afirmación, tan extrema y sorprendente, Jesús puso en juego su vida. Ya no hay reservas para el amor, y ese es el mensaje que cada hombre y cada mujer estaba esperando oír. También hoy. Es una palabra que, incluso cuando es recibida en situaciones de muerte, ofrece esperanza y consuelo.

Transformar nuestros criterios en Evangelio hará, sin duda, mucho bien a los demás. Este cambio del corazón sostiene la esperanza de que nuestro bien influya en el bien del otro. Y aunque nos sintamos impotentes ante las tantísimas situaciones y decisiones de los políticos, siempre podemos ir creando opinión e influir a nuestro alrededor.

Oración

Es triste, y porque es triste, lo confieso; aquí estoy yo y vengo voceando, buceando, mejor, entre la niebla; ahorcándome la voz entre los álamos.

Ganándome el sudor con este pan, ganándome la vida con las manos, ganándome el dolor con el placer, ganándome la envidia con el salmo.

Ganándome la muerte con la vida,

voy consiguiendo todo sin el llanto, que soy la mujer fuerte que se viste y medita mirando el calendario.

Es triste, y porque es triste, lo confieso, cuesta mucho vencerse, sin embargo, intenta dar un beso al enemigo: verás que sale luz de tu costado.

(Gloria Fuertes)



Cuaresma 2024

## Domingo II

Evangelio

“Este es mi Hijo amado. Escuchadle”. (Mc 9, 2-10)

Meditación

Este Jesús que se implica por los caminos de la Galilea, libre y gratuitamente es el Amado del Padre. Ese Jesús servidor, abajado, perseguido por las autoridades, compasivo con pecadores y abatidos es el Predilecto del Dios vivo. El amado por el Padre es ese Jesús de los caminos de la vida, no otro. El predilecto del Padre es ese Jesús que siente ternura por los pequeños y últimos, es ese Jesús que no es el asalariado que huye ante la amenaza y la adversidad. Jesús levantará a sus discípulos y bajará con ellos de la montaña; no hay tres tiendas que valgan alejadas de la vida.

El criterio de verdad de nuestro proyecto de solidaridad es si éste nos devuelve transfigurados a la vida cotidiana para poder ver y escuchar a Cristo en la trama de lo cotidiano.

En el Tabor se manifestó algo del esplendor de su divinidad y esa visión es como una luz que nos ayuda a “transfigurar la cruz” que tanto nos escandaliza y nos cuesta aceptar.

Oración

¡Bendito seas porque nos llamas a acompañar a tu Hijo por el camino de las contradicciones y de la persecución!

¡Y bendito seas por revelarnos la luz que se esconde detrás de la muerte cuando ésta es abrazada con amor!

(Dolores Aleixandre)



Cuaresma 2024

Lunes II

Evangelio "Sed compasivos como también vuestro Padre es compasivo". (Lc 6 36-38)

Meditación Jesús lanza su revolucionaria invitación a amar a cada ser humano como a un hermano, incluso si se demuestra como enemigo.

Jesús lo sabe bien y nos lo explica: somos hermanos porque tenemos un único Padre que está siempre preocupándose de sus hijos. Él quiere entrar en relación con nosotros, nos reclama nuestras responsabilidades, pero al mismo tiempo tiene un amor atento, que cuida, que nutre. Una actitud materna de compasión y ternura.

Así es la misericordia de Dios, que se dirige personalmente a cada criatura humana, con todas sus debilidades; que incluso prefiere a quienes están al borde del camino, excluidos y rechazados. La misericordia es un amor que colma el corazón hasta rebosar sobre los demás, tanto los de casa como los extraños. Como hijos de este Dios, podemos ser semejantes a Él en lo que lo caracteriza: el amor, el acoger, el saber esperar los tiempos del otro. Especialmente de los que más sufren.

Oración Dichoso el que ama y no desea, en cambio, ser amado.  
Dichoso el que teme y no desea, en cambio, ser temido.  
Dichoso el que sirve, y no desea ser servido.  
Dichoso el que se comporta bien con los demás,  
y no desea que los demás se comporten bien con él.  
Pero estas cosas son grandes, y los necios no logran entenderlas.  
(Beato Gil de Asís)



Cuaresma 2024

**Martes II**

Evangelio

“Todos sois hermanos”. (Mt 23, 1-12)

Meditación

“O somos hermanos o todo se derrumba”, razonaba el papa Francisco en el pasado año 2020, cuando ofrecía al mundo su encíclica Fratelli Tutti. En un mundo lacerado por la violencia, el abandono de los más débiles o el grito de los empobrecidos, la única posibilidad de superar esta realidad herida y sangrante es trabajar por un mundo nuevo que solo podrá generarse considerando al otro mi prójimo, mi amigo, mi hermano.

Son muchos los retos que tenemos por delante para hacer realidad la propuesta de Francisco: la acogida incondicional de la diferencia, el mestizaje que enriquece nuestras sociedades plurales, el diálogo como única arma para solucionar conflictos, la erradicación de la violencia y los discursos de odio, el trabajo por la justicia y la igualdad de oportunidades, el esfuerzo por hacer emerger un nuevo orden económico en el que trabajemos por la inclusión, la protección de las personas más vulnerables, el cuidado de la casa común...

Oración

Señor y Padre de la humanidad,  
que creaste a todos los seres humanos con la misma dignidad,  
infunde en nuestros corazones un espíritu fraternal.

Inspíranos un sueño de reencuentro,  
de diálogo, de justicia y de paz.

Impúlsanos a crear sociedades más sanas  
y un mundo más digno, sin hambre,  
sin pobreza, sin violencia, sin guerras.

(Oración del Creador. Papa Francisco, Encíclica Fratelli Tutti, 2020)



Cuaresma 2024

## Miércoles II

Evangelio "El que entre vosotros quiera ser grande, que sirva a los demás". (Mt 20, 17-28)

Meditación ¿Qué pasaría si en lugar de hablar genéricamente de "los pobres" habláramos de aquellos rostros concretos de pobres que tan bien conocemos: de los desempleados que buscan trabajo, de los emigrantes, de las mujeres maltratadas y abandonadas, de los niños sin hogar, de los enfermos con Alzheimer, de los sidáticos, de los sin techo, de los ancianos solitarios, de todos los que tienen la vida amenazada...? Seguramente nuestra solidaridad sería más viva y activa.

Oración «A la tarde te examinarán en el amor.  
Aprende a amar como Dios quiere ser amado,  
y deja tu condición».  
(San Juan de la Cruz)



Cuaresma 2024

Jueves II

Evangelio

“Ahora él está aquí consolado, mientras tú estás atormentado”. (Lc 16, 19-31)

Meditación

En el presente, y en el aquí, es donde nos encontramos con nosotros mismos, con los demás y con Dios. Porque Dios no opera en los sueños, ni se anda con magias, pues la vida es una cosa muy seria. Sin embargo, este encuentro del ‘ahora’ se puede convertir en generador de nuevas realidades que redunden en el bien y el servicio que podemos ofrecer a los demás. A partir de entonces hablaríamos de un antes y un después. Toda auténtica experiencia de encuentro, en este sentido, nos marca. Nuestra vida no vuelve a ser ya la misma, porque es desde ahora desde donde balbuceamos lo que queremos ser y luchamos con legiones por el Reino. Sin el ahora no hay encuentro posible, pero el ahora, sin encuentro, se convierte en un ayer que pasó.

Oración

“De vez en cuando es bueno ser consciente de que hoy de que ahora estamos fabricando las nostalgias que descongelarán algún futuro”.

M. Benedetti, *Inventario*



Cuaresma 2024

## Viernes II

Evangelio “La piedra que despreciaron los constructores es ahora la piedra principal”.  
(Mt 21, 33-43, 45-46)

Meditación Esta es una palabra de juicio y condena contra los que gobiernan matando, esclavizando y pisoteando. Contra unos pocos que se creen dueños del mundo y son solo unos renteros. Pero Dios quiere que los frutos de su viña sean para todos, especialmente para los más pobres, y a ellos les dirige una llamada de esperanza, porque Dios quitará el Reino a los asesinos y se lo dará a ellos.

La lucha es despiadada y la vemos todos los días, pues constantemente observamos cómo la avaricia y el egoísmo pueden hacer saltar el mundo por los aires, matando el sueño de Dios, asesinando al Hijo de Dios.

Pero por amor a los pobres el dueño de toda la tierra quiere salvar incluso a los ricos asesinos. Esta es la apuesta del Evangelio, y por ella vale dar la vida entera. La piedra despreciada, que es Jesús, que es la piedra principal de los pobres, puede ser principio y garantía de vida para toda la humanidad.

Oración Parece que la pobreza más profunda la descubramos en el amor más auténtico.  
El agradecimiento y la impotencia que nos nace al contemplar los rostros de aquellos por quienes nos descubrimos más amados nos desvelan que el Reino es pobre y humilde.

Fran Delgado, sj



Cuaresma 2024

## Sábado II

Evangelio

“Tu hermano, que estaba muerto, ha vuelto a vivir”. (Lc 15, 1-3, 11-32)

Meditación

¡Ojalá nos empeñemos más y más en llevar la alegría del Evangelio a nuestro mundo! Se trata de que entremos con palabras, obras y gestos en la vida de quienes tenemos que evangelizar. Tenemos que hacernos presentes en sus situaciones concretas, asumiendo la vida humana donde y como está, achicando distancias para tocar la carne sufriente del mismo Cristo entre las gentes que nos rodean. A ellas les debemos el anuncio apasionado de la Buena Noticia, convencidos de que esta es la que necesita la humanidad.

Oración

«El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enfada fácilmente ni guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta».

(1 Corintios 13:4-7)



Cuaresma 2024

## Domingo III

Evangelio

“Destruid este templo y en tres días lo levantaré”. (Jn 2, 13-25)

Meditación

El celo y el amor de Jesús a la casa del Padre no se limitan a un templo de piedra. El mundo entero pertenece a Dios, y no se ha de profanar. Con el gesto profético que nos refiere el texto evangélico de hoy, Cristo nos pone en guardia contra la tentación de comerciar incluso con la religión, supeditándola a intereses mundanos o, de cualquier modo, ajenos a ella.

Cristo alza su voz también contra los vendedores del templo de nuestra época, es decir, contra cuantos convierten el mercado en su ‘religión’ hasta ofender, en nombre del ‘dios-poder y del dios-dinero’, la dignidad de la persona humana con abusos de todo tipo. Pensemos, por ejemplo, en la falta de respeto a la vida, hecha objeto a veces de peligrosos experimentos; pensemos en la contaminación ecológica, la comercialización del sexo, el tráfico de drogas y la explotación de los pobres y los niños.

Oración

Adoro, Jesús, el templo vivo de tu cuerpo. Lo adoro en la belleza de su armonía resucitada y en la fealdad de los cuerpos de tantos hombres y figuras desfigurados. Sigo orando en templos contruidos por los hombres, pero sé que los adoradores de Dios ya no necesitamos ir a ningún lugar material, por hermoso que sea, porque tú nos has dicho que lo adoraremos en Espíritu y en verdad. No permitas que me desvíe de este camino. Amén.

(Gonzalo Fernández Sanz)



Cuaresma 2024

Lunes III

Evangelio

“Os aseguro que ningún profeta es bien recibido en su propia tierra”. (Lc 4 24-30)

Meditación

Por el bautismo fuimos consagrados profetas, y ningún verdadero profeta se amolda a los intereses de un sistema que considere privilegios para unas personas en detrimento de la dignidad de otras. Un auténtico profeta tiene que defender a todos los pobres, pero lógicamente los que viven y medran por su servicio al sistema le perseguirán a muerte, pues son un peligro para ellos. Así ha sido y así será. Los defensores de un tipo nación impositiva, los partidarios de unas minorías rectoras empeñadas en defender su identidad, tendrán que seguir apelando a la venganza. Los nazarenos se llenan de rabia y pretenden matar a Jesús, despeñándole del alto de una roca. Pero Jesús desenmascara su actitud y les contesto diciendo: ‘En verdad os digo: ningún profeta es bien recibido en su tierra’.

Oración

¡Oh, Jesús! Conoces a tu gente, conoces mi corazón, sabes del riesgo que corres contando conmigo porque cuentas incluso con mi rechazo.

Con todo, no dejas de salir a mi encuentro, tú no retrocedes, no pones frenos a tu amor por mí. Ante mis cerrazones, sigues adelante.

¡Dios mío, que no deje de admirarme tu ternura!

¡Que pueda expandir tu novedad a todos los hombres!



Cuaresma 2024

**Martes III**

Evangelio

“Los que en ti confían no quedarán en ridículo”. (Dn 3, 25. 34-43)

Meditación

Ha llegado el momento en que nuestros pasos dejan de seguir los caminos perversos del mal, los senderos tortuosos y las sendas torcidas. Nuestro itinerario cuaresmal tiene como horizonte la luz de la Pascua y emprendemos este caminar impulsados por el deseo de encontrar su rostro. Como el salmista, cantamos ‘Oigo en mi corazón: “Buscad mi rostro”. Tu rostro buscaré, Señor’. Y su rostro no está airado, sino lleno de amor. Tu rostro revela, de hecho, el de un Padre para los pobres y cercano a los pobres. Así, parafraseando al papa Francisco, podemos afirmar que “los pobres de cualquier condición y de cualquier latitud nos evangelizan, porque nos permiten redescubrir de manera siempre nueva los rasgos más genuinos del rostro del Padre”.

Oración

Concede, Señor, a tu Iglesia una pobreza siempre creciente de medios y de fuerzas propias, que le haga poner toda su confianza sólo en tu fidelidad; haz también que el recuerdo de tus maravillas sea su fuerza ante las pruebas presentes, para que, firme en la esperanza, haga de todas sus obras un sacrificio espiritual, agradable a ti. Amén.  
(Pedro Farnés)



Cuaresma 2024

## Miércoles III

Evangelio “No he venido a poner fin a la ley, sino a darle verdadero sentido”. (Mt 5, 17-19)

Meditación La plenitud de la ley, el verdadero sentido del que habla Jesucristo, se trasluce en las bienaventuranzas, que nacen de lo más profundo del corazón de Dios. Solo desde ellas podremos ser libres para amar, para compartir nuestro pan con el hambriento y la ropa con el desnudo. Permitámonos en esta cuaresma hacer de la ley una realidad que traspase nuestro interior y se exprese en aquellos que más necesitan.

Oración

La ley, sí, pero ¿qué ley?  
No la del puro que observa,  
desde una barrera de cumplimientos,  
a los equivocados, los perdidos,  
los transgresores.  
No la de quien agarra la piedra y lapida al culpable  
en nombre de un Dios cruel.  
No la de la virtud jactanciosa, o el discurso hipócrita.  
No la de la brizna en el ojo ajeno, ni la del ego desmesurado.  
No la que esclaviza y no libera.  
No la de credos impuestos.  
¿La que se cumple por miedo? ¡No!  
La del amor. Solo esa.  
(José María Rodríguez Olaizola, sj)



Cuaresma 2024

**Jueves III**

Evangelio

“El reino de Dios ya ha llegado a vosotros”. (Lc 11, 14-23)

Meditación

También nosotros necesitamos escuchar el anuncio de Jesús: “El Reino de Dios ha llegado a vosotros”. Mirando a nuestro alrededor, con frecuencia tenemos la impresión de que el mundo está dominado por el mal, que los violentos y los corruptos llevan la delantera. A veces nos sentimos dominados por fuerzas adversas y vemos cómo hechos amenazantes nos sobrepasan. Nos sentimos impotentes ante guerras y calamidades ambientales, matanzas y cambio climático, migraciones y crisis económica y financiera. Y aquí se sitúa el anuncio de Jesús, que invita a creer que Él, ya desde ahora, está venciendo el mal y está instaurando un mundo nuevo.

Oración

Verte como entrar en presencia y respirar la vida  
verte como entrar en luz y llorar la alegría  
verte como entrar en silencio y tocar la palabra  
verte como entrar en amistad y comer tú y yo  
verte como entrar en fiesta y celebrar la libertad  
verte abrazarte y luego hay que partir  
amar a todos como verte.

(Christophe Lebreton)



Cuaresma 2024

## Viernes III

Evangelio

“Amar al prójimo como a uno mismo vale más que todos los holocaustos y que todos los sacrificios que se quema en el altar”. (Mt 12, 28b-34)

Meditación

El ser con los demás y para los demás es un compromiso que se alimenta directamente de la relación que cultivemos con Dios. Sin embargo, la falta de compromiso es una de las características de nuestra sociedad, en la que casi todo es para un rato. Pero lo que suena realmente marciano es la gratuidad, el darse a cambio de nada, de no esperar nada. Ofrecerse al que más lo necesita solo porque antes me han amado primero. “Lo que habéis recibido gratis, dadlo gratis”.

Oración

Vuelve mi corazón al prójimo,  
Que pueda amarlos como tú me amas  
— firme, clemente, siempre misericordioso,  
con paciencia, viendo mi alegría en  
la suya. Ayúdame a amar al prójimo como  
tu hijo amado, eternamente.

Dios amoroso, Vuelve mi vida al prójimo,  
que pueda vivir en solidaridad con ellos,  
y por lo tanto contigo,  
para siempre.

(Orar con el corazón abierto)



Cuaresma 2024

## Sábado III

Evangelio

“Ten compasión de mí que soy un pecador”. (Lc 18, 1-13)

Meditación

La iniciativa es de Dios, y su amor y misericordia son el centro. La persona agradecida sabe que la vida no se gana, porque cuando nos creemos que todo es mío, nos convertimos en personas soberbias y acabamos dando la espalda a Dios y a los demás.

“Amamos, porque Él nos amó primero”, y así nuestra vida es el reflejo agradecido de ese amor que nos desborda, que lo recibimos como un regalo, no porque seamos buenos, sino porque Dios es bueno. Su Amor transforma nuestro corazón, si le abrimos nuestra puerta y nos convierte en personas amadas y capaces de amar a los demás.

Oración

“La plegaria de Jesús, interior y constante, es la invocación continua e ininterrumpida del Nombre de Jesús por medio de los labios, del corazón y de la inteligencia, sintiendo su presencia en todas partes y en todo momento incluso mientras dormimos. Se expresa con estas palabras: ¡Señor Jesucristo, tener piedad de mí! Aquel que se habitúa a esta invocación siente un gran consuelo y la necesidad de decirla siempre; y al cabo de un cierto tiempo ya no sabe estar sin decirla y ella sola nace en su interior”.

(El peregrino ruso)



Cuaresma 2024

## Domingo IV (Lætare)

Evangelio

“Para que todo aquel que cree en Él no muera”. (Jn 3, 14-21)

Meditación

El gran anhelo de toda persona, tener vida, coincide con el sueño de Dios. Así, Dios no se complace ni en el luto, ni en el sufrimiento. Al contrario, es amigo de la vida. Lo reconocemos en todo lo que supone humanidad, fraternidad, en la belleza y en la bondad, y en esos gestos, pequeños y sencillos, de caridad, entrega y ternura. Lo encontraremos, sin duda, en todo hombre y mujer que sufre, y en todo aquel que busca sanar sus heridas con el aceite del consuelo y el vino de la esperanza. Y es que así hace Dios con nosotros.

Oración

Apacientame, Señor, y apacienta tú conmigo,  
para que mi corazón no se desvíe a derecha ni izquierda,  
sino que tu Espíritu bueno me conduzca por el camino recto  
y mis obras se realicen según tu voluntad  
hasta el último momento.

(San Juan Damasceno)



Cuaresma 2024

Lunes IV

Evangelio

“El hombre creyó lo que Jesús le había dicho”. (Jn 4, 43-54)

Meditación

Nunca debemos dejarnos arrastrar por la oscura tentación de la desesperación, aunque parezca que todo está perdido. Así nos lo recuerda el alto oficial del rey, y también el salmista en su acción de gracias. Y es que hay un tipo de fe que invita a creer más allá de las evidencias porque se basa en confianza en el poder sanador de Jesús.

Es hora de que nos lo creamos. Que creamos que un mundo más cercano al amor es realmente posible. Pero de nada vale quedarnos en la denuncia si no nos ponemos marcha,

Oración

Padre amante, Dios clemente,  
escúchanos y ten piedad de nosotros.

Así como escuchaste a tu Hijo Jesús  
cuando clamó hacia ti desde el polvo de la muerte,  
muéstrate atento a los gritos doloridos  
de nuestra humanidad, enferma de muerte.

Socórrenos en la tarde de nuestra caída,  
porque ya vivamos, ya muramos, tuyos somos, Señor.

Te lo pedimos por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

(PP. Ángel Aparicio y José Cristo Rey García, cmff)



Cuaresma 2024

**Martes IV**

Evangelio

“El Señor de los ejércitos está con nosotros, nuestro alcázar es el Dios de Jacob”.  
(Sal 45)

Meditación

A los cristianos de nuestro tiempo nos es necesaria la confianza plena expresada en este salmo. Porque muchas veces vemos cómo no todo va bien en el mundo. Algunos de los males de nuestros días, con frecuencia, nos atemorizan en exceso; las injusticias del mundo nos pueden parecer dificultades aptas para descorazonar incluso a los más fuertes. Pero no, aunque hiervan y bramen las olas, ‘más potente que el oleaje del mar, más potente en el cielo es el Señor’ (Sal 92,4). Por eso, la utopía, el camino esperanzado hacia ella. Porque nuestra esperanza no vacila y sabe esperar.

Oración

Señor Dios nuestro, poderoso defensor en el peligro,  
Tú que has derrotado a la muerte en la carne de tu Hijo,  
rompe ahora el arco, quiebra las lanzas,  
prende fuego a los escudos  
y haz que cuantos estamos animados por el Espíritu,  
honremos con la conducta el nombre de hermanos  
que llevamos, y de este modo colaboremos  
en la batalla decisiva de la paz.

Te lo pedimos, Padre, por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

(PP. Ángel Aparicio y José Cristo Rey García, cmff)



Cuaresma 2024

## Miércoles IV

Evangelio “Todo lo que el Padre hace, esto también lo hace el Hijo de igual manera”.  
(Jn 5,17-30)

Meditación Hay una paternidad universal de Dios. Si Dios es Padre de todas sus creaturas, eso significa que toda la creación tiene un carácter profundamente filial. Saber que somos hijos de Dios, sabernos amados, es una gracia nueva con relación a la gracia de encontrarle sin conocerle. En la toma de conciencia hay un aumento de gracia. De igual modo, saber que en el pobre nos encontramos con Dios, no añade, por así decirlo, más encuentro, pero sí añade calidad de vida. Saberlo hace que la vida presente cobre una nueva dimensión, una dimensión salvífica.

Oración Dios Padre, gracias por mantenerme en mi centro en medio de cambios y vaivenes.  
Tu amor por mí no cambia aunque todo en torno a mí sea inestable.  
No cambias tus sentimientos por mí y te me vuelves como un ancla.  
El ancla arrojada al mar, que toca sus profundidades,  
le da tranquilidad al barco y a su tripulación  
en medio de la zozobra de las olas del mar.



Cuaresma 2024

**Jueves IV**

Evangelio

“Yo he venido en nombre de mi Padre”. (Jn 5, 31-47)

Meditación

Somos conscientes de que se está viviendo una crisis profunda en nuestra sociedad, que tiene sus manifestaciones en la economía, pero que va mucho más allá, es mucho más profunda. No podremos salir de ella, si es que no acercamos a los hombres a que asuman en su vida el verdadero arte de vivir. Hay que poner todos los medios para ello. Y es que hay que sacar de un pozo muy profundo al ser humano que ha querido vivir desde sí mismo y por sí mismo, abandonando la experiencia cercana de Dios que se nos ha revelado en Jesucristo y que es quien nos lleva por el camino verdadero, en el cual encontramos la felicidad para nosotros y para todos los hombres.

Oración

Jesús, haz de mi trabajo por el Reino una forma de vivir.

Dame el don de vivir a la escucha  
y hacerme voz del Padre, como hiciste tú.

Haz que crezca en mí la fuente inagotable de vida por el mundo:

“Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda infecundo;  
pero si muere, da mucho fruto.

El que se ama a sí mismo, se pierde”.



Cuaresma 2024

## Viernes IV

Evangelio

“El Señor está cerca de los atribulados”. (Sal 33)

Meditación

Llamamos a un Dios que no es indiferente a la arrogancia de los poderosos y se compadece de la debilidad de la humanidad. Por eso, queremos que en nuestra misión resuene, con la aportación peculiar de cada uno, de nosotros la alabanza del Señor, que se convierte en manos para los enfermos y pies para los desvalidos. Tenemos la certeza de que nuestro servicio a la causa del progresivo reinado de Dios tiene futuro.

Oración

Señor, tu grandeza no podemos ni tan sólo imaginar, es conmovedora tu humanidad.

Por ello te alabamos y pedimos que nos concedas que nos asemejemos un poco a ti.

(Hna. María Nuria Gaza)



Cuaresma 2024

## Sábado IV

Evangelio

“La gente se dividió por causa de Jesús”. (Jn 7, 40-53)

Meditación

Jesús sigue siendo persona discutida. En el relato evangélico, san Juan ha conseguido crear una fuerte tensión entre acusadores y defensores que permite calibrar mejor quién es en verdad Jesús. Solamente unos sabrán reconocerle como el Mesías, y éstos serán los sencillos, que por su fe verán colmadas sus esperanzas. En cambio, la prepotencia de los poderosos nos pone en marcha, y desde la profecía lo denunciamos con palabras y con obras, es decir, desde un compromiso militante y un trabajo sostenido por una esperanza invencible. ¿Quién dijo miedo habiendo Pascua?

Oración

Jesús, causa de contradicción de tu tiempo y del mío:  
crucificado porque el pueblo estaba ya crucificado;  
perseguido a causa del más grande amor y prodigo  
en misericordia con todos, comenzando por los últimos,  
los preferidos de su Padre, los más humildes.

Llena mi corazón de valor cuando me falte,  
aclara mi mirada para que no me acobarde el horizonte último,  
pon en mi boca palabras que te anuncien y te alaben. Amén



Cuaresma 2024

## Domingo V

Evangelio

“Si alguno quiere seguirme, que me siga”. (Jn 12, 20-33)

Meditación

El mesianismo de Jesús no usa dinero, poder ni honra mundana, sino que ama hasta “caer en la tierra y morir”. Es el camino cristiano, el más humano, el más fecundo. Poner nuestra vida en tener, poder y brillar, es aliarse con un sistema inhumano, y hacerse infecundos para la fraternidad. Luchar contra la injusticia y crear mesa compartida, fraternidad y libertad “nos guardará para la vida eterna”.

Oración

Jesús del amor gratuito:  
nos acercamos a la Pascua, al “Paso” de muerte a resurrección,  
de sumisión a libertad, de egoísmo a amor desinteresado,  
de pasividad a creatividad,  
de indiferencia al cuidado de la vida...;  
entramos en lo profundo de tu corazón, que vive la Pascua;  
“ha llegado la hora” de la glorificación del amor;  
como a los novios en su boda, te llega tu día de esplendor amoroso.

Jesús del amor hasta la muerte:  
queremos empaparnos de tu Espíritu:  
contemplando “tu hora”, “tu alma agitada”;  
viéndote entregar la vida por la bondad;  
descubriendo cómo aprendiste a obedecer al Amor.

Admítenos, Señor, en tu seguimiento: queremos “estar donde estás tú”.

(Rufo González)



Cuaresma 2024

Lunes V

Evangelio

“Mujer, ¿dónde están? ¿ninguno te ha condenado?”. (Jn 8, 1-11)

Meditación

Hay palabras que ofrecen una nueva oportunidad, un nuevo impulso vital. Hay acentos que están puestos en un nuevo comienzo. El hijo pródigo había actuado mal, pero se encuentra enfrente a un Padre misericordioso y sufriente. La mujer adúltera también había actuado mal, pero se encuentra con Jesús. Esta acogida nos interpela en nuestras propias formas de relacionarnos con los demás. Soñemos hoy con una misión tejida entre todos, caracterizada por dar acogida y calor al pecador, al débil. Podíamos preguntarnos si Jesús está en nuestra asamblea, en nuestra comunidad, o, si estando, nos dejamos guiar por Él.

Oración

Haznos Fieles a ti, fieles a tu palabra  
fieles a tu voz, a tu voluntad  
fieles a tu Evangelio  
a la buena noticia  
haznos fieles como eres tú.

[...]

Haznos fieles al sur, fieles a los pequeños  
fieles en la lucha por un mundo mejor  
fieles a los pobres, a los excluidos  
haznos fieles como eres tú.

Maite López



Cuaresma 2024

**Martes V**

Evangelio

“José, no tengas miedo”. (Mt 1,16.18-21.24<sup>a</sup>)

Meditación

“Jesús es la luz de Dios que hace que veamos este mundo de manera diferente. Que nos reconozcamos como lo que somos, humanos, carpinteros, con mil dudas en el corazón. Luz de Dios que se filtra en nuestros sueños y nos da la confianza para seguir adelante a pesar de las críticas o de los Herodes que nos persigan. San José serraba sus tablas iluminado por un niño maravillosamente desconcertante, al que él enseñaba a limpiarse los mocos y a recoger el serrín; y el niño le iluminaría el alma, no con milagros de palomitas de barro voladoras, sino con su manera de mirar el mundo. Porque las obras de José estuvieron siempre iluminadas con la indescriptible presencia de la luz hecha muchacho de Galilea. Obras de un hombre bueno”.

(Toño Casado)

Oración

“Aprenderé de ti a callar, a pasar oscuro sobre la tierra, como un viajero en la noche”.

(Charles de Foucauld)



Cuaresma 2024

**Miércoles V**

Evangelio

“Conoceréis la verdad y la verdad os hará libres”. (Jn 8, 31-42)

Meditación

La verdad engendra vida y justicia. En oposición a las falsas “verdades” expandidas y vendidas como ciertas, los cristianos proponemos la veracidad de unas informaciones que provienen de una mirada a la realidad con ojos renovados. Las falsas noticias envueltas con certezas aparentes provienen de la no aceptación de la realidad. Así, porque no se acepta la realidad es por lo que se producen las falsas noticias. Si nos preguntamos a quiénes benefician estos trueques hacia la falsedad, hallaríamos quizá la respuesta en los poderosos, los opresores, los guardianes del gran capital o los sensacionalistas profesionales sin escrúpulos. Pero no hagamos así entre nosotros. Antes bien, pongámonos en marcha y desenmascaremos las falsas noticias y los intereses que las promueven, aunque puede resultar peligroso. “La verdad os hará libres”, sí. Pero comporta un precio.

Oración

Jesús, ayúdame a encontrar el tono evangélico adecuado y palabras buenas y esperanzadoras.

Quiero que ellas sirvan a abrir a la gente sencilla las puertas para encontrarse con Jesucristo, el único que puede salvar.

Ayúdame a mostrar mi verdad humana y cristiana con mi vida, sin dobleces.

Libre como me soñaste.



Cuaresma 2024

**Jueves V**

Evangelio

“El Señor se acuerda de su alianza eternamente”. (Sal 104)

Meditación

Miro en torno a mí y veo hombres y mujeres semejantes a un edificio que se resquebraja, a una telaraña que el viento puede romper o a un hilo de hierba, verde por la mañana y seco por la tarde. Yo soy así, exactamente igual que todos. Pero la cuaresma nos presenta otra posibilidad: confiar en Dios eterno y fiel y compartir sus opciones. Quiero vivir en la adhesión a la voluntad divina, es decir, en dar pan a los hambrientos, visitar a los presos, sostener y confortar a los enfermos, defender y acoger a los extranjeros, dedicarse a los pobres y a los miserables. En la práctica, es el mismo espíritu de las Bienaventuranzas; es optar por la propuesta de amor que nos salva desde esta vida.

Oración

Padre nuestro, que estás en los cielos,  
tú, que has querido que la buena nueva del Evangelio  
fuera revelada a los pobres y oprimidos,  
míranos a nosotros, seres de polvo cuyos planes perecen,  
y haz que gocemos de tu auxilio, pues sólo esperamos en ti.



Cuaresma 2024

**Viernes V**

Evangelio

“Tú, Señor, estás siempre conmigo”. (Jr 20, 10-13)

Meditación

“Un hombre susurró: ¡Dios, habla conmigo! Y un ruiseñor empezó a trinar. Pero el hombre no le prestó atención. Volvió a pedir: ¡Dios, habla conmigo! Y un trueno resonó por el espacio. Pero el hombre no le dio importancia. Pidió nuevamente: ¡Dios, déjame verte! Y una enorme luna brilló en el cielo profundo. Pero el hombre ni se dio cuenta. Y, nervioso, comenzó a gritar: ¡Dios, muéstrame un milagro! Y he aquí que nació un niño. Pero el hombre no se inclinó sobre él para admirar el milagro de la vida. Desesperado, volvió a gritar: ¡Dios, si existes, tócame y déjame sentir tu presencia aquí y ahora! Y una mariposa se posó, suavemente, en su hombro. Pero él, irritado, la apartó con la mano.

Decepcionado y entre lágrimas siguió su camino. Vagando sin rumbo. Sin preguntar nada más. Solo y lleno de miedo. Porque no supo leer las señales de la presencia de Dios”. (De un autor desconocido)

Oración

Alfarero del hombre, mano trabajadora que, de los hondos limos iniciales, convocas a los pájaros a la primera aurora, al pasto, los primeros animales.

De mañana te busco, hecho de luz concreta,  
de espacio puro y tierra amanecida.

De mañana te encuentro, Vigor, Origen, Meta de los sonoros ríos de la vida.

El árbol toma cuerpo, y el agua melodía,  
tus manos son recientes en la rosa; se espesa la abundancia  
del mundo a mediodía, y estás de corazón en cada cosa.

(Himno de Laudes)



Cuaresma 2024

**Sábado V**

Evangelio

“Si alguien sabía dónde estaba Jesús, lo dijera, para poder apresarle”. (Jn 11, 45-57)

Meditación

Falta un día para la entrada triunfal en Jerusalén. Jesús se retira para celebrar la fiesta de la Pascua y su propia Pascua. Para los estándares de nuestro mundo que niega el dolor y trata de esconder la enfermedad esto es incomprensible. Es incomprensible que Dios pueda estar en los rincones escondidos de la existencia, en las periferias de la vida, aunque siempre ha estado ahí. La iglesia de Jesús, entonces, debe estar al pie de la cruz, ahí fue donde nació y desde donde debe cumplir su misión como servidora del mundo. Dejarse llevar por los honores de este mundo será, desde ahora y para siempre, negar al crucificado.

Oración

«Dios reina para nosotros en situaciones aparentemente paradójicas, de modo particular en la situación más paradójica de todas, que es la muerte»

(C. M. Martini, Los relatos de la Pasión)