

Caminando al estilo salesiano



Cuaresma
2026



MIÉRCOLES DE CENIZA

“CONVIÉRTETE Y CREE EN EL EVANGELIO”

El Miércoles de Ceniza inicia la Cuaresma, el periodo de cuarenta días que dedicamos a la preparación humana y espiritual para acoger en nuestro corazón la Pascua de la Resurrección del Señor.

Es un día en el que se nos invita a tomar la decisión de volver a Dios y preparar la mochila con la que queremos caminar en estos días que nos preparan a vivir la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo.

Con fuerza, las palabras que el sacerdote nos dice al ponernos la ceniza (“conviértete y cree en el evangelio”) nos recuerdan el sentido de la cuaresma.

En este día la Iglesia nos invita a detenernos, reflexionar sobre nuestra propia vida creyente y a renovar nuestro compromiso con la fe, que nos llama siempre a volvernos a Dios, a pedir su presencia en nuestra vida y a hacer un silencio profundo que nos recuerda la importancia de cultivar el corazón, contemplar la vida y ponernos delante el misterio de Dios que nos invita siempre a la reconciliación.

Otra de las posibles frases que se pueden emplear en esta imposición es la de “Recuerda que polvo eres y en polvo te convertirás”. En un mundo en el que nos creemos todopoderosos, este día nos

recuerda nuestra propia vulnerabilidad. El ser humano es frágil, la vida puede irse de un momento a otro. La ceniza, que proviene de la quema de los ramos bendecidos durante el Domingo de Ramos del año anterior, nos recuerda que tenemos que volver a lo importante, dejar atrás aquello que no nos hace realmente felices y recomenzar un camino de renovación vital.

La práctica del ayuno, la limosna y la oración, que se nos propone durante este tiempo, llamados a comprenderse desde la propia realidad, buscan fortalecer nuestra relación con Dios, con nosotros y con los demás.

*“Mis queridos hijos,
procurad que, cuando
vuestro cuerpo se
convierta en ceniza,
vuestra alma esté en el
cielo eternamente feliz”.*

— Santiago Balsev —



CUARESMA: CAMINANDO A LA PASCUA

Cada año, con renovada expectación, nos preparamos para celebrar la Pascua del Señor que se aproxima. La cuaresma, ese periodo de cuarenta días, se nos presenta como una oportunidad en la que llevar a cabo una revisión tanto a nivel personal como comunitario. Es un tiempo sagrado en el que nos sumergimos en la reflexión profunda sobre la experiencia de la pasión, muerte y resurrección de Jesús, un tiempo para mirar hacia adentro, examinar nuestras vidas y evaluar cómo hemos abrazado y vivido este gran misterio como comunidad de fe.

NUESTRA ACTITUD

Vamos a reflexionar sobre cómo prepararnos para la Pascua mediante la actualización de las tres actitudes cuaresmales en nuestra comunidad: ayuno, limosna y oración.

LA CONVERSIÓN

La cuaresma nos invita a convertirnos, a poner nuestra mirada en Jesús. Revisemos nuestra fe y cómo la queremos vivir durante este tiempo.

LA ESCUCHA

La escucha comunitaria es un síntoma de comunión. Busquemos espacios para encontrarnos con los hermanos.

EL PRIMER ANUNCIO

La pasión y muerte de Jesús nos recuerda que predicamos un Dios que muere en la cruz para salvarnos. Reflexionemos sobre cuál es la esencia de nuestro primer anuncio.

LOS POBRES

En el camino de conversión es necesario entregarse, salir de uno mismo para ir en ayuda de los más pobres. Evaluemos si nuestra acción pastoral es en favor de los más desfavorecidos.

LA BÚSQUEDA

La experiencia del Resucitado atrae. Pensemos si en nuestro grupo nos hemos acomodado o tenemos inquietud para buscar a personas que viven al margen de la Iglesia.

CALENDARIO DE CUARESMA

INICIACIÓN

MIÉRC. CENIZA CELEBRA

Ve a la Iglesia a que te impongan la ceniza

SEMANA 1

DOMINGO I REFLEXIONA

Reflexiona sobre cuáles son tus tentaciones

SEMANA 2

DOMINGO II ADORA

Dedica un tiempo a la adoración eucarística

SEMANA 3

DOMINGO III CREE

Reflexiona sobre cómo vives tu fe en Jesús

SEMANA 4

DOMINGO IV PIENSA

Piensa en cuáles son tus cegueras espirituales

SEMANA 5

DOMINGO V EVANGELIZA

Habla a alguien sobre tu experiencia de Dios

JUEVES AYUNA

Ayuna de algo que te cueste ofreciéndolo por otro

LUNES I ORA

Ora por la paz y la concordia en todo el mundo

LUNES II ACTÚA

Realiza un acto de generosidad con alguien

LUNES III ACOMPaña

Acompaña a algún amigo o familiar que esté enfermo

LUNES IV SORPRÉNDETE

Dedica un tiempo a contemplar la naturaleza

LUNES V FÓRMATE

Escucha algún podcast o video que te forme

VIERNES DEDICA

Da un poco de tu tiempo a alguien que lo necesite

MARTES I PASEA

Dedica un tiempo a dar un paseo y a reflexionar

MARTES II ESCUCHA

Dedica tiempo a escuchar música religiosa

MARTES III SÉ GENEROSO

Ten un gesto generoso con alguien desconocido

MARTES IV DONA

Busca algo que puedas donar a los pobres

MARTES V RUEGA

Reza por los jóvenes que no tienen horizontes

SÁBADO INTERCEDE

Reza por aquel que te haya pedido oración

MIÉRCOLES I RECONCILIATE

Pide perdón a alguien sobre algún error cometido

MIÉRCOLES II AGRADECE

Agradece a alguien lo que ha hecho por ti

MIÉRCOLES III MEDIA

Reza por aquellas personas que no tienen fe

MIÉRCOLES IV MEDITA

Dedica un momento a leer algún pasaje bíblico

MIÉRCOLES V PREDICA

Comparte alguna imagen o frase con alguien

JUEVES I VISITA

Visita a algún familiar que hace tiempo que no ves

JUEVES II PARTICIPA

Participa en alguna propuesta de oración

JUEVES III ESCRIBE

Escribe un mensaje a alguien que lo necesite

JUEVES IV SOLIDARÍZATE

Busca un acto de voluntariado con pobres

JUEVES V PIDE

Reza por las vocaciones a la vida religiosa

VIERNES I LLAMA

Llama a un amigo que necesite hablar contigo

VIERNES II ESFUÉRZATE

Esfuérzate por cumplir tus tareas en casa

VIERNES III MIRA

Busca alguna película religiosa que te guste

VIERNES IV REZA

Realiza la oración del viacrucis en comunidad

VIERNES V ADORA

Contempla la cruz donde murió Cristo por ti

SÁBADO I LEE

Dedica un tiempo a leer algún libro espiritual

SÁBADO II HABLA

Escucha a alguien que necesite hablar contigo

SÁBADO III IMPLORA

Reza por aquellas personas que te caen mal

SÁBADO IV CONTEMPLA

Dedica un tiempo para rezar el rosario

SÁBADO V CONFIÉSATE

Busca a un sacerdote para confesarte



I SEMANA

"La gracia de Dios y el don otorgado en virtud de un hombre, Jesucristo, se han desbordado sobre todos".

Rom 5, 12-19

III SEMANA

"La esperanza no defrauda, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que se nos ha dado."

Rom 5, 1-2. 5-8

II SEMANA

"Él nos salvó y nos llamó con una vocación santa"

Tim 1, 8b-10

V SEMANA

"Vosotros no estáis sujetos a la carne, sino al espíritu, ya que el Espíritu de Dios habita en vosotros."

Rom 8, 8-11

IV SEMANA

"Vivid como hijos de la luz, pues toda bondad, justicia y verdad son fruto de la luz. Buscad lo que agrada al Señor."

Ef 5, 8-14

ACCEDE AL MATERIAL



Momento grupal celebrativo: Aligerando el paso hacia Dios

Objetivo

En nuestra vida cargamos con actitudes que son innecesarias, que nos alejan de Dios, de lo que queremos ser y de los demás. Con este momento hacemos un parón en nuestra vida para caminar más ligeros hacia la Pascua, meta de nuestra felicidad.

Somos Peregrinos

Hoy comenzamos un camino de 40 días. En la vida, nos damos cuenta que tenemos que volver a lo esencial, porque a veces caminamos por inercias, incluso nos cuesta avanzar o que hemos perdido la ilusión. Nos cargamos de equipajes innecesarios. Por eso, tenemos que pararnos a mirar que Dios nos invita a dejar atrás aquello que no nos hace libres y preparar la mochila de nuestra vida desde la perspectiva de la meta de la felicidad.

El examen del corazón

Cada uno toma un papel y se pregunta:

- ¿Tengo algo que no me haga feliz?
- ¿Qué miedos me paralizan?
- ¿Tengo algún vicio recurrente que no me hace bien?

Señor, te entrego mi carga

Se nos invita a compartir con alguno de los compañeros en binas-trinas las preguntas anteriores. Ataremos el papel en una piedra y la pondremos a los pies de una cruz diciéndole: "Señor, te entrego mi carga".

La mochila de la Cuaresma

No vamos a vaciar la mochila hoy. La magia no existe, la conversión es un proceso. Esta mochila se quedará aquí toda la Cuaresma. Nuestro compromiso es este: Cada semana ver esta mochila en la iglesia, nos recordará que estamos llamados a tomar nuestra mochila y caminar a Dios poniendo todo en sus manos.

Oración final

Señor Jesús, compañero de camino, hoy reconozco que cargo pesos que no me dejan seguirte. Aquí dejo mi mochila, con mis miedos y mis faltas. Dame la fuerza esta Cuaresma para seguirte con valentía y transformar este peso en alas para volar hacia Ti. Amén."

Retiro para jóvenes



DIO SU VIDA POR MI

Acoger un Amor tan Infinito

Descargable para niños



En este material titulado "Cuaresma. Imágenes", encontramos diversos dibujos que nos permiten vivir un tiempo fuerte del calendario litúrgico. Lugar donde se nos invita a reflexionar sobre la vida cristiana y la coherencia de nuestra fe, el perfeccionismo personal, sino abierta y alegremente Resucitado en nuestras vidas. Por eso, al leer y contemplar la palabra CUARESMA, os invitamos a vivir actitudes personales y de fe.

De cada una de las letras emana una palabra para la reflexión. Las tres primeras letras cuidan, unidad y amor, haciendo referir a la Iglesia nos invita a vivir de manera este tiempo: limosna, oración y ayuno quedan anquilosadas en el pasado, sino de cada uno de nosotros, que en coherencia actualizarlas y llevarlas a la propia vida. Las tres corresponden a los evangelios de los cuoresma.

A través de los diferentes personajes encontrareis una explicación detallada junto al dibujo encontrareis dos preguntas personales o compartir en grupo. Como siguiente, aunque cada uno, según su situación la manera que vea conveniente:

1. Proyección de la imagen y la palabra.
2. Lectura del evangelio propuesto.
3. Reflexión sobre lo que nos puede suscitar las preguntas propuestas.
4. Compartir en grupos la propia reflexión.
5. Concluir con la reflexión que se propone.

[illegible]

CUARESMA (CICLO A)

Imágenes para reflexionar

Vive en familia, en catequesis, en la escuela o donde quieras un forma sencilla y profunda donde entablar con ellos un diálogo a través de los diferentes dibujos que pueden colorear y con los que aprenderán mucho sobre este hermoso tiempo. Lo puedes descargar aquí:



Materiales para cada día

PREPÁRATE PARA
CUARESMA
LA CARRERA

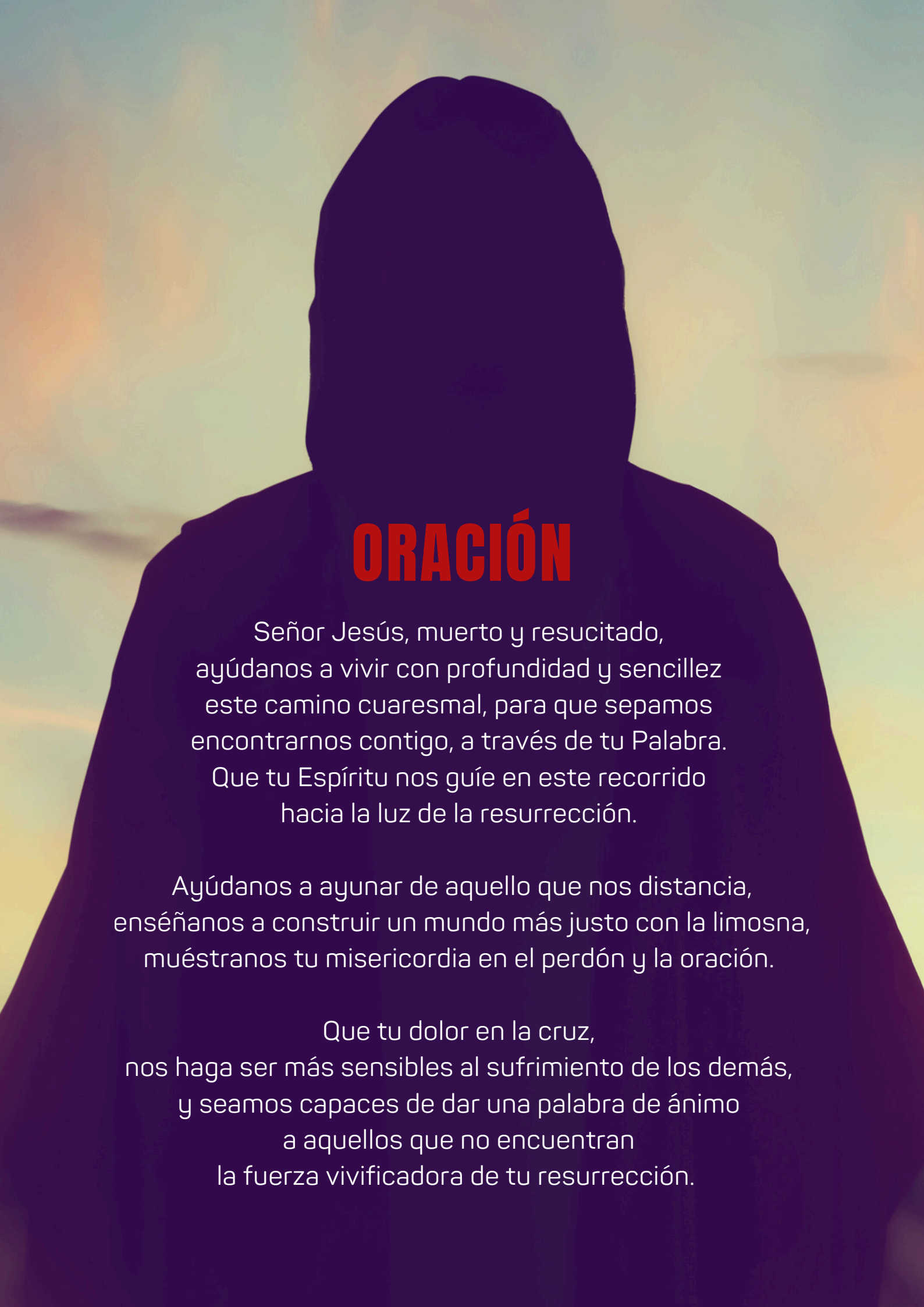


Compra el libro aquí



**Descarga este material con recursos
para cada día gratuitamente**



The background of the entire image is a soft, out-of-focus sunset or sunrise sky with warm tones of orange, yellow, and light blue. In the center, there is a dark silhouette of a person from the chest up, wearing a hooded garment and with their hands clasped in prayer. The word "ORACIÓN" is written in large, bold, red capital letters across the person's chest.

ORACIÓN

Señor Jesús, muerto y resucitado,
ayúdanos a vivir con profundidad y sencillez
este camino cuaresmal, para que sepamos
encontrarnos contigo, a través de tu Palabra.

Que tu Espíritu nos guíe en este recorrido
hacia la luz de la resurrección.

Ayúdanos a ayunar de aquello que nos distancia,
enséñanos a construir un mundo más justo con la limosna,
muéstranos tu misericordia en el perdón y la oración.

Que tu dolor en la cruz,
nos haga ser más sensibles al sufrimiento de los demás,
y seamos capaces de dar una palabra de ánimo
a aquellos que no encuentran
la fuerza vivificadora de tu resurrección.

Vivir la Cuaresma



Ayuna de ti mismo para llenarte de Dios



Siente el abrazo de Dios en el sacramento de la reconciliación



Redescubre la fuerza del silencio



No calcules tu caridad, simplemente da



Reflexiona sobre la Pasión de Cristo

Vivir en la presencia de Dios
"TENGO SED"

JN 19,28

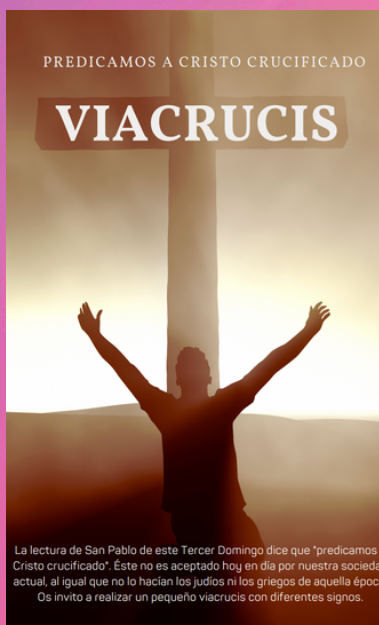


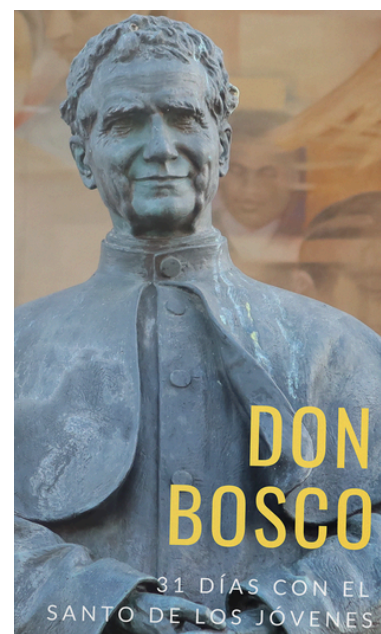
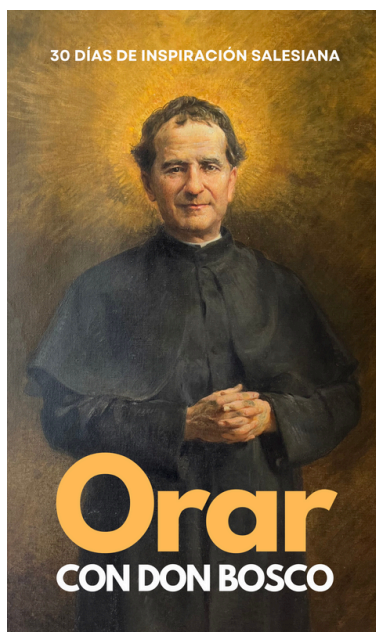
Pídelo por mensaje privado
en nuestro instagram:
[@culturayfe.es](https://www.instagram.com/culturayfe.es)

Retiro
Cuaresma
para adultos

MATERIALES PARA CUARESMA

Os presento aquí algunos materiales preparados otros años para profundizar durante la Cuaresma en nuestro encuentro con Cristo, el Señor, vivir su pasión, muerte y resurrección. Os presentamos un viacrucis para jóvenes y dos píldoras bíblicas que nos ayuden a rezar con estos episodios de los evangelios.





Disponible en...
amazon





WWW.CULTURAYFE.ES

