



CAMINO CUARESMAL GUADALUPANO 2026



GUIA TEMATICA PLATICAS CUARESMALES 2026 – INBG según el mensaje del Papa León XIV para Cuaresma

*RECOPILO: M. I. Monseñor Jorge Antonio Palencia Ramírez de Arellano
Canonigo Teólogo Lectoral V. Cabildo Colegial de Guadalupe*

CAMINO CUARESMAL GUADALUPANO 2026

INTRODUCCION:



*Vivir la Cuaresma 2026 según la propuesta
del MENSAJE CUARESMAL 2026 del Papa León XIV*

Durante este tiempo especial de esta Cuaresma 2026, unámonos a la petición del Papa León, de prepararnos para celebrar las celebraciones pascuales como pueblo de Dios, iniciando una conversión personal y familiar, a partir de la escucha de la Palabra de Dios y el ayuno, que nos permitirá analizar nuestra realidad actual, tan dura y difícil, pero con la mirada y criterios de Jesús y de su Madre María Santísima.

Ingresemos en el diálogo íntimo con el Señor a través de su Palabra en esta Cuaresma 2026, dejemos que la gracia divina penetre nuestras vidas, a semejanza de Santa María, que se abrió a la acción del Espíritu Santo, cooperando con su respuesta libre y generosa (ver Lc 1,38).

Como nos lo pide el Papa León XIV, debemos intensificar la escucha y meditación atenta a la Palabra de Dios, como lo hizo la Virgen María, ante el anuncio del ángel Gabriel. Nuestra actitud fundamental frente a las lecturas cuaresmales debe ser, sobre todo, la de una escucha reposada y penetrante que ayude a que el espíritu se vaya impregnando progresivamente de los criterios de nuestra fe. No se trata de "meditaciones" más o menos "intelectualizaciones", sino una contemplación "gozosa" del Plan de Dios sobre la persona humana y su historia, y de una escucha atenta ante la llamada de Dios a una conversión que nos lleve a la paz y a la reconciliación con nosotros mismos, con nuestro prójimo y con Dios.

PRIMERA IDEA TEMATICA: Acceso a la Palabra de Dios



El Papa León XIV, no pide para esta Cuaresma 2026, que la Palabra de Dios nos ayude en nuestra la conversión personal y familiar, para llegar a vivir una conversión más profunda a Cristo, el Hombre nuevo, para vivir en Él (*cfr Col 2,7*).

Acerquémonos a los textos sagrados, que nos ofrece la litúrgica cada día de Cuaresma, teniendo en cuenta las siguientes líneas de vida interior:

- a. ***La meditación en la historia de la salvación:*** realizada por Dios-Amor en favor de la persona humana creada a su imagen y semejanza. Debemos "convertirnos" de una vida egocéntrica, donde el ser humano vive encerrado en su mentira existencial, a una vida de comunión con el Señor, el Camino, la Verdad y la Vida, que nos lleva al Padre en el Espíritu Santo y renovar nuestra vida de convivencia con el prójimo.

Y debemos considerar que esta Historia de Salvación nos la ha mostrado Santa María de Guadalupe, aquí en el Tepeyac desde 1531 y continúa mostrándonos a su Hijo Jesucristo, Palabra encarnada, hasta nuestros días.

- b. ***La vivencia del misterio pascual como culminación de esta historia de salvación:*** debemos "convertirnos" de la visión de un dios que hemos fabricado, a la visión del Dios vivo y verdadero que se ha revelado plenamente en su único Hijo, Cristo Jesús y en su victoria pascual presente en los sacramentos de su Iglesia: "Tanto amó Dios al mundo que le dio a su Hijo único, para que todo el que crea en Él no perezca, sino que tenga vida eterna"(Jn.3,16).

Esta vivencia del misterio pascual nos lo ha mostrado Santa María de Guadalupe, desde su primer diálogo con San Juan Diego Cuauhtlatoatzin: "... con Juan Diego dialoga, le hace el favor de descubrirle su preciosa y santa voluntad, le comunica: Ten la bondad de enterarte, por favor pon en tu corazón, hijito mío el más amado, que yo soy la perfecta siempre Virgen Santa María, y tengo el privilegio de ser Madre del verdaderísimo Dios, de Ipalnemohuani, (Aquel por quien se vive), de Teyocoyani (del Creador de las personas), de Tloque Nahuaque (del Dueño del estar junto a todo y del abarcarlo todo), de Ilhuicahua Tlaltipaque (del Señor del Cielo y de la

Tierra). Mucho quiero, ardo en deseos de que aquí tengan la bondad de construirme mi templecito, para allí mostrárselo a Ustedes, engrandecerlo, entregárselo a El, a El que es todo mi amor, a El que es mi mirada compasiva, a El que es mi auxilio, a El que es mi salvación (Nican Mopohua 25-28)

- c. ***El crecimiento interior - espiritual***, que exige la cooperación activa con la gracia en orden a morir a la vida desordenada y lejos de Dios, para dar paso a la realidad del hombre nuevo en Cristo y vivir la caridad y la misericordia con nuestros prójimos. Nuestro crecimiento interior – espiritual, nos confronta con una vida de santidad, que hemos recibido en nuestro Bautismo y que nos llama al compromiso de caridad y ayuda al más necesitado, al pobre, al débil, al menos valorado.

Debemos hacer vida la Palabra de Dios confiando en el amor maternal de Santa María de Guadalupe, que iniciará ese diálogo de amor en los corazones y conciencias de nuestros familiares, amigos y conciudadanos:

1.- ***Santa María de Guadalupe en esta Cuaresma 2026.*** En el plan salvífico de Dios (cfr Lc 2,34-35) estamos asociados a Cristo crucificado y la Virgen María. Contemplemos a Cristo el "*varón de dolores*" (Is 53,3), por medio del cual Dios ha decidido: "*reconciliar consigo todos los seres: los del cielo y los de la tierra, haciendo la paz por la sangre de su cruz*" (Col 1,20), así María es la "**Madre, junto a la cruz del dolor**", que Dios ha querido asociar a su Hijo, como madre y partícipe de su Pasión. Por ello la Cuaresma es también tiempo oportuno para crecer en nuestro amor filial a Aquella que al pie de la Cruz nos entregó a su Hijo, y se entregó Ella misma con Él, por nuestra salvación.

2.- Arquitectónicamente en el Santuario. Basílica de Guadalupe, en el Tepeyac, María Santísima de Guadalupe está "junto a la gran cruz" glorificada, que desciende en el retablo central.

3.- ***Santa María de Guadalupe es nuestro modelo perfecto para acoger a la Palabra de Dios.*** En este camino que nos prepara para vivir el misterio pascual con Jesucristo el Señor, no puede estar ausente su Madre. María Santísima de Guadalupe está presente durante la Cuaresma como premisa y modelo de la actitud que debemos asumir. Durante este tiempo de Cuaresma, es el mismo Señor Jesús quien nos señala a su Madre. Él nos la propone como modelo perfecto de acogida a la Palabra de Dios. María es verdaderamente dichosa porque escucha la Palabra de Dios y la cumple (Lc 11,28). Caminemos en compañía de María la senda que nos conduce a Jesús. Ella, la primera discípula, es guía segura en nuestro peregrinar cuaresmal hacia la configuración plena con su Hijo.



SEGUNDA IDEA TEMATICA: La Cuaresma nos invita a poner el misterio de Dios en el centro de nuestra vida.

En su Mensaje de Cuaresma 2026, el Papa León XIV, nos pide que: la Cuaresma sea el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu. Existe, por tanto, un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza. Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas. Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu. Existe, por tanto, un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza. Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección. (Papa León XIV Mensaje Cuaresma 2026 no. 1)

TEXTOS COMPLEMENTARIOS: Un camino de regreso al corazón

La Cuaresma es un tiempo que muchos reconocen por sus signos y símbolos: la ceniza, el color morado, el ayuno, la limosna, el camino hacia la Pascua. Sin embargo, no siempre estos signos logran tocar la vida ni despertar preguntas profundas; a veces se repiten como gestos conocidos, pero poco comprendidos. Por eso, este año el Papa León XIV nos invita a vivir la Cuaresma de manera más consciente, dejando que cada signo y cada práctica iluminen tu vida y te conduzcan a una conversión auténtica del corazón.

Nos toca redescubrir los signos y símbolos de la Cuaresma no como tradiciones del pasado, sino como gestos vivos y significativos que nos abren a un sentido más profundo. Desde allí, dialogan con la experiencia personal y comunitaria, iluminando la fe, la vida cotidiana y el camino espiritual al peregrino – creyente que desea vivir estos tiempos litúrgicos con mayor conciencia y profundidad

La Cuaresma, también hoy, es un tiempo fuerte de comunidad, lo clama el profeta Joel: “reúnan al pueblo, convoquen a la asamblea” (Jl 2,16). Sabemos cuán difícil resulta hoy en día reunir a las personas y sentirse pueblo, no de manera partidista y agresiva, sino en la comunión de personas libres, en la que cada uno encuentra su lugar. Por eso la Cuaresma es tiempo propicio para que el pueblo creyente reconozca sus pecados, es decir, que el mal no proviene de supuestos enemigos u opositores, sino que el mal ha entrado en los corazones, está en el interior de la propia vida y debe asumirse con responsabilidad. Tenemos que admitir que se trata de una actitud contracorriente, contra el pensar de muchas ideologías y poderes sociales y políticos, pero que es hoy necesario y urgente declararse impotente delante de un mundo que arde y mostrarnos como Pueblo de Dios que reconocen la obra del maligno y las tentaciones que coloca a cada creyente para apartarse del Plan de Dios.

En ese tiempo actual, más que nunca debemos reconocer que el pecado es personal y también existe el pecado social en los entornos reales virtuales que frecuentamos, en las actitudes con las que nos condicionamos mutuamente aceptando las "estructuras de pecado" de orden económico, cultural, político y social.

Cuaresma es tiempo de proclamar al Dios vivo frente a las idolatrías actuales, esto significa usar la libertad y reencontrarla a través de un éxodo, de un camino. Ya no paralizados, rígidos, seguros en nuestras comodidades, sino reunidos para ponernos en movimiento, en camino y cambiar. La Cuaresma nos exhorta a esos cambios de rumbo, conversiones, que hacen, nuestro anuncio más creíble.

La "pedagogía penitencial" debe sacudir al hombre actual bajo dos aspectos: el primero, superar la esclavitud de la falsa ilusión, de autosugestión, de engaño sistemático a sí mismo y de la realidad y sus valores. El segundo aspecto es la superficialidad de vida que le impide el acceso a la fe, encerrándolo en la incredulidad. No podemos solamente quedarnos con las cenizas, los ayunos, debemos cada uno iniciar el camino cuaresmal, siendo signos palpables del cambio en nuestras vidas, que la obra de Dios nos permita dar testimonio en nuestras familias y lugares de trabajo y convivencia. La Cuaresma, nos enseña a ver más bien lo que renace, lo que crece; y nos impulsa a servir. Es la profunda sintonía que se establece con el Dios de la vida, nuestro Padre y el de todos, en el secreto de quien ayuna, ora y ama. A Él reorientamos, con sobriedad y con gozo, todo nuestro ser, todo nuestro corazón.

TERCERA IDEA TEMATICA: La Cuaresma nos invita a escuchar.

El Papa León XIV, nos invita en esta Cuaresma a escuchar la Palabra de Dios y también a escuchar al prójimo:



Este año me gustaría llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de dar espacio a la Palabra a través de la escucha, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro.

Dios mismo, al revelarse a Moisés desde la zarza ardiente, muestra que la escucha es un rasgo distintivo de su ser: «Yo he visto la opresión de mi pueblo, que está en Egipto, y he oído los gritos de dolor» (Ex 3,7). La escucha del clamor de los oprimidos es el comienzo de una historia de liberación, en la que el Señor involucra también a Moisés, enviándolo a abrir un camino de salvación para sus hijos reducidos a la esclavitud.

Es un Dios que nos atrae, que hoy también nos conmueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón. Por eso, la escucha de la Palabra en la liturgia nos educa para una escucha más verdadera de la realidad.

Entre las muchas voces que atraviesan nuestra vida personal y social, las Sagradas Escrituras nos hacen capaces de reconocer la voz que clama desde el sufrimiento y la injusticia, para que no quede sin respuesta. Entrar en esta disposición interior de receptividad significa dejarnos instruir hoy por Dios para escuchar como Él, hasta reconocer que «la condición de los pobres representa un grito que, en la historia de la humanidad, interpela constantemente nuestra vida, nuestras sociedades, los sistemas políticos y económicos, y especialmente a la Iglesia». . (Papa León XIV Mensaje Cuaresma 2026 no. 2)

TEXTOS COMPLEMENTARIOS: El desierto, lugar de escucha

En el tiempo de Cuaresma, la Iglesia nos conduce simbólicamente al desierto para disponernos a la Pascua. No se trata de huir del mundo, sino de crear un espacio interior donde la Palabra de Dios pueda ser escuchada con mayor claridad.

Algunos significados clave del desierto en

Encuentro con Dios (El "Midbar"): Lejos de las distracciones del mundo, el desierto es el lugar donde Dios habla al corazón (términos hebreos midbar -desierto- y medaber -hablar-). Moisés conoció a Dios en el desierto.

Lugar de Prueba y Formación: El desierto es un tiempo de dificultades (escasez, dolor) que fortalece la fe y forma el carácter del pueblo de Dios, evidenciado en los 40 años del pueblo de Israel y la tentación de Jesús

Lugar de provisión Divina: A pesar de la esterilidad, Dios provee alimento y agua, demostrando su providencia y amor, como el maná en el desierto.

Lugar de transición y nuevo comienzo: Representa el paso necesario entre una antigua forma de vida y el destino prometido (ej. de Egipto a Canaán).

Espacio de soledad y dependencia: En el Nuevo Testamento, Jesús a menudo buscaba lugares solitarios en el desierto para orar



El Santuario del Tepeyac – lugar de escucha de la Palabra.

El Santuario, el Espíritu obra especialmente a través de los signos de la nueva alianza, que el santuario conserva y ofrece. Entre ellos está la Palabra de Dios. El santuario es, por excelencia, el lugar de la Palabra, en la que el Espíritu llama a la fe y suscita la "comunidad de los fieles". Es sumamente importante asociar el santuario a la escucha perseverante y acogedora de la Palabra de Dios, que no es una palabra humana cualquiera, sino el mismo Dios vivo en el signo de su Palabra. El santuario, en

el que la Palabra resuena, es el lugar de la alianza, donde Dios confirma a Su pueblo Su fidelidad, para iluminarle el camino y para consolarlo.

El santuario puede llegar a ser un lugar excelente de profundización de la fe, un espacio privilegiado y un tiempo favorable, distintos del ordinario; puede brindar ocasiones de nueva evangelización; puede contribuir a promover la religiosidad popular «rica en valores» (24), llevándola a una conciencia de fe más exacta y madura (25); y puede agilizar el proceso de inculturación (26)

Por consiguiente, será necesario desarrollar en los santuarios «una catequesis adecuada» (27) que, «debe tomar pie de los acontecimientos que se celebran en los lugares visitados y de su índole propia, pero no deberá olvidar ni la necesaria jerarquía en la exposición de las verdades de la fe, ni su inclusión en el itinerario litúrgico en el que toda la Iglesia participa» (28).

En este servicio pastoral de evangelización y catequesis se deben subrayar los aspectos específicos vinculados con la memoria del santuario en donde se actúa, con el mensaje particular que él ofrece y el "carisma" que el Señor le ha encomendado y que la Iglesia ha reconocido, y con el patrimonio, a menudo riquísimo, de las tradiciones y de las costumbres que se han establecido en él.

Con este fin, es indispensable en el santuario la presencia de agentes pastorales capaces de iniciar a la gente en el diálogo con Dios y en la contemplación del misterio inmenso que nos envuelve y atrae. Es preciso subrayar la importancia del ministerio de los sacerdotes, de los religiosos y de las comunidades responsables de los santuarios (30) y, por consiguiente, la importancia de una formación específica, adecuada al servicio que ellos deben prestar. Al mismo tiempo, hay que promover la aportación de laicos preparados para la labor de catequesis y evangelización vinculada a la vida de los santuarios, de modo que también en los santuarios se manifieste la riqueza de carismas y ministerios que el Espíritu Santo suscita en la Iglesia del Señor, y los peregrinos se beneficien del múltiple testimonio de los diversos agentes de la pastoral. (PONTIFICIO CONSEJO PARA LA PASTORAL DE LOS EMIGRANTES E ITINERANTES . Congreso ELSANTUARIO, Memoria, presencia y profecía del Dios vivo, No. 10. Lugar de la Palabra. Vaticano 1999)

CUARTA IDEA TEMATICA: El ayuno, favorece acoger de la Palabra de Dios.

Su Santidad el Papa León XIV, nos propone la práctica del AYUNO, como una ayuda para acoger la Palabra de Dios;

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el ayuno constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos "hambre" y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar lo: "apetitos", para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos

capaces, en su momento serán repletos». 121 El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios». 131 En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que «sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana». 141

Por eso, me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz. (Papa León XIV Mensaje Cuaresma 2026 no. 4)

TEXTOS COMPLEMENTARIOS: sobre el ayuno

Al ayunar, se nos ofrece la posibilidad de detenernos y mirar con verdad aquello que sostiene nuestra vida. Frente a Jesús, que ayunó y confió plenamente en el Padre, podemos reconocer qué ocupa hoy nuestro corazón y qué dependencias reclaman más espacio del que les corresponde.

El ayuno nos invita a tomar conciencia de con qué llenamos rápidamente nuestros vacíos y a qué voces damos mayor autoridad. Vivido con Cristo, este gesto abre un camino de libertad interior, donde el deseo se purifica y vuelve a orientarse hacia lo que realmente da vida. Que este tiempo nos ayude a dejarnos conducir por Él, para que el ayuno no sea solo renuncia exterior, sino apertura a una vida más justa, fraterna y verdadera: “¿No será más bien este el ayuno que yo quiero: soltar las cadenas injustas, desatar las correas del yugo, ¿dejar libres a los oprimidos y quebrar todo yugo?” (Is 58,6).

En un momento de silencio interior, dejemos que surjan estas preguntas ante Dios:

- ¿Qué ocupa hoy gran parte de mi tiempo y de mi energía?*
- ¿Qué me cuesta soltar o dejar de lado?*
- ¿Qué espacio de libertad podría abrirse en mi vida a través del ayuno?*



¿Qué es ayunar?

1. El sentido del ayuno en la Cuaresma

"El ayuno es una práctica concreta que prepara el corazón para acoger la Palabra de Dios.

No es solo abstenerse de alimentos, sino un ejercicio espiritual que ayuda en el camino de la conversión.

Al implicar el cuerpo, el ayuno nos revela:

✓ *De qué tenemos verdadera "hambre".*

✓ *Qué consideramos esencial en nuestra vida.*

✓ *Qué deseos necesitan ser ordenados.*

El ayuno educa el corazón, mantiene viva el hambre de justicia y transforma nuestros deseos en oración y responsabilidad hacia los demás.

2. El ayuno según San Agustín

San Agustín explica que en esta vida sentimos hambre y sed de justicia porque aún no estamos plenamente saciados en Dios.

Mientras el hombre tiene hambre espiritual:

✓ *Se ensancha interiormente.*

✓ *Se hace capaz de recibir más.*

✓ *Se prepara para la plenitud futura.*

El ayuno, por tanto:

✓ *Disciplina el deseo.*

✓ *Lo purifica.*

✓ *Lo orienta hacia Dios y hacia el bien.*

3. Actitudes para vivir el ayuno

Fe y humildad

El ayuno debe vivirse con fe y humildad, evitando el orgullo.

No ayuna de verdad quien no se alimenta de la Palabra de Dios.

No se trata solo de dejar comida, sino de adoptar un estilo de vida más sobrio y auténtico.

4. El ayuno del lenguaje

Una forma concreta de ayuno es ✓ abstenerse de palabras que hieren.

Esto implica:

✓ *Renunciar a palabras ofensivas.*

✓ *Evitar juicios apresurados.*

✓ *No hablar mal del ausente.*

✓ *Rechazar la calumnia.*

En cambio, debemos:

Medir nuestras palabras.

✓ *Cultivar la amabilidad.*

✓ *Promover esperanza y paz en la familia, el trabajo y la sociedad."*

(Papa León XIV)

¿Cuál es el verdadero ayuno que quiere El Señor ?

El ayuno que quiere el Señor (Isaías 58)

Dios rechaza un ayuno superficial y externo.

No quiere:

✓Hipocresía.

✓Injusticias.

✓Violencia.

✓Explotación.

El ayuno que Él desea es:

✓Liberar a los oprimidos.

Romper cadenas injustas.

✓Compartir el pan con el hambriento.

✓Acoger al pobre.

✓Vestir al desnudo.

No desentenderse del prójimo.

Cuando el ayuno se vive así, Dios promete: Luz. Sanación. Justicia.

Respuesta a la oración. Jesús dice:

“Vendrán días en que les será arrebatado el esposo, y entonces ayunarán” (Mt 9,15).

El ayuno nace del amor a Cristo y de la solidaridad con su pasión.

El ayuno según San Juan Pablo II explica que:

✓El ayuno no es una dieta, sino una terapia del alma.

✓Recuerda que no solo de pan vive el hombre.

✓Ayuda a liberarse del consumismo.

✓Devuelve el silencio interior.

✓Fortalece la oración.

✓Educa en la sobriedad y el dominio propio.

El ayuno nos enseña a decir “no” ✓a lo superficial para abrirnos a lo profundo: conciencia, verdad, voluntad y apertura a Dios.

6. El ayuno hoy

En un mundo saturado de estímulos:

✓El ayuno devuelve equilibrio.

✓Recupera el silencio.

✓Fomenta el diálogo familiar.

✓Invita a moderar el uso de medios de comunicación.

No es una práctica antigua sin sentido, sino una necesidad actual ✓para recuperar la libertad interior.

Modelo perfecto de ayuno

La Virgen María es ejemplo de ayuno espiritual porque:

Guardaba todo en su corazón.

Vivía en recogimiento.

Estaba abierta a la gracia.

Reflexión

¿Qué revela mi ayuno sobre aquello que realmente considero esencial en mi vida?

¿Estoy viviendo el ayuno solo como una práctica exterior o como un verdadero camino de conversión que me lleva a amar más a Dios y al prójimo?

¿De qué manera concreta estoy ejercitando el dominio propio y creciendo en libertad interior frente a mis deseos y hábitos?

ORACIÓN

Señor gracias por hablarnos tan claro de lo que es el verdadero ayuno y abstinencia

Me haces entender que el ayuno cuaresmal es: Camino de libertad, purificación del corazón, un Acto de amor.

De esta manera nos invitas a prepararnos para la Pascua. Entiendo que el verdadero ayuno No es solo dejar de comer. Es aprender a desear lo verdadero, vivir con sobriedad y recordar al "Esposo arrebatado", esperando su Pascua con un corazón renovado. Ayúdanos a prepararnos en este tiempo optando por un nuevo estilo de vida, que es "Amar".

Qué éstas palabras de San Pablo la podamos escuchar para dar el verdadero sentido del ayuno.

"Os exhorto, pues, yo, preso por el Señor, a que viváis de una manera digna de la vocación con que habéis sido llamados, con toda humildad, mansedumbre y paciencia, soportándoos unos a otros por amor, poniendo empeño en conservar la unidad del Espíritu con el vínculo de la paz.

Un solo Cuerpo y un solo Espíritu, como una es la esperanza a que habéis sido llamados. revestiros del Hombre Nuevo, creado según Dios, en la justicia y santidad de la verdad.

Por tanto, desechando la mentira, hablad con verdad cada cual con su prójimo, pues somos miembros los unos de los otros. Si os amáis, no pequéis; no se ponga el sol mientras estéis airados,

No salga de vuestra boca palabra dañosa, sino la que sea conveniente para edificar según la necesidad y hacer el bien a los que os escuchen.

No entristezcáis al Espíritu Santo de Dios, con el que fuisteis sellados para el día de la redención.

Toda acritud, ira, cólera, gritos, maledicencia y cualquier clase de maldad, desaparezca de entre vosotros. Sed más bien buenos entre vosotros, entrañables, perdonándoos mutuamente como os perdonó Dios en Cristo." (Efesios.4)

Verdadero sentido de ayunar;

Nos cuesta entender qué sentido tiene privarse de algo cuando vivimos en una cultura que nos invita constantemente a satisfacer cualquier deseo de forma inmediata. Y, sin embargo, precisamente por eso, el ayuno es profundamente actual.

La Iglesia concreta este gesto de manera muy sencilla: el ayuno consiste en hacer una sola comida fuerte al día, el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Pero, más allá de la norma, el ayuno tiene un sentido mucho más profundo.

Ayunar es entrenar el corazón, descubrir que no todo lo que apetece conviene, y que no todo lo que cuesta es negativo. Es aprender a decir "no" a algo bueno para poder decir "sí" a algo mejor. En el fondo, es un ejercicio de libertad. Porque si siempre haces lo que te apetece, acabas dependiendo de ello. Y la Cuaresma quiere devolverte algo que a veces pierdes sin darte cuenta: la capacidad de elegir.

Abstenerse radica en el pequeño gesto de no comer carne, es un gesto pequeño, pero precisamente en esa sencillez está su fuerza. En un mundo donde todo está al alcance, elegir conscientemente renunciar a algo concreto tiene un valor especial. No porque la carne sea algo negativo, sino porque ese pequeño gesto te recuerda que tu vida no está guiada solo por la inercia o el capricho, sino por decisiones libres. Y, poco a poco, esos gestos aparentemente pequeños van educando el corazón para elecciones más grande

Pero debemos unir tanto el ayuno como la abstinencia al dar, al salir de uno mismo, no se reduce únicamente a dar dinero, sino que implica una actitud más profunda: salir de uno mismo. Mirar alrededor, darse cuenta de que hay otros, y que sus necesidades también forman parte de tu vida. El Papa insiste en que este camino no es solo interior, sino que necesariamente se abre hacia los demás. Porque el

amor, si es verdadero, no se queda encerrado en uno mismo. Se traduce en gestos concretos: tiempo, atención, escucha, generosidad. Nos hace falta hacer cosas extraordinarias. Basta con estar más disponible, con mirar más, con vivir menos centrado en el yo. Con no quedarse en la superficie de las cosas o en meras intenciones. La Cuaresma no es un reto de fuerza de voluntad, sino un camino de conversión. ¿Estamos dando ya los primeros pasos W?

Procuremos vivir la Cuaresma no solamente como una serie de prácticas externas que no cambian nada por dentro. Cumplir, hacer lo que toca, y seguir exactamente igual. Debemos preguntarnos en esta Cuaresma 2026, que esa pasando en nuestro corazón.

¿Nos estamos acercando más a Dios?
¿Estamos aprendiendo a elegir mejor?
¿Estamos más pendiente de los demás?

CUARTA IDEA TEMATICA: Juntos, caminamos hacia la Pascua.

El Papa León XIV concluye su mensaje con estas palabras:

Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (Cf. Ne 9,1-3).

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.

Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio paré la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor. (Papa León XIV Mensaje Cuaresma 2026 no. 5)

PROPUESTAS PASTORALES PARA EL CAMINO CUARESMAL GUADALUPANO 2026

1. PRIMERA SEMANA DE NUESTRA CUARESMA

- Santa María de Guadalupe en esta Cuaresma: "Madre, junto a la cruz del dolor"
- Santa María de Guadalupe es nuestro modelo perfecto para acoger a la Palabra de Dios
- Vivamos con Jesús bajo la mirada de María de Guadalupe nuestro CAMINO CUARESMAL 2026

2. SEGUNDA SEMANA DE NUESTRA CUARESMA

Domingo de la transfiguración

- a. MENSAJE DEL SANTO PADRE LEIN XIV PARA LA CUARESMA 2026: *"Cuaresma tiempo de conversión"*
- b. *Nuestro camino cuaresmal 2026 es "sinodal", porque lo hacemos juntos por la misma senda, discípulos del único Maestro.*
- c. *Vivamos la experiencia de los discípulos en el monte Tabor, junto a Jesús transfigurado, que nos ayudará a comprender mejor la voluntad de Dios y nuestra misión al servicio de su Reino.*

3. TERCERA SEMANA DE NUESTRA CUARESMA

Jesús sale a nuestro encuentro como lo hizo con la samaritana.

- a. *Nuestro Pueblo tiene sed, porque "abandonaron al Señor, fuente de agua viva, y se cavaron pozos, pozos agrietados que no conservan el agua" (Jer 2,13).*
- b. *Jesús ha venido para saciar la sed de todos. Quien bebe de la fuente del Evangelio no solo "no tendrá más sed" (Jn 6,36), sino que tendrá la luz de la vida.*
- c. *Anunciemos al Pueblo de Dios, al inicio de esta NOVENA INTERCONTINENTAL: "¡Despierta, tú que duermes, levántate de la muerte, y te iluminará Cristo! (Ef 5,14).*

4. CUARTA SEMANA DE NUESTRA CUARESMA

Jesús es nuestra luz: curación del ciego de nacimiento

- a. *Jesús se acerca compasivo y misericordioso al sufrimiento humano.*
- b. *Jesús libera las ataduras de la enfermedad, cura al ciego de nacimiento*
- c. *Anunciemos la gloria de Dios que se manifiesta en medio de las tinieblas la ceguera de la incredulidad del pueblo, examinémonos: ¿nosotros también estamos ciegos?*
- d. *Ayudemos con nuestro testimonio: "Señor Yo Creo" a nuestros hermanos que todavía quieren caminar en tinieblas*

5. QUINTA SEMANA DE NUESTRA CUARESMA

Jesús es la Resurrección y la Vida: la resurrección de Lázaro

- a. *La peregrinación del hombre en este mundo sería un vagar sin meta si terminara en el silencio y en la oscuridad de una tumba, acompañemos el duelo de tantos hermanos víctimas de la maldad, la corrupción, la violencia y la muerte.*
- b. *Pidamos a Nuestra Madre de Guadalupe que la luz de Cristo ilumine: las noches del dolor, de la enfermedad, de la traición, del abandono, e ilumine también la oscuridad más densa aquella de la muerte que es la incredulidad.*
- c. *Con Santa MARIA DE GUADALUPE preparémonos para celebrar la Resurrección*

6. DOMINGO DE Ramos o de la PASION DEL SEÑOR
Con a Jesús vivamos su Pasión, su Muerte y Sepultura

- a. *En esta semana Santa, junto a María, acompañemos a Jesús como el “Siervo Sufriente del Señor”*
- b. *Todo creyente, discípulo de Jesús, ha sido llamado a llevar a cabo la misión del “Siervo”: mantenerse siempre a la escucha de la palabra de Dios, traducir en hechos lo que ha oído y estar dispuestos a sufrir las consecuencias*
- c. *El camino que Jesús, “siervo sufriente” ha recorrido, no ha concluido con la humillación y muerte de cruz. Dios Padre lo ha resucitado, lo ha puesto como modelo a todo hombre, le ha dado el poder y el dominio sobre toda criatura. La humanidad entera terminará uniéndose a él y, en aquel momento, se habrá cumplido el proyecto de Dios.*



M. I. Monseñor Jorge Antonio Palencia Ramírez de Arellano
Canonigo Teólogo Lectoral V. Cabildo Colegial de Guadalupe
TEPEYAC MMXXVI

