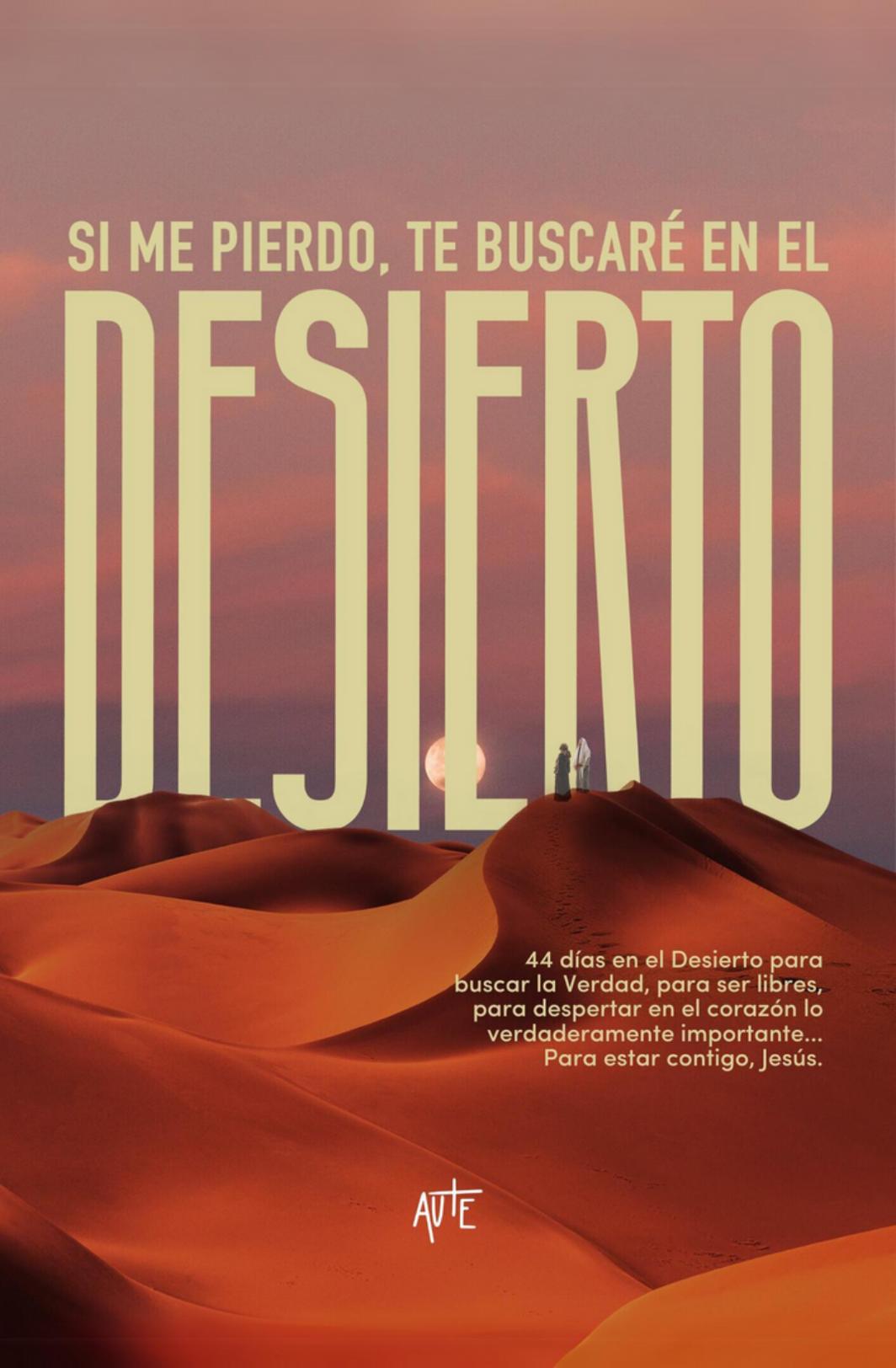


SI ME PIERDO, TE BUSCARÉ EN EL

# DESIERTO



44 días en el Desierto para  
buscar la Verdad, para ser libres,  
para despertar en el corazón lo  
verdaderamente importante...  
Para estar contigo, Jesús.

AUTE



# Libro del Desierto

por el Equipo de Aute

AUTE



# Índice

- 00/Introducción: el fin último y la fraternidad | pág. 13
- 01/ Confianza | pág. 27
- 02/ Esperanza | pág. 37
- 03/ Humildad | pág. 49
- 04/ La Corona de espinas | pág. 61
- 05/ El Corazón | pág. 73
- 06/ La Cruz | pág. 87
- 07/ Las llamas | pág. 103
- 08/ Pasión y Resurrección | pág. 113
- 09/ La Salvación del mundo | pág. 127
- 10/ Conclusión: ¿cómo estás? | pág. 135
- 11/ Anexo | pág. 141



## LIBRO DEL DESIERTO (2024)

Equipo de Aute

*A todas las almas:*

*Esta dedicatoria no quiere ser como esas en las que se da gracias a todo el mundo y en realidad no se las da a nadie. Pero lo cierto es que tenemos mucho que agradecer, afortunadamente, a muchas personas. En primer lugar gracias a vosotros, auténticos, que, después de dos años de misión, seguís a pie de cañón peleando por hacer el Bien. En segundo lugar, gracias a vosotros, consejeros y acompañantes: sacerdotes y religiosos. Gracias por vuestra palabra y por vuestro abrazo, gracias por vuestra oración. En tercer lugar, gracias, profesionales y expertos, por confiar en nosotros, por hacer de este proyecto un producto digno de batallar el mundo. Y, por último –pero primero en el Reino de los Cielos–, gracias, Señor, por no abandonarnos; por todos los regalos que hemos encontrado, en nuestra propia travesía por el Desierto; por andarlo primero, antes que nosotros. Y si bien “todo” no dice nada, no hay nada por lo que no debiéramos darte las gracias. Gracias por el Camino, la Verdad y la Vida.*



# Libro del Desierto



# Preparaos

Preparaos: 44 días de ofrecimiento honesto y de liberación absoluta. Estos próximos 44 días sacudirán tu mundo, tus hábitos, tu forma de vida. El desierto es el lugar de la conversión, atreveos a vivirlo con Él y con el sentido de acompañarle en este tiempo.

Pero no vais a estar solos: os tenéis los unos a los otros. Es muy importante tener clara la razón de empezar esta travesía por el desierto, porque esa meta es la que va a dar sentido a todas las ascesis que estamos a punto de ofrecer. Pero también hay que tener claro cuál es el fin último: Cristo. Cada uno, en su camino personal con Él, le va a hacer una promesa —la meta—, pero el tólos —del griego, “fin último”— es estar disponible para Jesús, para poder discernir con libertad en todos los aspectos de vuestra vida, para tener el corazón en silencio y poder escuchar lo que el Señor pide.

Por eso es tan importante que exista un acompañamiento constante entre vosotros —en nuestro caso, nos reuníamos semanalmente con la comunidad, y diariamente con el anclaje— y que no faltéis a vuestras citas. Dejar de compartir es el principio de abandonar.

No va a ser fácil. Puede que al principio te cueste poco porque estés súper encendido y vayas perdiendo fuelle con el tiempo; o puede que te suceda al revés, puede que al principio te cueste introducir nuevos elementos en tu rutina, sacar otros, y que, más adelante, hayas creado el hábito. Confíad en los tiempos que Jesús tiene reservados para cada uno de vosotros, esos son los adecuados.



# **INTRODUCCIÓN: EL FIN ÚLTIMO Y LA FRATERNIDAD**

**00**

## ¿Qué es *Desierto*?

“Desierto” es un ejercicio espiritual para vivir la Cuaresma —basado en el mundialmente conocido “Exodus 90”— fundamentado en el ascetismo, la oración y la fraternidad. “Exodus 90” nació en Estados Unidos, con el fin de cultivar la virtud en el corazón de los cristianos, y así rechazar con plena conciencia, plena libertad y plena voluntad todo aquello que nos aleja de Cristo. Fruto de nuestra propia experiencia, encontramos en la travesía por el Desierto un proceso de 40 días que nos ayuda a vivir estas fechas como Él las vivió. Este libro es una versión adaptada por un grupo de chicas del equipo que, después de un desierto concluido, quieren compartirlo con el mundo entero. En este caso, planteamos 44 días de travesía:

Cuaresma y Semana Santa.

## La fraternidad como oasis en el Desierto

En este camino, es imprescindible no andar solo. El hombre es limitado y, por tanto, no todo lo puede por sus fuerzas. Este es un camino que se hace en grupo —en comunidad—, pues la compañía resulta del todo iluminadora cuando acechan las dudas, así como resulta gratificante cuando llega el momento de compartir los frutos, que serán muchos. Dentro de este grupo de Desierto, es vital escoger una pareja. Esta será el anclaje: el apoyo íntimo y la compañía constante.



## Échale un ojo al **ANEXO**

En el anexo, además de la bibliografía y esas cosas que se ponen en todos los libros, encontraréis una serie de recursos que pueden apoyar vuestra travesía por el Desierto: música, oraciones, recomendaciones, y demás regalos que consideramos valiosos para el camino que estáis a punto de recorrer. Recomendamos echarle un vistazo antes de empezar.

## Aprovecha las **páginas en blanco**

Las páginas en blanco que encontrarás en mitad del libro están pensadas para que escribas tus reflexiones, por lo que, si te animas, ¡imprímelo!



# Ascesis

*Del gr. bizant. ἄσκησις áskēsis.*

1. f. Reglas y prácticas encaminadas a la liberación del espíritu y el logro de la virtud.
2. f. Regalos que encontramos en estos 90 días de travesía por el desierto.

# Señor, te alabaré a través de mi CUERPO

## 1

### **Minuto heroico**

Me despertaré con el primer sonido de la alarma. No la pospondré. Doy comienzo a mi día de esta forma, como primer sacrificio por ti.

## 2

### **Ejercicio 4 veces por semana**

Mi cuerpo es templo del Espíritu Santo. No lo cuidaré por mi propio orgullo, sino por reconocerlo como un regalo que me has dado.

## 3

### **Abstinencia**

No comeré dulce ni postre. No beberé alcohol, ni soda, ni refrescos. El objetivo es sacar de nuestra rutina aquello de lo que somos esclavas.

## 4

### **Decidir sobre la comida**

Decidiré sobre mi comida completa antes de sentarme y no me levantaré hasta terminar. No repetiré, ni dejaré nada en el plato.

# Señor, te alabaré a través de mi CUERPO

## 5

### 3 comidas

Haré tres comidas diarias, sin picar entre horas. Las comidas se componen de un elemento principal y un acompañamiento.

## 6

### Ayuno de Cuaresma

Ayunaré el Miércoles de Ceniza y los viernes. Hago esto en memoria de tu muerte y del sufrimiento que padeciste por mí.

## 7

### 7 horas de sueño

Dormiré siete horas diarias como mínimo. No hay excusa para no descansar. Solo así podré darte la mejor versión de mí misma.

Señor,  
te alabaré a  
través de mi  
**MENTE**

1

### **Redes sociales**

Me desharé de mis redes sociales.

2

### **Pelis, series, programas...**

Solo veré una película, serie o programa a la semana, y acompañada por al menos dos personas más.

3

### **Elevarse con los oídos**

Solo escucharé música (o podcasts) que me hablen de Dios, a excepción de las noticias actuales.

4

### **Solo compras necesarias**

No haré compras innecesarias de ropa o de comida. Si alguien me hace un regalo, lo aceptaré agradecidamente, pero no pediré nada.

Señor,  
te alabaré a  
través de mi  
**MENTE**

5

**Nada de cotilleos ni quejas**

No me meteré en asuntos de los demás por cotilleo, no me quejaré. Mis palabras tienen efecto en los demás y debo usarlas para el Bien.

6

**Una misma cosa a la vez**

Dejaré de hacer mil cosas a la vez. Pondré mi 100% en una y cuando acabe pasaré a la siguiente. Estableceré orden y prioridades.

7

**Menos atención al móvil**

No usaré el móvil en comidas, clases o reuniones con familiares o amigos. Prestaré toda la atención a la persona que tengo delante.

Señor,  
te alabaré a  
través de mi

# ALMA

1

## Misa diaria

Iré a misa todos los días. El sábado intentaré ir por la mañana para escuchar la misa del sábado y no anticipar la del domingo.

2

## Adoración semanal

Acudiré al Santísimo Sacramento una hora a la semana. Ofreceré por la reparación del Sagrado Corazón de Jesús.

3

## Confesión quincenal

Pedir perdón, perdonar y perdonarse a una misma. Son las claves para alcanzar la verdadera felicidad junto al Padre.

4

## 15 minutos de oración diaria

Puedo aprovechar el Libro del Desierto para ello y/o poner en manos del Señor mis inquietudes.

Señor,  
te alabaré a  
través de mi

# ALMA

5

## Primer y último momento del día

Rezaré el ofrecimiento de obras por la mañana y las oraciones de la noche antes de ir a dormir. Doy comienzo y final a mi día contigo.

6

## Rosario diario

Me uniré a la Santísima Virgen María rezando el Rosario todos los días.

7

## Una hora por el Corazón de Jesús

Ofreeceré una hora al día, sin cambiar de ocupación, (estudio, trabajo, deporte, ocio sano...) para consolar el Sagrado Corazón de Jesús.



## **Aviso a navegantes: LECTURAS Y EVANGELIOS**

Los Evangelios y Lecturas contenidos en este libro no corresponden a los del Misal. En misa diaria escucharéis la Palabra; no obstante, en este libro, se contemplan las Escrituras para abordar el tema propuesto esa semana (a excepción de los días de Semana Santa — Domingo de Ramos, Jueves Santo, Viernes Santo, Vigilia Pascual y Domingo de Resurrección—, en la que se indican las lecturas pertinentes).





**CONFIANZA**

**01**

# Sé fuerte y valiente

¿No te he mandado que seas fuerte y valiente? No tengas miedo, no te desanimes, porque el Señor, tu Dios, estará contigo a dondequiera que vayas (Josué 1, 9). Confía. Confía en que no estás sola, en que puedes hacer esto. Confía en que, si estás llamada a emprender este desierto, el Señor te espera con los brazos abiertos al otro lado del camino y te colmará de recompensas. Puede que incluso algunas te las dé antes de acabarlo.

# Evangelio

## Mt 14, 22-23

### ¿Por qué dudaste?

En seguida Jesús hizo a sus discípulos entrar en la barca e ir delante de él a la otra ribera, entre tanto que él despedía a la multitud. Despedida la multitud, subió al monte a orar aparte; y cuando llegó la noche, estaba allí solo. Y ya la barca estaba en medio del mar, azotada por las olas; porque el viento era contrario. Mas a la cuarta vigilia de la noche, Jesús vino a ellos andando sobre el mar. Y los discípulos, viéndole andar sobre el mar, se turbaron, diciendo: ¡Un fantasma! Y dieron voces de miedo. Pero en seguida Jesús les habló, diciendo: ¡Tened ánimo; yo soy, no temáis!

Entonces le respondió Pedro, y dijo: Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti sobre las aguas. Y él dijo: Ven. Y descendiendo Pedro de la barca, andaba sobre las aguas para ir a Jesús. Pero al ver el fuerte viento, tuvo miedo; y comenzando a hundirse, dio voces, diciendo: ¡Señor, sálvame! Al momento Jesús, extendiendo la mano, asió de él, y le dijo: ¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste? Y cuando ellos subieron en la barca, se calmó el viento. Entonces los que estaban en la barca vinieron y le adoraron, diciendo: Verdaderamente eres Hijo de Dios.

# Reto

## Carta de rendición

Santa Teresita del Niño Jesús y de la Santa Faz decía que la confianza, y nada más que la confianza, puede conducir a uno al Amor. Y no hay confianza sin libertad de abandono, sin desprendimiento del control, sin dejarte hacer, sin renunciar a tu voluntad y a tus planes de vida; sin rendirte ante el Rey de reyes.

Hoy escribe una carta de rendición, si puede ser delante de Él, ¡mejor! ¡Abandónate en Él! Escribe todo lo que atas y te ata, escribe las expectativas, tus proyectos de futuro... ¡déjase todo a Él!

### Oración de Charles de Foucauld para entrar en el mood

*Padre, me pongo en tus manos, haz de mí lo que quieras, sea lo que sea te doy gracias. Estoy dispuesto a todo, lo acepto todo, con tal de que tu Voluntad se cumpla en mí y en todas tus criaturas. No deseo nada más. Padre, te confío mi alma, te la doy con todo el amor del que soy capaz; porque te amo y necesito darme. Ponerme en tus manos sin medida, con una infinita confianza porque Tú eres mi Padre. Amén.*

# El Resucitado nos lleva siempre de la duda a la confianza

Don Carlos Osoro, anterior arzobispo de Madrid

[...] Esto fue lo que el Señor dijo a los discípulos: “¿Por qué os alarmáis? ¿Por qué surgen dudas en vuestro corazón?”. Esos miedos, dudas, desconciertos, reflejan todo un estado de ánimo que Jesús quiere quitar de sus vidas. Y es que con ese estado anímico no se puede hacer nada de nada. Los discípulos del Señor tienen que ser instrumentos de cambio real en este mundo, tienen la Vida misma del Señor y, por ello, es necesario que vivan en su confianza. Nosotros necesitamos pasar de la duda a la confianza. Para ello, no hay más remedio que volver la mirada al Señor, como nos invita el Papa Francisco. Volver al Señor: se nos pide que volvamos a mirarle, nos lo pide Él mismo: “Mirad mis manos y mis pies: soy yo en persona. Palpadme y daos cuenta de que un espíritu no tiene carne y huesos, como veis que yo tengo.

El Resucitado es la persona entera de Jesús. Mirar las manos y los pies de Jesús es volver a descubrir esas manos que curan, que liberan, que despiertan vida, que son vitalizantes, que acarician a los niños, que expulsan demonios, que lavan los pies y vendan las heridas, que multiplican los panes y nos hacen descubrir que la lógica del hombre no es la de Dios, que bendicen y perdonan. Y los pies de Jesús, que abren camino, que son pacientes y ligeros, que se gastan de tanto caminar en búsqueda de las ovejas perdidas, que son pies entregados en búsqueda de todos los hombres sin excepción, pies que regalan y acercan el abrazo y la misericordia de Dios a todos los hombres.

Pasemos de la duda a la confianza en el Resucitado. Él viene a poner Luz en nuestra oscuridad, a regalarnos esperanza, a darnos su amistad. En la confianza que supone abrir las puertas de nuestra vida a Jesucristo. [...] Tenemos que tener modelos para pasar de la duda a la confianza en Jesucristo. Modelos como Abrahán, que escuchó siempre a Dios y lo obedeció. O Salomón, un buscador apasionado de la sabiduría de Dios que cuando el Señor le dice: “pídeme lo que quieras que te de”, el sabio rey responde: “concede, pues, a tu siervo, un corazón que entienda”. Escuchar y entender nos llevan siempre a la confianza.[...]

 LEER MÁS

Osoro Sierra, Carlos (24 abril 2015), “El Resucitado nos lleva siempre de la duda a la confianza”, Archidiócesis de Madrid. [<https://www.archimadrid.org/index.php/oficina/espana/O207139>]



# Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

¿Qué te separa de confiar en Mí?  
¿A qué tienes miedo? Yo he vencido al mundo  
Yo confío en ti, ¿y tú?, ¿confías en mí? Yo te doy  
mi Corazón para que lo cuides,  
¿me das tú el tuyo?

# Tabla de ascesis

¡Esto no  
es una  
checklist!

Encontraréis esta tabla todas las semanas, a final de cada tema. Es vital que no os toméis el proceso de rellenarla como cumplir con una lista de tareas. No es una “checklist”. No se trata de decir “esto lo he hecho bien”, “esto lo he hecho mal”, sino de llevar una profunda reflexión de esos momentos en los que habéis sido verdaderamente libres, cuándo os habéis acordado del Señor, cuándo habéis conseguido liberaros de algo que os hacía irremediabilmente esclavos. No son puntos a marcar en una lista, sino regalos que hacéis a Jesús: ¡y que Él os hace a vosotros!

En el caso del equipo de Aute, a muchos de nosotros nos ayudaba usar una leyenda con colores, sentíais libres de adaptar esta tabla a vuestras necesidades. Si bien las ascesis corren a cuenta de cada uno, es imprescindible que compartáis vuestra experiencia con vuestro anclaje, ¡cuanto más a menudo, mejor!

# Tabla de ascesis

REGALOS PARA JESÚS

	ASCESIS	X14	J15	V16	S17	D18
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI CUERPO	Minuto heroico					
	Ejercicio cuatro días					
	Abstinencia					
	Decidir sobre la comida					
	Tres comidas diarias					
	Ayuno de Cuaresma					
	Descanso de 7h					
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI MENTE	Redes sociales					
	Pelis, series, programas...					
	Elevarse con los oídos					
	Solo compras necesarias					
	Nada de cotilleos ni quejas					
	Una misma cosa a la vez					
	Menos atención al móvil					
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI ALMA	Misa diaria					
	Adoración semanal					
	Confesión quincenal					
	Oración diaria (15 min.)					
	Primer y último momento del día					
	Rosario diario					
	1h por el Corazón de Jesús					



**ESPERANZA**

**02**

# Hacer posible lo imposible

"Vivirás seguro y lleno de esperanza, Dios te protegerá y te dará descanso" (Job 11, 18). El desierto es un desafío que se fundamenta, no solo en la confianza, sino también en la esperanza. No solo en que esto está en manos de Dios, sino en lo que espera al final del camino. Se trata de tener esperanza en que Él hace posible lo imposible.

# Evangelio

## Mt 13, 31-33

### Un grano de mostaza

En aquel tiempo, Jesús propuso esta otra parábola a la gente: "El reino de los cielos se parece a un grano de mostaza que uno siembra en su huerta; aunque es la más pequeña de las semillas, cuando crece es más alta que las hortalizas; se hace un arbusto más alto que las hortalizas, y vienen los pájaros a anidar en sus ramas."

Entonces le respondió Pedro, y dijo: Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti sobre las aguas. Y él dijo: Ven. Y descendiendo Pedro de la barca, andaba sobre las aguas para ir a Jesús. Pero al ver el fuerte viento, tuvo miedo; y comenzando a hundirse, dio voces, diciendo: ¡Señor, sálvame! Al momento Jesús, extendiendo la mano, asió de él, y le dijo: ¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste? Y cuando ellos subieron en la barca, se calmó el viento. Entonces los que estaban en la barca vinieron y le adoraron, diciendo: Verdaderamente eres Hijo de Dios.

MARTES 20 DE FEBRERO

# Reto

## El rincón de la esperanza

Crea un espacio físico en tu habitación que sirva como "Rincón de la Esperanza". En él, puedes incluir todo aquello que te inspire esperanza: imágenes, citas o símbolos que representen tus metas y sueños. Pueden ser fotografías de personas que admires, lugares que te inspiren o citas que te gusten que puedan darte un empujón de esperanza.

A medida que pasa la semana, puedes ir incorporando elementos personales que vayan surgiendo (post-its con mensajes, alguna estampita, oración, etc.) que tengan un significado especial.



# La esperanza, la más pequeña de las virtudes, pero la más fuerte

## Papa Francisco, Homilía de Santa Marta (29/10/2013)

La esperanza es la más humilde de las tres virtudes teologales, sin embargo nos transforma en profundidad, así como "una mujer embarazada es mujer", pero es como si se transformara porque se convierte en mamá. [...]

Se dice que es la más humilde de las tres virtudes, porque se esconde en la vida. La fe se ve, se siente, se sabe qué es; la caridad se hace, se sabe qué es. ¿Pero qué es la esperanza?. Para acercarnos un poco podemos decir en primer lugar que es un riesgo. La esperanza es una virtud arriesgada, una virtud, como dice san Pablo, de una ardiente espera hacia la revelación del Hijo de Dios. No es una ilusión. Es la que tenían los israelitas quienes, cuando fueron liberados de la esclavitud, dijeron: "Nos parecía soñar. Entonces nuestra boca se llenó de sonrisa y nuestra lengua de alegría".

[...] Tener esperanza significa precisamente esto: estar en tensión hacia esta revelación, hacia esta alegría que llenará nuestra boca de sonrisa. [...]

[...] Los primeros cristianos la pintaban como un ancla. La esperanza era un ancla; un ancla fijada en la orilla del más allá. Nuestra vida es como caminar por la cuerda hacia ese ancla. ¿Pero dónde estamos anclados nosotros?

## MIÉRCOLES 21 DE FEBRERO

Estamos anclados precisamente allá, en la orilla de ese océano tan lejano o estamos anclados en una laguna artificial que hemos hecho nosotros, con nuestras reglas, nuestros comportamientos, nuestros horarios, nuestros clericalismos, nuestras actitudes eclesiológicas —no eclesiales, ¿eh?—. ¿Estamos anclados allí donde todo es cómodo y seguro? Esta no es la esperanza.

[...] La esperanza es una gracia que hay que pedir; en efecto, una cosa es vivir en la esperanza, porque en la esperanza hemos sido salvados, y otra cosa es vivir como buenos cristianos y no más; vivir en espera de la revelación o vivir bien con los mandamientos; estar anclados en la orilla del mundo futuro o aparcados en la laguna artificial.

[...] Solo hay que ver cómo cambió la actitud de María, una muchacha joven, cuando supo que era mamá: Va y ayuda y canta ese cántico de alabanza. Porque cuando una mujer está embarazada, es mujer, pero es como si se transformara en lo profundo porque ahora "es mamá". Y la esperanza es algo similar: cambia nuestra actitud. Por esto, pidamos la gracia de ser hombres y mujeres de esperanza. [...]

 LEER MÁS

Francisco, misas matutinas en la capilla de la domus Sanctae Marthae (29 de octubre de 2013), "La esperanza, esta desconocida", n. 44 (L'Osservatore Romano, 1 de noviembre de 2013).  
[[https://www.vatican.va/content/francesco/es/cotidie/2013/documents/papa-francesco\\_20131029\\_esperanza-desconocida.html](https://www.vatican.va/content/francesco/es/cotidie/2013/documents/papa-francesco_20131029_esperanza-desconocida.html)]



# La esperanza es el ancla del alma

Habrás escuchado el dicho que dice “la esperanza es lo último que se pierde”, pero cuando llegas al punto de perder incluso lo último que te quedaba, la idea de la esperanza puede parecer desafiante, incluso inalcanzable, y se te hace bola. No es fácil admitirlo, pero enfrentarse a una esperanza que se desvanece es como enfrentarse a un nudo en la garganta. Te invade una sensación de vértigo y miedo, te bloqueas por completo, y tiendes a huir hacia delante.

Algo te revela que una lucha interna profunda —y la búsqueda de respuestas en medio de la desesperación— está sucediendo dentro de ti. “¿De dónde saco las fuerzas para seguir hacia adelante cuando parece que ya no queda nada? ¿Dónde encuentro fuerza en medio del desánimo? ¿Cómo recupero la capacidad de ilusionarme cuando todo parece perdido?”. Estas son, sin duda, preguntas a las que todo el mundo se ha enfrentado en algún momento, puntos de inflexión que definen la naturaleza misma de la esperanza. Sin embargo, la propia palabra, en medio de esta tormenta, te revela su significado más profundo y se convierte en ese rayo de luz que responde a todas las preguntas anteriores. La etimología de la palabra “esperanza” se deriva del verbo “esperar”, del latín “sperare” (tener esperanza). Por lo tanto, la esperanza, en su esencia, no es simplemente un acto de paciencia y espera, sino también un llamado a la calma y a una fe profunda. De hecho, en Hebreos 6, 19, la esperanza es reconocida como “ancla del alma”. Pero no es una mera expectativa, sino la espera del cumplimiento de las promesas de Dios.

La esperanza es como un ancla. ¿Pero dónde estás anclado, dónde echas el ancla de tu vida? ¿Estás anclado en la orilla de ese océano tan lejano o estás anclado en una costa artificial o una isla falsa que has hecho a tu gusto, con tus reglas, tus comportamientos, nuestros horarios, tus actitudes...? ¿Estás anclado allí donde todo es cómodo y seguro? Esta no es la esperanza.

La esperanza no es esperar a que pase algo mientras tú nos quedamos quieto en una isla tranquila y predecible. No se encuentra en zonas de confort autoimpuestas.

Al contrario, la esperanza es un llamado a soltar el amarre, a aventurarse hacia la orilla del más allá, hacia el océano de lo trascendental. Es un llamado que implica movimiento, exploración y confianza, que revela que lo que hay después de la travesía es mucho mejor que quedarse en la laguna de la comodidad. No te olvides de que este camino no es fácil, no todo el mundo está dispuesto a levar anclas y lanzarse a lo desconocido. La mayoría prefiere quedarse en la seguridad de la costa, temerosa de las tormentas que puedan surgir en alta mar.

Aunque este viaje sea de todo menos fácil, hay Alguien que está dispuesto a acompañarte contra viento y marea. Porque no es el viaje, sino la compañía, Su compañía, la que te da la fuerza y la esperanza que necesitas cuando te descubres a la deriva.

Amén.

**Dios está en medio de ella,  
no será conmovida, Dios la  
socorre al llegar la mañana.**

**Salmos 46, 6**

VIERNES 23 DE FEBRERO

# Ser testimonio de esperanza

## Pop the bubble

Todos tenemos ese amigo o familiar que ha perdido la fe en la humanidad —de Dios, ya, ni se hable—. El mundo ahora solo cree en el mundo, y se ha olvidado de que Dios es Dios. Lo que más asusta de todo es que, a menudo, esas personas que han perdido la esperanza, se camuflan, se mimetizan con un entorno de evasión y de placer vacío. Contarle esto a un grupo de personas que se está proponiendo hacerle veintiún regalos a Jesús durante más de cuarenta días es redundante, ¿verdad?, la pregunta es cómo conseguir llevar esto a la periferia. ¿Cómo llevar esperanza al resto del mundo, a los no practicantes, a los no creyentes?

San Francisco de Asís decía que nuestras vidas pueden ser el único evangelio que algunas personas vayan a leer. El propio testimonio no se revela solo con la vida de fe, sino también en la vida ordinaria. Se revela en los estudios, en el trabajo, en la familia, en el grupo de amigos. Vuestra esperanza puede ser contagiada, tan fácilmente como se contagia una sonrisa o un bostezo; puede ser, para muchos, la luz que asoma al final del túnel.

El Señor está cerca para salvar a los que tienen el corazón  
hecho pedazos y han perdido la esperanza. (Salmos 34, 18)

# Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

¿Esperas o desesperas?

¿Prefieres quedarte anclado a una costa segura o te atreves a aventurarte en el océano desconocido?

¿Dónde buscas la esperanza cuando parece esfumarse?

¿Te aferras a la fe como un ancla en medio de la tormenta?

¿Encuentras consuelo en la idea de que no estás solo en tu travesía?

¿Cómo gestionas las tormentas en tu camino, y qué papel juega la fe en esos momentos?

DOMINGO 25 DE FEBRERO

# Tabla de ascesis

REGALOS PARA JESÚS

	ASCESIS	L19	M20	X21	J22	V23	S24	D25
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI CUERPO	Minuto heroico							
	Ejercicio cuatro días							
	Abstinencia							
	Decidir sobre la comida							
	Tres comidas diarias							
	Ayuno de Cuaresma							
	Descanso de 7h							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI MENTE	Redes sociales							
	Pelis, series, programas...							
	Elevarse con los oídos							
	Solo compras necesarias							
	Nada de cotilleos ni quejas							
	Una misma cosa a la vez							
	Menos atención al móvil							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI ALMA	Misa diaria							
	Adoración semanal							
	Confesión quincenal							
	Oración diaria (15 min.)							
	Primer y último momento del día							
	Rosario diario							
	1h por el Corazón de Jesús							



**HUMILDAD**

**03**

# Menos de ti

Cuando viene el orgullo, viene la desgracia; con la humildad, viene la sabiduría (Proverbios 11, 2). Esto no va de ti. En realidad, ¡nada va de ti! Todo va de Él. No es necesario ir contándole a todo el mundo que estás andando el desierto, ni de hacer alarde de tus hazañas en él, porque todo lo haces por Gloria de Dios. Es una oportunidad para servir y para rezar, en intimidad con Jesús. Sirve para pensar menos en ti y más en el prójimo.

# Evangelio

## Mt 18, 1-4

### Haceos niños

En aquel momento, se acercaron los discípulos a Jesús y le preguntaron: "¿Quién es el mayor en el reino de los cielos?". Él llamó a un niño, lo puso en medio y dijo: "En verdad os digo que, si no os convertís y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos. Por tanto, el que se haga pequeño como este niño, ése es el más grande en el reino de los cielos".

# Necesidad del Padre

Jesús te pide que te hagas pequeño como un niño, y, además, lo dice más de una vez, de distintas formas. Los niños son almas de esencia pura, tal y como Dios la diseñó y con la que creó a cada uno de sus hijos. Pero has crecido. El mundo y las construcciones sociales te influyen irremediabilmente. Si querer, esa pureza del principio se desvanece gradualmente. Por eso Jesús te pide que mires a los niños, que repares en todas las virtudes que todavía no han perdido, la primera: la humildad.

Los niños no tienden a hacer cosas extraordinarias, los niños son: existen. Un niño no necesita destacar, y siempre se alegra de agradar a quien busca su favor o su complicidad. Curiosamente, los niños se saben limitados, ¡necesitados de sus padres!, y, por eso, confía en ellos sin reservas. Entiende que, por su altura, no alcanza algunas cosas, que no puede subir o bajar escaleras solo, que a veces necesita que lo cojan en brazos... Tampoco pretende saber más que sus padres, ni decirles cómo tienen que ponerle el pañal, o si tienen que llevarlo o no al médico cuando está enfermo, o si tienen que darle de comer una cosa u otra —aunque las verduras se resistan—. Conocer el propio límite es vivir en la Verdad, y vivir en la Verdad es vivir en humildad. Así es humilde un niño. Eso es lo que Dios nos pide: que confiemos en Él, que vivamos en la Verdad, desde la libertad y la ligereza con las que lo haría “tu yo” niño.

Pero para bien y para mal, ya eres adulto y puedes dar un paso más con plena conciencia. Si la humildad es vivir en la Verdad, no solo se trata de no alardear o de no ser soberbio, sino también de no esconderse, de sacar partido a los dones que el Señor te da. Pídele al Señor que te ayude a ser consciente de ellos, de que son regalos suyos. Acoge tu regalo con la ilusión y el agradecimiento de un niño, y cuidalo. Pídele que te ayude a ser instrumento suyo, canal de su Amor. Pídele que no te permita olvidar que nada te pertenece, que todo viene de Él y va a Él. Pídele que haya más de Él y menos de ti, que haga de tu barro una escultura bella. Pídele humildad para ver y hacer su Voluntad.

# Reto

## ¡Seamos como niños!

### Primer paso

Busca una foto de cuando tenías entre uno y dos años.

### Segundo paso

Mírala un rato e intenta recordar alguna anécdota que te hayan contado de aquella época: ¿te acuerdas de alguna?

### Tercer paso

Cierra los ojos y concentra la atención alguno de esos momentos, haciendo algo tan cotidiano como pintar, estar en el columpio, nadar, correr... Algo que te gustara mucho, en lo que eras profundamente auténtico. ¿Quién eras?, ¿estabas solo? Cuando tus padres te pedían algo, ¿lo hacías?, ¿confiabas en ellos? ¿Eras consciente de Dios?, ¿qué relación tenías con Él?

### Cuarto paso

¡Vuelve a ser adulto! ¿Eres consciente de tu necesidad del Padre? ¿Confías y descansas plenamente en Él, tal como hacías cuando eras pequeño? Si piensas en la última vez en la que has deseado algo profundamente, ¿has esperado confiadamente en Jesús y en que sus planes y su tiempo serán lo mejor para ti?

# Reto

Si no cambiáis y os hacéis como los niños, no entraréis en el Reino de los Cielos (Mt 18, 3).

1

## Primer paso: la foto

Busca una foto de cuando tenías entre uno y dos años.

2

## Segundo paso: la anécdota

Mírala un rato e intenta recordar alguna anécdota que te hayan contado de aquella época: ¿te acuerdas de alguna?

3

## Tercer paso: el niño

Cierra los ojos y concentra la atención alguno de esos momentos, haciendo algo tan cotidiano como pintar, estar en el columpio, nadar, correr... Algo que te gustara mucho, en lo que eras profundamente auténtico. ¿Quién eras?, ¿estabas solo? Cuando tus padres te pedían algo, ¿lo hacías?, ¿confiabas en ellos? ¿Eras consciente de Dios?, ¿qué relación tenías con Él?

4

## Cuarto paso: el adulto

¡Vuelve a ser adulto! ¿Eres consciente de tu necesidad del Padre? ¿Confías y descansas plenamente en Él, tal como hacías cuando eras pequeño? Si piensas en la última vez en la que has deseado algo profundamente, ¿has esperado confiadamente en Jesús y en que sus planes y su tiempo serán lo mejor para ti?

# La humildad es el secreto de María

## Papa Francisco, Audiencia general (22/12/21)

La humildad es el secreto de María. Es la humildad la que atrajo la mirada de Dios hacia ella. El ojo humano busca siempre la grandeza y se deslumbra por lo que es ostentoso. Dios, en cambio, no mira las apariencias, Dios mira el corazón (cf. 1 Sam 16,7) y le encanta la humildad. La humildad de los corazones le encanta a Dios.

[...] El poeta Dante se refiere a la Virgen María como "humilde y más elevada que una criatura" (Paraíso XXXIII, 2). Es hermoso pensar que la criatura más humilde y elevada de la historia, la primera en conquistar los cielos con todo su ser, cuerpo y alma, pasó su vida mayormente dentro del hogar, pasó su vida en lo ordinario, en la humildad. Los días de la Llena de gracia no tuvieron mucho de impresionantes. A menudo se sucedieron iguales, en silencio: por fuera, nada extraordinario. Pero la mirada de Dios permaneció siempre sobre ella, admirando su humildad, su disponibilidad, la belleza de su corazón, nunca tocado por el pecado.

Este es un gran mensaje de esperanza para nosotros; para ti, para cada uno de nosotros, para ti que vives las mismas jornadas, agotadoras y a menudo difíciles. María te recuerda hoy que Dios también te llama a este destino de gloria. No son palabras bonitas, es la verdad. No es un final feliz artificioso, una ilusión piadosa o un falso consuelo. No, es la pura realidad, viva y verdadera como la Virgen Asunta al Cielo. Celebrémosla hoy con amor de hijos, celebrémosla gozosos pero humildes, animados por la esperanza de estar un día con ella en el Cielo.

JUEVES 29 DE FEBRERO



Y recemos a ella ahora, para que nos acompañe en el camino que conduce de la Tierra al Cielo. Que ella nos recuerde que el secreto del recorrido está contenido en la palabra humildad. No olvidemos esta palabra. Y que la pequeñez y el servicio son los secretos para alcanzar la meta, para alcanzar el cielo.

[LEER MÁS](#)

Francisco, Ángelus, Solemnidad de la Asunción de la Virgen María (15 de agosto de 2021).  
[[https://www.vatican.va/content/francesco/es/angelus/2021/documents/papa-francesco\\_angelus\\_20210815.html](https://www.vatican.va/content/francesco/es/angelus/2021/documents/papa-francesco_angelus_20210815.html)]

VIERNES 1 DE MARZO

# Ser testimonio de humildad

## Pop the bubble

¿Cuántas veces os habréis reído frente a alguien que dice ser humilde? Es contradictorio, ¿verdad? El que es humilde no dice que es humilde, no alardea de su humildad. Esa contradicción se da muchas veces en nosotros, los cristianos, sobre todo cuando hablamos con personas alejadas de Dios: uno se pone a la defensiva con algunos temas delicados, y termina por pronunciar palabras que Jesús jamás diría. Seguramente, en ese momento estamos pisando el fregado de alguien que lleva años plantando semillitas en un corazón complejo.

La humildad es vivir en la Verdad. No se trata de alardear, ni de fingir modestia. Ser humilde no es otra cosa que ser uno mismo, al cien por cien. ¡Pedidle al Señor un corazón sencillo para poder ser, tal cual, lo que sois! Quizá no sois conscientes de la fuerza que tiene uno cuando es quien verdaderamente es, sin alardes, sin máscaras. Ser humilde es aceptar quien uno es y hacer en consecuencia, sin agachar la cabeza cuando la situación pide palabras o gestos. Ser humilde es ser auténtico.

Él dirige en la justicia a los humildes, y les enseña su camino. (Salmo 25, 9)

# Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

¿Cómo está tu humildad?

¿Buscas ser reconocido por los demás, reafirmarte y ser alabado, o más bien piensas en servir?

¿Sabes guardar silencio?, ¿sabes escuchar, como María, o solo quieres hablar y recibir atención?

¿Confías plenamente en Dios y Sus planes o piensas que los planes que tú ideas son mejores que los Suyos?

DOMINGO 3 DE MARZO

# Tabla de ascesis

REGALOS PARA JESÚS

	ASCESIS	L26	M27	X28	J29	V1	S2	D3
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI CUERPO	Minuto heroico							
	Ejercicio cuatro días							
	Abstinencia							
	Decidir sobre la comida							
	Tres comidas diarias							
	Ayuno de Cuaresma							
	Descanso de 7h							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI MENTE	Redes sociales							
	Pelis, series, programas...							
	Elevarse con los oídos							
	Solo compras necesarias							
	Nada de cotilleos ni quejas							
	Una misma cosa a la vez							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI ALMA	Menos atención al móvil							
	Misa diaria							
	Adoración semanal							
	Confesión quincenal							
	Oración diaria (15 min.)							
	Primer y último momento del día							
	Rosario diario							
1h por el Corazón de Jesús								



# LA CORONA DE ESPINAS

Símbolos del Sagrado  
Corazón de Jesús

04

# La Corona de Jesús

Es el símbolo de humillación que se convirtió en gloria, así ..."Jesús coronado de la gloria y honor a causa del padecimiento de la muerte, para que por la gracia de Dios probara la muerte por todos" (Hb 2, 9).

LUNES 4 DE MARZO

# Evangelio

## Lc 22, 63-65

### Jesús es azotado

Los hombres que le tenían preso se burlaban de él y le golpeaban; y cubriéndole con un velo le preguntaban: "¡Adivina! ¿Quién es el que te ha pegado?". Y le insultaban diciéndole otras muchas cosas.

# Evangelio

## Jn 19, 2-3

### La coronación de espinas

Los soldados trenzaron una corona de espinas, se la pusieron en la cabeza y le vistieron un manto de púrpura; y, acercándose a él, le decían: "Salve, rey de los judíos". Y le daban bofetadas.



# Reto

## Reza el Rosario de la Corona de Espinas

“El Santo Rosario es la escalera más corta para subir al Cielo”, decía Carlo Acutis. Acostumbramos a ofrecer cada uno de los misterios por nuestras intenciones, pero, ¿verdaderamente ahondamos en lo que significa cada misterio?

Te propongo que hoy reces el Rosario de la Corona de Espinas, sin pedir nada: solo meditando cada uno de los siete misterios.

Se empieza rezando:

**V. Venid adoremos a Jesucristo, nuestro Rey.**

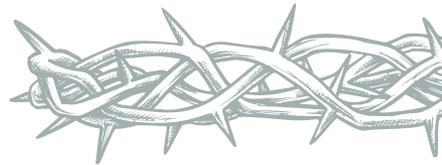
**R. Coronado de espinas nuestro, herido por el aguijón.**

**Dios mío, ven en mi auxilio.**

**Señor, date prisa en socorrerme.**

**Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.**

**Como era en el principio, es ahora, y siempre será. Amén.**



MARTES 5 DE MARZO

# Rosario de la Corona de Espinas

*Después de cada misterio:*

Un Padrenuestro, un Ave María, diez glorias.

V. Venero, oh Señor, tu corona de espinas.

R. Meditamos, oh Jesús, por tu gloriosa Pasión.

## 1º Misterio La sentencia

Pilato quiso dar satisfacción al pueblo: dejó, pues, en libertad a Barrabás y sentenció a muerte a Jesús. Lo hizo azotar, y después lo entregó para que fuera crucificado. (Mc 15, 15)

## 2º Misterio El pretorio

Los soldados lo llevaron al pretorio, que es el patio interior, y llamaron a todos sus compañeros. (Mc 15, 16)

## 3º Misterio Las ropas

Le quitaron sus vestidos y le pusieron una capa de soldado de color rojo. (Mt 27, 28)

Oración. Oh Señor, mis pecados han afilado las puntas de las espinas que traspasaron tu Sagrada Cabeza. Ten piedad de mí, convierte mi alma, quita mis culpas, y clava en mi corazón tus dolorosas espinas. ¡Ay, de mí!, cuánto me pesan todos mis pecados. Que todos los hombres te conozcan y te reverencien a Ti Rey de Reyes. Amén. Un Padre nuestro, un Avemaría y un Gloria por las intenciones del Sumo Pontífice.

## 4º Misterio La corona

Después le colocaron en la cabeza una corona que habían trenzado con espinos y en la mano derecha le pusieron una caña. (Mt 27, 29)

## 5º Misterio El desprecio

Le escupían en la cara y con la caña le golpeaban en la cabeza. (Mt 27, 30)

## 6º Misterio La burla

Y arrodillándose delante de Él, le hacían burla, diciendo: "¡Salve, Rey de los Judíos!". (Mt 27, 29)

## 7º Misterio El hombre

Jesús salió, llevando la corona de espinas y el manto rojo. Pilato les dijo: "¡Aquí tienen al hombre!". (Jn 19, 5)

Te suplicamos, Dios, todo poderoso, que en recuerdo de la Pasión de Nuestro Señor Jesucristo, veneremos aquí en la Tierra su Corona de Espinas, para que merezcamos ser coronados con honor y gloria en el Cielo. Por Jesucristo Nuestro Señor, que vive y reina contigo y el Espíritu Santo, un solo Dios, por los siglos de los siglos. Amén.

MIÉRCOLES 6 DE MARZO

# Preguntas a un Rey en cruz

## José María Rodríguez Olaizola, SJ

¿Qué corona es esa que te adorna,  
que por joyas tiene espinas?  
¿Qué trono de árbol te tiene clavado?  
¿Qué corte te acompaña, poblada  
de plañideras y fracasados?  
¿Dónde está tu poder?  
¿Por qué no hay manto real  
que envuelva tu desnudez?  
¿Dónde está tu pueblo?

Me corona el dolor de los inocentes.  
Me retiene un amor invencible.  
Me acompañan los desheredados,  
los frágiles, los de corazón justo,  
todo aquel que se sabe fuerte en la  
debilidad.  
Mi poder no compra ni pisa,  
no mata ni obliga, tan solo ama.  
Me viste la dignidad de la justicia  
y cubre mi desnudez la misericordia.  
Míos son quienes dan sin medida,  
quienes miran en torno con ojos limpios,  
los que tienen coraje para luchar  
y paciencia para esperar.  
Y, si me entiendes, vendrás conmigo.



Rodríguez Olaizola, SJ, Jose Maria (19/08/2021),  
"Cuando llegas", Mensajero (2021),  
[<https://pastoralsj.org/recursos/oraciones/266-preguntas-a-un-rey-en-cruz>]

# Tanto te ama

Los jesuitas tienen una sensibilidad especial para mirar con ojos de Dios. Siempre con la compasión y la misericordia por bandera, acogidos bajo el lema de “en todo, amar y servir”, con una sed enorme de llevar a Cristo a todas partes, incluso a aquellos que lo rechazan sin saber que comulgan con muchas de sus enseñanzas. Olaizola acierta mucho en todos sus poemas (te recomendamos su obra, “Cuando Llegas”, un poemario que plasma versos muy íntimos, que a la vez reflejan anhelos universales).

¿Qué es un rey sin su reino?, ¿dónde estaban los seguidores de Jesús cuando le entregaron? Imagínate la cara de Pilato: debía estar flipando. ¡Un hombre inocente entregado por su propio pueblo! ¿Qué es un rey sin su corona?, ¿y sin su cetro? A Jesús le dieron una caña y le pusieron una corona de espinas, incrustada en la cabeza. ¿Sabías que las espinas medían hasta doce centímetros?, ¿te lo puedes imaginar? Disculpa la crudeza, pero, a veces, sin querer, se habla de la Pasión del Señor como si se repitieran palabras de forma mecánica, como quien cuenta una historia aprendida de memoria, como si el mero hecho de narrarla cumpliera con el fin de hacerlo. Desde luego, un rey que se corona con espinas, no es un rey cualquiera y, a menudo, su presencia puede hallarte desprevenido, y en consecuencia no lo recibes como te gustaría. Cuando contemplas la figura de Cristo, en esculturas y pinturas, ¿eres capaz de sentir el dolor y la humillación a la que Él se sometió por tí? Seguramente no. No pasa nada, es natural, Él jamás te permitiría cargar una con una cruz que no puedas soportar. No obstante, el Señor te regala, cada día, incontables ocasiones de hacerte consciente a través de tus propias dolencias (físicas y espirituales), del poder que tiene sufrir. Te hace consciente de que esta puede ser la diferencia entre la condena (que muchas veces se pone uno mismo) y la salvación (que solo es posible en Cristo).

Cualquier joven del siglo XXI, en lugar de Jesús, probablemente habría tratado de hacerse el duro, defenderse, levantar cabeza y lucir orgulloso su corona de mártir. Pero Jesús no. Se limitó a poner la otra mejilla, tal y como siempre había predicado: incluso en su más profunda miseria, Jesús se mantuvo coherente. No por soberbia, sino por



VIERNES 8 DE MARZO

# Llamados a romper esquemas

## Pop the bubble

¿Qué rey se coronaría con espinas? Un rey que pone la otra mejilla, que saca la viga de su ojo, antes que la mota del otro, un rey con poder para curar en sábado. Es un rey que hace las cosas de otra manera. ¡Qué gozo servir a un rey tan justo, tan valiente, tan auténtico! Un rey humilde, porque es de Verdad.

Claro que sus siervos son limitados, pero eso no debe desalentaros en la aspiración a pareceros a Él. Ya no basta con ser buenos, el mundo necesita un poco más de vosotros: necesita que seáis de Verdad. Estáis llamados a romper esquemas, porque sois jóvenes insatisfechos con lo que el mundo les propone. A veces es tan sencillo como hablar a las personas alejadas de lo que hay en el fondo de su corazón: todos tenemos el anhelo de amar y ser amados, aunque muchos ya ni siquiera crean en el Amor. Desde un foco mediático, es muy difícil romper los muros del mundo. ¡Por eso Jesús os manda en su Nombre! Con su Amor por bandera, todo lo podéis, incluso romper esos esquemas arraigados que destrozan el corazón del hombre. ¡No os rindáis!

**¡Sed fuertes y valerosos!, no temáis ni os asustéis ante ellos, porque tu Dios marcha contigo: no te dejará ni te abandonará. (Deuteronomio 31, 6)**

SÁBADO 9 DE MARZO

# Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

En este tiempo de Desierto, ¿has negado a Jesús de alguna manera?, ¿le has pedido perdón?

¿Eres consciente del sacrificio que Cristo hizo por ti?, ¿cómo le correspondes?, ¿te acuerdas de Él en cada ascesis?

¿Te humillas o te enalteces?

¿Qué significa para ti la Corona de Espinas?

# Tabla de ascesis

REGALOS PARA JESÚS

	ASCESIS	L4	M5	X6	J7	V8	S9	D10
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI CUERPO	Minuto heroico							
	Ejercicio cuatro días							
	Abstinencia							
	Decidir sobre la comida							
	Tres comidas diarias							
	Ayuno de Cuaresma							
	Descanso de 7h							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI MENTE	Redes sociales							
	Pelis, series, programas...							
	Elevarse con los oídos							
	Solo compras necesarias							
	Nada de cotilleos ni quejas							
	Una misma cosa a la vez							
	Menos atención al móvil							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI ALMA	Misa diaria							
	Adoración semanal							
	Confesión quincenal							
	Oración diaria (15 min.)							
	Primer y último momento del día							
	Rosario diario							
	1h por el Corazón de Jesús							



# EL CORAZÓN

Símbolos del Sagrado  
Corazón de Jesús

05

# El Corazón de Jesús

Con una llaga abierta de la cual brota "sangre y agua" y por la que "hemos sido sanados" (1 Pe 2:24). Tanto amó Dios al mundo que envió a su único Hijo. Él nos amó y nos ama con un corazón humano que revela el infinito amor de Dios.

LUNES 11 DE MARZO

# 1 Pedro 2, 24-25

## Volver al pastor

El mismo que, sobre el madero, llevó nuestros pecados en su cuerpo, a fin de que, muertos a nuestros pecados, viviéramos para la justicia; con cuyas heridas habéis sido curados.

Erais como ovejas descarriadas, pero ahora habéis vuelto al pastor y guardián de vuestras almas.



# Reto

## Aquello que callas

Si hay algo en tu corazón que te inquiete y tengas que confesar:

1º) Escribe una carta a Dios con aquellas heridas y pecados que te están atormentando y que aún no has conseguido compartir en la confesión. Sé concreto, aunque te avergüence. Escribe detalle por detalle. Una vez la tengas escrita confiésate, léele al sacerdote la carta y cuéntale cómo te sientes. Los sacerdotes tienen vía directa con el Señor y ese regalo hay que aprovecharlo. Ya es momento de confesar para que el Señor pueda sanar tu corazón herido.

Si regularmente acudes a la confesión y no hay ningún pecado que te atormente en estos momentos, tu reto será el siguiente —o si, después de la carta, quieres un segundo asalto—:

2º) Escribe una carta a Dios con aquellas heridas que ya ha sanado en ti. Dale las gracias. Detalla esas heridas sanadas Tienes mucho por lo que dar gracias, seguro. ¡Ánimo!

MARTES 12 DE MARZO  
Siete días para San José



## Siete dolores y siete gozos **DE SAN JOSÉ**

Te recordamos que, en el anexo, tienes varios recursos para acercarte a Dios en esta travesía. En especial, hoy te animamos a que medites, durante esta semana, los siete dolores y los siete gozos de San José, aprovechando que en siete días celebramos a este gran santo: padre terrenal de Jesús.

# ¡Tomad!

## Misa de clausura del XVII CEI, San Juan Pablo II (25/06/2005)

"Tomad, esto es mi cuerpo (...); esta es mi sangre" (Mc 14, 22-23). Las palabras que pronunció Jesús durante la última Cena resuenan hoy en nuestra asamblea, mientras nos disponemos a clausurar el Congreso eucarístico internacional. Resuenan con singular intensidad, como una renovada consigna: "¡Tomad!".

Cristo nos confía su Cuerpo entregado a su Sangre derramada. Nos los confía como hizo con los Apóstoles en el Cenáculo, antes de su supremo sacrificio en el Gólgota. Pedro y los demás comensales acogieron estas palabras con asombro y profunda emoción. Pero ¿podían comprender entonces cuán lejos los llevarían?

Se cumplía en aquel momento la promesa que Jesús había hecho en la sinagoga de Cafarnaúm: "Yo soy el pan de vida, (...) El pan que yo daré es mi carne, para la vida del mundo" (Jn 6, 48.51). La promesa se cumplía en víspera de la pasión, en la que Cristo se entregaría a sí mismo por la salvación de la humanidad.

"Esta es mi sangre, sangre de la alianza, derramada por muchos" (Mc 14,24). En el Cenáculo Jesús habla de alianza. Es un término que los Apóstoles comprenden fácilmente, porque pertenecen al pueblo con el que Yahveh, como nos narra la primera lectura, había sellado la antigua alianza, durante el éxodo de Egipto (cf. Ex 19-24). Tienen muy presentes en su memoria el monte Sinaí y Moisés, que había bajado de ese monte llevando la Ley divina grabada en dos tablas de piedra.

No han olvidado que Moisés, después de haber tomado el "libro de la alianza", lo había leído en voz alta y el pueblo había aceptado, respondiendo: "Obedeceremos y haremos todo cuanto ha dicho el Señor" (Ex 24, 7).

## MIÉRCOLES 13 DE MARZO

Así, se había establecido un pacto entre Dios y su pueblo, sellado con la sangre de animales inmolados en sacrificio. Por eso Moisés había rociado al pueblo diciendo: "Esta es la sangre de la alianza que el Señor ha hecho con vosotros, según todas estas palabras" (Ex 24,8).

Así pues, los Apóstoles comprendieron bien la referencia a la antigua alianza. Pero ¿qué comprendieron de la nueva? Seguramente muy poco. Deberá bajar el Espíritu Santo a abrirles la mente. Sólo entonces comprenderán el sentido pleno de las palabras de Jesús. Comprenderán y se alegrarán.

Se percibe claramente un eco de esa alegría en las palabras de la carta a los Hebreos que acabamos de proclamar: "Si la sangre de machos cabríos y de toros y la ceniza de vaca santifica con su aspersión a los contaminados, en orden a la purificación de la carne, ¡cuánto más la sangre de Cristo!" (Hb 9,13-14). Y el autor de la carta concluye: "Por eso Cristo es mediador de una nueva alianza; para que (...) los que han sido llamados reciban la herencia eterna prometida" (Hb 9, 15).

"Este es el cáliz de mi sangre". La tarde del Jueves Santo, los Apóstoles llegaron hasta el umbral del gran misterio. Cuando, terminada la cena, salieron con él hacia el huerto de los Olivos, no podían saber aún que las palabras que había pronunciado sobre el pan y el cáliz se cumplirían dramáticamente al día siguiente, en la hora de la cruz. Quizá ni siquiera en el día tremendo y glorioso que la Iglesia llama feria sexta in parasceve –el Viernes santo–, se dieron cuenta de que lo que Jesús les había transmitido bajo las especies del pan y del vino contenía la realidad pascual.

En el evangelio de San Lucas hay un pasaje iluminador. Hablando de los dos discípulos de Emaús, el evangelista describe su desilusión: "Nosotros esperábamos que sería él el que iba a librar a Israel" (Lc 24, 21).

Este debió de ser también el sentimiento de los demás discípulos, antes de su encuentro con Cristo resucitado. Sólo después de la resurrección comenzaron a comprender que en la pascua de Cristo se había realizado la redención del hombre. El Espíritu Santo los guiaría luego a la verdad completa, revelándoles que el Crucificado había entregado su cuerpo y había derramado su sangre como sacrificio de expiación por los pecados de los hombres, por los pecados de todo el mundo (cf. 1 Jn 2, 2).

También el autor de la carta a los Hebreos nos ofrece una clara síntesis del misterio: "Cristo(...) penetró en el santuario una vez para siempre, no con sangre de machos cabríos ni de novillos, sino con su propia sangre, consiguiendo una redención eterna" (Hb 9, 11-12)

 LEER MÁS

San Juan Pablo II, homilía "Statio Orbis",  
Clausura del XLVII Congreso Eucarístico  
Internacional (25 de junio de 2000).  
[[https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/homilies/2000/documents/hf\\_jp-ii\\_hom\\_20000625\\_statio-orbis.html](https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/homilies/2000/documents/hf_jp-ii_hom_20000625_statio-orbis.html)]



# Eucaristía

Si hace tiempo que no acudes a la confesión —y por ello estás dejando de comulgar—, recuerda la frase de Carlo Acutis “la Eucaristía es la autopista al Cielo”. La Eucaristía es un regalo de Dios a cada una de las almas: ¡el Señor se hace presente, en cuerpo y sangre, para habitar en ti! Cristo murió por cada uno de tus fallos, por cada uno de tus pecados. Cristo sufrió en la cruz para que tú fueras salvado.

No hay acto de amor más grande que entregar a tu único Hijo para la salvación de la humanidad. Sí, a ti, lo hizo por ti. Dios conoce cada uno de los pelos que hay en tu cabeza, pensó cada uno de ellos; y, en cada milímetro de tu piel, llevas su firma. El Señor te pensó con un propósito. Seguro que hay heridas en tu corazón, que hay falta de comprensión en ciertos aspectos y que estás esperando respuestas que de momento no llegan. ¿Y, sabes? Dios solo te está diciendo una cosa:

**“Ten paciencia, estoy contigo”.**

No eres perfecto, eres débil; pero fuerte en Cristo. Deshazte de tu soberbia, deja de juzgarte. Precisamente lo que quiere Satanás es que te recrees en tu vergüenza y en tu miedo. Para sanarte, Dios solo necesita una cosa: tu sí. Tienes al mejor pastor y guardián como custodio de tu alma, así que ¿de qué temerás?

Recuerda: la meta es la santidad. ¡Ánimo, Cristo y la Virgen están contigo!

VIERNES 15 DE MARZO

# Despertar el corazón

## Pop the bubble

Qué difícil puede ser confiar en Jesús, abandonarte en Él y dejarle hacer sus planes. Si lo es para un católico, ¿cómo no va a serlo para una persona sin fe? En el día de hoy, animaos a tocar los corazones de aquellos que sufren, pues “no necesitan médico los sanos, sino los enfermos” (Mc 2, 13-17).

Se hallan corazones heridos en todas partes: ¿hay alguno que no lo esté? Pero no son las heridas lo que define un alma, sino lo que ésta hace frente a ellas. Ponerles nombre, localizarlas, comprenderlas y después sanarlas. Muchos piensan que el tiempo lo cura todo, pero vosotros sabéis que eso no es así. Las heridas se infectan si no se cuidan, y lo mismo sucede con el corazón. Lo cierto es que solo hay un ente que pueda curarlo todo, y no es el tiempo, sino Dios. Pero, ¿cómo curará Dios a aquellos que no lo conocen? A través de vosotros. La fe es un regalo, un don, un poder. Y, como diría Spiderman, “un gran poder conlleva una gran responsabilidad. Muchos no querrán ser sanados, se pondrán a la defensiva e incluso negarán la herida que desgarró su corazón. Paciencia y confianza. Sembrad la semilla en los corazones complejos, de la herida crecerá Vida, y sus corazones serán transformados para siempre.

**Os daré un corazón nuevo, infundiré en vosotros un espíritu nuevo, quitaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne. (Ezequiel 36, 26)**

# Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

- ¿Verdaderamente has entregado cada una de tus heridas al Señor?
- ¿Le has permitido al Señor que actúe en ti y te sane?
- ¿A qué tienes miedo?
- ¿Te he confesado y pedido perdón al Señor de corazón?

DOMINGO 17 DE MARZO

# Tabla de ascesis

REGALOS PARA JESÚS

	ASCESIS	L11	M12	X13	J14	V15	S16	D17
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI CUERPO	Minuto heroico							
	Ejercicio cuatro días							
	Abstinencia							
	Decidir sobre la comida							
	Tres comidas diarias							
	Ayuno de Cuaresma							
	Descanso de 7h							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI MENTE	Redes sociales							
	Pelis, series, programas...							
	Elevarse con los oídos							
	Solo compras necesarias							
	Nada de cotilleos ni quejas							
	Una misma cosa a la vez							
	Menos atención al móvil							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI ALMA	Misa diaria							
	Adoración semanal							
	Confesión quincenal							
	Oración diaria (15 min.)							
	Primer y último momento del día							
	Rosario diario							
	1h por el Corazón de Jesús							





# LA CRUZ

Símbolos del Sagrado  
Corazón de Jesús

06

# La Cruz de Jesús

Es el signo de nuestra redención, de la salvación de nuestras almas por el sacrificio de Jesús. Seguro nos quejaremos mucho a lo largo de estos 90 días, no va a ser nada fácil. Pero, ¿acaso fue fácil para Jesús agonizar en la Cruz? Humillado, torturado y asesinado, a menudo por los suyos.

LUNES 18 DE MARZO

# Evangelio

## Jn 19, 23-37

### Jesús muere en la Cruz

Los soldados, después que crucificaron a Jesús, tomaron sus vestidos, con los que hicieron cuatro lotes, un lote para cada soldado, y la túnica. La túnica era sin costura, tejida de una pieza de arriba abajo. Por eso se dijeron: "No la rompamos; sino echemos a suertes a ver a quién le toca." Para que se cumpliera la Escritura: Se han repartido mis vestidos, han echado a suertes mi túnica. Y esto es lo que hicieron los soldados.

Junto a la cruz de Jesús estaban su madre y la hermana de su madre, María, mujer de Clopás, y María Magdalena. Jesús, viendo a su madre y junto a ella al discípulo a quien amaba, dice a su madre: "Mujer, ahí tienes a tu hijo." Luego dice al discípulo: "Ahí tienes a tu madre." Y desde aquella hora el discípulo la acogió en su casa. Después de esto, sabiendo Jesús que ya todo estaba cumplido, para que se cumpliera la Escritura, dice: "Tengo sed." Había allí una vasija llena de vinagre. Sujetaron a una rama de hisopo una esponja empapada en vinagre y se la acercaron a la boca. Cuando tomó Jesús el vinagre, dijo: "Todo está cumplido." E inclinando la cabeza entregó el espíritu.

Los judíos, como era el día de la Preparación, para que no quedasen los cuerpos en la cruz el sábado - porque aquel sábado era muy solemne - rogaron a Pilato que les quebraran las piernas y los retiraran. Fueron, pues, los soldados y quebraron las piernas del primero y del otro crucificado con él. Pero al llegar a Jesús, como lo vieron ya muerto, no le quebraron las piernas, sino que uno de los soldados le atravesó el costado con una lanza y al instante salió sangre y agua. El que lo vio lo atestigüa y su testimonio es válido, y él sabe que dice la verdad, para que también vosotros creáis. Y todo esto sucedió para que se cumpliera la Escritura: No se le quebrará hueso alguno. Y también otra Escritura dice: Mirarán al que traspasaron.



# Reto

## Reminders de Salvación

En realidad esto es un reto para todo el Desierto, para toda la vida. Coge un taco de post-its. Escoge tres colores. Reparte mensajes escritos en los post-its por tu habitación, o en un lugar al que acudas con frecuencia. El fin de esto es recordar.

### Primer color

Aquí pondrás, en diversos post-its, fragmentos del Evangelio que leíste ayer. Puedes acudir también a Mateo, Marcos y Lucas. Siéntete libre de añadir cualquier cita del Evangelio (aunque no sea de la Crucifixión) que te recuerde que Cristo vino a salvarte. Si quieres, puedes servirte también de los Misterios del Santo Rosario.

### Segundo color

Aquí pondrás, en diversos post-its, tus propias cruces: esas cosas con las que cargas todos los días y que ofreces al Señor.

### Tercer color

Aquí pondrás, en diversos post-its, algunas jaculatorias. Ejemplo: "Señor, te lo ofrezco por [y aquí tu intención]", o "Señor, Tú que te has hecho carne para morir por mí, ayúdame", o "Dios te ama", o "¡jesús, te quiero!". Lo que tú consideres :)

MARTES 19 DE MARZO  
San José

# ¡Hoy celebramos a San José!

Suele representarse a San José casi como un anciano, un hombre mayor que necesita apoyarse en una vara. Quizá porque se asocia la paternidad a una edad avanzada, quizá porque siempre se habla de San José como un hombre sabio y resolutivo —y eso, a menudo, es dotado por la experiencia—. No obstante, hay muchos razonamientos y suposiciones que, hoy, afirman que San José era un hombre joven.

Definitivamente, San José era un hombre especial, al fin y al cabo, era el elegido por Dios para acunar a su Hijo, para jugar con Él, para criarlo, para enseñarle un oficio. ¿Qué tendría que ofrecer un sencillo carpintero al Hijo de Dios? El Padre no hace nada al azar, solo San José podía desempeñar tal cometido. ¡Claro que tenía que ser San José, claro que el Señor lo escogió con rigor!, ¿cómo si no iba entregar el Padre a su Hijo, al Rey de Reyes, a alguien que tendría que darle órdenes, algo tan sencillo como, “hijo, pon la mesa”?

¿Qué hubieras hecho tú en su lugar? Te esfuerzas en cuidar la pureza de tu prometida y un día te dice que está encinta, que lleva en su vientre al Hijo de Dios. Hay quien dice que el temor de San José no se debía a las dudas con respecto a la fidelidad de María, sino a su propia dignidad para asumir semejante designio. Pero San José también era un hombre de Verdad —humilde—, y tras la visita del ángel supo que Dios estaba encomendándole una tarea vital para la historia de la humanidad. Y, aunque no vería en vida los frutos, San José hizo de padre para Jesús en la tierra, hasta que los planes del Señor trazaron un nuevo cauce.

Como protector del mayor Tesoro de la humanidad, San José se presta a interceder por todos los corazones. Pídele todo lo que necesites: “¡ite ad Joseph!”.

MARTES 19 DE MARZO  
San José

# Letanías de San José

Señor, ten piedad de nosotros  
Cristo, ten piedad de nosotros  
Señor, ten piedad de nosotros  
Cristo, óyenos  
Cristo, escúchanos  
Dios, Padre celestial, ten misericordia  
de nosotros  
Dios Hijo, Redentor del mundo, ten  
misericordia de nosotros  
Dios Espíritu Santo, ten misericordia de  
nosotros  
Santísima Trinidad, un solo Dios, ten  
misericordia de nosotros  
Santa María, ruega por nosotros  
San José, ruega por nosotros  
Noble Retoño de David  
Luz de los Patriarcas  
Esposo de la Madre de Dios  
Casto Guardián de la Virgen  
Padre Nutricio del Hijo de Dios  
Ferviente Defensor de Cristo  
Jefe de la Sagrada Familia  
José Justísimo  
José Castísimo  
José Prudentísimo  
José Valientísimo  
José Obedientísimo  
José Fidelísimo

Espejo de Paciencia  
Amante de la Pobreza  
Modelo de los Obreros  
Gloria de la Vida Doméstica  
Guardián de las Vírgenes  
Pilar de las Familias  
Consuelo de los Afligidos  
Esperanza de los Enfermos  
Patrono de los Moribundos  
Terror de los Demonios  
Protector de la Santa Iglesia

Cordero de Dios, que quitas los  
pecados del mundo, perdónanos,  
Señor  
Cordero de Dios, que quitas los  
pecados del mundo, escúchanos,  
Señor  
Cordero de Dios, que quitas los  
pecados del mundo, ten piedad de  
nosotros.  
V. Lo hizo Señor de su Casa  
R. Y administrador de todas sus  
posesiones

Oración. Oh Dios, que en tu amorosa  
providencia elegiste a San José para  
ser esposo de tu santísima Madre,  
concédenos la gracia de tener como  
nuestro intercesor en el cielo a aquél  
que veneramos en la tierra como  
nuestro protector. Tú que vives y reinas  
por los siglos de los siglos. Amén.

# La muerte de Cristo, vida del cristiano

## San Josemaría Escrivá

Todo lo que a lo largo de estos días nos traen a la memoria las diversas manifestaciones de la piedad, se encamina ciertamente hacia la Resurrección, que es el fundamento de nuestra fe, como escribe San Pablo. No recorramos, sin embargo, demasiado de prisa ese camino; no dejemos caer en el olvido algo muy sencillo, que quizá, a veces, se nos escapa: no podremos participar de la Resurrección del Señor, si no nos unimos a su Pasión y a su Muerte. Para acompañar a Cristo en su gloria, al final de la Semana Santa, es necesario que penetremos antes en su holocausto, y que nos sintamos una sola cosa con Él, muerto sobre el Calvario.

La entrega generosa de Cristo se enfrenta con el pecado, esa realidad dura de aceptar, pero innegable [...]. Pero Dios es Amor. El abismo de malicia, que el pecado lleva consigo, ha sido salvado por una Caridad infinita. Dios no abandona a los hombres. Los designios divinos prevén que, para reparar nuestras faltas, para restablecer la unidad perdida, no bastaban los sacrificios de la Antigua Ley: se hacía necesaria la entrega de un Hombre que fuera Dios. Podemos imaginar —para acercarnos de algún modo a este misterio insondable— que la Trinidad Beatísima se reúne en consejo, en su continua relación íntima de amor inmenso y, como resultado de esa decisión eterna, el Hijo Unigénito de Dios Padre asume nuestra condición humana, carga sobre sí nuestras miserias y nuestros dolores, para acabar cosido con clavos a un madero.

Este fuego, este deseo de cumplir el decreto salvador de Dios Padre, llena toda la vida de Cristo, desde su mismo nacimiento en Belén. A lo largo de los tres años que con Él convivieron los discípulos, le oyen repetir incansablemente que su alimento es hacer la voluntad de Aquel que le envía.

## MIÉRCOLES 20 DE MARZO

Hasta que, a media tarde del primer Viernes Santo, se concluyó su inmolación. Inclinando la cabeza, entregó su espíritu. Con estas palabras nos describe el apóstol San Juan la muerte de Cristo: Jesús, bajo el peso de la Cruz con todas las culpas de los hombres, muere por la fuerza y por la vileza de nuestros pecados.

### La muerte de Cristo nos llama a una plena vida cristiana

[...] Por contraste, esa realidad nos lleva a detenernos en nuestras desdichas, en nuestros errores personales. No debe desanimarnos esta consideración, ni colocarnos en la actitud escéptica de quien ha renunciado a las ilusiones grandes. Porque el Señor nos reclama tal como somos, para que participemos de su vida, para que luchemos por ser santos. [...]

Ahora, situados ante ese momento del Calvario, cuando Jesús ya ha muerto y no se ha manifestado todavía la gloria de su triunfo, es una buena ocasión para examinar nuestros deseos de vida cristiana, de santidad; para reaccionar con un acto de fe ante nuestras debilidades, y confiando en el poder de Dios, hacer el propósito de poner amor en las cosas de nuestra jornada. La experiencia del pecado debe conducirnos al dolor, a una decisión más madura y más honda de ser fieles, de identificarnos de veras con Cristo, de perseverar, cueste lo que cueste, en esa misión sacerdotal que Él ha encomendado a todos sus discípulos sin excepción, que nos empuja a ser sal y luz del mundo. Pensar en la muerte de Cristo se traduce en una invitación a situarnos con absoluta sinceridad ante nuestro quehacer ordinario, a tomar en serio la fe que profesamos.

### La muerte de Cristo nos llama a una plena vida cristiana

[...] Ante la Cruz: dolor de nuestros pecados, de los pecados de la humanidad, que llevaron a Jesús a la muerte; fe, para adentrarnos en esa verdad sublime que sobrepasa todo entendimiento y para maravillarnos ante el amor de Dios; oración, para que la vida y la muerte de Cristo sean el modelo y el estímulo de nuestra vida y de nuestra entrega. Sólo así nos llamaremos vencedores: porque Cristo resucitado vencerá en nosotros, y la muerte se transformará en vida.

MIÉRCOLES 20 DE MARZO



Esto es un conjunto de fragmentos de una homilía  
de San Josemaría en tiempo de Semana Santa.

Para leerlo completo:

 LEER MÁS

San Josemaría Escrivá de Balaguer, homilía del Viernes Santo, "La muerte de Cristo, vida del cristiano", recogida en "Es Cristo que pasa". Rezar con San Josemaría (01/04/2023). [<https://opusdei.org/es-es/articulo/viernes-santo-homilia-san-josemaria-la-muerte-de-cristo-vida-del-cristiano/>]-

# Cruz y gloria

La Cruz es un misterio, así como lo es la Resurrección. Jesús es entregado por los suyos, se cumplen profecías, tiembla la tierra... De igual modo son a veces un misterio nuestras cruces en lo cotidiano. San Josemaría aborda con acierto lo ordinario de la Voluntad de Dios. Parece que es imposible ser santo, parece que todo esto no tiene que ver con la vida de un joven del siglo XXI, porque sucedió hace miles de años, parece que la Iglesia no entiende de las cosas que suceden hoy en esos corazones. Todo está anticuado. No obstante, es sabido que Dios hace nuevas todas las cosas, y que por consiguiente, todo esto tiene que verlo todo con la vida del joven: con tu vida. Puedes y debes aspirar a ser santo, a través de las cosas pequeñas del día a día. Lo ordinario no es otra cosa que lo real. Verdad solo hay una, pero hay tantas realidades como corazones en el mundo, y es a través de la tuya propia que puedes recorrer el camino hasta Cristo. Él es el Camino, la Verdad y la Vida.

La Cruz de Cristo, que en primera instancia parece una derrota es todo lo contrario, afirma San Josemaría, en la homilía anterior: "a la vista de ese Jesús destrozado, se podría concluir que esa escena es la muestra más clara de una derrota. ¿Dónde están las masas que lo seguían, y el Reino cuyo advenimiento anunciaba? Sin embargo, no es derrota, es victoria: ahora se encuentra más cerca que nunca del momento de la Resurrección, de la manifestación de la gloria que ha conquistado con su obediencia."

¿Qué es tu cruz?, ¿victoria o derrota? En verdad, eso depende de ti. No porque el resultado se mida en base a tus propias fuerzas, sino que es fructífera en tanto que un p entrega su sufrimiento a Cristo. ¡Ay, sufrir!, ¿para qué?, si puedes vivir pasándotelo pipa todo el rato, experimentando y haciendo mil cosas. Nos hemos vuelto devoradores de experiencias porque tenemos miedo al silencio que hay en nuestro corazón, a lo vacío que éste queda cuando se entrega la vida a un dios que no es Cristo: cuando se entrega la vida al propio disfrute.

## JUEVES 21 DE MARZO

Cabe también ser meticuloso en el descubrimiento de las cruces ajenas. A veces, por egoísmo o por mecánica, por hábito arraigado, en definitiva, por vicio, se tiende a hacer propias las cruces de otros. No por empáticos, desde luego. Cuando alguien sufre, y en consecuencia hace daño, puedes tender a ver su ofensa, antes que su herida. ¡Claro que las cosas te duelen!, pero no eres el ombligo del mundo. El Señor te pide que mires a los demás con sus ojos. ¿No eres capaz de imaginarte cómo te mira Jesús cuando metes la pata?: sonrisa sutil, ojos tiernos y compasivos y brazos que llaman al abrazo, con las palmas hacia arriba. Muy parecido a la imagen del Sagrado Corazón de Jesús. Así se mira con ojos de Dios: “hermano, te compadezco, estoy contigo, te veo y te amo”. Eso también es mortificación, “esto me duele profundamente, pero, Señor, te lo entrego, por esta persona”. Y es bueno hacerlo en silencio, porque, como un gran hombre después de quedarse ciego a los ochenta años: “más sufrió por mí Jesús en la Cruz”.

Una vez más, el sufrimiento. Jesús comprende mejor que nadie lo que es sufrir por amor. ¿Cómo no va a recompensar un sacrificio hecho por amor, si una se lo ofrece? ¿Conoces la canción “La Saeta”, en la versión de Joan Manuel Serrat? Dice “¿o no eres tú mi cantar?, no puedo cantar, ni quiero, a ese Jesús del madero, sino al que anduvo en la mar” (Serrat, “La Saeta”, 1969). Eso es lo mejor de todo, el Jesús crucificado y el Jesús que hacía milagros ¡son el mismo!, ¡el mismo que resucitó de entre los muertos! Llévalo a tu vida. Tu sufrimiento, tus logros y tu resurrección se corresponden entre sí, pues así Cristo lo quiso y así te pide que lo vivas. ¿Quién sabe? Quizá con tu sufrimiento se obre un milagro, pero con seguridad, después del sufrimiento, uno resucita.

En sus llagas, lleva escrito tu nombre. No lo olvides.

No hay cruz que quede sin gloria;  
pero no puede haber gloria sin cruz.

# Cruces con sentido Pop the bubble

Cabe no dejar de recordar al prójimo que fue salvado por la muerte de Jesús en la cruz, y que, tal y como Él venció a la muerte, también puede hacerlo el hombre que persevera en Cristo. Pero quizá las palabras “muerte”, “salvación”, “resurrección”, e incluso “Cristo”, pueden hacer que quien os escucha os contemple con el gesto de quien acaba de morder un limón. No os desalentéis. Empezad por el principio.

Todo hombre carga su cruz. Algunas son pesadas; otras, ligeras; algunos las cargan desde hace demasiado tiempo; otros, hace apenas unos pasos que las llevan en sus espaldas. Es vital escuchar a quien os busca, pues solo de ese modo lograréis conocer su dolor —lo mismo se requiere al tratar de comprender la cruz del Señor—. Conocer el sentido de la cruz no implica que vaya ha hacerse mágicamente más llevadera; no obstante, en ese sentido se halla la fuerza para continuar haciéndolo. Por eso, vosotros, que conocéis el sentido verdadero de la Cruz, y de vuestras propias cruces, podéis arrojar luz sobre el calvario de otros. Está claro que no podréis cargar con las cruces ajenas —de poder, tampoco deberíais—; pero podéis acompañar en el camino a aquellos que aún no conocen a Cristo.

**El Dios de toda gracia, el que os ha llamado a su eterna gloria en Cristo, después de breves sufrimientos, os restablecerá, afianzará, robustecerá y os consolidará. (1 Pedro 5, 10)**

SÁBADO 23 DE MARZO

# Tabla de ascesis

REGALOS PARA JESÚS

	ASCESIS	L18	M19	X20	J21	V22	S23	D24
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI CUERPO	Minuto heroico							
	Ejercicio cuatro días							
	Abstinencia							
	Decidir sobre la comida							
	Tres comidas diarias							
	Ayuno de Cuaresma							
	Descanso de 7h							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI MENTE	Redes sociales							
	Pelis, series, programas...							
	Elevarse con los oídos							
	Solo compras necesarias							
	Nada de cotilleos ni quejas							
	Una misma cosa a la vez							
	Menos atención al móvil							
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI ALMA	Misa diaria							
	Adoración semanal							
	Confesión quincenal							
	Oración diaria (15 min.)							
	Primer y último momento del día							
	Rosario diario							
	1h por el Corazón de Jesús							

# Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

Después de escuchar  
la Pasión del Señor en misa:  
¿Cómo recibes a Jesús, que acaba de entrar  
en la ciudad?, ¿qué consecuencia tiene en tu  
corazón ese recibimiento?

Dicen que los amigos de verdad están en las  
buenas y en las no tan buenas: ¿estás  
preparado para lo que está a punto de  
suceder?, ¿cómo te preparas para  
la Pasión de Jesús?





# **LAS LLAMAS**

**Símbolos del Sagrado  
Corazón de Jesús**

**07**

# El fuego de Jesús

Representan el fuego de amor vivo, signo de ese amor encendido que Jesús tiene por todos sus hijos especialmente por los más 'pequeños'. Cristo vino a prender fuego a la tierra, a incendiarla de Amor. Y desearía que ya estuviera ardiendo...

LUNES 25 DE MARZO

# Evangelio Lc 12,49-53

## Fuego en la tierra

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: "He venido a traer fuego a la tierra, ¡y cuánto desearía que ya estuviera ardiendo! Tengo que recibir un bautismo, ¡y cómo me angustio mientras llega!

¿Piensan acaso que he venido a traer paz a la tierra? De ningún modo. No he venido a traer la paz, sino la división. De aquí en adelante, de cinco que haya en una familia, estarán divididos tres contra dos y dos contra tres. Estará dividido el padre contra el hijo, el hijo contra el padre, la madre contra la hija y la hija contra la madre, la suegra contra la nuera y la nuera contra la suegra".



# Arder más

"Cuando uno ama, todo habla de amor, hasta nuestros trabajos que requieren nuestra total atención pueden ser un testimonio de nuestro amor" (Santa Margarita).

Las llamas del Sagrado Corazón representan el fuego de amor vivo. Eres porque has sido amado incondicionalmente. La única respuesta proporcional a este acto de Dios es la de un corazón enamorado. ¿Realmente se te puede amar tanto, Señor? Como humanamente cuesta enamorarse de alguien a quien no se ve —y Dios cuenta con nuestro límite—, envió a su Hijo al mundo. Su Corazón es el ejemplo de hombre enamorado de Dios.

Además de darte un corazón humano del que enamorarte y acercarte al Padre, puso en tu corazón esas llamas que te hacen tener un deseo de infinitud, hambre de Dios, sed de Dios. El mundo propone muchas formas de llenarlo que en realidad no sacian, son como el agua del pozo que todos los días hay que ir a buscar. Dios da la respuesta: ser santos.

Hoy, al igual que cada día, te hace una pregunta: "¿me amas?". Te pide amor, mendiga tu amor. Y amar el Corazón de Jesús significa alegrarte de lo que Él se alegra, y sufrir con lo que Él sufre. Aún sabiendo esto, que estar unido a Cristo significa alegrarse y sufrir con Él, Dios no para de mostrarte que en duras situaciones cotidianas respondes con insensibilidad y te alejas de Él. Estás adormecido ante el sufrimiento del prójimo. Ves imágenes de guerra —¡cuánto estará sufriendo Dios por sus hijos! y no sientes nada, quizá pena al principio, pero luego te bombardean con otra noticia, y luego otra, y otra, y otra... y se te olvida.

Adentrarte en el misterio de las llamas de su Corazón te hará ver lo mucho que necesitas arder todavía. El Señor te pide difundir este fuego por todo el mundo, gracias al cual serás reconocido como su verdadero discípulo.

# Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

¿Has dejado a tu corazón arder en el fuego del amor de Dios?

Los planes de Dios son los mejores, ¿te has quejado constantemente de lo que te pasa o tienes, o aceptas Su voluntad?

¿Has sufrido con las situaciones o noticias dolorosas que te han contado o has visto esta semana? ¿O eres insensible ante los grandes sufrimientos del corazón de Jesús?

¿Estás dispuesto a morir a tu forma de amar y dejar que el Espíritu santo te inspire para amar como Él lo hizo?

JUEVES 28 DE MARZO  
Jueves Santo: la Última Cena  
Fin de Cuaresma

# La Última Cena

Aunque hoy termina la Cuaresma, todavía quedan algunas noches de travesía por el Desierto. En algunos momentos, habréis podido pensar que vagabais sin rumbo: "¿qué hago aquí?", "¿qué sentido tiene no escuchar música normal?", "¿tengo que ser el único que no se beba la birra?"... Quizá hoy tengáis mucho más claro el rumbo, porque la meta se otea en el horizonte.

En cualquier caso, hoy es una noche especial, conmemoramos la institución de la Eucaristía y del Orden Sacerdotal, y el único mandamiento de Jesús —que engloba los otros diez—: ama a Dios con todo lo que eres, y al prójimo como a ti mismo. Además de lo vital del sacerdocio en la doctrina católica, y del mandato de caridad con los hermanos, Jesús nos hace, en ese momento, un gran regalo. Nos lo hace, en presente, porque es una última cena que Él hace nueva con cada una de nuestras visitas. Sabiendo que iba a ser entregado, y que iba a morir porque esa era la Voluntad de su Padre, Jesús nos lega su cuerpo y su sangre para que cenemos con Él todos los días de nuestra vida.

*"Con ansia he deseado comer esta Pascua con vosotros antes de padecer; 16.porque os digo que ya no la comeré más hasta que halle su cumplimiento en el Reino de Dios." Y recibiendo una copa, dadas las gracias, dijo: "Tomad esto y repartiadlo entre vosotros; porque os digo que, a partir de este momento, no beberé del producto de la vid hasta que llegue el Reino de Dios." Tomó luego pan, y, dadas las gracias, lo partió y se lo dio diciendo: Este es mi cuerpo que es entregado por vosotros; haced esto en recuerdo mío." De igual modo, después de cenar, la copa, diciendo: "Esta copa es la Nueva Alianza en mi sangre, que es derramada por vosotros. (Lc 22, 15-20)*

Sabe que va a ser traicionado, negado y humillado, no solo por sus coetáneos, sino también por cada uno de sus hijos, cada uno de aquellos que se sentarán a su mesa a cenar, siglos y siglos después. ¡Pero tanto ama a sus hijos! Jesús, conociendo nuestra debilidad, solo quiere una cosa: que nunca nos vayamos de su lado, y que, si lo hacemos, que siempre podamos encontrar el camino de vuelta a sus brazos.

JUEVES 28 DE MARZO  
Jueves Santo: la Última Cena  
Fin de Cuaresma

# Reto

## El lavatorio de pies

Verde: un testimonio de Dios en el mundo. Rojo: una vocación de servicio al Reino de Dios. Blanco: una persona que, con su sufrimiento, te recuerda a la Pasión de Jesús. Morado: quizá, la más complicada, alguien a quien todavía no has perdonado. Naranja: una persona por cuya conversión rezas.



En esta Última Cena, lava los pies a aquellos que se sientan a tu mesa. Pero, primero, siéntales en tu mesa. El fin de este reto es buscar a Dios en cada una de estas personas, haciéndote consciente de quiénes son y por qué ocupan ese lugar en tu corazón. A continuación, unas pautas para que reces quién debe sentarse en cada una de las sillas. Eres libre de tomarte este reto al pie de la letra. Si quieres, y te es posible lavar los pies en sentido literal a estas personas, ¡hazlo!

**Hoy, acude a misa vespertina; y, si puedes, quédate después en Adoración al Santísimo Sacramento.**



JUEVES 28 DE MARZO  
 Jueves Santo: la Última Cena  
 Fin de Cuaresma

# Tabla de ascesis

REGALOS PARA JESÚS

	ASCESIS	L25	M26	X27	J28
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI CUERPO	Minuto heroico				
	Ejercicio cuatro días				
	Abstinencia				
	Decidir sobre la comida				
	Tres comidas diarias				
	Ayuno de Cuaresma				
	Descanso de 7h				
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI MENTE	Redes sociales				
	Pelis, series, programas...				
	Elevarse con los oídos				
	Solo compras necesarias				
	Nada de cotilleos ni quejas				
	Una misma cosa a la vez				
	Menos atención al móvil				
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI ALMA	Misa diaria				
	Adoración semanal				
	Confesión quincenal				
	Oración diaria (15 min.)				
	Primer y último momento del día				
	Rosario diario				
	1h por el Corazón de Jesús				



# PASIÓN Y RESURRECCIÓN

08

# Semana Santa

A través de su sacrificio, Jesús salvó todos nuestros corazones. En relación a esto, ¿qué sentido tiene nuestro sacrificio?, ¿cómo hemos de responder al acto de Amor más grande y sincero de toda la historia?, ¿de qué manera, en nuestro sacrificio, nos elevamos y nos encontramos con el Padre?

Empieza la Semana Santa: hoy, contemplamos la Pasión de Cristo, el momento en el que Él se entrega por cada uno de nosotros. Por eso, estos días se presentan algo diferentes a los cuarenta y cuatro anteriores. Estos cuatro próximos días, meditaréis de cerca el Calvario, la Muerte y la Resurrección de Cristo. El Desierto termina cuando Él vence a la muerte.

VIERNES 29 DE MARZO

Viernes Santo: la Pasión de Jesús

# La Pasión del Señor

En el día de hoy, todos los católicos acompañamos al Señor en su Pasión. Hoy, Jesús es entregado a los romanos por los suyos. Muchas veces, pasamos por encima de esta época del año, sin ser verdaderamente conscientes de lo que está sucediendo. Hoy, hace dos mil años, la historia de la humanidad cambiaría su curso radicalmente. El Rey se corona con espinas, y agoniza bajo el yugo del odio y del miedo. El Rey permite su tortura y su asesinato porque ama en cada golpe de martillo, en cada burla, en cada negación. El Rey da la cara por todos y cada uno de sus siervos. ¿Qué clase de rey haría algo semejante? El Único y Verdadero.

Hoy toda la Iglesia está de luto, sabiéndose desamparada en la ausencia de su Dios. Los templos, aun rebosantes de almas, están vacíos, muertos, porque se desprende de ellos su vida al sentir morir a Jesús. Pero permanecen los fieles a los pies de la Cruz, adorando a un pastor que abandona el rebaño por la oveja perdida. Cuando uno sabe a plena conciencia lo que sucede en este día, siente una parte de su alma clavarse como una espina... y después... nada. Nada porque nada tiene sentido si Cristo no está entre nosotros. ¿Así se sienten los que no creen en Él, los que lo rechazan? Eso no puede ser Vida. Hoy conmemoramos el acto de Amor más auténtico de todos los tiempos. Nos unimos, en penitencia, de abstinencia y de ayuno; y hoy no celebramos la Santa Misa.

**VIERNES 29 DE MARZO**  
Viernes Santo: la Pasión de Jesús

Lecturas:

IS 52, 13-53, 12

**Él fue traspasado por nuestras rebeliones.**

SAL 30

**Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu.**

HEB 4, 14-16; 5, 7-9

**Aprendió a obedecer; y se convirtió, para todos los que lo obedecen, en autor de salvación.**

JN 18, 1-19, 42

**Pasión de nuestro Señor, Jesús.**

SÁBADO 30 DE MARZO  
Sábado Santo: la Vigilia Pascual

# La Vigilia Pascual

Los dos únicos días del año en que el Señor no está se hacen eternos. A los pies de la cruz, queda María, completamente deshecha, prevenida para acoger el cuerpo sin vida de su Hijo. Puede caerse en el error de vivir estos acontecimientos como una película mil veces vista, incluso, aprendida de memoria. Spoiler: al final resucita. Puede tenderse a recitar oraciones de memoria, pero si has leído este libro hasta el final, probablemente habrás andado el camino con Jesús, y, ahora, serás plenamente consciente de lo que está sucediendo.

Aunque con esperanza, hoy duele la ausencia de Jesús, y te haces consciente de lo necesitado de Él que eres, y de lo mucho que te ama. Acompaña a María en esta noche tan dolorosa; vela al Señor, antes de su victoria.

SÁBADO 30 DE MARZO  
Sábado Santo: la Vigilia Pascual

Lecturas:

1.º GEN 1, 1-2, 2

**Vio Dios todo lo que había  
hecho, y era muy bueno.**

SAL 103

**La misericordia del Señor llena  
la tierra.**

2.º GEN 22, 1-18

**El sacrificio de Abrahán,  
nuestro padre en la fe.**

SAL 15

**Protégeme, Dios mío, que me  
refugio en ti.**

3.º EX 14, 15-15

**Los hijos de Israel entraron en  
medio del mar, por lo seco.**

SÁBADO 30 DE MARZO  
Sábado Santo: la Vigilia Pascual

Lecturas:

SALMO: EX 15, 1-18

**Cantaré al Señor, gloriosa es su victoria.**

4.º IS 54, 5-14

**Con amor eterno te quiere el Señor, tu libertador.**

SAL 29

**Te ensalzaré, Señor, porque me has librado.**

5.º IS 55, 1-11

**Venid a mí y viviréis. Sellaré con vosotros una alianza perpetua.**

SALMO: IS 12, 2-6

**Sacaréis aguas con gozo de las fuentes de la salvación.**

SÁBADO 30 DE MARZO  
Sábado Santo: la Vigilia Pascual

Lecturas:

6.º BAR 3, 9-15. 32-4, 4

**Camina al resplandor del  
Señor.**

SAL 18

**Señor, tú tienes palabras de  
vida eterna.**

7.º EZ 36, 16-17A. 18-28

**Derramaré sobre vosotros un  
agua pura, y os daré un  
corazón nuevo.**

SAL 50

**Oh, Dios, crea en mí un  
corazón puro.**

ROM 6, 3-11

**Cristo, una vez resucitado de  
entre los muertos, ya no muere  
más.**

SÁBADO 30 DE MARZO  
Sábado Santo: la Vigilia Pascual

Lecturas:

SAL 117

**Aleluya, aleluya, aleluya.**

MC 16, 1-7

**Jesús el Nazareno, el  
crucificado, ha resucitado.**

DOMINGO 31 DE MARZO

Domingo de Resurrección: fin del Desierto

# ¡Está vivo!

El sepulcro está vacío: Jesús, ha vencido a la muerte porque el Amor vence siempre, y no hay amor más grande que el que da la vida por sus amigos.

DOMINGO 31 DE MARZO  
Domingo de Resurrección: fin del Desierto

Lecturas:

HCH 10, 34A. 37-43

**Hemos comido y bebido con él  
después de su resurrección de  
entre los muertos.**

SAL 117

**Este es el día que hizo el Señor:  
sea nuestra alegría y nuestro  
gozo.**

COL 3, 1-4

**Buscad los bienes de allá  
arriba, donde está Cristo.**

JN 20, 1-9

**Él había de resucitar de entre  
los muertos.**

DOMINGO 31 DE MARZO

Domingo de Resurrección: fin del Desierto

# Tabla de ascesis

	ASCESIS	V29	S30
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI CUERPO	Minuto heroico		
	Ejercicio cuatro días		
	Abstinencia		
	Decidir sobre la comida		
	Tres comidas diarias		
	Ayuno de Cuaresma		
	Descanso de 7h		
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI MENTE	Redes sociales		
	Pelis, series, programas...		
	Elevarse con los oídos		
	Solo compras necesarias		
	Nada de cotilleos ni quejas		
	Una misma cosa a la vez		
	Menos atención al móvil		
SEÑOR, TE ALABARÉ A TRAVÉS DE MI ALMA	Misa diaria		
	Adoración semanal		
	Confesión quincenal		
	Oración diaria (15 min.)		
	Primer y último momento del día		
	Rosario diario		
	1h por el Corazón de Jesús		





# LA SALVACIÓN DEL MUNDO

09

# La Salvación del mundo

A través de su sacrificio, Jesús salvó todos nuestros corazones. En relación a esto, ¿qué sentido tiene nuestro sacrificio?, ¿cómo hemos de responder al acto de Amor más grande y sincero de toda la historia?, ¿de qué manera, en nuestro sacrificio, nos elevamos y nos encontramos con el Padre?

Empieza la Semana Santa: hoy, contemplamos la Pasión de Cristo, el momento en el que Él se entrega por cada uno de nosotros. Por eso, estos días se presentan algo diferentes a los cuarenta y cuatro anteriores. Estos cuatro próximos días, meditaréis de cerca el Calvario, la Muerte y la Resurrección de Cristo. El Desierto termina cuando Él vence a la muerte.

# Evangelio

## Jn 3, 13-21

### Tanto amó Dios al mundo

Nadie ha subido al cielo sino el que bajó del cielo, el Hijo del hombre. Lo mismo que Moisés elevó la serpiente en el desierto, así tiene que ser elevado el Hijo del hombre, para que todo el que cree en él tenga vida eterna. Porque tanto amó Dios al mundo, que entregó a su Unigénito, para que todo el que cree en él no perezca, sino que tenga vida eterna. Porque Dios no envió a su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por él. El que cree en él no será juzgado; el que no cree ya está juzgado, porque no ha creído en el nombre del Unigénito de Dios. Este es el juicio: que la luz vino al mundo, y los hombres prefirieron la tiniebla a la luz, porque sus obras eran malas. Pues todo el que obra el mal detesta la luz, y no se acerca a la luz, para no verse acusado por sus obras. En cambio, el que obra la verdad se acerca a la luz, para que se vea que sus obras están hechas según Dios.

MARTES 2 DE ABRIL

# Reto

## Todo pagado

Tu paquete está en tienda, ¡solo tienes que pasar a recogerlo! Estos seis días de semana que quedan, tendrás que resolver todas tus cuentas pendientes, para que Jesús pueda pagarlas. Estos son algunos ejemplos, pero tú sabes bien qué tienes pendiente.

### DÍA 1, MARTES

Pide perdón a alguien a quien hiciste daño en el pasado, aunque tuvieras razón.  
¡Reconcíliate!

### DÍA 2, MIÉRCOLES

¿Sabes eso que siempre dices que vas a hacer y luego no haces? Today's the day!

### DÍA 3, JUEVES

Esta noche, dale un beso y un abrazo a tu padre y/o a tu madre con todo tu corazón.

### DÍA 4, VIERNES

Siéntate y plasma en un papel cómo te gustaría estar en cinco años. Ahora di "SEÑOR, LO QUE TÚ QUIERAS".

### DÍA 5, SÁBADO

Mírate al espejo y piensa que es María la que te devuelve la mirada: ¿qué te dice?

### DÍA 6, DOMINGO

Ve a una cafetería y desayuna con Jesús. ¡Puedes llevarte tu cuaderno/libro de oración!

# Lo hizo por ti

Cualquier católico se sabe salvado por Cristo. Esta es una verdad para todos. Jesús asumió un sacrificio enorme al hacerse hombre: pasar por el tormento de la Pasión y morir en la Cruz, porque esa era la única manera de salvar a la humanidad del pecado. De salvarte a ti. Él estuvo dispuesto a acoger todo ese sufrimiento por dos razones muy claras: por amor a nosotros y por obediencia y confianza en Dios Padre.

Teniendo en cuenta el ejemplo de Jesús, pregúntate: “¿y yo?, ¿cómo vivo las situaciones dolorosas de mi vida?”. Todo depende de los ojos con los que mires ese dolor y depende de cuán cerca estés de Jesús. Ante tus inquietudes y tus sufrimientos, une tu dolor al Suyo y ofrécelo, de este modo, lograrás salir de ti mismo y tu sufrimiento adquirirá un sentido profundo. Porque Él, por amor a ti, estuvo dispuesto a asumir ese dolor, y mucho más. Claro que el hombre es mucho más limitado que Jesús, y no será fácil. Pero el Amor todo lo puede. Descansa en Él. A veces, cuando estás en medio de la tormenta, es difícil ver con claridad. Para. Respira. Haz un acto de fe. Quizá seguirás sin ver nada, pero sabrás que Él está a tu lado, pase lo que pase, porque te ama hasta el extremo.

¡Gracias, Señor, por mandarnos a tu Hijo! Con el sacrificio de Jesús, tus pecados quedan perdonados, tus heridas quedan sanadas: tienes la posibilidad de ir al Paraíso, si así lo deseas. ¿Cómo agradecer tan sublime regalo?, ¿cómo compensar un Amor tan grande, desde el límite? En la vida ordinaria, con pequeños actos de piedad, como rezar el rosario u ofrecer el día; o de esfuerzo, como levantarte a la primera por las mañanas —tiene bastante sentido que lo llamen “minuto heroico”—, o no tomar dulce. ¿Qué son las virtudes del hombre, al lado del Amor de Dios? Como mínimo, un intento de alcanzar la santidad, de estar cerca de Él, y de entrenar la capacidad de acoger y hacer su Voluntad.

# Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

¿Cuándo fue la última vez que fuiste realmente consciente de que el Hijo de Dios se había hecho hombre y había nacido como un niño en Belén? ¿Quizá en Navidad?

¿Te has sentido agradecido de que el niño Jesús haya querido entrar en tu corazón?  
¿Has pensado hace poco en la Pasión y Muerte de Jesús?

¿Qué significa para ti que Jesús haya dado su vida para salvarte?

¿Cómo te sientes cuando pienso en ello?





Conclusión:  
**¿CÓMO  
ESTÁS?**

**10**

# Resucitar con Cristo

Hemos llegado al final. Hace una semana que hemos llegado al final del desierto y, sin duda, no nos ha dejado indiferentes. Es el momento de compartir, de hacer conclusiones y de, si una libremente lo escoge, adoptar algunos de los hábitos adquiridos en la vida cotidiana. Incluso es momento para ponerse nuevas metas y generar nuevos hábitos que, sin duda, ahora podremos afrontar de manera distinta.

Celebramos que Cristo está vivo, que ha vuelto de su muerte ofrecida por la salvación de nuestras almas. Celebramos que hoy, nosotras, resucitamos con Él. Sumidas en el caos del mundo, estábamos muertas (y, además, sin sentido). Estos 90 días nos han devuelto a la vida. Hemos recibido grandes gracias, dones y chutes de vida. Hoy gritamos: "¡Cristo está vivo y nosotras con Él!"

¡Gloria a Dios!

VIERNES 5 DE ABRIL

# Evangelio

## Jn 1, 48-51

### Veréis el cielo abierto

Le dice Natanael: "¿De qué me conoces?" Le respondió Jesús: "Antes de que Felipe te llamara, cuando estabas debajo de la higuera, te vi." Le respondió Natanael: "Rabbi, tú eres el Hijo de Dios, tú eres el Rey de Israel." Jesús le contestó: "¿Por haberte dicho que te vi debajo de la higuera, crees? Has de ver cosas mayores." Y le añadió: "En verdad, en verdad os digo: veréis el cielo abierto y a los ángeles de Dios subir y bajar sobre el Hijo del hombre."

# Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

¿Cuánto has amado durante este tiempo?

¿Hay algo en tu estilo de vida que quieras cambiar, a raíz de haber hecho Desierto?

¿Eres consciente de las gracias que he recibido?

¿Estás dispuesto a ser testimonio de la existencia de Dios y ejemplo de que en Él es posible dominarse y ser más libre?

DOMINGO 7 DE ABRIL

# ¿Qué hábitos quieres mantener?

COMPARTE CON TUS HERMANOS

Minuto heroico  
Ejercicio cuatro días  
Abstinencia  
Decidir sobre la comida  
Tres comidas diarias  
Ayuno de Cuaresma  
Descanso de 7h  
Redes sociales  
"Pelis, series, programas..."  
Elevarse con los oídos  
Solo compras necesarias  
Nada de cotilleos ni quejas  
Una misma cosa a la vez  
Menos atención al móvil  
Misa diaria  
Adoración semanal  
Confesión quincenal  
Oración diaria (15 min.)  
Primer y último momento del día  
Rosario diario  
1h por el Corazón de Jesús



**ANEXO**



# Oración del Desierto

PARA CUANDO TODO CUESTE

Jesús, no me dejes caer en la mecánica de la rutina, que cada una de mis ascesis sean un regalo genuino, ofrecido por tu Sagrado Corazón.

Guía mis pasos en la travesía por el Desierto, y enséñame a ver, en ésta, cada una de tus caricias. No permitas que me aleje de tu Voluntad; y, si lo hago, recuérdame amorosamente cuál es el camino de vuelta, el sentido de todo esto: Tú.

Alcánzame la mano de tu Madre, para que ella sea luz y batalladora de tentaciones.

Alcánzame la mano de San José, para que ahuyente a los demonios que se aprovechan de mi debilidad.

En este tiempo: yo, Contigo; Tú, conmigo.  
Te lo pido omnipotente Dios, que vives y reinas por los siglos de los siglos, Amén.

# Tentaciones de Jesús en el Desierto

PARA COMBATIR LA TENTACIÓN

*Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno de cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre. Y acercándose el tentador, le dijo: "si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes. Mas él respondió: "está escrito: no sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios". Entonces el diablo le lleva consigo a la Ciudad Santa, le pone sobre el alero del Templo, y le dice: "si eres Hijo de Dios, tírate abajo, porque está escrito: A sus ángeles te encomendará, y en sus manos te llevarán, para que no tropiece tu pie en piedra alguna". Jesús le dijo: "también está escrito: no tentarás al Señor tu Dios." Todavía le lleva consigo el diablo a un monte muy alto, le muestra todos los reinos del mundo y su gloria, y le dice: "todo esto te daré si postrándote me adoras". Dícele entonces Jesús: "apártate, Satanás, porque está escrito: al Señor tu Dios adorarás, y sólo a él darás culto". Entonces el diablo le deja.*

**Mt 4, 1-11**

# Tentaciones de Jesús en el Desierto

PARA COMBATIR LA TENTACIÓN

# 1

## El hambre

El demonio tienta con los instintos más básicos del hombre. Con su “no solo de pan vive el hombre”, Jesús nos quiere decir que es Dios quien nos nutre, es lo único que verdaderamente necesitamos para vivir. Él cuenta con nuestra necesidad de pan, de aire, de agua, de afecto... Pero solo Dios basta, el resto se dará por añadidura.

# 2

## El miedo

Por el miedo nos enmascaramos, nos aislamos, ponemos a Dios a prueba. ¡Claro que mandaría a sus ángeles!, pero su amor no necesita probarse. Dejemos a Dios ser Dios, y nuestra vida dará frutos que no podemos ni imaginar. ¡No te dejes engañar!

# 3

## El ego

No pueden servirse a dos señores al mismo tiempo. El enemigo aprovecha nuestro deseo de reconocimiento para colar intereses ilegítimos en nuestro corazón. Todo lo hacemos por amor al Padre y a las almas, y eso nos colmará de gozo.

Para rezar



Desierto  
Playlist

**Para venirse arriba**



**Dunes lifting mood  
Playlist**

# Examen ignaciano

PARA LA REFLEXIÓN Y LA CONTEMPLACIÓN

En el día, pocas veces nos paramos a pensar realmente en lo sucedido. O sí, quizá sencillamente nos estancamos en un bucle destructivo volviendo una y otra vez sobre la misma inquietud. La solución no es evadirse de ella, sino hacer una pausa genuina, establecer un espacio para descubrir lo que el Señor quiere decirnos al respecto. El examen ignaciano consta de cinco claves para el examen de conciencia, previas al sacramento de la Confesión. Es un momento de palabras, pero también de silencios. Este análisis es además de gran ayuda en los discernimientos para abordar nuestras preocupaciones con perspectiva —y reflexionar acerca de lo que hemos vivido— y con prospectiva —contemplar los caminos que se nos presentan—. Es un momento a solas con Jesús, sin distracciones ni ruidos.

# Examen ignaciano

PARA LA REFLEXIÓN Y LA CONTEMPLACIÓN

Una vez en presencia de Dios:

## 1

### Da gracias

Por las caricias que el Señor te ha dado en este día. No es un ejercicio contigo mismo: estás con Jesús. No es un monólogo. Habla, pero también escucha.

## 2

### Pide luz

Para tener a Dios siempre presente. No se trata de ponerle el primero de la lista de cosas que hacer, sino de ponerle en el centro de todas las cosas que haces.

## 3

### Revisa tu día

Repasa qué has hecho, con quién has estado, qué te ha pasado... Es importante que contemples también cómo lo has vivido. ¿Dónde está Dios?

## 4

### Pide perdón

Los pecados no son solo "las cosas graves", todo lo que podríamos hacer mejor nos aleja un poco de Dios. Esto va de máximos, porque nuestro Dios nos amó hasta el extremo.

## 5

### Imagina el mañana

Reconocidos tus pecados, haz tu propósito de enmienda. Escucha la Voluntad de Dios y pídele fuerzas para poder hacerla. Para que tus únicos planes sean los suyos.

# Confía en mí

DEL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS AL TUYO

¿Por qué te agitas y confundes por los problemas que trae la vida? Déjame cuidar de todas tus cosas e irán tornándose mejores. Cuando te entregues totalmente a Mí, todas tus cosas serán resueltas con tranquilidad, de acuerdo a mis proyectos. No te angusties, no me pidas con exigencias, como si quisieras forzarme a realizar tus planes. En lugar de eso, cierra los ojos de tu razón, abandónate en mis manos y con paz, dime: “Jesús, confío en Ti”.

Trata de evitar esos pensamientos que te angustian al querer comprender todo lo que te ocurre. No arruines mis planes tratando de imponer tus ideas, déjame ser tu Dios y actuar libremente en tu vida. Entrégate a Mí con plena confianza, y deja tu futuro en mis manos. Y dime: “Jesús, confío en Ti”.

Lo que más me hiere de ti es cuando tratas de razonarlo todo de acuerdo a tus pensamientos, cuando intentas resolver tus problemas a tu manera, sin tenerme en cuenta a Mí. Cuando me digas “Jesús, confío en Ti”, no seas como el enfermo que le dice al doctor “cúreme”, pero le sugiere la “mejor” forma de hacerlo.

Yo conozco mejor tu enfermedad y su remedio. Déjate curar por mí, no tengas miedo, yo te amo. Si ves que las cosas se vuelven peor, o más complicadas, aun cuando estás rezando por ellas: mantén tu confianza en Mí, cierra los ojos de tu razón, abandónate en Mí, y continúa diciendo a cada instante "Jesus, confío en Ti".

Necesito mis manos libres para poder manifestarte mis bendiciones. No ates mis manos con tus absurdas preocupaciones, Satanás quiere que te frustres, hacerte desconfiar de Mí, quitarte la Paz y la Alegría que Yo te doy. Confía en Mí, descansa en Mí, entrégate a Mí. Yo hago milagros en la medida en que tú te abandonas en Mí, y de acuerdo a la fe que tienes en Mí.

Así que no te angusties, dame tus preocupaciones y problemas, pon en mis manos todas tus cosas y tu vida. Abandónate en mis manos y tendrás la Paz. Y siempre, siempre, dime: "Jesús, confío en Ti". Verás grandes milagros.

Te lo prometo con todo mi Amor,  
Jesús.

# Siete gozos y siete dolores de San José

En preparación de la fiesta de San José, el 19 de marzo, reflexionamos acerca de los momentos difíciles y alegres de san José. De este modo, profundizamos y recordamos que él también experimentó momentos de alegría y desafíos en su vida.

Contexto: la Anunciación del nacimiento del  
Hijo de Dios.

Estando desposada su madre María  
con José, antes de vivir juntos se halló que  
había concebido en su seno por obra del  
Espíritu Santo (Mt 1,18).

## Primer dolor

## Primer gozo

El ángel del Señor se le apareció en sueños  
y le dijo: José, hijo de David, no temas recibir  
a María, tu esposa, pues lo concebido en  
ella es del Espíritu Santo. Dará a luz un hijo  
y le pondrás por nombre Jesús (Mt 1, 20-21).

Contexto: Llegada a Belén en busca de  
hospedaje, ¡Jesús va a nacer!

Vino a los suyos, y los suyos no le recibieron  
(Jn 1,11).

## Segundo dolor

## Segundo gozo

Fueron de prisa y encontraron a María, a  
José y al niño reclinado en el pesebre  
(Lc 2,16).

Contexto: la presentación de Jesús en el  
Templo.

Cuando se cumplieron los ocho días para  
circuncindarle, le pusieron por nombre Jesús,  
como lo había llamado el ángel antes de  
que fuera concebido en el seno materno  
(Lc 2,21).

## Tercer dolor

## Tercer gozo

Dará a luz un hijo, y le pondrás por nombre  
Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus  
pecados (Mt 1, 21).

Contexto: la presentación de Jesús en el  
Templo.

Simeón los bendijo, y dijo a María, su madre: Mira, éste ha sido puesto como signo de contradicción para que se descubran los pensamientos de muchos corazones (Lc 2, 34-35).

## Cuarto dolor

## Cuarto gozo

Porque han visto mis ojos tu salvación, la que preparaste ante todos los pueblos; luz para iluminar a las naciones (Lc 2, 30-31).

Contexto: la Sagrada Familia huye a Egipto.

El ángel del Señor se apareció en sueños a José y le dijo: Levántate, toma al niño y a su madre, y huye a Egipto, y estate allí hasta que yo te avise, porque Herodes va a buscar al niño para matarlo (Mt 2,13).

## Quinto dolor

## Quinto gozo

Y estuvo allí hasta la muerte de Herodes, para que se cumpliera lo que dice el Señor por el profeta: "De Egipto llamé a mi hijo" (Mt 2,15).

Contexto: la Sagrada Familia vuelve a Judea de Egipto.

Él se levantó, tomó al niño y a su madre y regresó a la tierra de Israel. Pero al oír que Arquelao reinaba en Judea en lugar de su padre Herodes, temió ir allá (Mt 2, 21-22).

## Sexto dolor

## Sexto gozo

Y fue a vivir a una ciudad llamada Nazaret, para que se cumpliera lo dicho por los profetas: será llamado Nazareno (Mt 2,23).

Contexto: el Niño perdido y hallado en el  
Templo.

Le estuvieron buscando entre los parientes y  
conocidos, y al no hallarle, volvieron a  
Jerusalén en su busca (Lc 2, 44-45).

## Séptimo dolor

## Séptimo gozo

Al cabo de tres días lo hallaron en el  
Templo, sentado en medio de los doctores,  
escuchándoles y haciéndoles preguntas  
(Lc 2,46).

# Oración a San Miguel Arcángel

PARA BATALLAR EL MUNDO

San Miguel Arcángel, defiéndenos en la batalla. Sé nuestra defensa contra la maldad y las insidias del Diablo. Reprímale Dios, te pedimos suplicantes, y tú, oh Príncipe de la celestial milicia, echa en el infierno a Satanás, con el divino poder, y a todos los espíritus malignos, que rondan por el mundo para la ruina de las almas.

En el nombre del Padre, del Hijo y del  
Espíritu Santo.

Amén.

# Vía Crucis

ACOMPañAR A CRISTO EN SU CALVARIO  
EN NUESTRO PROPIO VIA CRUCIS

El Via Crucis es una oración que conmemora los catorce acontecimientos —a veces, y para nuestro gusto, quince— relativos a la Pasión del Señor. Es, literalmente, el Camino de la Cruz. El Via Crucis recoge los pasos que Jesús dio para el perdón de nuestros pecados, para nuestra salvación.

Te proponemos que reces hoy, en el Viernes Santo, el Via Crucis, con el fin de acompañar a Jesús en este camino tan solitario y doloroso. A continuación, encontrarás dos columnas: una con la oración del Via Crucis tradicional, y otra que busca extrapolarlo a la vida ordinaria, tu vida. Puedes rezar ambas versiones en paralelo, pero no pierdas de vista el momento en el que te encuentras y qué es lo que estás haciendo: acompañar a Jesús. No es momento de pedir, sino de ofrecer.

El Via Crucis se reza caminando, deteniéndose en cada estación. Además, es conveniente tener a la vista las imágenes de cada una, de este modo, recordamos el camino de Jesús hasta la cruz.

Se empieza:

*En el nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.*

*Señor, que la meditación de tu Pasión y Muerte nos anime y ayude a tomar la cruz de cada día y seguirte, para un día resucitar contigo en la gloria.*

*Amén.*

# Vía Crucis

ACOMPañAR A CRISTO EN SU CALVARIO  
EN NUESTRO PROPIO VIA CRUCIS

## ESTACIÓN I

JESÚS ES CONDENADO A MUERTE

Jesús es entregado por su pueblo, juzgado y negado. Podría salvarse, si quisiera, rendirse. Pero no lo hace, porque sabe que ese sufrimiento es necesario para salvarnos.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*  
(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)

## ESTACIÓN II

JESÚS CARGA CON LA CRUZ

Jesús no rechaza su cruz. La carga, con todo lo que tiene. Jesús hace la Voluntad de su Padre, por la salvación de las almas: por tu salvación.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*  
(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)

## ESTACIÓN I

LA MUERTE DIARIA

¿Cómo actúas ante la ofensa contra Jesús?, A veces, somos nosotros mismos los que le señalamos, los que le negamos. ¿Le soy fiel hasta el extremo? Por otro lado, ¿soy capaz de entregar mi vida por el Bien?, ¿por Amor?, ¿por hacer la Voluntad de Dios?

*Jesús, te pido perdón.*

## ESTACIÓN II

LA CRUZ ORDINARIA

¿Te has negado a cargar tu cruz en algún momento?, ¿aceptas la Voluntad del Padre? Ve a Jesús cuando necesites fuerza para asumir tu cruz. Solo Dios basta, todo lo puedes en Cristo, que te fortalece. Carga tu cruz y echa a andar. Hazlo por Amor.

*Jesús, te pido perdón.*

# Vía Crucis

ACOMPañAR A CRISTO EN SU CALVARIO  
EN NUESTRO PROPIO VIA CRUCIS

## ESTACIÓN III

JESÚS CAE POR PRIMERA VEZ

Jesús cede ante el peso de la cruz y las heridas abiertas en su espalda.

Jesús es hombre.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa*

*Cruz redimiste al mundo.*

*(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)*

## ESTACIÓN IV

JESÚS SE ENCUENTRA CON SU MADRE

María acompaña a Jesús en su Calvario, sufriendo como madre, pero consciente de que esa cruz es de su Hijo, y no de ella. Ella está para Él.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa*

*Cruz redimiste al mundo.*

*(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)*

## ESTACIÓN III

LA DEBILIDAD

Como hombre limitado, no eres capaz de asumir tu cruz, al menos, no por tus propias fuerzas. ¿Te esfuerzas en no caer, o te dejas llevar? ¿Cuánto tardas en levantarte después de una caída?

*Jesús, te pido perdón.*

## ESTACIÓN IV

LA VIRGEN

María es el camino a Cristo, ella es la Guardiana de nuestra fe. ¿Acudes a María?, ¿pidés a Dios un corazón como el suyo? A veces, el sufrimiento de los tuyos te desgarran, ¿Ante la cruz del prójimo, eres capaz de acompañarles, a pesar de tu dolor? Sé fuerte como María y acompaña.

*Jesús, te pido perdón.*

# Vía Crucis

ACOMPañAR A CRISTO EN SU CALVARIO  
EN NUESTRO PROPIO VIA CRUCIS

## ESTACIÓN V

SIMÓN DE CIRENE  
AYUDA A JESÚS A LLEVAR LA CRUZ

Cuando ya no pudo más, el Hijo de Dios necesitó ayuda, y el Padre le envió al Cirineo.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*  
(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)

## ESTACIÓN VI

LA VERÓNICA LIMPIA  
EL ROSTRO DE JESÚS

Contra todo pronóstico, y no exenta de dificultades, la Verónica acude a enjugar el rostro de Jesús, empapado en sangre, sudor y lágrimas.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*  
(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)

## ESTACIÓN V

LA CUERDA AUXILIAR:  
JESÚS Y LA COMUNIDAD

El Camino de la Cruz es tedioso. En la comunidad, eres amado. ¿Te dejas ayudar y acompañar por los que te aman? Jesús es tu mejor aliado para cargar tu cruz: ¿te sabes limitado y necesitado de Él? *Jesús, te pido perdón.*

## ESTACIÓN VI

EL EJEMPLO

La Verónica fue un ejemplo de valentía y claridad. No dudó en lanzarse al camino del Calvario para ayudar a Jesús, aunque con un gesto tan sencillo y aparentemente poco relevante. Déjate iluminar por las personas que te guían para poder ver a Cristo en la miseria diaria. *Jesús, te pido perdón.*

# Vía Crucis

ACOMPañAR A CRISTO EN SU CALVARIO  
EN NUESTRO PROPIO VIA CRUCIS

## ESTACIÓN VII

JESÚS CAE POR SEGUNDA VEZ

Jesús volvió a caer, delante de todo el mundo. Pero Él se levantó de nuevo: tenía muy clara su misión.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*

*(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)*

## ESTACIÓN VIII

JESÚS HABLA A LAS  
MUJÉRES DE JERUSALÉN

Incluso en su absoluto sufrimiento, Jesús se preocupó por las mujeres que lloraban al pie del camino. Consoló a estas mujeres, les pidió que no lloraran por Él.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*

*(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)*

## ESTACIÓN VII

LA DEBILIDAD, OTRA VEZ

Efectivamente, como humano, te caes más de una vez. ¡No te rindas!, cada caída te acerca más a Él.

¿Ofreces tus caídas?, ¿ayudas a otros a levantarse?, ¿les has hecho tropezar alguna vez?

*Jesús, te pido perdón.*

## ESTACIÓN VIII

LA CARIDAD

Aun en tu dolor, trata de santificarte en tu miseria y consuela a quienes sufren. Abraza la cruz del otro, consuélale, acompáñale. ¿Eres capaz de apartar tu dolor para consolar a quienes padecen? Levanta la vista, abraza a tu prójimo.

*Jesús, te pido perdón.*

# Vía Crucis

ACOMPañAR A CRISTO EN SU CALVARIO  
EN NUESTRO PROPIO VIA CRUCIS

## ESTACIÓN IX

JESÚS CAE POR TERCERA VEZ

Esta caída pudo desanimarle más que las otras dos. Con un esfuerzo titánico, se levantó de nuevo.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*  
(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)

## ESTACIÓN X

JESÚS ES DESPOJADO DE  
SUS VESTIDURAS

Antes de ser crucificado, le quitaron su ropa, aquello que protege nuestra intimidad. Definitivamente, ya no se pertenecía, lo que quedaba de Él, era de quienes lo torturaban.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*  
(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)

## ESTACIÓN IX

LA DEBILIDAD, UNA Y OTRA VEZ

Y volverás a caer. Pero todo lo puedes en aquel que te fortalece (Filipenses 4, 13). No te desanimes, Cristo, el Señor, va contigo y no te abandona. ¿Sigues levantándote a pesar del peso de tu cruz?

*Jesús, te pido perdón.*

## ESTACIÓN X

LA HUMILLACIÓN

Sé fuerte y valiente en respuesta al sacrificio de Cristo, acércate a Él. ¿Cuántas veces has privado a otros de lo que les es propio, haciendo tuyo algo que no te corresponde?, ¿cuántas veces has humillado? Y cuando otros lo han hecho contigo, ¿ofreces ese dolor?, ¿perdonas?

*Jesús, te pido perdón.*

# Vía Crucis

ACOMPañAR A CRISTO EN SU CALVARIO  
EN NUESTRO PROPIO VIA CRUCIS

## ESTACIÓN XI

JESÚS ES CLAVADO EN LA CRUZ

Clavado en la cruz, Jesús suplicó a su Padre el perdón para nosotros. El sentido su muerte se hace evidente.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.  
(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)*

## ESTACIÓN XII

JESÚS MUERE EN LA CRUZ

Culmina su sacrificio para el perdón de los pecados de todas las almas. Se cumplen las profecías y los que no creían, creyeron. Jesús muere por ti.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.  
(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)*

## ESTACIÓN XI

EL AMOR

"El amor es duro como los clavos; el amor son clavos. Directos, fuertes, clavados a martillo" (C. S. Lewis). Jesús abrazó los suyos por tus faltas. ¿Y tú?, ¿abrazas tus clavos?, ¿eres consciente de cómo te ama Jesús? *Jesús, te pido perdón.*

## ESTACIÓN XII

LA CRUZ

Jesús convierte tu cruz en suya; tus pecados, en perdón, a través de su sacrificio. Carga tus heridas a la espalda y síguele hasta el final del camino. ¿Tienes presente cuánto te ama Dios?, ¿te acuerdas con frecuencia de su sacrificio?, ¿eres consciente de cuánto lo necesitas? *Jesús, te pido perdón.*

# Vía Crucis

ACOMPañAR A CRISTO EN SU CALVARIO  
EN NUESTRO PROPIO VIA CRUCIS

## ESTACIÓN XIII

JESÚS ES BAJADO DE LA CRUZ

Jesús descansa en los brazos de su Madre. María, con un dolor indescriptible, abraza a su Hijo.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*

*(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)*

## ESTACIÓN XIV

JESÚS ES SEPULTADO

Parece que todo ha terminado, pero Dios hace nuevas todas las cosas. Muchos se desanimaron, dudaron, dejaron de creer. Pero incluso en esa oscuridad, el Señor hace la luz.

*Te adoramos, Cristo y te bendecimos, porque por tu santa Cruz redimiste al mundo.*

*(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)*

## ESTACIÓN XIII

EL DESCANSO

Solo en los brazos de una madre se vuelve al hogar, al "todo está bien". Pero las madres sufren con nuestro dolor. Nuestra Madre también hizo un gran sacrificio por ti. ¿Te dispones al Señor, como María?

*Madre, te pido perdón.*

## ESTACIÓN XIV

LA OSCURIDAD PASAJERA

La oscuridad es pasajera. Después de pasar por el sufrimiento que ha acarreado nuestra cruz, ¿deshazte de él! No te veas como héroe, sino como un seguidor de Cristo que ama como Él lo hizo. ¿Eres consciente de que, aunque no haya gloria sin cruz, no hay cruz que quede sin gloria?

*Jesús, te pido perdón.*

# Vía Crucis

ACOMPañAR A CRISTO EN SU CALVARIO  
EN NUESTRO PROPIO VIA CRUCIS

## ESTACIÓN XV

¡Y AL TERCER DÍA RESUCITÓ!

Este es el día en que actuó el Señor,  
¡Cristo ha vencido a la muerte!

*Te adoramos, Cristo y te  
bendecimos, porque por tu santa  
Cruz redimiste al mundo.*

*(Padre Nuestro, Ave María y Gloria)*

## ESTACIÓN XV

¡ESTÁ VIVO!

Jesús ha vencido a la muerte. La misma que ofreció por el perdón de tus pecados. Solo en Él puedes vencer tu debilidad. Déjate morir, abandónate, para resucitar con Él.

*Jesús, solo Tú bastas.*

*Señor mío Jesucristo, que con tu Pasión y Muerte diste vida al mundo, líbranos de todas nuestras culpas y de toda inclinación al mal, concédenos vivir apegados a tus Mandamientos y jamás permitas que nos separemos de Ti. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.*

# Oración de Redención

PARA EMPEZAR LAS REUNIONES DE COMUNIDAD EN DESIERTO

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu  
Santo: Eres digno, Señor, Dios nuestro,  
de recibir la gloria, el honor y el poder,  
porque tú has creado el universo;  
porque por tu voluntad lo que no existía fue  
creado.

Eres digno de tomar el libro y abrir sus sellos,  
porque fuiste degollado  
y con tu sangre compraste para Dios  
hombres de toda raza, lengua, pueblo y  
nación; y has hecho de ellos para nuestro Dios  
un reino de sacerdotes, y reinan sobre la tierra.

Digno es el Cordero degollado  
de recibir el poder, la riqueza, la sabiduría, la  
fuerza, el honor, la gloria y la alabanza.

Amén

[aute.website/palabra-de-vida](http://aute.website/palabra-de-vida)

# Descubre la Palabra de Vida que el Señor tiene para ti

 DESCUBRIR

AUTE

171



AVTE