

LIBRO DEL DESIERTO

*Un camino para
Cuaresma y Semana Santa*

AVTE

Libro del Desierto

por el Equipo de Aute

AUTE

Índice

- 00/Casilla de salida | introducción
- 01/ El Desierto | tentaciones en el desierto
- 02/ El Monte | el llamado
- 03/ Cafarnaúm | la misericordia y la sanación
- 04/ Jerusalén | la entrada triunfal
- 05/ El Cenáculo | la Última Cena
- 06/ Getsemaní | la oración en el huerto
- 07/ Gólgota | Pasión
- 08/ Emaús | Resurrección

LIBRO DEL DESIERTO (2025)

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 seguís a pie de cañón peleando por el Bien, la Belleza y la Verdad. En segundo lugar, gracias a vosotros, consejeros y acompañantes: sacerdotes y religiosos. Gracias por vuestra palabra y por vuestro abrazo, gracias por vuestra oración, gracias por ser un faro en mitad de las tinieblas. En tercer lugar, gracias, profesionales y expertos, por confiar en nosotros, por hacer de este proyecto una propuesta digna 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, por andarlo por nosotros, por andarlo con 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

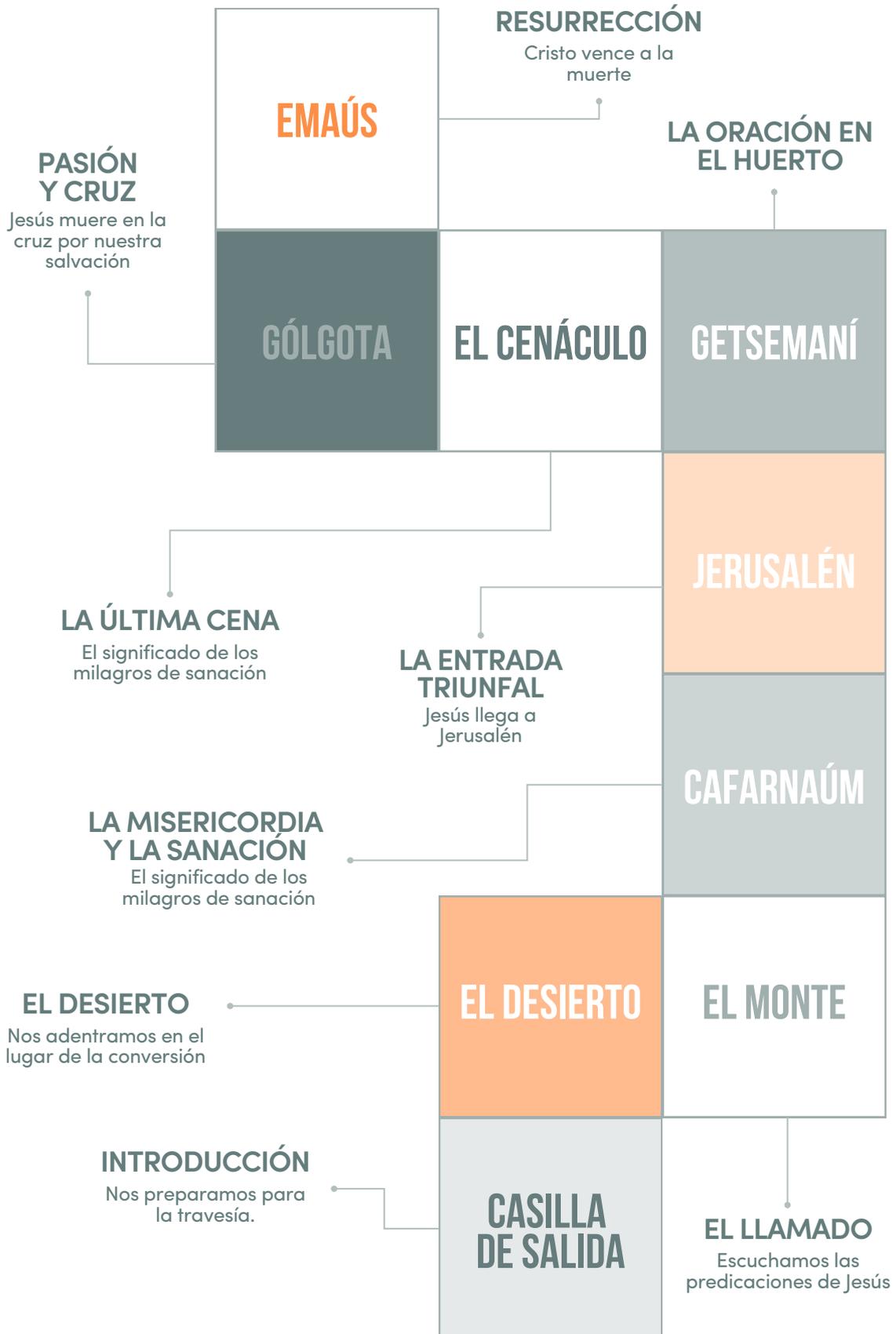
¿Qué es *Desierto*?

"Desierto" es un ejercicio espiritual para vivir la Cuaresma —basado en los mundialmente conocidos "Exodus 90" y "Desierto 40" desarrollados por el Regnum Christi— 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 católicos, 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 56 días que nos ayuda a vivir estas fechas como Él las vivió. Este libro es una versión adaptada por el Equipo de Aute que, después de un desierto concluido, quieren compartirlo con el mundo entero. En este caso, planteamos 56 días de travesía:

La Cuaresma, la Semana Santa y la Resurrección de Nuestro Señor.

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, la corrección fraterna y la compañía constante.



00/
**Casilla de salida:
introducción**

¿Qué haces aquí?

A menudo te preguntas, sesgado por tu límite, cuál es la razón de ser de las cosas. Por qué pasa esto o aquello, por qué Dios permite o deja de permitir... Deja a Dios ser Dios, y déjate a ti ser su hijo amado. La razón para empezar este desierto no debe ser otra que un profundo anhelo de acompañarle, de ordenar la vida en Él, hacia Él, para Él. Como decía Joan Mascaró: “venimos de Dios, vivimos en Dios, vamos a Dios”.



Aviso a navegantes:
EVANGELIOS
DE LA SEMANA

Los Evangelios contenidos en este libro no corresponden al Evangelio del día, sino al Evangelio del domingo de la semana. De este modo, conducimos la semana completa en torno a lo que la Iglesia propone para el día del Señor. No obstante, se te anima a reflexionar sobre el Evangelio diario, tras la misa, en acción de gracias.

Evangelio

Lc 6, 39-45

Evangelio del 2 de marzo

Primero, saca la viga de tu ojo

En aquel tiempo, dijo Jesús a los discípulos una parábola:

«¿Acaso puede un ciego guiar a otro ciego? ¿No caerán los dos en el hoyo? No está el discípulo sobre su maestro, si bien, cuando termine su aprendizaje, será como su maestro. ¿Por qué te fijas en la mota que tiene tu hermano en el ojo y no reparas en la viga que llevas en el tuyo? ¿Cómo puedes decirle a tu hermano: “Hermano, déjame que te saque la mota del ojo”, sin fijarte en la viga que llevas en el tuyo? ¡Hipócrita! Sácate primero la viga de tu ojo, y entonces verás claro para sacar la mota del ojo de tu hermano.

Pues no hay árbol bueno que dé fruto malo, ni árbol malo que dé fruto bueno; por ello, cada árbol se conoce por su fruto; porque no se recogen higos de las zarzas, ni se vendimian racimos de los espinos.

El hombre bueno, de la bondad que atesora en su corazón saca el bien, y el que es malo, de la maldad saca el mal; porque de lo que rebosa el corazón habla la boca».

Casilla de salida

Estás a punto de adentrarte en 56 días de ofrecimiento honesto y de liberación absoluta. El desierto es una oportunidad para crecer en el Amor, para crecer en la unión con Cristo. En este tiempo de preparación para el acontecimiento más importante de la historia, nos hacemos conscientes de que nuestro corazón pide a gritos convertirse.

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 estás a punto de ofrecer. Pero también hay que tener claro cuál es el fin último: acercarnos a Cristo, acompañarle en este momento de un profundo dolor, que Él ofrece con gozo por tu salvación. En este camino, le haces una promesa —la meta—, pero el télós —del griego, “fin último”— es estar disponible para Jesús, para poder discernir con libertad en todos los aspectos de tu vida, para

para tener el corazón en silencio y poder escuchar lo que el Señor te 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. Confía en los tiempos que Jesús tiene reservados para cada ti, esos son los adecuados.

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 56 días de travesía por el desierto.

Señor, te daré gloria a través de mi CUERPO

1

Minuto heroico

Me propondré levantarme a una hora concreta y tomaré las acciones necesarias para lograrlo. De este modo, Señor, te ofrezco el comienzo de mi jornada.

2

Ejercicio 4 veces por semana

Quiero ordenar mi vida, Señor, para entregártela. Y si no existe separación entre cuerpo y alma, cuidaré mi cuerpo, reconociéndolo como un regalo que Tú me haces.

3

Abstinencia

No comeré dulce ni postre, ni beberé alcohol o refrescos. Quiero sacar de mi rutina aquello de lo que soy esclavo, para poder ejercer la libertad que Tú me has dado.

4

Cuidar la comida

Cuidaré mis comidas y a aquellos con quienes la comparto. Lo haré decidiendo cuánta me serviré —sin repetir ni dejar comida en el plato—. Y no me levantaré de la mesa hasta que todos hayamos terminado.

Señor,
te daré gloria
a través de mi
CUERPO

5

3 comidas

Haré tres comidas diarias y no picaré entre horas. Lo haré para ejercitar mi voluntad y ordenar mis apetencias.

6

Ayuno de Cuaresma

Ayunaré el Miércoles de Ceniza y todos los viernes. Lo haré como acto de amor y sacrificio para purificar mi corazón, fortalecer mi voluntad y unirme a Ti en tu Pasión.

7

Descanso

Te ofrezco, Señor, siete horas de descanso diario. Solo de este modo, durante el día, podré ofrecerte mi energía, mi trabajo y mi oración.

Señor,
te daré gloria
a través de mi
MENTE

1

Redes sociales

Soy consciente de que las redes sociales me quitan un tiempo que puedo dedicarte a Ti, por lo que en esta travesía las desactivaré.

2

Entretenimiento audiovisual

Escogeré ver una película, serie o programa que ver a la semana, en compañía de al menos dos personas.

3

Elevarse con los oídos

Solo escucharé música (o podcasts) que me recuerden cuánto me amas, a excepción de las noticias de actualidad.

4

Solo compras necesarias

No haré compras innecesarias de ropa, comida u otros caprichos. Aceptaré con gratitud los regalos, pero no pediré nada, pues desprendiéndome de lo material me anclo en Ti.

Señor,
te daré gloria
a través de mi
MENTE

5

Ni quejas, ni cotilleos

Quiero usar mis palabras para el Bien y con la caridad, por lo que no cotillearé ni me quejaré, ni las usaré para hablar mal de otros.

6

Poner foco

No procrastinaré, ni haré mil cosas a la vez. Ordenaré mis días para entregarme a fondo en cada cosa que haga. De este modo, trabajaré mi santificación en lo ordinario.

7

Menos atención al móvil

Cuidaré a las personas que me dedican su tiempo: no revisaré el móvil en momentos de encuentro, ni en clase o en el trabajo, ni en las comidas, ni durante la oración (a excepción de lecturas o consultas que la apoyen).

Señor,
te daré gloria
a través de mi

ALMA

1

Misa diaria

Iré a misa todos los días, reconociendo que la Eucaristía es el regalo más generoso que nos haces, el acto de Amor más grande que nos ofreces a diario.

2

Adoración semanal

Acudiré al Santísimo Sacramento una hora a la semana, reconociendo tu presencia real en la Eucaristía, para amarte y dejarme transformar por Ti.

3

Confesión quincenal

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

4

15 minutos de oración diaria

Pasaré contigo 15 minutos diarios, en exclusividad, para abrir mi corazón, contarte mis inquietudes y escucharte: sobre todo, escucharte. ¡Menos de mí, más de Ti!

Señor,
te daré gloria
a través de mi

ALMA

5

Primer y último momento del día

Daré comienzo y final a mis días contigo, en Ti. Te ofreceré mis obras por la mañana y te daré gracias antes de dormir.

6

Rosario diario

Rezaré el Rosario todos los días, para contemplar tu vida a través de los ojos de Nuestra Madre, meditaré los misterios de mi fe uniéndome en oración a su amor maternal.

7

Una hora por el Corazón de Jesús

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

Reto

De lo que rebose el corazón habla la boca

Nuestras palabras son un espejo de lo que hay en nuestro interior: como cuando estás enamorado y tienes el nombre de esa persona a punto de salirte de los labios constantemente, o como cuando llevas una herida muy arraigada en tu corazón y no puedes evitar condicionar tus decisiones a causa del dolor que te provoca. ¡Y muchas veces ni siquiera eres consciente de cuánto hablan tus palabras de aquello que te resuena en tu alma!

Hoy, mira dentro de tu corazón: ¿qué encuentras?, ¿cuáles son tus deseos, tus inquietudes?, ¿cuáles son tus cadenas?, ¿cuáles son tus miedos?, ¿qué te duele?, ¿qué personas hay en tu corazón? Detente un segundo para completar las cavidades de tu corazón y trata de reflexionar acerca de cómo estas se traducen en tus gestos, pensamientos, miradas, juicios y conversaciones diarios.



Palabra, voluntad e identidad

Para bien o para mal, el compromiso ya no está de moda. Corren tiempos de invalidar la palabra, de desestimar la promesa. Pienso en mi abuelo, que se sorprendía de que le llamara cinco veces antes de recogerle, solo para asegurarme de que estaría listo. “En mis tiempos, quedábamos en un sitio, a una hora, e íbamos. Sin más garantía que la confianza en que nuestra cita iba a aparecer”. Hoy, desconfiamos, buscamos certezas irrefutables. Tal vez las promesas ya no tengan el valor de antaño, están sujetas a las circunstancias de cada cual, todas se basan en el “depende”, “a lo mejor”, “ya veremos”...

Dicen que aquello con lo que nos comprometemos define quiénes somos, pues en esto se revela el ejercicio de nuestra voluntad. No nos define aquello que hacemos o decimos porque nos apetece, o porque nos cueste controlarlo: sino aquello que escogemos con plena conciencia. En este supuesto, ¿qué dice de nosotros la falta de compromiso? Quizá estamos sufriendo todos una crisis dramática de identidad, o quizá nos negamos a dar nuestra palabra por no definirnos, no pronunciarnos, porque tenemos un miedo terrible a ser rechazados, a no ser reconocidos: a no ser amados.

Pero, gracias a Dios —y nunca mejor dicho—, nuestra identidad se arraiga en algo que no está bajo nuestro control: ante todo, somos hijos amados del Creador. Esto nos constituye por completo y esto es con lo primero que tenemos que llenar nuestro corazón. Es la Verdad más sencilla y asequible que podemos comprender; y, a su vez, la respuesta a nuestro anhelo más profundo: amar y ser amados.

JUEVES 27 DE FEBRERO

Jesús nos advierte: "de lo que rebosa el corazón, habla la boca". Quizá la pregunta no es por qué hemos dejado de comprometernos, sino de qué hemos llenado nuestro corazón. Si no asumimos nuestra identidad como hijos de Dios, ¿cómo vamos a conocer el verdadero significado de la promesa, de la palabra? Y no me refiero a saberse la teoría, sino, genuinamente, a vivir sabiéndonos profundamente amados por Cristo, extremadamente amados por un Dios que se hace niño en pañales para morir en una cruz por nuestros pecados.

Este es el verdadero sentido de hacer Desierto. No se trata de empaparse por empaparse de "cosas de Dios", ni de privarse por privarse de "las cosas del mundo". Esta travesía es un camino en compañía, en comunidad y en comunión, que persigue, ante todo, llenar nuestro corazón de un Amor perfecto que en autonomía no podemos ejercer. Solo de este modo, las palabras que salgan de nuestra boca reflejarán auténticamente quiénes somos y lo que estamos llamados a ser.

VIERNES 28 DE FEBRERO

Ascesis y libertad

Llevar el Mensaje fuera de la burbuja

“No entiendo por qué tienes que privarte de beberte una cerveza si estás de celebración con tus amigos. ¿No presumes de que tu fe te hace libre?”.

Quizá nuestro primer error está, muchas veces, en soltar la chapa –lo que comentábamos ayer de “saberse la teoría”–. Es importante partir de la premisa de que muchos no distinguen entre “la voluntad” y “el afán”, entre “lo que quiero” y “lo que me apetece”. Es por eso que el mundo está lleno de relaciones rotas y de promesas condicionales. Es por eso que no nos amamos bien –si es que a “amar mal” se le puede llamar “amor”–.

La ascesis responde a un profundo deseo de discernir en cada momento qué es lo que quiero hacer, independientemente de lo que me apetece.

Deja que ellos respondan a la pregunta: ¿cómo eres más libre, escogiendo con plena conciencia lo que quieres para tu vida o dejándote llevar por lo que deseas en un momento concreto?

Todo me está permitido, pero no todo me conviene. Todo me está permitido, pero no me dejaré dominar por nada. (1 Cor 6, 12)

Preguntas al aire

EXAMEN DE CONCIENCIA

¿Cómo estás?, ¿cómo empiezas este camino (en tus estudios, en tu trabajo, en tu relación con tus seres queridos, en tu relación con Dios...)?

¿Cómo influye lo que tienes en el corazón en tu manera de amar?

¿Cuáles de esas cosas te acercan realmente a Dios?

¿Por qué quieres hacer Desierto?,
¿qué buscas?

Tabla de ascesis

¡Esto no es
una checklist!

Encontrarás esta tabla todas las semanas, a final de cada tema. Es vital que no tomes 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 has sido verdaderamente libre, cuándo te has acordado del Señor, cuándo has conseguido liberarte de algo que te hacía irremediabilmente esclavo.

No son puntos a marcar en una lista, sino regalos que haces a Jesús: ¡y que Él te hace a ti!

En el caso del equipo de Aute, a muchos de nosotros nos ayudaba usar una leyenda con colores, siéntete libre de adaptar esta tabla a tus necesidades. Si bien las ascesis corren a cuenta de cada uno, es imprescindible que compartas tu experiencia con tu anclaje, ¡cuanto más a menudo, mejor!

Tabla de ascesis

REGALOS PARA JESÚS

	ASCESIS	L24	M25	X26	J27	V28	S1	D2
SEÑOR, TE DARÉ GLORIA CON MI CUERPO	Minuto heroico							
	Ejercicio cuatro días							
	Abstinencia							
	Cuidar las comidas							
	Tres comidas							
	Ayuno de Cuaresma							
	Descanso de 7h							
SEÑOR, TE DARÉ GLORIA CON MI MENTE	Redes sociales							
	Pelis, series, programas...							
	Elevarse con los oídos							
	Solo compras necesarias							
	Ni quejas ni cotilleos							
	Poner foco							
	Menos atención al móvil							
SEÑOR, TE DARÉ GLORIA CON 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							
*Notas								

La siguiente etapa
continúa en...

EL DESIERTO

