

Ficha 116: ADORACIÓN AL SANTÍSIMO:

Escuchar y ayunar. La Cuaresma como tiempo de conversión

Basado en el mensaje del Papa León XIV para la Cuaresma 2026
Adaptó: P. Raúl Díaz Quiroz (VEP, Diócesis de Chilpancingo-Chilapa)

1. Segmento inicial

1.1 Inicio

1) **G:** Hemos iniciado la cuaresma que nos recuerda el caminar del pueblo de Israel por el desierto para alcanzar la libertad. Nuestra Iglesia en México está en camino. Seguimos una ruta cuyos destinos son el 2031 para celebrar los 500 años del Acontecimiento Guadalupeño y el 2033 para celebrar el 2º milenio de la muerte, resurrección y ascensión de Cristo al cielo.
2) Guía nuestros pasos el mismo Jesucristo a quien hoy hemos venido a adorar.

| De rodillas

1.2 Exposición

1. Nos has llamado al desierto

B. Velado y A. Alcalde

NOS HAS LLAMADO AL DESIERTO, SEÑOR DE LA LIBERTAD.
Y ESTÁ EL CORAZÓN ABIERTO A LA LUZ DE TU VERDAD
SUBIMOS CON ESPERANZA LA ESCALADA CUARESMAL
EL PUEBLO DE DIOS AVANZA HASTA LA CUMBRE PASCUAL

1) Tu pueblo, Señor, camina
Desde la aurora al ocaso
A tu Pascua se encamina
y te sigue, paso a paso.

1.3 Oración común

3) **G:** 1 ¡Den gracias a Yahvé,
T: porque es bueno, porque es eterno su amor!
4) **G:** 2 Den gracias al Dios de los dioses,
T: porque es eterno su amor;

5) **G:** 3 Den gracias al Señor de los señores,

T: porque es eterno su amor.

6) **G:** Al que hirió en sus primogénitos a Egipto,

T: porque es eterno su amor;

7) 11 y sacó a Israel de entre ellos,
T: porque es eterno su amor.

8) **G:** con mano fuerte y tenso brazo,

T: porque es eterno su amor.

9) **G:** Al que guió a su pueblo en el desierto,

T: porque es eterno su amor.

10) **G:** 17 al que hirió a grandes reyes,

T: porque es eterno su amor.

11) **G:** Y dio sus tierras en herencia,
T: porque es eterno su amor.

12) **G:** en herencia a su siervo Israel,

T: porque es eterno su amor.

13) **G:** Al que se acordó de nosotros humillados,

T: porque es eterno su amor.

14) **G:** y nos libró de nuestros adversarios,

T: porque es eterno su amor.

15) **G:** Al que da pan a todo viviente,

T: porque es eterno su amor.

16) **G:** ¡Dad gracias al Dios de los cielos

T: porque es eterno su amor!

2. Escucha

2.1 Palabra de Dios

17) **G:** Sentados

18) **L1:** Del libro del Profeta Isaías: (58,1-11):

19) **L1:** 1 ¡Grita a voz en cuello, no te contengas, alza tu voz como una trompeta: denúnciale a mi pueblo su rebeldía y sus pecados a la casa de Jacob!

20) 2 Ellos me consultan día tras día y quieren conocer mis caminos, como lo hará una nación que practica la justicia y no abandona el derecho de su Dios; reclaman de mí sentencias justas, les gusta estar cerca de Dios:

21) 3 «¿Por qué ayunamos a tú no lo ves, nos afligimos y tú no lo reconoces?». Porque ustedes, el mismo día en que ayunan, se ocupan de negocios y maltratan a su servidumbre.

22) 4 Ayunan para entregarse a pleitos y querellas y para golpear perversamente con el puño. No ayunen como en esos días, si quieren hacer oír su voz en las alturas,

23) 5 ¿Es este acaso el ayuno que yo amo, el día en que el hombre se aflige a sí mismo? Doblar la cabeza como un junco, tenderse sobre el cilicio y la ceniza: ¿a eso llamas ayuno y día aceptable al Señor?

24) 6 Este es el ayuno que yo amo – oráculo del Señor–: soltar las cadenas injustas, desatar los lazos del yugo, dejar en libertad a los oprimidos y romper todos los yugos; 7 compartir tu pan con el hambriento y albergar a los pobres sin techo; cubrir al que veas desnudo y no despreocuparte de tu propia carne.

25) 8 Entonces despuntará tu luz como la aurora y tu llaga no tardará en cicatrizar; delante de ti avanzará tu justicia y detrás de ti irá la gloria del Señor.

26) 9 Entonces llamarás, y el Señor responderá; pedirás auxilio, y él dirá: «¡Aquí estoy!». Si eliminas de ti todos los yugos, el gesto amenazador y la palabra maligna; 10 si ofreces tu pan al hambriento y sa-

cias al que vive en la penuria, tu luz se alzar  en las tinieblas y tu oscuridad será como al mediodía. 11 El Señor te guiará incesantemente, te saciar  en los ardores del desierto y llenar  tus huesos de vigor; t  serás como un jardín bien regado, como una vertiente de agua, cuyas aguas nunca se agotan

27) *Palabra de Dios.*

28) **T:** Te alabamos, Señor.

| *Momento de Silencio*

2.2 La palabra del Papa

Mensaje del Papa León XIV para la Cuaresma 2026

29) **G:** Hoy ante Jesucristo, que se retir  al desierto durante cuarenta días para prepararse a su vida pública, meditemos el mensaje que el Papa León XIV ha enviado para la cuaresma de este año.

30) **L2:** La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

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

32) **T:** Cada uno de nosotros es destinatario de la Palabra de Dios, somos interpelados y llamados a entrar en este diálogo de amor mediante nuestra respuesta libre. T ,

Oh Dios, nos ha hecho a cada uno capaces de *escuchar y responder* a tu Palabra divina. Hemos sido creados en la Palabra y vivimos en ella; no nos entendemos a nosotros mismos si no nos abrimos a este diálogo. Tu Palabra, Señor Dios, revela la naturaleza filial y relacional de nuestra vida. Estamos verdaderamente llamados por gracia a conformarnos con Cristo, tu Hijo, y a ser transformados en él (cf. VD 22).

2. Habla, Tu Siervo Escucha

M.y L.: John Keating; Int: J sed

Habla, tu siervo escucha,
Habla, oh Dios, y obedecer .
 Fuente de vida y luz,
de gozo y paz,
para mi corazón tu Palabra será
por siempre jams , Señor,
por siempre jams ! (2)

Escuchar

33) **L3:** Este año me gustará llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de dar espacio a la Palabra a través de la *escucha*, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro.

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

35) **L3:** Es un Dios que nos atrae, que hoy también nos conmueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón. Por eso, la escucha de la Palabra en la liturgia nos educa para una escucha más verdadera de la realidad.

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

3. Ven y s lvanos

Miguel Manzano

1. El pueblo gime de dolor:
 Ven y s lvanos!
a Dios levanta su clamor:
 Ven y s lvanos!

OYE, PADRE,
EL GRITO DE TU PUEBLO.
OYE, CRISTO,
 VEN Y SÁLVANOS!

2. El pueblo está en la esclavitud:
 Ven y s lvanos!
El pueblo clama libertad:
 Ven y s lvanos!

Ayunar

37) **L5:** Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el *ayuno* constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio asc tico antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos “hambre” y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los “apetitos”, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se

convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

38) L6: San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos».[2] El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

4. Hambre de Dios

NO PODEMOS CAMINAR CON
HAMBRE BAJO EL SOL,
DANOS SIEMPRE EL MISMO
PAN, TU CUERPO Y TU SAN-
GRE, SEÑOR

Comamos todos de este pan, el
pan de la unidad,
en un cuerpo nos unió el Señor
por medio del amor.

NO PODEMOS CAMINAR...

39) L7: Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios».[3] En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un

estilo de vida más sobrio, ya que «sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana».[4]

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

5. Hambre de Dios

Señor, yo tengo sed de Ti, sediento estoy de Dios,
pero pronto llegaré a ver el rostro
del Señor.

NO PODEMOS CAMINAR...

Por el desierto el pueblo va, can-
tando su dolor,
en la noche brillará tu luz, nos
guía la verdad.

NO PODEMOS CAMINAR...

Juntos

41) L8: Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. Ne 9,1-3).

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

6. Juntos como hermanos

JUNTOS COMO HERMANOS,
MIEMBROS DE LA IGLESIA,
VAMOS CAMINANDO AL EN-
CUENTRO DEL SEÑOR.

2. Unidos al rezar,
unidos en una canción
viviremos nuestra fe
con la ayuda del Señor.

JUNTOS COMO HERMANOS...

43) Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.

44) Los bendigo de corazón a todos ustedes, y a su camino cuaresmal.

7. Juntos como hermanos

3. La Iglesia en marcha está,
a un mundo nuevo vamos ya,
donde reinará el amor,
donde reinará la paz.

JUNTOS COMO HERMANOS...

3. Segmento final

45) **G:** Dispongámonos a recibir la bendición del Señor, para que podamos vivir con fruto esta Cuaresma.

4.1 Incensación

8. Lávame con tu sangre

3. Dame tu pan, tu vino,
alimenta mi alma enferma,
que vive en anhelos de verdad.
Háblame de esa agua
que me da la vida eterna,
y dime que siempre me amarás.
Escúchame.

SENTIR DE NUEVO UN VIEN-
TO CÁLIDO,
VERME EN TUS BRAZOS SON-
REÍR.
ENTREGARTE TODOS MIS
PROBLEMAS,
VOLVER A SER FELIZ. ESCÚ-
CHAME

4.2 Oración

46) **G:** Cristo, Hijo de Dios vivo,

Ten piedad de nosotros

47) **G:** Tú que viniste a este mundo,

48) **G:** Tú que estuviste colgado de la cruz,

49) **G:** Tú que aceptaste la muerte por nosotros,

50) **G:** Tú que fuiste sepultado,

51) **G:** Tú que resucitaste de entre los muertos,

52) **G:** Tú que ascendiste a los cielos,

53) **G:** Tú que enviaste el Espíritu Santo sobre los Apóstoles,

54) **G:** Tú que estás sentado a la derecha del Padre,

55) **G:** Tú que vendrás a juzgar a vivos y muertos,

4.3 Bendición

Si hay ministro apto, si no lo hay se hace un momento de silencio

4.4 Oración común

56) **G:** Para que nos perdones,

R. Te rogamos, óyenos

57) **G:** Para que nos conduzcas a la verdadera penitencia,

58) **G:** Para que a nosotros mismos nos conserves y confortes en tu santo servicio,

59) **G:** Para que retribuyas con los bienes eternos a nuestros benefactores,

60) **G:** Para que te dignes dar y conservar los frutos de la tierra,

61) **G:** Para que gobiernes y conserves a tu santa Iglesia,

62) **G:** Para que asistas al Papa y a todos los miembros del clero en tu santo servicio,

63) **G:** Para que te dignes enviar obreros a tu mies,

64) **G:** Para que concedas la unidad a todos los creyentes en Cristo,

65) **G:** Para que conduzcas a todos los hombres a la luz del Evangelio,

4.4 Reserva

9. Lávame con tu sangre

2. Muéstrame tu palabra,
siembra en mí semilla nueva,
que quiero ser fruto de tu amor.
Líbrame de peligros,
guíame por nueva senda,
que siento cansancio al caminar;
escúchame.

SENTIR DE NUEVO UN VIEN-
TO CÁLIDO,
VERME EN TUS BRAZOS SON-
REÍR.
ENTREGARTE TODOS MIS
PROBLEMAS,
VOLVER A SER FELIZ. ESCÚ-
CHAME