



Cuaresma 2026

Esperanza y renovación

Celebrando el Tiempo de Cuaresma con la exhortación apostólica
Dilexit te del Papa León XIV sobre el amor hacia los pobres.

Guía de reflexión de cinco semanas para grupos pequeños

Esperanza y renovación

Tiempo de Cuaresma con el Papa León XIV

Reflexión en grupos pequeños durante cinco semanas para la Arquidiócesis de
Seattle

CUARESMA 2026

QUÉ: Cinco sesiones de 60 a 90 minutos en grupo pequeño de oración y reflexión sobre el Año Jubilar, centradas en las Escrituras cuaresmales con reflexiones de *Dilexi te* del Papa León XIV

CUÁNDO: Las primeras cinco semanas de la Cuaresma de 2026

POR QUÉ: Durante este Tiempo de Cuaresma, reflexionamos sobre la Palabra de Dios y oramos para que nuestros corazones estén abiertos a encontrar a Jesús en todas las formas en que Él viene a nosotros: en la palabra, en el sacramento, en el servicio y en todo su pueblo, especialmente los pobres.

QUIÉNES: El formato sencillo requerirá un facilitador y de 6 a 8 participantes para cada grupo. (Dado el enfoque en compartir y escuchar, los grupos más grandes podrían ser un desafío).

CÓMO: Las sesiones pueden realizarse en la parroquia o en los hogares. También puede adaptar los materiales según lo considere apropiado para un aula o reunión.

FORMATO DE CADA SESIÓN / GUÍA DEL FACILITADOR

ORACIÓN INICIAL (unos 10 minutos)

- Señal de la Cruz
- El pasaje de la Sagrada Escritura designado es leído en voz alta y lentamente por uno de los participantes.
- Siguen unos momentos de silencio. Luego se lee la reflexión del Papa León XIV.
- Sigue un tiempo prolongado de oración en silencio: 3-5 minutos.

PRIMERA RONDA DE INTERCAMBIO (unos 20 minutos)

- El facilitador presenta la pregunta de reflexión para la primera ronda de compartir. Luego, durante 2-3 minutos, cada persona en el grupo comparte una vez en respuesta a la consigna. Después de que cada persona comparte, hay un momento para la reflexión en silencio antes de que comparta la siguiente persona. Se les anima a escuchar en silencio, sin intercambio ni diálogo en este momento.
- Después de que cada persona ha compartido, el facilitador invita a todos a reflexionar en silencio durante aproximadamente 1 minuto.

LO QUE ESCUCHAMOS (unos 5 minutos)

- El facilitador ahora invita a cada persona a mencionar una cosa que le haya llamado la atención en la primera ronda de escucha. Podría ser algo que escucharon o algo que se les ocurrió mientras escuchaban. Cada persona comparte una vez, brevemente.

SEGUNDA RONDA DE INTERCAMBIO (unos 20 minutos)

- El facilitador comparte la segunda pregunta para la reflexión. Nuevamente, durante 2-3 minutos, cada persona en el grupo comparte una vez en respuesta a la consigna. Después de que cada persona comparte, hay un momento para la reflexión en silencio.

LO QUE ESCUCHAMOS (unos 15 minutos)

- Después de que la segunda ronda de compartir ha concluido, el facilitador invita a una conversación sobre lo que se escuchó en este encuentro. ¿Qué te desafió? ¿Qué te quedará? ¿Dónde percibiste la presencia del Espíritu Santo mientras escuchábamos y compartíamos?

ORACIÓN CONCLUSIVA (unos 10 minutos)

- El facilitador ofrece una oración y peticiones, luego invita a CADA persona a elevar UNA intención por la que le gustaría que el grupo rezara.
- Las intercesiones se cierran con el Padrenuestro.
- Si lo deseas, concluye con un signo de paz.

SEMANA I - AMOR MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

ORACIÓN INICIAL

- Señal de la Cruz
- Canción (si se desea/es posible)

LECTURA

Mateo 26, 6-13

Lectura del santo Evangelio según san Mateo.

Cuando Jesús se encontraba en Betania, en casa de Simón el leproso, se acercó una mujer con un frasco de alabastro, que contenía un perfume valioso, y lo derramó sobre su cabeza, mientras él estaba comiendo. Al ver esto, sus discípulos, indignados, dijeron: "¿Para qué este derroche? Se hubiera podido vender el perfume a buen precio para repartir el dinero entre los pobres". Jesús se dio cuenta y les dijo: "¿Por qué molestan a esta mujer? Ha hecho una buena obra conmigo. A los pobres los tendrán siempre con ustedes, pero a mí no me tendrán siempre. Al derramar este perfume sobre mi cuerpo, ella preparó mi sepultura. Les aseguro que allí donde se proclame esta Buena Noticia, en todo el mundo, se contará también en su memoria lo que ella hizo".

REFLEXIÓN DEL PAPA LEÓN XIV, *DILEXI TE*

Los discípulos de Jesús criticaron a la mujer que le había derramado un perfume muy valioso sobre su cabeza: "¿Para qué este derroche? –decían– Se hubiera podido vender el perfume a buen precio para repartir el dinero entre los pobres". Pero el Señor les dijo: "A los pobres los tendrán siempre con ustedes, pero a mí no me tendrán siempre". Aquella mujer había comprendido que Jesús era el Mesías humilde y sufriente sobre el que debía derramar su amor. ¡Qué consuelo ese ungüento sobre aquella cabeza que algunos días después sería atormentada por las espinas! Era un gesto insignificante, ciertamente, pero quien sufre sabe cuán importante es un pequeño gesto de afecto y cuánto alivio puede brindar... La sencillez de este gesto revela algo grande. Ningún gesto de afecto, ni siquiera el más pequeño, será olvidado, especialmente si está dirigido a quien vive en el dolor, en la soledad o en la necesidad, como se encontraba el Señor en aquel momento.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA UNO

- La mujer expresa su amor por Jesús no con palabras, sino con hechos. ¿De qué maneras silenciosas has experimentado el amor de tu familia y amigos? ¿Cómo expresas tu amor por los demás no con palabras, sino con hechos?

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA DOS

- Como Iglesia, como familia de parroquias, ¿cómo estamos llamados a mostrar nuestro amor por los pobres con palabras y sin palabras?

ORACIÓN CONCLUSIVA

Líder: Reunidos en Cristo, ofrezcamos nuestras oraciones.

Por esta Iglesia local y por nuestra familia de parroquias, para que recordemos a los pobres y encontremos a Cristo en ellos.

Por todos nosotros, para que durante estos días santos del Tiempo de Cuaresma, reconozcamos que el Señor está en medio de nosotros, en la Palabra y en el Sacramento, en nuestras comunidades parroquiales y en los pobres. Oremos al Señor.

¿Por qué más oramos en este Tiempo de Cuaresma?

Después de que cada uno haya ofrecido una intención, el líder continúa:

Con anhelo por la llegada del reino,
oremos como Jesús nos enseñó:

Padrenuestro

Señal de la Cruz

Señal de la Paz

PROFUNDIZA - Lee la introducción y el capítulo 1 de *Dilexi te*, del Papa León. Puedes encontrar el texto completo aquí: https://www.vatican.va/content/leoxiv/es/apost_exhortations/documents/20251004-dilexi-te.html

ENCUENTRA A LOS POBRES - Mientras sigues con tu rutina diaria esta semana, busca a los pobres. ¿Dónde están? ¿Cómo se manifiesta la pobreza en tu comunidad?

SEMANA II - CRISTO SE HIZO POBRE

ORACIÓN INICIAL

- Señal de la Cruz
- Canción (si se desea/es posible)

LECTURA

Mateo 8, 19-20

Lectura del santo Evangelio según san Mateo.

Entonces se aproximó un escriba y le dijo: "Maestro, te seguiré adonde vayas". Jesús le respondió: "Los zorros tienen sus cuevas y las aves del cielo sus nidos; pero el Hijo del hombre no tiene dónde reclinar la cabeza"

REFLEXIÓN DEL PAPA LEÓN XIV, *DILEXI TE*

En efecto, el Evangelio muestra que esta pobreza incidió en cada aspecto de su vida. Desde su llegada al mundo, Jesús experimentó las dificultades relativas al rechazo. El evangelista Lucas, narrando la llegada a Belén de José y María, ya próxima a dar a luz, observa con amargura: "No había lugar para ellos en el albergue" (Lc 2,7). Jesús nació en condiciones humildes; recién nacido fue colocado en un pesebre y, muy pronto, para salvarlo de la muerte, sus padres huyeron a Egipto. Al inicio de la vida pública, fue expulsado de Nazaret después de haber anunciado que en Él se cumple el año de gracia del que se alegran los pobres. No hubo un lugar acogedor ni siquiera a la hora de su muerte, ya que lo condujeron fuera de Jerusalén para crucificarlo. En esta condición se puede resumir claramente la pobreza de Jesús. Se trata de la misma exclusión que caracteriza la definición de los pobres: ellos son los excluidos de la sociedad... Él se presenta al mundo no sólo como Mesías pobre sino como Mesías de los pobres y para los pobres.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA UNO

- Jesús era pobre y marginado, "de y para los pobres". ¿Cómo profundiza o cuestiona esto la manera en que entiendo quién es Jesús y quién es Jesús para mí?

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA DOS

- ¿Cómo son tratados los pobres en nuestra sociedad? ¿En qué se parece la experiencia de ellos a la de Jesús?

ORACIÓN CONCLUSIVA

Líder: A Jesucristo, que se hizo pobre por nosotros, oremos.

Por esta Iglesia local y por nuestra familia de parroquias, para que podamos reconocer la gloria de Dios, que brilla en quienes nos rodean, especialmente en los pobres y los marginados. Oremos al Señor.

Por todos nosotros, para que durante estos días santos de Cuaresma podamos llegar a conocer mejor a Jesús, en su humanidad sufriente y en su gloriosa divinidad. Oremos al Señor.

¿Por qué más oramos en este Tiempo de Cuaresma?

Después de que cada uno haya ofrecido una intención, el líder continúa:

Jesús nos enseñó a llamar Padre a Dios, y por eso nos atrevemos a decir:

Padrenuestro

Señal de la Cruz

Señal de la Paz

PROFUNDIZA - Lee el capítulo 2 de *Dilexi te*, del Papa León.
Puedes encontrar el texto completo aquí: https://www.vatican.va/content/leo-xiv/es/apost_exhortations/documents/20251004-dilexi-te.html

ENCUENTRA A LOS POBRES - Esta semana, aprende más sobre lo que está sucediendo en el servicio a los pobres en tu parroquia y en tu familia de parroquias.
¿Cómo se sirve a Cristo en aquellos que son pobres?

SEMANA III - COMO EL QUE SIRVE

ORACIÓN INICIAL

- Señal de la Cruz
- Canción (si se desea/es posible)

LECTURA

Lucas 22, 14 24-27

Lectura del santo Evangelio según san Lucas.

Llegada la hora, Jesús se sentó a la mesa con los Apóstoles... Entonces comenzaron a preguntarse unos a otros quién de ellos sería el que iba a hacer eso. Y surgió una discusión sobre quién debía ser considerado como el más grande. Jesús les dijo: "Los reyes de las naciones dominan sobre ellas, y los que ejercen el poder sobre el pueblo se hacen llamar bienhechores. Pero entre ustedes no debe ser así. Al contrario, el que es más grande, que se comporte como el menor, y el que gobierna, como un servidor. Porque, ¿quién es más grande, el que está a la mesa o el que sirve? ¿No es acaso el que está a la mesa? Y sin embargo, yo estoy entre ustedes como el que sirve".

REFLEXIÓN DEL PAPA LEÓN XIV, *DILEXI TE*

San Juan Crisóstomo, arzobispo de Constantinopla entre los siglos IV y V exhortaba a los fieles a reconocer a Cristo en los necesitados: "¿Quieres honrar el Cuerpo de Cristo? No permitas que sea despreciado en sus miembros, es decir, en los pobres que no tienen qué vestir, ni lo honres aquí en el templo con vestiduras de seda, mientras fuera lo abandonas al frío y a la desnudez [...]. En el templo, el Cuerpo de Cristo no necesita mantos, sino almas puras; pero en la persona de los pobres, Él necesita todo nuestro cuidado. Aprendamos, pues, a reflexionar y a honrar a Cristo como Él quiere. Cuando queremos honrar a alguien, debemos prestarle el honor que él prefiere y no el que más nos gusta [...]. Así también tú debes prestarle el honor que Él mismo ha ordenado, distribuyendo tus riquezas entre los pobres. Dios no necesita vasos de oro, sino almas de oro". Afirmando con claridad cristalina que, si los fieles no encuentran a Cristo en los pobres que están a la puerta, no podrán darle culto ni siquiera en el altar, continúa diciendo: "¿De qué serviría, al fin y al cabo, adornar la mesa de Cristo con vasos de oro, si Él muere de hambre en la persona de los pobres? Primero da de comer al que tiene hambre y luego adorna su mesa con lo que sobra". Por lo tanto, entendía la Eucaristía como una expresión sacramental de la caridad y la justicia que la precedían y acompañaban. Esa misma caridad y justicia deben perpetuar la Eucaristía a través del amor y la atención a los pobres. Por consiguiente, la caridad no es opcional, sino un requisito del verdadero culto.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA UNO

- En *Dilexi te*, el Papa León XIV presenta a muchos santos como ejemplos de servicio y asistencia a los pobres. ¿Quiénes son los ejemplos de fe, canonizados o no, que han moldeado e inspirado tu forma de vivir la fe?

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA DOS

- Llamamos a nuestra participación en la Eucaristía “comuni3n”. Estamos unidos en comuni3n con Cristo y entre nosotros. ¿Qué significa estar en comuni3n con otros en el Cuerpo de Cristo? ¿C3mo experimentas eso en nuestra comunidad parroquial?

ORACI3N CONCLUSIVA

L3der: Oremos a Dios, que nos llama a adorarlo y servirlo.

Por la Iglesia, para que nuestra oraci3n y culto se desborden en misi3n. Oremos al Se3or.

Por todos nosotros, que durante estos d3as santos de Cuaresma podamos ver las necesidades que nos rodean y responder con amor generoso. Oremos al Se3or.

¿Por qu3 m3s oramos en este Tiempo de Cuaresma?

Despu3s de que cada uno haya ofrecido una intenci3n, el l3der contin3a:

Modelamos nuestra oraci3n seg3n la oraci3n de Cristo, y decimos:

Padrenuestro

Se3al de la Cruz

Se3al de la Paz

PROFUNDIZA – Lee el cap3tulo 3 de *Dilexi te*, del Papa Le3n.
Puedes encontrar el texto completo aqu3: https://www.vatican.va/content/leo-xiv/es/apost_exhortations/documents/20251004-dilexi-te.html

ENCUENTRA A LOS POBRES – Esta semana, deja que tu participaci3n en la Eucarist3a se traduzca en alg3n tipo de servicio concreto a los pobres o marginados.

SEMANA IV - LOS OJOS DE DIOS

ORACIÓN INICIAL

- Señal de la Cruz
- Canción (si se desea/es posible)

LECTURA

1 Samuel 16, 1 6-7

Lectura del primer libro de Samuel.

El Señor dijo a Samuel: "¡Llena tu frasco de aceite y parte! Yo te envío a Jesé, el de Belén, porque he visto entre sus hijos al que quiero como rey"... Luego purificó a Jesé y a sus hijos y los invitó al sacrificio. Cuando ellos se presentaron, Samuel vio a Eliab y pensó: "Seguro que el Señor tiene ante él a su ungido". Pero el Señor dijo a Samuel: "No te fijas en su aspecto ni en lo elevado de su estatura, porque yo lo he descartado. Dios no mira como mira el hombre; porque el hombre ve las apariencias, pero Dios ve el corazón". Palabra de Dios.

DEL PAPA LEÓN XIV, *DILEXI TE*

En el vigente modelo "exitista" y "privatista" no parece tener sentido invertir para que los lentos, débiles o menos dotados puedan abrirse camino en la vida. La pregunta recurrente es siempre la misma: ¿los menos dotados no son personas humanas? ¿Los débiles no tienen nuestra misma dignidad? ¿Los que nacieron con menos posibilidades valen menos como seres humanos, y sólo deben limitarse a sobrevivir? De nuestra respuesta a estos interrogantes depende el valor de nuestras sociedades y también nuestro futuro. O reconquistamos nuestra dignidad moral y espiritual, o caemos como en un pozo de suciedad (95).

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA UNO

- "Dios no ve como ven los seres humanos". ¿Se te ocurre algún momento en tu propia experiencia en el que hayas juzgado mal a alguien? ¿Hubo algún momento en el que te sentiste juzgado por tu apariencia?
- ¿Cómo es la dignidad humana auténtica? ¿Cómo es vivir plenamente, en contraposición a simplemente sobrevivir?

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA DOS

- ¿Qué crees que ve Dios cuando mira nuestro mundo, nuestra Iglesia, nuestra familia de parroquias?

ORACIÓN CONCLUSIVA

Líder: A Dios, que mira con amor a toda la familia humana, oremos.

Por la Iglesia, para que todos los que se preparan para el bautismo en Pascua encuentren un hogar lleno de amor en la Iglesia. Oremos al Señor.

Por todos nosotros, para que durante estos días santos de Cuaresma podamos ver las necesidades que nos rodean y responder con amor generoso. Oremos al Señor.

¿Por qué más oramos en este Tiempo de Cuaresma?

Después de que cada uno haya ofrecido una intención, el líder continúa:

Oremos como Jesús nos enseñó:

Padrenuestro

Señal de la Cruz

Señal de la Paz

PROFUNDIZA - Lee el capítulo 4 de *Dilexi te*, del Papa León.
Puedes encontrar el texto completo aquí: https://www.vatican.va/content/leo-xiv/es/apost_exhortations/documents/20251004-dilexi-te.html

ENCUENTRA A LOS POBRES - El Papa León XIV escribe: "la realidad se ve mejor desde los márgenes" (*Dilexi te*, 82). A medida que transcurra la semana, intenta mirar el mundo a través de los ojos de los pobres. ¿Cómo se ve la sociedad desde fuera, desde la perspectiva de los marginados?

SEMANA V - EL AMOR QUE OBRA MILAGROS

ORACIÓN INICIAL

- Señal de la Cruz
- Canción (si se desea/es posible)

LECTURA

Juan 11,32-40

Lectura del santo Evangelio según san Juan. María llegó a donde estaba Jesús y, al verlo, se postró a sus pies y le dijo: "Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto". Jesús, al verla llorar a ella, y también a los judíos que la acompañaban, conmovido y turbado, preguntó: "¿Dónde lo pusieron?". Le respondieron: "Ven, Señor, y lo verás". Y Jesús lloró. Los judíos dijeron: "¿Cómo lo amaba!". Pero algunos decían: "Este que abrió los ojos del ciego de nacimiento, ¿no podría impedir que Lázaro muriera?". Jesús, conmoviéndose nuevamente, llegó al sepulcro, que era una cueva con una piedra encima, y le dijo: "Quiten la piedra". Marta, la hermana del difunto, le respondió: "Señor, huele mal; ya hace cuatro días que está muerto". Jesús le dijo: "¿No te he dicho que si crees, verás la gloria de Dios?".

DEL PAPA LEÓN XIV, DILEXI TE

El amor cristiano supera cualquier barrera, acerca a los lejanos, reúne a los extraños, familiariza a los enemigos, atraviesa abismos humanamente insuperables, penetra en los rincones más ocultos de la sociedad. Por su naturaleza, el amor cristiano es profético, hace milagros, no tiene límites: es para lo imposible. El amor es ante todo un modo de concebir la vida, un modo de vivirla. Pues bien, una Iglesia que no pone límites al amor, que no conoce enemigos a los que combatir, sino sólo hombres y mujeres a los que amar, es la Iglesia que el mundo necesita hoy. Ya sea a través del trabajo que ustedes realizan, o de su compromiso por cambiar las estructuras sociales injustas, o por medio de esos gestos sencillos de ayuda, muy cercanos y personales, será posible para aquel pobre sentir que las palabras de Jesús son para él: "Yo te he amado" (Ap 3,9)

(120-21)

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA UNO

- ¿Cómo nos cambia el amor? Según tu propia experiencia, ¿cómo te ha cambiado el saber que eras amado, ya fuera por Dios o por otra persona?

PREGUNTA DE REFLEXIÓN DE LA RONDA DOS

- ¿Quién necesita saber que es amado en nuestra comunidad? ¿Cómo podemos expresar ese amor transformador? ¿Cómo tratamos a quienes nos resulta difícil amar?

ORACIÓN CONCLUSIVA

Líder: Al Señor que resucitó a Lázaro de entre los muertos, roguemos por el don de una nueva vida.

Por la Iglesia, para que seamos signo e instrumento del amor de Dios en un mundo necesitado. Oremos al Señor.

Por todos nosotros, para que durante la Semana Santa seamos valientes al pedirle a Dios que haga nuevas maravillas en nuestras vidas y en nuestra Iglesia. Oremos al Señor.

¿Por qué más oramos en este Tiempo de Cuaresma?

Después de que cada uno haya ofrecido una intención, el líder continúa:

Completemos nuestras oraciones y alabanzas ofreciendo el Padrenuestro:

Padrenuestro

Señal de la Cruz

Señal de la Paz

PROFUNDIZA - Lee el capítulo 5 de *Dilexi te*, del Papa León.
Puedes encontrar el texto completo aquí: https://www.vatican.va/content/leo-xiv/es/apost_exhortations/documents/20251004-dilexi-te.html

ENCUENTRA A LOS POBRES - Esta semana, da limosna a alguien necesitado. "La limosna... invita al menos a detenerse y a mirar al pobre a la cara, a tocarle y compartir con él algo de lo suyo" (Papa León XIV).