

Reflexión de Cuaresma: Un camino del corazón con nuestra familia espiritual



Queridas hermanas y queridos partners laicos:

Les enviamos un cordial saludo a cada una/o de ustedes al adentrarnos en el tiempo sagrado de la Cuaresma.

Es con alegría que compartimos con ustedes la reflexión de Cuaresma preparada gracias al esfuerzo colaborativo de la Oficina de Comunicación, JPIBP y la Oficina Congregacional de Formación (OCF). Esta reflexión ha surgido de la oración, el diálogo y el discernimiento compartido, y expresa nuestro común deseo de profundizar juntos/as en este tiempo de gracia.

Esta ruta cuaresmal nos invita a caminar con nuestra familia espiritual, dejando que nuestros corazones sean moldeados por la oración, la atención plena y la reflexión, y nos guía gradualmente desde la conversión interior hacia la acción compasiva y la misión renovada. Cada semana se inspira en nuestro carisma y nuestros testimonios, guiándonos poco a poco hacia la Semana Santa y la alegría de la Resurrección.

Cómo utilizar esta reflexión cuaresmal:

- La reflexión está diseñada para la oración personal diaria, con una breve reflexión y una sencilla práctica de atención plena para cada día.
- Este recurso puede utilizarse de forma comunitaria en pequeños grupos, comunidades, entornos de formación o encuentros de oración, compartiendo la reflexión diaria y reservando un tiempo para el silencio o para un breve intercambio.
- Te animamos a que recorras las reflexiones a tu propio ritmo, dejando que lo que resuene en ti te ayude a profundizar en tu oración y vida cotidiana, en lugar de intentar «completarlo» todo.

Que este recurso te acompañe en tu camino cuaresmal, ayudándote a hacer una pausa, escuchar y responder con fe a Dios, a los demás y a los clamores del mundo.

No dudes en compartir esta reflexión dentro de tus redes y apostolados, y en adaptarla según el contexto y necesidades locales.

Con gratitud por acompañarnos mutuamente en este camino y oraciones por una Cuaresma llena de bendiciones,

Un cordial saludo,

Oficina de Comunicación, JPIBP, Oficina Congregacional de Formación (OCF)



Primera semana: Con San Juan Eudes - «Forma a Cristo en tu corazón»

La Cuaresma comienza con una llamada a volver al corazón de Dios y a nuestra verdad más profunda. San Juan Eudes, apóstol de los Corazones de Jesús y María, nos recuerda que la conversión no se limita a prácticas externas, sino que consiste en permitir que lo Divino tome forma en nosotros.

Para Juan Eudes, el corazón es una morada sagrada donde Dios anhela habitar. La Cuaresma nos invita a entrar en este santuario interior, a notar lo que nos atrae o nos distrae, y a soltar suavemente todo lo que nos aleja del amor. A través de la oración, el silencio y la reflexión sincera, nos hacemos más conscientes de la gracia que ya se mueve en nosotros.

Al comenzar este camino cuaresmal, podemos preguntarnos:

- ¿Qué ocupa mi corazón hoy?
- ¿Qué hay en mí que necesita sanación, purificación o renovación?
- ¿Estoy permitiendo que el Corazón de Jesús moldee mis pensamientos, deseos y acciones?

Esta primera semana nos fundamenta en la conversión interior, recordándonos que toda misión fluye de un corazón en sintonía con el Dios vivo, el Creador de toda vida.

Reflexiones diarias con prácticas de atención plena

Día 1. Reflexión: La Cuaresma comienza volviéndonos hacia nuestro interior. El Universo no se nos revela en el ruido, sino en la quietud del corazón. «El corazón del ser humano es la morada de lo divino. Es allí donde lo divino desea vivir, hablar y actuar». San Juan Eudes.

Práctica de atención plena: Siéntate y permanece en silencio durante tres minutos. Observa tu respiración y repite suavemente: «Que lo sagrado moldee mi corazón».

Día 2. Reflexión: Lo divino desea que lo que llevamos en nuestro corazón moldee nuestras acciones: San Juan Eudes hace hincapié en dejar que lo divino tome forma en nosotros como base de una vida vivida en la verdad, y no persiguiendo la perfección.

Práctica consciente: Observa una emoción hoy sin juzgarla. Ofrecela suavemente a la Presencia Amorosa.

Día 3. Reflexión: El corazón del Buen Pastor es paciente y manso. La Cuaresma nos invita a crecer en esta misma mansedumbre.

Práctica consciente: Reduce la velocidad de una tarea rutinaria (caminar, comer, lavarte) y hazlo con toda tu atención.

Día 4. Reflexión: San Juan Eudes cree que la Palabra de Dios es un tesoro divino que debe guardarse y atesorarse en lo más profundo del corazón.

Práctica consciente: Lee lentamente una línea de las Sagradas Escrituras. Haz una pausa después de cada palabra.

Día 5. Reflexión: La conversión comienza cuando nos dejamos amar tal como somos.

Práctica consciente: Cuando surja la autocrítica, sustitúyela por una breve oración o una afirmación de confianza.

Día 6. Reflexión: Un corazón moldeado por lo Divino se convierte en morada de paz.

Práctica consciente: Respira profundamente tres veces antes de responder en una conversación.

Día 7. Reflexión: El Universo se deleita en un corazón que escucha.

Práctica consciente: Repasa la semana con delicadeza. Da gracias por una gracia recibida.



Segunda semana: Con Santa María Eufrasia Pelletier: «Movida por la misericordia, enviada por el amor»

Habiendo emprendido el camino del corazón, ahora caminamos con Santa María Eufrasia Pelletier, cuya vida fue una respuesta valiente a la

misericordia que ella misma experimentó. Ella nos muestra que la conversión si es real, no permanece en nuestro interior, sino que nos lleva naturalmente hacia los demás, especialmente hacia aquellos que están heridos, que son excluidos u olvidados.

María Eufrasia permitió que el sufrimiento conmoviera su corazón. Confiando en el fiel cuidado de Dios, respondió con creatividad, valentía y esperanza. Siguiendo su espíritu, este tiempo cuaresmal nos invita a reflexionar no sólo sobre nuestros fallos personales, sino también sobre la profundidad y apertura de nuestra compasión.

Se nos invita a reflexionar:

- ¿Dónde se me llama a abrir más mi corazón a la misericordia?
 - ¿Me he vuelto cansada/o, cautelosa/o o selectiva/o en mi forma de amar?
 - Mi oración ¿cómo puede llevarme hacia expresiones concretas de justicia y ternura?

Esta semana nos llama a dejar que la misericordia tome forma en nuestras elecciones y relaciones diarias.

Reflexiones diarias con prácticas de atención plena

Día 8. Reflexión: La misericordia comienza cuando nos dejamos tocar por el sufrimiento de los demás.

Práctica de atención plena: Fíjate en alguien que suele pasar desapercibida/o. Ofrécele una bendición silenciosa.

Día 9. Reflexión: El amor crece cuando vamos más allá de lo que nos resulta cómodo.

Práctica de atención plena: Hoy, elige intencionadamente un pequeño acto de bondad.

Día 10. Reflexión: La confianza en lo divino nos libera del miedo.

Práctica consciente: Cuando surja la ansiedad, haz una pausa y coloca suavemente tu mano sobre tu corazón.

Día 11. Reflexión: La misericordia escucha más de lo que habla.

Práctica consciente: Practica la escucha profunda sin interrumpir ni preparar una respuesta.

Día 12. Reflexión: La compasión fluye de la oración y vuelve a ella.

Práctica consciente: Une la oración con la acción: haz una pausa para orar antes de ofrecer ayuda.

Día 13. Reflexión: El fiel cuidado de Dios se manifiesta paso a paso. «Confía en que Dios proveerá a todas tus necesidades». Santa María Eufrasia.

Práctica consciente: Ocupate de las tareas de hoy sin preocuparte por las de mañana.

Día 14. Reflexión: La misericordia transforma tanto a quien la ofrece como a quien la recibe.

Práctica consciente: Reflexiona pausadamente : ¿Dónde encontré lo divino esta semana?



Tercera semana: Con la Beata María Droste: «Permanecer en el amor, ofrecerlo todo»

A mitad de la Cuaresma, la Beata María Droste nos invita al misterio del amor que se entrega. Su vida, oculta y frágil, estuvo marcada por una profunda unión con el corazón del Buen Pastor. Ella nos recuerda que la santidad se vive a menudo en silencio, a través de la fidelidad en las pequeñas cosas. María Droste nos enseña que el sufrimiento, cuando se une al Creador, se convierte en un don para la vida del mundo. Vista a través de su vida, la Cuaresma se convierte en un tiempo para aceptar nuestras limitaciones y ofrecerlas con amor.

Nos preguntamos:

- ¿Puedo aceptar mi debilidad como lugar de gracia?
- ¿Confío en que mis sacrificios ocultos importan?
- ¿Estoy dispuesta/o a ofrecer mi vida de nuevo a Dios?

Esta semana profundizamos en nuestra comprensión de la Cuaresma como entrega amorosa, no como esfuerzo heroico.

Reflexiones diarias con prácticas de atención plena

Día 15. Reflexión: Dios obra poderosamente en la fidelidad oculta.

Práctica de atención plena: Haz una buena acción sin que nadie lo note y hazla con alegría.

Día 16. Reflexión: La debilidad puede convertirse en un lugar de gracia.

Práctica de atención plena: Reconoce una limitación sin resistirte a ella.

Día 17. Reflexión: El amor se expresa a menudo a través del aguante.

Práctica consciente: Cuando estés cansada/o, respira lentamente y continúa siendo buena/o contigo.

Día 18. Reflexión: Dios ve lo que el mundo pasa por alto.

Práctica consciente: Hoy, evita las comparaciones. Mantente presente en tu propio camino.

Día 19. Reflexión: Ofrecer pequeños sacrificios moldea el corazón.

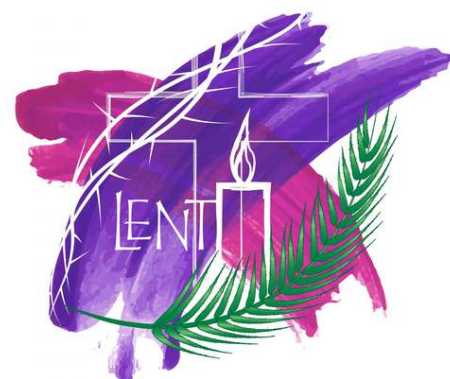
Práctica consciente: Renuncia conscientemente a una pequeña comodidad.

Día 20. Reflexión: El silencio profundiza el amor.

Práctica consciente: Pasa cinco minutos en silencio con Dios.

Día 21. Reflexión: Las vidas ocultas pueden cambiar el mundo.

Práctica consciente: Da gracias a Dios por la fidelidad cotidiana.



Cuarta semana: Con la Beata Marie-Thérèse Soubiran: «Fiel en la oscuridad»

A medida que avanza la Cuaresma, caminamos con la beata Marie-Therese Soubiran, una mujer que sufrió incompreensión, pérdida e injusticia, pero que se mantuvo fiel. Su vida es un poderoso testimonio para los momentos de desánimo y aparente fracaso. Nos enseña que la fidelidad no siempre significa éxito o reconocimiento. La Cuaresma nos invita a confiar en Dios incluso cuando nuestros esfuerzos parecen infructuosos y el camino no está claro.

Reflexionamos:

- ¿Cómo respondo cuando las cosas no salen según lo planeado?
- ¿Puedo confiar en Dios cuando me siento incomprendida/o o impotente?
- ¿Dónde se me invita a perseverar en la esperanza silenciosa?

Esta semana nos fortalece para permanecer arraigadas/os en el amor de Dios, incluso en la incertidumbre.



Reflexiones diarias con prácticas de atención plena

Día 22. Reflexión: Dios permanece fiel incluso cuando los caminos no están claros.

Práctica de atención plena: Repite lentamente: «Confío en ti, Ser Sagrado».

Día 23. Reflexión: La decepción puede purificar el amor.

Práctica de atención plena: Nombra una decepción y libérala en la oración.

Día 24. Reflexión: La perseverancia es una forma silenciosa de valentía.

Práctica consciente: Persevera en una tarea difícil sin apresurarte.

Día 25. Reflexión: Dios obra más allá del reconocimiento o del éxito.

Práctica consciente: Desapégate de los resultados; concéntrate en la intención.

Día 26. Reflexión: La fidelidad madura en la espera.

Práctica consciente: Practica la paciencia ante los retrasos de hoy.

Día 27. Reflexión: La presencia de Dios a menudo está oculta, pero es real.

Práctica consciente: Observa los sutiles signos de la gracia.

Día 28. Reflexión: La esperanza crece en la perseverancia.

Práctica consciente: Escribe en tu diario una idea que hayas aprendido esta semana.



Quinta semana: Con la Beata Aguchita Rivas López: «El amor profético que da vida»



Reflexiones diarias con prácticas de atención plena

A medida que nos acercamos a la Semana Santa, la Beata Aguchita

Rivas López se presenta ante nosotras/os como testigo de un amor valiente y profético. Ella

eligió defender la vida, la dignidad y la justicia, incluso a costa de su propia vida. Que su ejemplo despierte en todas/os el deseo de seguir a Jesús Buen Pastor, con fidelidad y valentía.

Aguchita nos recuerda que la Cuaresma no es sólo cuestión de santidad personal, sino también de estar al lado de aquellas/os cuyas vidas están amenazadas.

Su martirio nos desafía a examinar nuestro compromiso con la justicia, la paz y la protección de las personas vulnerables.

Nos preguntamos:

- ¿Dónde estoy llamada/o a hablar o actuar en favor de la vida y la dignidad?
- ¿Qué miedos me impiden tener valor profético?
- Mi camino cuaresmal ¿cómo puede conducir a una solidaridad concreta?

Esta semana prepara nuestros corazones para entrar en la Semana Santa con autenticidad y valentía.

Día 29. Reflexión: El amor, a veces, exige valentía.

Práctica de atención plena: Di una palabra de verdad con amabilidad.

Día 30. Reflexión: Defender la dignidad es un acto de fe.

Práctica de atención plena: Estar atenta/o a la injusticia, incluso en las pequeñas cosas.

Día 31. Reflexión: Dar testimonio de justicia y paz incluso cuando se arriesga la vida.

Práctica consciente: Siéntate en silencio por un momento y pregúntate: ¿Dónde se me invita a defender la vida hoy? Escucha, sin apresurarte a responder.

Día 32. Reflexión: La solidaridad refleja el corazón de Dios.

Práctica consciente: Reza por alguien que sufre injusticias.

Día 33. Reflexión: El amor sacrificial da vida.

Práctica consciente: Ofrece generosamente tu tiempo, atención o presencia.

Día 34. Reflexión: La fe vivida plenamente se convierte en testimonio.

Práctica consciente: Cumple hoy una acción en línea con tus valores más profundos.

Día 35. Reflexión: El amor es más fuerte que la muerte.

Práctica consciente: Prepara tu corazón para la Semana Santa y hazlo con gratitud.





Sexta semana: Con el Buen Pastor: «El amor que da la vida»

Al entrar en la Semana Santa, nuestro camino cuaresmal nos lleva a encontrarnos cara a cara con el Buen Pastor que recorre el camino de la Cruz. Aquel que nos conoce por nuestro nombre nos revela ahora toda la profundidad de su amor, un amor que permanece presente, fiel y abnegado incluso en el sufrimiento.

El Buen Pastor no abandona al rebaño cuando llega el peligro, sino que permanece con él, cuidándolo y defendiéndolo con su propia vida. Este tiempo sagrado nos invita a contemplar el amor como compañeras/os en un camino compartido. En el silencio, en los actos de servicio y en el valor de dejar ir, llegamos a comprender lo que significa ser un verdadero pastor: cuidar, acompañar y amar sin medir el costo. Esta semana nos llama a reducir el ritmo y permanecer en el misterio de la pasión de Cristo, a reconocer la carga que llevan los demás y a reflexionar sobre cómo estamos llamadas/os a encarnar el amor del pastor en la vida cotidiana.

Mientras recorremos esta semana sagrada, nos preguntamos:

- ¿Dónde se me invita a permanecer presente, incluso cuando es difícil?
- ¿Cómo respondo al sufrimiento, tanto al mío como al de los demás?
- ¿Qué significa para mí dar mi vida por amor, aquí y ahora?

Esta sexta semana nos fundamenta en la presencia fiel y el amor sacrificial, atrayéndonos al corazón del Misterio Pascual.

Reflexiones diarias con prácticas de atención plena

Día 36: El pastor que conoce

Reflexión: La imagen del Buen Pastor nos recuerda que cada persona es vista y valorada. No somos invisibles ni olvidados; nuestras vidas importan y nuestras historias son conocidas.

Práctica de atención plena: Haz una pausa y di: «(tu nombre), tú eres mi elegida/o. Te amo y te cuido». Descansa en la conciencia de ser conocida/o y que cuido de ti.

Día 37: El pastor que camina con nosotros

Reflexión: El Buen Pastor no se adelanta ni nos deja atrás, sino que camina a nuestro lado, respetando nuestro ritmo y nuestro paso.

Práctica consciente: Hoy, anda despacio. Sé consciente de cada paso, permitiendo que el suelo bajo tus pies se sienta firme y sólido.

Día 38: El pastor que ve el sufrimiento

Reflexión: La verdadera compasión percibe el dolor y no se aparta. La presencia del Buen Pastor permanece cerca, incluso en los momentos de vulnerabilidad.

Práctica consciente: Observa el sufrimiento, el tuyo o el de los demás, sin intentar solucionarlo inmediatamente. Practica permanecer presente con atención.

Día 39: El pastor que sirve

Reflexión: El amor verdadero se expresa a través del servicio humilde. Los actos de cuidado, ofrecidos en silencio, revelan la profundidad de la compasión.

Práctica consciente: Reconoce y aprecia una buena acción realizada por alguien hoy.

Día 40: El pastor que lleva la carga

Reflexión: El amor permanece fiel incluso cuando el camino es difícil. El compromiso se revela al permanecer presente cuando dar resulta costoso.

Práctica consciente: Cuando surjan resistencias, haz una pausa, respira lentamente y permanece suavemente en el momento presente.

Día 41: El pastor que confía en la fuente de la vida

Reflexión: La confianza crece cuando aprendemos a soltar el control y nos ponemos en manos del misterio superior que sostiene la vida.

Práctica consciente: Identifica una preocupación que te inquieta profundamente. Libérala conscientemente, confiándola a la Fuente de la vida.

Día 42: El pastor que da vida

Reflexión: El amor compartido libremente se convierte en alimento y vida para los demás. La entrega abre caminos de renovación y esperanza.

Práctica consciente: Con gratitud, recuerda una experiencia en la que te sentiste profundamente amada/o.



Séptima semana: Convertirse en el Buen Pastor: «Enviadas/os como portadoras/es de la resurrección»

El camino de la Cuaresma no termina en la Cruz. Se abre a la vida de la Resurrección. A la luz de la Pascua, el Buen Pastor resucitado nos llama a cada una/o por nuestro nombre y nos envía a continuar la misión de compasión, sanación y esperanza.

Caminar con el Buen Pastor en esta última semana es reconocer que no somos solo seguidores, sino participantes en el amor pastoril de la humanidad. La resurrección nos invita a vivir de otra manera: con valentía en lugar de miedo, con esperanza en lugar de resignación y con ternura en un mundo herido.

La Luz del mundo nos confía y nos envía a buscar lo que se ha perdido, a restaurar la dignidad y a nutrir la vida dondequiera que sea frágil. Este es el fruto de nuestro camino cuaresmal: corazones transformados y vidas disponibles para la misión.

Al entrar en la vida de la Resurrección, nos preguntamos:

- ¿A dónde me envía como pastor/a de esperanza y compasión?
- ¿Cómo puedo llevar el espíritu de la Cuaresma a mi vida cotidiana?
- ¿A qué nueva vida está llamando Dios a través de mí?

Esta séptima semana completa nuestro camino atrayéndonos hacia la misión, la alegría y el compromiso renovado, mientras vivimos el corazón del Buen Pastor en el mundo.

Reflexiones diarias con prácticas de atención plena

Día 43: Llamadas/os por nuestro nombre

Reflexión: El Buen Pastor resucitado nos llama personalmente a una nueva vida.

Práctica de atención plena: Escucha en tu interior a Dios llamándote por tu nombre.

Día 44: Del miedo a la confianza

Reflexión: La resurrección transforma el miedo en valentía.

Práctica consciente: Cuando surja el miedo, planta los pies firmemente en el suelo y respira.

Día 45: La compasión como forma de vida

Reflexión: La compasión del Buen Pastor continúa a través de nosotras/os.

Práctica consciente: Hoy, responde con amabilidad a una situación difícil.

Día 46: Restaurar la dignidad

Reflexión: El Buen Pastor restaura la dignidad y la esperanza.

Práctica consciente: Di palabras que afirmen y animen a los demás.

Día 47: Buscar a los perdidos

Reflexión: La misión comienza al darse cuenta de quién falta o quién ha sido olvidado.

Práctica consciente: Reza intencionadamente por alguien marginado.

Día 48: Vivir la resurrección cada día

Reflexión: La resurrección se vive en pequeños actos de amor y fidelidad.

Práctica consciente: Elige conscientemente la esperanza en una situación.

Día 49: Enviadas/os como pastoras/es

Reflexión: Somos enviadas/os para llevar el corazón del Buen Pastor al mundo.

Práctica consciente: Pregúntate: ¿Cómo estoy pastoreando la vida hoy? Termina con gratitud.

Conclusión: En camino, con el Buen Pastor

Nuestro camino cuaresmal nos ha llevado suave y fielmente desde el corazón hasta la Cruz, y desde la Cruz hasta la luz de la Resurrección. Guiadas/os por nuestra familia espiritual, hemos aprendido que la conversión comienza en nuestro interior, crece a través de la misericordia, se profundiza en la fidelidad escondida, se purifica con la confianza y encuentra su plenitud en el amor valiente.

En el Buen Pastor, hemos encontrado a un Dios que nos conoce por nuestro nombre, camina con nosotros en nuestra debilidad y da su vida para que nosotros vivamos. A través de este camino, nuestros corazones han sido invitados a ser más atentos, más compasivos y más disponibles para la misión de Dios.

La Cuaresma no termina, se transforma. Lo que hemos rezado, reflexionado y vivido se convierte ahora en la forma en que caminamos cada día: como oyentes del corazón, como portadoras/es de misericordia, como compañeras/os fieles y como pastoras/es de esperanza en un mundo herido.

Al avanzar hacia una vida resucitada, lo hacemos con una confianza renovada y una alegría tranquila, seguros de que el Dios Pastor sigue guiándonos siempre y en todas partes.

**«El Señor es mi pastor;
nada me falta» (Sal 23).**

Que este camino siga moldeando nuestros corazones, nuestras comunidades y nuestra misión.

