

CUARESMA 2026

RESET ESPIRITUAL

Bienvenidos y bienvenidas a este reset espiritual.

No llegamos aquí porque lo tengamos todo claro, sino porque sentimos que algo en nosotros pide volver a lo esencial.

La Cuaresma no es una carga extra, es una oportunidad para parar, mirar dentro y reconectar con lo que da vida de verdad.

Durante estas semanas queremos cavar profundo, sin máscaras, sin prisas y sin miedo a mostrarnos vulnerables.

Aquí nadie sobra, nadie queda fuera y nadie tiene que fingir.

Somos familia en camino, atentos a lo que pasa dentro y fuera, abiertos a los signos de este tiempo.

Este espacio es para soltar lo que pesa, hacer sitio a Dios y dejar que otros también importen.

Ayunaremos de lo que nos roba libertad, oraremos desde la vida real y aprenderemos a amar de forma concreta.

No buscamos perfección, buscamos coherencia.

No venimos a cumplir, venimos a implicarnos.

Si te animas a este camino, prepárate para recuperar sentido, profundidad y esperanza.

Porque la Cuaresma no nos quita vida... nos la devuelve.

5 claves del camino

1. VOLVER A LO ESENCIAL para redescubrir quién soy y para qué vivo.
2. SOLTAR PARA HACER ESPACIO: ayunar también es liberar el corazón.
3. ORAR DESDE LO REAL, sin frases hechas ni modo automático.
4. CUIDAR Y COMPARTIR: la fe crece cuando el otro importa.
5. AMAR SIRVIENDO, incluso cuando cuesta, hasta el final.

Un abrazo. ¡Buen Camino!

Hermana Pili Omella

Consejera de Pastoral y Animación Misionera, y Educación

CUARESMA 2026

Línea Fuerza: Identidad carismática

Clave: **VOLVER A LAS RAÍCES**

Pregunta: ¿Qué de mi vida necesita volver a lo esencial?

Actitud: Honestidad

Gesto: Reconocer lo que debo reiniciar

Mensaje: No empezamos siendo perfectos, empezamos siendo verdaderos

RESET ESPIRITUAL



AYUNAR MÁS ALLÁ DEL PLATO

Línea Fuerza: Espiritualidad encarnada

Clave: **VACIAR PARA DEJAR ENTRAR A DIOS**

Pregunta: ¿De qué necesito ayunar hoy?

Actitud: Silencio y sobriedad

Gesto: Ayuno no alimenticio + oración

Mensaje: Lo que suelto me devuelve libertad

Línea Fuerza: Formación interior y discernimiento

Clave: **RELACIÓN, NO REPETICIÓN**

Pregunta: ¿Qué quiero decirle hoy a Dios?

Actitud: Autenticidad

Gesto: Oración breve y real cada día

Mensaje: Dios no espera palabras bonitas, espera un corazón abierto

ORAR SIN MODO ROBOT



LA ABSTINENCIA QUE SÍ DUELE

Línea Fuerza: Fraternidad · Misión compartida · Cuidado

Clave: **COMPARTIR LO QUE SOY Y TENGO**

Pregunta: ¿De qué tengo de sobra?

Actitud: Solidaridad

Gesto: Acción concreta como grupo

Mensaje: La fe que se comparte se multiplica

Línea Fuerza: Liderazgo evangélico y Pascua

Clave: **ENTREGA**

Pregunta: ¿Qué me cuesta amar hoy?

Actitud: Fidelidad

Gesto: Ofrecerlo en la cruz

Mensaje: Amar hasta el final es camino de vida

AMAR HASTA EL FINAL



META DEL CAMINO

PASCUA

Corazones renovados
Comunidades más fraternas
Fe encarnada en la vida
Misión vivida con otros



“LA CUARESMA NO ME QUITA VIDA, ME LA DEVUELVE.”

SEMANA 1

“RESET ESPIRITUAL”

LÍNEA FUERZA:

Identidad carismática.

IDEA CLAVE:

LA CUARESMA ES VOLVER A LAS RAÍCES PARA DESCUBRIR QUIÉN SOY Y PARA QUÉ VIVO.

ILUMINACIÓN CARISMÁTICA:

El Espíritu nos invita a “cavar profundo”, a reconocernos parte de una familia donde nadie queda excluido, abiertos a los signos de los tiempos y a la vulnerabilidad que necesita cuidado.

DINÁMICA:

Entrega un post-it a cada participante.

PREGUNTA:

‡ “¿Qué de mi vida necesita volver a lo esencial?”

(fe, relaciones, identidad, ritmo de vida, sentido, compromiso...).

Colocan el papel a los pies de una cruz o símbolo comunitario.

MENSAJE:

No empezamos la Cuaresma siendo perfectos, empezamos siendo honestos con lo que somos.

ACCIÓN SEMANAL:

Elegir una actitud que ayude a vivir con mayor coherencia la propia identidad (personal y carismática).



SEMANA 2

“AYUNAR NO ES SOLO DEJAR DE COMER”

LÍNEA FUERZA:

Espiritualidad encarnada.

IDEA CLAVE:

EL AYUNO LIBERA ESPACIO INTERIOR PARA DIOS Y PARA LOS DEMÁS.

ILUMINACIÓN CARISMÁTICA:

La vida interior es tierra sagrada: oración, silencio y conexión con la Palabra nos hacen descubrir a Dios en lo cotidiano y en lo pequeño.

DINÁMICA:

En equipos, reparte tarjetas con ayunos posibles:

“Ayunar de quejas”, “Ayunar de redes”, “Ayunar de palabras hirientes”, “Ayunar de prisas”.

Cada grupo responde:

- ‡ ¿Por qué cuesta?
- ‡ ¿Qué espacio nuevo puede abrir?

MENSAJE:

A veces lo que más nos pesa no es lo que comemos, sino lo que no soltamos.

RETO SEMANAL:

Elegir un ayuno no alimenticio y unirlo a un momento breve de oración diaria.



SEMANA 3

“ORAR SIN MODO ROBOT”

LÍNEA FUERZA:

Formación interior y discernimiento.

IDEA CLAVE:

ORAR ES RELACIONARSE, NO REPETIR.



ILUMINACIÓN CARISMÁTICA:

La formación no es solo saber más, sino crecer en experiencia de Dios, en autoconocimiento y en relaciones más sanas.

DINÁMICA:

Pide escribir un “WhatsApp a Dios”: sin filtros, sin palabras religiosas, desde la vida real.

Voluntarios comparten.

Lee un salmo breve mostrando cómo la Biblia ora desde lo humano.

MENSAJE:

Dios no espera frases perfectas, espera un corazón verdadero.

ACCIÓN SEMANAL:

1 minuto diario de oración consciente: respirar, nombrar lo vivido, escuchar.

SEMANA 4

“LA ABSTINENCIA QUE SÍ DUELE”

LÍNEA FUERZA:

Fraternidad, misión compartida y cuidado.

IDEA CLAVE:

LA CONVERSIÓN SE NOTA CUANDO EL OTRO IMPORTA.

ILUMINACIÓN CARISMÁTICA:

La fraternidad es signo profético y la misión se vive con otros, escuchando los clamores de los pobres y cuidando la vida y la casa común.

DINÁMICA:

Pregunta detonadora:

‡ “¿De qué tenemos de sobra?”

Lluvia de ideas: tiempo, escucha, dinero, ropa, atención.

El grupo elige una acción concreta de solidaridad.

MENSAJE:

La fe que no se comparte se marchita; la que se entrega, crece.

ACCIÓN SEMANAL:

Realizar como grupo un gesto real de ayuda o cuidado (persona, comunidad, entorno).



SEMANA 5

“AMAR HASTA EL FINAL”

LÍNEA FUERZA:

Liderazgo evangélico y Pascua.

IDEA CLAVE:

JESÚS AMA SIRVIENDO Y ENTREGÁNDOSE.

ILUMINACIÓN CARISMÁTICA:

El liderazgo cristiano es servicio que acompaña, genera comunión y se vive con humildad e integridad, incluso cuando cuesta.

DINÁMICA:

Coloca una cruz al centro.

Pregunta personal:

‡ “¿Qué me cuesta amar hoy?”

En silencio, depositan su papel.

MENSAJE:

Amar hasta el final no es debilidad, es fuerza pascual.

DESAFÍO FINAL:

VIVIR LA SEMANA SANTA CON CONCIENCIA, PASANDO DEL “CUMPLIR” AL IMPLICARSE.



PASCUA 2026

ENFOCANDO

DINÁMICAS PASCUALES

La idea es cambiar totalmente el mood: pasamos del “me reviso” de la Cuaresma al “estoy vivo y algo nuevo empieza”.

PRIMER MOMENTO

– “NO ESTÁ AQUÍ” –

LA SORPRESA DE LA RESURRECCIÓN.

IDEA CLAVE: Dios no siempre está donde lo dejamos.

CÓMO HACERLO:

- ‡ Prepara una caja, tumba simbólica o mochila cerrada.
- ‡ Diles: “Aquí creemos que está Dios cuando estamos mal”.
- ‡ Ábranla... y que esté vacía.

PREGUNTA:

- ‡ ¿Dónde solemos buscar a Dios?
- ‡ ¿Y dónde no se nos ocurre buscarlo?

MENSAJE:

Dios no se quedó en el lugar de la muerte. Tampoco se queda en tus peores momentos.

FRASE PARA LLEVARSE:

LA FE NO ES MIRAR ATRÁS, ES APRENDER A BUSCAR DISTINTO.

SEGUNDO MOMENTO

– “ANTES / DESPUÉS” –

LA RESURRECCIÓN TAMBIÉN PASA POR MÍ.

IDEA CLAVE: La Pascua no es solo de Jesús, también es nuestra.

CÓMO HACERLO:

Divide una hoja en dos columnas:

- ‡ ANTES
- ‡ DESPUÉS

‡ En “antes”: ¿Cómo llegué de esta Cuaresma?

‡ En “después”: ¿Qué quiero que resurja en mí?

Comparten en pequeños grupos.

MENSAJE:

SI TODO SIGUE IGUAL, NO HEMOS ENTENDIDO LA PASCUA.

GESTO FINAL:

Rompen el papel del “antes” y se quedan con el “después”.

TERCER MOMENTO

– “ENCENDIDOS” –

LA MISIÓN EMPIEZA AHORA.

IDEA CLAVE: La Resurrección no se guarda, se contagia.

CÓMO HACERLO:

Entrega una vela, pulsera o papel con una llama.

PREGUNTA:

‡ “¿Dónde me toca llevar vida hoy?” (familia, escuela, redes, amigos, grupo)

‡ Cada uno dice en voz alta una palabra clave para vivir esta Pascua: “Vida”, “Esperanza”, “Perdón”, “Alegría” ...

MENSAJE:

LA PASCUA NO TERMINA EL DOMINGO: EMPIEZA AHÍ.

COMPROMISO PASCUAL:

Una acción concreta para vivir como resucitado: _____

CIERRE PARA PASCUA 2026

Puedes terminar con esta frase:

**“SI JESÚS VENCIO A LA MUERTE, YO NO VOY A VIVIR
COMO SI TODO ESTUVIERA PERDIDO.”**

