



ESCUCHA, AYUNO, OPCIÓN PREFERENCIAL POR LOS POBRES

Sinodalidad

En relación con nuestra vida,
nuestras relaciones y nuestra
acción social.

TALLER PARA PASTORALES
SOCIALES

CUARESMA 2026



- Subsidio para distribución gratuita elaborado por la CEPS-CÁRITAS



INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

Con base en el Mensaje de Cuaresma del Papa León XIV, la Comisión Episcopal para la Pastoral Social (CEPS Cáritas Mexicana) ha preparado el siguiente subsidio que de la mano del mensaje del Papa de *Escuchar y ayunar*, nos puede ayudar a reflexionar acerca de las actitudes y acciones que llevamos a cabo como *parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas*, en favor de nuestros hermanos necesitados.

Estas lecturas, reflexiones y actividades pueden llevarse a cabo de manera individual, pero están diseñadas para realizarse en grupo y así vivir la Sinodalidad a la que la Iglesia esta llamada a vivir como *un proceso de conversión personal, de relaciones, de procesos y de vínculos*.

Siendo que los contextos y las realidades locales son distintas, hay elementos en común que nos pueden orientar en nuestro apostolado comunitario de *evangelizar a través de la caridad*. Reflexiones y orientaciones en este sentido están recogidas en el Directorio de la Pastoral Social en México, del cual se presentan extractos en este subsidio.



Los invitamos a conocer y referirse a los documentos originales que sirvieron como base para elaborar este subsidio:



MENSAJE DE CUARESMA 2026 DEL PAPA LEÓN XIV



VERSIÓN POPULAR DE LA PRIMERA EXHORTACIÓN APOSTÓLICA DE PAPA LEÓN XIV, DEDICADA A LOS POBRES, DILEXI TE (TE HE AMADO) – CELAM



DIRECTORIO PARA LA PASTORAL SOCIAL EN MÉXICO



I. QUE NUESTRA FE RECOPRE SU IMPULSO

“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.”

Papa León XIV, Mensaje de Cuaresma 2026

El Papa León nos invita a hacer una pausa, a aislar el ruido mundano y a reflexionar profundamente sobre la centralidad de la fe en nuestra vida. Ante las preocupaciones cotidianas, la prisa, el cansancio, lo vorágine de información que nos aturde, muchas veces nos olvidamos de sentir, de preguntarnos ¿cómo está mi corazón?

Actividad sugerida: pensemos en alguna de estas palabras, escojamos una:

*Alegría Confianza Optimismo Paciencia Fortaleza
Gratitud Orgullo Asombro Satisfacción Entusiasmo*

Y pensemos, y escribamos, alguna experiencia reciente en la que experimentamos esa sensación que escogimos.

Notas:



Así como ciertas emociones como la tristeza, el enojo, el miedo, son parte integral de nuestra humanidad y se deben aceptar como tal y entender, debemos no olvidar reconocer, valorar y agradecer aquellas ocasiones, más de las que a veces reconocemos, en las que nuestra fe *recobra su impulso y nuestro corazón no se dispersa entre las inquietudes.*



El Papa Francisco, en su mensaje de Cuaresma del año 2025, también nos invitaba a preguntarnos cómo nos dejamos interpelar por las situaciones que vive nuestra sociedad “*¿Estoy realmente en camino o un poco paralizado, estático, con miedo y falta de esperanza?*”

Nos invitaba a recordar que no estamos solos “*Los cristianos están llamados a hacer camino juntos, nunca como viajeros solitarios. El Espíritu Santo nos impulsa a salir de nosotros mismos para ir hacia Dios y hacia los hermanos, y nunca a encerrarnos en nosotros mismos.*”



Y esa fe y ese corazón no se deben dejar inquietar *“recorramos este camino juntos en la esperanza de una promesa. La esperanza que no defrauda... , sea para nosotros el horizonte del camino cuaresmal hacia la victoria pascual.”*

EL DIRECTORIO DE LA PASTORAL SOCIAL EN MÉXICO

En la Sección I del Directorio para la Pastoral Social en México (el Directorio), *“Un acercamiento a la realidad que se hace con sensibilidad pastoral”*, se nos presentan una perspectiva, dos criterios y tres actitudes fundamentales para este acercamiento a la realidad del pueblo mexicano. Una de estas actitudes fundamentales, es la *esperanza*:

“29. La tercera actitud que se propone para mirar la realidad está dada por la esperanza. Ante el hoy de angustia y de dolor que toca a millones de hermanos en México, se busca siempre reconocer que en Jesús se ha abierto la puerta a una realidad completamente nueva, capaz de poner fin a los sufrimientos que se padecen. Mirar a México, país tan extraordinariamente bendecido por Dios no puede hacerse sino con una actitud de esperanza que pueda iluminar el tiempo presente, tratando de hacer descubrir, cómo la nueva creación intenta abrirse paso en nuestra historia.



31. El encuentro con Jesucristo, por medio de su Espíritu, nos abre a la esperanza y ésta nos lleva a intuir la certeza de que las dificultades, por muy graves que parezcan, serán superadas. No podemos dejarnos llevar por la tristeza, ni por la frustración, porque como creyentes confesamos que el mal no tiene la palabra definitiva sobre nuestra historia y que el Reino es semilla, levadura, y una tensión permanente que jalonea nuestra historia hacia la plenitud.”

“La Pastoral Social en México, sus agentes, sus procesos, sus organizaciones, sus acciones significativas, deben dar razón de nuestra esperanza y comunicarla con alegría a un mundo que muchas veces parece haberse quedado en la frustración y en el desánimo.”

Retomando esta pregunta del mensaje de Cuaresma 2025 del Papa Francisco “¿Estoy realmente en camino o un poco paralizado, estático, con miedo y falta de esperanza?”, el Directorio, en su Capítulo III nos ofrece algunas orientaciones para guiar nuestras acciones pastorales ante las realidades que muchas veces nos interpelan, pero nos paralizan:



“322. Al contemplar estos rostros la primera pregunta que nos hacemos es ¿nosotros, qué tenemos que hacer? Nuestra primera tentación podría ser el desánimo, pues la realidad nos desborda; ante esta situación ¿cuál sería la pretensión de nuestras acciones? Otro dato de la realidad es su complejidad, ¿cuál tendría que ser la lógica de nuestras acciones para que nuestra presencia en la sociedad sea realmente transformadora?”

Lectura y Reflexión: Revisar las secciones del Directorio “1. Desafíos para la acción social” – párrafos 330. al 335. y “2. Desafíos para la acción pastoral” – párrafos 336. a 341, y, sin abrumarnos, con profunda esperanza, analizar nuestras acciones comunitarias actuales y las oportunidades que se nos presentan al reflexionar sobre estas orientaciones.

Notas:



REFLEXIÓN SOBRE LA PALABRA

“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.”

Lectura del Santo Evangelio según San Lucas, 24; 36-49

Estaban diciendo estas cosas cuando Jesús se presentó en medio de ellos y les dijo: “¡La paz esté con ustedes!”. Ellos, sorprendidos y aterrorizados, creían estar viendo un espíritu. Entonces Jesús les dijo: “¿Por qué están tan asustados? ¿Por qué tienen esas dudas? Miren mis manos y mis pies. ¡Soy yo mismo! Tóquenme y vean: un espíritu no tiene carne y huesos como ven que yo tengo”. Al decir esto, les mostró las manos y los pies. Como ellos todavía no creían por la alegría y seguían muy asombrados, Jesús les preguntó: “¿Tienen aquí algo para comer?”. Ellos le ofrecieron un trozo de pescado asado. Él lo tomó y lo comió en presencia de todos.

Después añadió: “Esto es lo que les dije cuando todavía estaba con ustedes: que se debía cumplir todo lo que está escrito acerca de mí en la Ley de Moisés, en los Profetas y en los Salmos”. Entonces les abrió la inteligencia para que pudieran entender las Escrituras y les dijo: “Está escrito que el Mesías iba a padecer y resucitar al tercer día de entre los muertos y, comenzando por Jerusalén, se iba a predicar en su nombre la conversión y el perdón de los pecados a todas las naciones. Ustedes son testigos de estas cosas. Yo enviaré sobre ustedes lo que mi Padre les ha prometido. Ustedes, por su parte, permanezcan en Jerusalén hasta que sean revestidos de la fuerza que viene de lo alto”.



II. LA DISPOSICIÓN A ESCUCHAR

“Este año me gustaría 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.”

Papa León XIV, Mensaje de Cuaresma 2026

En contexto de comunicación humana, hemos oído el término de *escucha activa*. La escucha activa no es simplemente oír para responder de forma inmediata. Es prestar atención de verdad, entender lo que alguien nos dice, además, captar sus emociones. Significa estar presente en la conversación, sin distracciones, mostrando que valoramos lo que la otra persona comparte. Es como decirle con nuestra actitud: “Estoy aquí para ti”.

Actividad sugerida: en parejas podemos practicar de manera muy simple la escucha activa. Cuando se escucha sinceramente, sin distracciones, con el corazón abierto, el simple “¿cómo estás?” toma un significado mucho más profundo. Experimentemos y practiquemos el aislar las *distracciones*; controlar nuestra *impaciencia* mediante el dar espacio a los silencios; y tal vez lo más difícil, luchar contra *nuestros prejuicios* manteniendo la mente y el corazón abiertos y escuchar sin juzgar.



También es importante entender que la escucha no implica necesariamente una acción inmediata, un consejo, una solución al hermano que nos comparte una dolencia o una necesidad.

EL DIRECTORIO DE LA PASTORAL SOCIAL EN MÉXICO

Gracias al Sínodo de la Sinodalidad, se nos recuerda la importancia de la escucha. Sin embargo, esto no es nuevo dentro de la labor pastoral de nuestra Iglesia. El Directorio nos presenta diversas reflexiones al respecto, comenzando por la escucha sincera de la Palabra:

“129. El discernimiento cristiano más que un ejercicio de inteligencia, es una actitud del corazón, que supone la escucha, atenta y dócil, a la Palabra de Dios y a la enseñanza de la Iglesia, la oración constante y el acompañamiento espiritual de nuestros Pastores. La realidad dolorosa que viven tantos hermanos y hermanas de nuestra patria, en el contexto de la globalización que cuestiona todo tipo de instituciones y replantea sus funciones, exige de nosotros la ineludible tarea de interpretar la realidad para descubrir las exigencias de su misión evangelizadora y los modos de realizarla.”



Dentro de los desafíos de la acción pastoral, se nos llama a ser constructores de unidad a través del diálogo:

“337. Apostar por el encuentro y por el diálogo: La comunidad eclesial ha de favorecer la escucha y la toma de decisiones colectivas en orden a la construcción del país. Abrir y ampliar los espacios para la escucha del otro, a todos los niveles: comunitario, diocesano, regional y nacional será un signo, para un México que encuentra dificultades para dialogar. Es necesario recordar que la Iglesia tiene como elemento central de su misión la construcción de la unidad. La enseñanza del Papa Pablo VI sobre la Iglesia que dialoga con el mundo no ha perdido actualidad.”

La Iglesia coexiste con una realidad temporal en la que diversos actores de la sociedad interactúan y en este sentido, el Directorio nos dice que el contacto y el diálogo con los constructores de la sociedad temporal:



DILEXI TE (DOCUMENTO CELAM)

Los pobres como sujetos

León XIV retoma la voz profética de la tradición latinoamericana y proclama que los pobres ***no son objetos de asistencia, sino sujetos activos de fe, sabiduría y transformación.*** En ellos resplandece una teología vivida: su esperanza, su solidaridad cotidiana, su resistencia frente al dolor.

La Iglesia está llamada no solo a hablar por ***los pobres, sino a hablar con ellos,*** reconociendo en su experiencia una palabra de Dios para nuestro tiempo. Allí donde los pobres evangelizan a la Iglesia, el Reino se hace visible y la justicia se vuelve camino compartido.

Actividad sugerida: “Tesoro en barro”.

Material: hojas, lápices, vaso de barro o caja decorada.

Cada persona escribe:

- ***¿Qué tesoro interior, que solemos no ver, tiene una persona pobre?***
- ***¿Qué riqueza espiritual han aportado los pobres a la comunidad?***



SINODALIDAD

El Sínodo de la Sinodalidad (2021-2024), impulsado por el Papa Francisco, busca transformar la Iglesia Católica en una comunidad más participativa, misionera y de escucha, bajo los pilares de "comunidad, participación y misión". Este proceso global, que involucró a laicos, religiosos y obispos, culminó con un documento final que subraya una Iglesia sinodal en camino, promoviendo la corresponsabilidad y la dignidad de todos los bautizados. El proceso incluyó una consulta mundial (2021), fases continentales y dos asambleas generales en Roma (octubre 2023 y octubre 2024), adoptando la escucha como método pastoral. El Papa Francisco, tras finalizar las asambleas, optó por no redactar una exhortación apostólica separada, asumiendo directamente el documento final como guía para la implementación de las reformas. – Esta información se puede complementar con conocimiento y experiencias que se tengan localmente como parte del proceso de implementación del proceso sinodal en México a nivel diocesano y parroquial.

En particular de la escucha:

“Una Iglesia sinodal es una Iglesia de la escucha.”

Franciscus



Escuchar no es un gesto técnico ni una cortesía pastoral; es un acto profundamente espiritual. Implica reconocer que el Espíritu Santo habla también a través del otro, incluso (y a veces especialmente) a través de quien piensa distinto o vive la misión desde otro lugar.

“Escuchar es más que oír; es una escucha recíproca en la que cada uno tiene algo que aprender”

Franciscus

REFLEXIÓN SOBRE LA PALABRA

“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».

Papa León XIV, Mensaje de Cuaresma 2026



Lectura del Libro del Éxodo, 3; 7-9

Después dijo el Señor: “He visto la aflicción de mi pueblo que está en Egipto, he escuchado el clamor ante sus opresores. Como conozco sus sufrimientos, he bajado para arrancarlo de la mano de los egipcios y hacerlo subir de esta tierra a una tierra buena y espaciosa, a una tierra que mana leche y miel, al lugar de los cananeos, hititas, amorreos, pereceos, jeveos y jebuseos. El clamor de los israelitas ha llegado hasta mí y también he visto la opresión con que los egipcios los oprimen.

Así mismo, Jesús es un ejemplo vivo de escucha. En los Evangelios encontramos varios pasajes de una escucha atenta, fraterna, amorosa.

- La mujer samaritana (Jn 4; 1-42): la mujer en el pozo, además de ser parte de “los otros”, tiene una historia de vida compleja. Sin embargo, Jesús la escucha, responde a sus preguntas y la conduce pacientemente hacia la verdad. *¿Somos capaces de tener un diálogo respetuoso, fraterno con “el otro” o dejamos que ciertas diferencias, a veces impuesta socialmente, no nos lo permitan?*



- El ciego Bartimeo (Mc 10; 46-52): Jesús lo escuchó aun cuando “el mundo” buscaba silenciar a Bartimeo. Además, Jesús ya sabía su necesidad, pero le da la dignidad de expresarla. Lo escucha antes de obrar el milagro. *¿Le preguntamos al hermano, a las comunidades, lo que necesitan o lo asumimos sin darles la dignidad de expresarse?*
- La mujer con flujo de sangre (Mc 5; 25-34): Aun cuando estaba rodeado de una multitud, Jesús le dio toda su atención a la persona que buscaba sanación. Aunque ya había obrado el milagro, se detuvo y la buscó para tener una conexión personal con ella. *¿Vemos a las personas que acompañamos como individuos que necesitan ser escuchados o simplemente como un “problema social” que hay que atender o solucionar?*
- El cobrador de impuestos, Zaqueo (Lc 19; 1-10): No sólo Jesús se detuvo a escuchar a un pecador, a una persona “no grata para la sociedad”, sin importarle el “qué dirán”, sino que entendió que en la intimidad de su hogar, Zaqueo se sentiría más cómodo de abrir su corazón.



III. EL AYUNO

“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 ascético 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.”

Papa León XIV, Mensaje de Cuaresma 2026

En un mundo donde los estándares de belleza, el cuidado del cuerpo, no en un sentido de cuidado de la salud, sino de la apariencia física, de la búsqueda de la comodidad y disfrute, prácticas como el ayuno parecen ser antiguas y alejadas de nuestras tendencias culturales. *Ascético*, es decir, austeridad, disciplina y de renuncia, son probablemente palabras que nos causan incomodidad. El Papa León nos recuerda la importancia de estos signos tangibles de conversión, ya que, siendo la persona cuerpo y espíritu, la sensación corporal de hambre puede ser un vivo recuerdo de nuestra hambre de Dios.



Además, el Papa menciona la relación con “***el hambre y la sed de justicia***”. Estudios sobre la empatía demuestran que la constante búsqueda de nuestra comodidad, de compararnos con otros en términos materiales, disminuye nuestra empatía y reduce nuestra capacidad de preocuparse por los demás.

Si en nuestro imaginario personal, producto de esta constante comparación y competencia con otros, identificamos o exageramos carencias en nuestra vida, que difícil nos será ver las carencias de nuestros hermanos.

San Juan Crisóstomo, quien ya en el siglo cuarto era testigo de una desigualdad desmedida y opulencia obscena de algunos, predicaba que tener riqueza, bienes materiales, en sí no es malo, pero deben usarse con moderación y al servicio de los demás.

El *ayuno corporal* puede servirnos como una señal, un ejercicio, de nuestro autocontrol que podemos aplicar a otros aspectos de nuestra vida sobre los cuales tal vez hemos perdido la justa medida.



EL DIRECTORIO DE LA PASTORAL SOCIAL EN MÉXICO

En el análisis de la realidad, el Directorio nos presenta situaciones en nuestra nación que, lejos de aminorarse, se han agravado en estas dos décadas desde la publicación del documento. Incluso usa el término, no exagerado, de *“desigualdad irritante”*.

“55. ... expresamos que lo que caracteriza en la actualidad a nuestra nación es la “tensión entre dos mundos distantes y contrastantes”.”

“59. La pobreza ha crecido en los últimos 20 años. Nos referimos no sólo a las formas endémicas de pobreza tradicional y de injusticia social. En el campo, en la ciudad y entre los indígenas han surgido nuevas maneras de empobrecimiento de marginación y de exclusión. (...). Esta situación tiende a agudizarse si no encontramos caminos para superar el desempleo.”

Hay elementos estructurales y de políticas públicas que efectivamente no ayudan a mejorar la calidad de vida y a fomentar el autodesarrollo de las personas, los trabajadores y las familias, pero también es cierto que igual de importantes son los cambios en nuestra moral y escala de valores individuales y familiares.



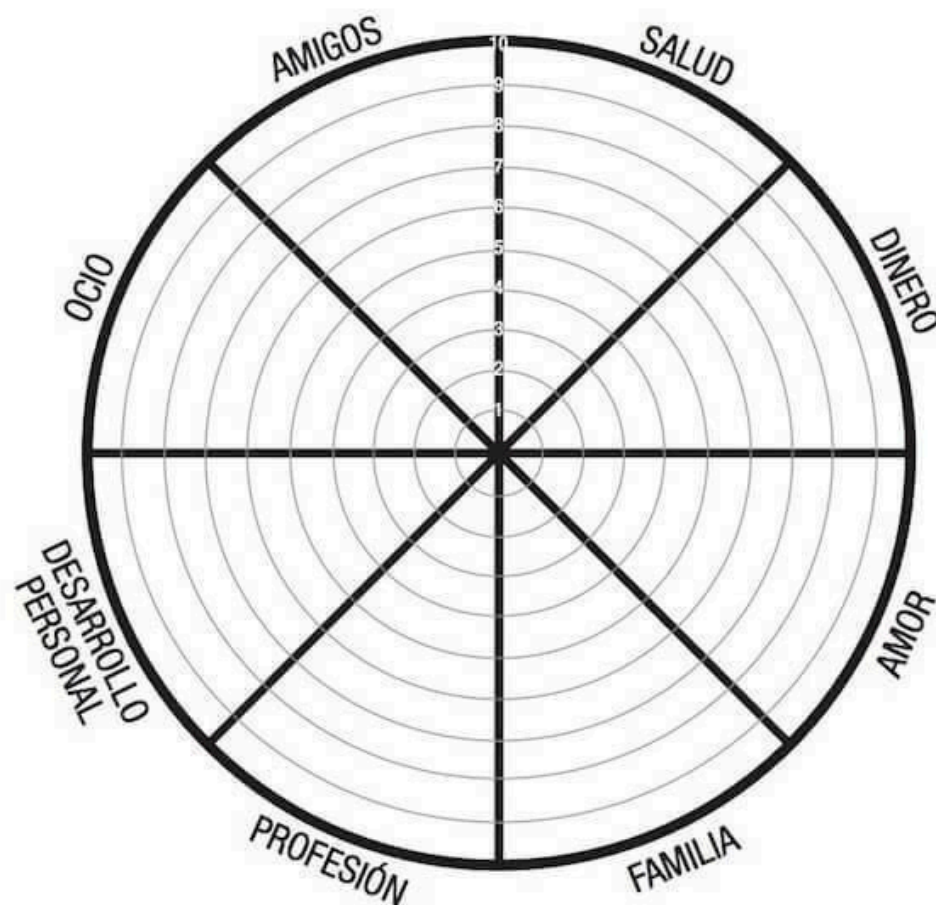
“104. También han repercutido enormemente los modelos de vida orientados por el afán de lucro, por la voluntad de dominio y por el hedonismo. En este campo la responsabilidad de los medios masivos de comunicación no es menor (nota: y esto se ha agravado exponencialmente con el surgimiento y omnipresencia de las redes sociales). El ciudadano parece entenderse solo como consumidor y receptor pasivo y, ante el impacto de la imagen su propia comprensión como ser trascendente se ha diluido.”

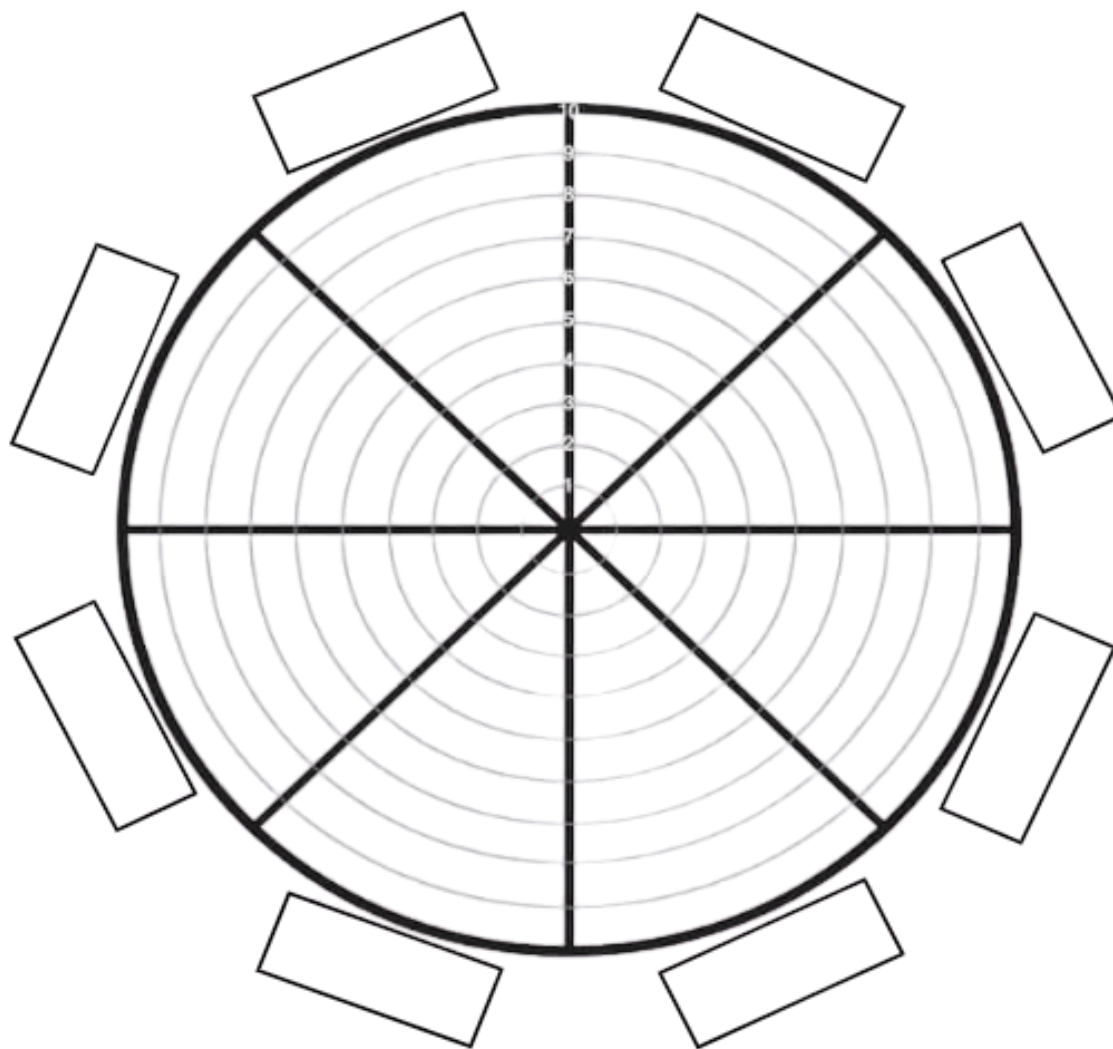
El Directorio nos invita a reflexionar sobre esto en nuestra propia vida y también a ser agentes activos del cambio.

*“498. En el ámbito económico las personas nos movemos por patrones culturales. Ayudar a superar la búsqueda egoísta del enriquecimiento personal, pensando en el bienestar común, ayudar a vivir de una manera austera superando los dispendios, ayudar a introducir en cada elección en la materia la solidaridad **no puede ser tarea ajena de quien se empeña en evangelizar lo social.**”*



Actividad sugerida: “La rueda de la vida”. A veces nuestro foco, nuestros esfuerzos, nuestras preocupaciones, se centran en un solo aspecto de nuestra vida. Vale la pena reflexionar si es porque ese aspecto es realmente prioritario o es porque no tenemos un balance sano en todos los aspectos de nuestra vida y de nuestras relaciones personales. Existen diversas versiones de la “rueda de la vida”, esta es un ejemplo de cómo podemos medir que tan balanceadas están mis prioridades (coloreando cada sección, más para aquellos aspectos que consideramos los tenemos bien atendidos, y menos a aquellos que sentimos que hemos descuidado). Se pueden utilizar estos aspectos sugeridos o los que cada quien considere relevantes (usando la segunda imagen).





DILEXI TE (DOCUMENTO CELAM)

En el inicio del cristianismo

Los apóstoles impusieron las manos sobre siete hombres elegidos por la comunidad, que se integraron a su propio ministerio, instituyéndolos para el servicio los más pobres (cf. Hch 6,15). El primer discípulo en dar testimonio de su fe fue san Esteban, que formaba parte de este grupo. En él se unen el testimonio de vida en la atención a los necesitados y el martirio.



¿No es esta acción de los apóstoles literalmente la institución de la *Pastoral Social* en las primeras comunidades cristianas? El servicio de los pobres y los necesitados fue para ellos un ministerio formal y fundamental. Así como San Esteban, estamos llamados a dar testimonio de nuestra fe mediante la caridad.

Padres de la Iglesia

Ellos reconocieron en el pobre un acceso privilegiado a Dios.

Por ejemplo, san Juan Crisóstomo dice que honrar a Cristo en el templo con vasos de oro mientras se le abandona desnudo y hambriento en la persona del pobre es una contradicción grave. Afirmaba que “no dar a los pobres es robarles, es defraudarles la vida, porque lo que poseemos les pertenece”.

Meditemos, con humildad, a la luz del Espíritu Santo y **bajo el cobijo maternal de Santa María de Guadalupe**, meditemos acerca de estas posibles contradicciones en nuestra profesión y vivencia de la fe.



El documento del CELAM nos invita a hacer las siguientes reflexiones:

- ¿Qué lugar ocupan los enfermos, migrantes y marginados en nuestra acción pastoral? ¿Son receptores de nuestra ayuda o protagonistas de su propio proceso?
- ¿Cómo podemos recuperar una espiritualidad del cuidado y la cercanía, en lugar de la mera asistencia?
- ¿Qué ejemplos actuales de santidad popular o compromiso social reconocemos en nuestra realidad local? (Así como la Exhortación *Dilexi Te* nos ayuda a recordar como la Iglesia ha vivido la opción preferencial por lo pobres desde sus inicios y nos presenta innumerables ejemplos inspiradores en los santos, padres de la Iglesia y hombres y mujeres de fe que han vivido el amor de Dios a través de la caridad hacia los hermanos en necesidad, inspirémonos en personas y en acciones dentro de nuestra comunidad, que nos den ejemplo y nos devuelvan la esperanza para que **nuestra fe recobre su impulso**).



REFLEXIÓN SOBRE LA PALABRA

Lectura del Santo Evangelio según San Mateo, 4; 1-11

Enseguida, el Espíritu llevó a Jesús al desierto para ser puesto a prueba por el Diablo. Después de ayunar cuarenta día y cuarenta noches, al final sintió hambre. El Tentador se acercó y le dijo: “Si tú eres el Hijo de Dios, ordena que estas piedras se conviertan en panes”. Jesús le respondió: “Las Escrituras dicen: *El hombre vivirá no solo de pan, sino de toda palabra que sale de boca de Dios*”.

Luego, el Diablo tomó a Jesús y lo llevó a la ciudad Santa, lo puso sobre la parte más alta del Templo y le dijo: “Si tú eres Hijo de Dios, tírate abajo, porque está escrito: Te encomendará a sus ángeles y te llevarán en sus manos, para que tu pie no tropiece con ninguna piedra”. Jesús le contestó: “También dicen las Escrituras: *No pondrás a prueba al Señor, tu Dios*”.

Por último, el Diablo lo llevó a una montaña muy alta, le mostró todos los reinos del mundo con su esplendor y le prometió: “Te daré todo esto si te postras y me adoras”. Jesús le dijo: “¡Vete Satanás! Porque está escrito: *Adorarás al Señor, tu Dios, y solo a él darás culto*”. Entonces el Diablo lo dejó y unos ángeles se acercaron para servirle.



El evangelista dice muy claramente, “**al final sintió hambre**”, lo cual nos recuerda la humanidad de Cristo, verdadero Dios y verdadero hombre. Esto es importante porque podríamos tender a minimizar la resistencia de Jesús ante estas tentaciones. Sobre todo después de haber experimentado condiciones físicas muy duras durante sus cuarenta días de ayuno y oración.

¿Cuáles con esos panes en nuestras vidas que nos distraen de la Palabra y su mensaje? ¿Qué pruebas le ponemos al Señor cuando las prioridades de nuestras vidas no están de acorde con nuestra fe ni en un estado de balance sano? ¿A qué “otros dioses” le damos culto al dejarnos llevar por los estilos de vida que la sociedad nos “vende”?

Notas:



IV. SINODALIDAD

“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. Esforcémonos, 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.”

Papa León XIV, Mensaje de Cuaresma 2026

Siendo que hoy nuestra Iglesia nos invita a retomar, porque no es nuevo, el camino de la *Sinodalidad*, estas palabras del Papa León nos retan a una introspección muy personal, profunda y tal vez dolorosa. ¿Desde qué actitud pretendemos sumarnos a esta manera de vivir la escucha y las relaciones a las que nos invita la Iglesia? Antes de comenzar a caminar juntos como pueblo de Dios, evaluemos la conversión personal que debemos experimentar.



SINODALIDAD – RELACIONES SINODALES

“Por una Iglesia que camina junta”

No se trata solo de avanzar en la misma dirección pastoral, sino de revisar:

- cómo nos relacionamos mientras caminamos
- cómo escuchamos
- cómo discernimos
- cómo cargamos juntos el peso de la misión.



Iluminación eclesial - Conversión de las relaciones





La sinodalidad es una forma de ser Iglesia: las Relaciones Sinodales expresan el modo ordinario de vivir y actuar del Pueblo de Dios que camina unido en la diversidad de carismas, ministerios y vocaciones.

La escucha es el primer acto eclesial: las Relaciones Sinodales se fundan en una escucha recíproca, humilde y espiritual, que reconoce al otro como lugar donde el Espíritu también habla.

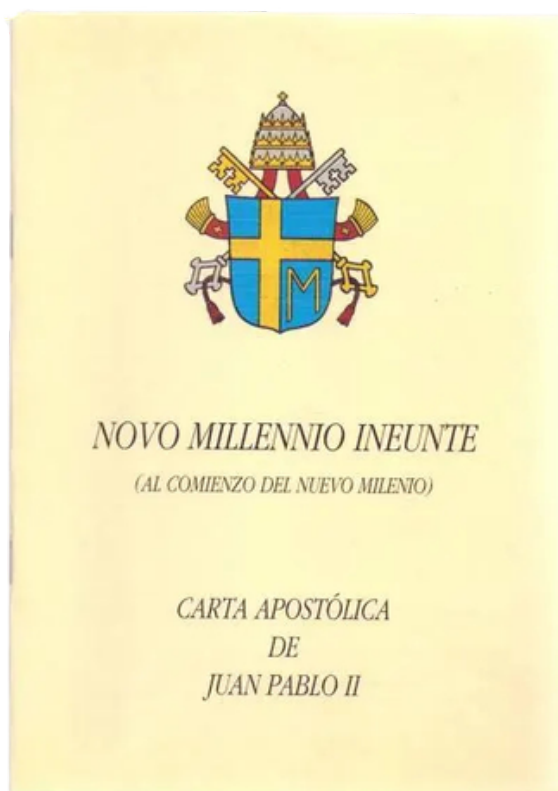
Caminar juntos exige la conversión de las relaciones: no es posible una Iglesia sinodal sin revisar estilos relacionales marcados por el clericalismo, el individualismo o la autorreferencialidad.

La corresponsabilidad nace de relaciones sanas: la participación y la misión compartida no se sostienen solo en estructuras, sino en vínculos confiables, fraternos y evangélicos.

La conversión de las relaciones es, entonces, una necesidad pastoral para que la sinodalidad no se viva como una exigencia más, sino como un camino que humaniza.



Espiritualidad de la comunión



La espiritualidad de la comunión significa ante todo:

Una mirada del corazón sobre todo hacia ***el misterio de la Trinidad que habita en nosotros***, y cuya luz ha de ser reconocida también en el rostro de los hermanos que están a nuestro lado.

La capacidad de sentir al hermano de fe en la unidad profunda del Cuerpo místico ***“uno que me pertenece”*** para saber compartir sus alegrías y sus sufrimientos.

La capacidad de ver todo lo positivo del otro, para acogerlo y valorarlo como regalo de Dios: ***“un don para mí”***.

Saber ***“dar espacio”*** al hermano, llevando mutuamente las cargas de los otros (c.f. Ga 6,2)

Rechazando las tentaciones egoístas que engendran competitividad, ganas de hacer carrera, desconfianza y envidias.



Fraternidad que se hace historia



FRATELLI TUTTI

SOBRE LA FRATERNIDAD
Y LA AMISTAD SOCIAL

DEL SUMO PONTÍFICE
FRANCISCO



¡SANTA MARIA

Nadie se salva solo: las Relaciones Sinodales se inscriben en una visión relacional de la salvación, donde el otro no es un límite, sino una mediación de gracia.

La caridad crea vínculos que humanizan: las Relaciones Sinodales están llamadas a sanar, integrar y dignificar, especialmente en contextos de exclusión, conflicto o sufrimiento social.

La cultura del encuentro es una clave relacional: la sinodalidad se expresa en la capacidad de acercarse, escuchar y reconocer al otro más allá de diferencias ideológicas o pastorales.

La fraternidad tiene una dimensión histórica y social: las Relaciones Sinodales no se agotan en el interior de la Iglesia, sino que sostienen una misión transformadora en la realidad social.

El cuidado del vínculo es una tarea permanente: la fraternidad no es espontánea; requiere procesos, decisiones y estilos relacionales que prioricen el bien común sobre intereses particulares.



Por eso, convertir las relaciones significa:

Pasar del hacer al habitar la relación.

Pasar de la soledad pastoral a la corresponsabilidad

No vamos a analizar estructuras ni personas.

Vamos a dejarnos mirar por el Espíritu.

No miramos a otros, sino miramos nuestro propio estilo relacional.

Actividad sugerida: medita de manera personal estas preguntas:

Pon tu vida delante de Dios.

No tu agenda pastoral, no tus responsabilidades...

sino cómo te relacionas con los demás.

¿Desde qué disposiciones interiores estoy caminando con otros?

¿Desde la escucha... o desde la prisa?

¿Desde la corresponsabilidad... o desde el control?

Pide la gracia de mirar sin juicio.

Solo verdad, solo luz.



Actividad sugerida: de manera personal o grupalmente escribiendo en etiquetas y colocándolas en la cartulina / sección que aplique, discernir nuestros estilos relacionales:

*Actitudes que
transparentan la
comunidad*

*Prácticas que
requieren
discernimiento*

*Estilos que piden
conversión*

Este discernimiento es una llamada a la conversión pastoral compartida.

La sinodalidad se verifica en la calidad de nuestras relaciones y en nuestra disponibilidad a la conversión.

Cuidar nuestras relaciones no es un añadido opcional: es una forma concreta de autocuidado personal y pastoral, de fidelidad al Evangelio y de servicio a la misión que se nos ha confiado.



Subsidio para la Implementación del Proceso Sinodal en México 2025-2028

De la Introducción del documento:



El proceso sinodal que inició en 2021, convocado por el Papa Francisco, ha llegado a una etapa decisiva: la **fase de implementación (2025-2028)**. No se trata de un “nuevo proyecto” ni de un programa paralelo, sino de **un estilo de ser y obrar en la Iglesia**, que quiere impregnar nuestra pastoral ordinaria, nuestros planes de evangelización, nuestra manera de discernir la misión y las estructuras diocesanas y parroquiales.

La Iglesia universal nos llama a encarnar en nuestras realidades locales, las orientaciones del **Documento Final del Sínodo 2024** y de las **Pistas para la implementación 2025-2028**.

En México, esta tarea se articula con el **Proyecto Global de Pastoral (PGP) de la CEM** y con los planes diocesanos.



V. UN CAMINO COMPARTIDO

“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.”

Papa León XIV, Mensaje de Cuaresma 2026

Actividad sugerida: Conversación en el Espíritu.

Para este taller pueden tomarse como pregunta detonante una de las siguientes opciones:

- a) ¿Qué acciones o actividades puntuales podemos tomar como grupo esta Cuaresma para vivir la fe en la caridad acompañando a nuestros hermanos en situación de necesidad en nuestra comunidad?, o bien
- b) ¿De qué manera mi comunidad de fe puede pasar de ayudar a los pobres a caminar con ellos, reconociéndolos como sujetos de evangelización?



CONVERSACIÓN EN EL ESPÍRITU

La "Conversación en el Espíritu" es un enfoque para el diálogo y la toma de decisiones que se inspira en el discernimiento espiritual ignaciano. Este estilo de conversación se centra en el reconocimiento y la respuesta a la presencia y guía del Espíritu Santo dentro de un grupo. Es característico de procesos sinodales y otros eventos importantes dentro de la Iglesia Católica, incluyendo la metodología usada en algunos encuentros del Vaticano. Aspectos clave de la "***Conversación en el Espíritu***":

Escucha Profunda:

Los participantes se enfocan en escuchar con atención y apertura a cada persona, reconociendo que el Espíritu puede hablar a través de cualquier miembro del grupo.

Reflexión y Silencio:

Se da importancia a momentos de silencio y reflexión para permitir que los participantes procesen lo que se ha dicho y consideren su respuesta ante la guía interior.



Diálogo Respetuoso:

Las conversaciones están marcadas por el respeto mutuo, donde todos los puntos de vista son escuchados y valorados. La idea es que a través de la interacción, nuevas perspectivas y comprensiones puedan emerger.

Discernimiento Colectivo:

El objetivo es buscar una comprensión o decisión común que se perciba como inspirada por el Espíritu, a diferencia de una simple negociación o consenso humano.

Apertura al Espíritu:

Los participantes se mantienen abiertos a la posibilidad de ser sorprendidos por el Espíritu, permitiendo que sus preconcepciones o ideas predeterminadas sean desafiadas.

Oración Integrada:

La oración se integra a lo largo de la conversación, pidiendo la guía del Espíritu y ofreciendo las discusiones y decisiones a Dios.



Metodología de la Conversación en el Espíritu:

Del Vademécum para el Sínodo de la Sinodalidad (No. 8):
“Los participantes forman pequeños grupos de (no más) de 6-7 personas (...). Este método viene a durar una hora y consta de tres partes.”

Acomodo: Los participantes se sientan en un círculo de tal manera que todos puedan verse y escucharse entre sí.

Oración inicial: El moderador lee esta oración, o una similar, haciendo pausas para que los participantes repitan:

*"Amado Espíritu Santo, te damos gracias por este momento de encuentro y comunión. Abre nuestros corazones y mentes para escuchar tu voz, guíanos con tu sabiduría y llena nuestras palabras de amor y verdad. Que esta conversación sea un espacio de unión, inspiración y transformación.
Amén."*



Nota: Además se da tiempo para la oración y contemplación personal. Si el formato de la actividad a la que se integra la conversación lo permite, llevar a cabo una Hora Eucarística (Hora Santa), o alguna otra celebración, puede ayudar a ponernos en una disposición de escucha aún más profunda.

1. Primera ronda: Reflexión personal y escucha interior:

“En la primera, cada uno comparte el fruto de su propia oración, en relación con las preguntas de reflexión previamente facilitadas. No hay debate en esta etapa; los participantes simplemente escuchan profundamente a cada persona y observan cómo el Espíritu Santo actúa en ellos mismos, en la persona que habla y en el grupo en su conjunto.” – Vademécum (No. 8)

El moderador indica lo siguiente: Cada persona realizará una oración y reflexión personales en silencio sobre el tema de la conversación, con el objetivo de escuchar su propia voz y las mociones del Espíritu Santo. Luego, se compartirán con el grupo la experiencia personal de oración y las impresiones recibidas.



El moderador indica: Cada persona tendrá 2 minutos para compartir haciendo un esfuerzo por ser concisos, se sugiere el hacer notas previas de lo que se quiere compartir. Comenzará la persona a la derecha del moderador y se avanzará en orden hasta llegar al moderador.

Nota: Si se considera necesario, puede usarse el cronómetro de un celular en el que sonará una alarma a los 2 minutos para indicar al participante el término de su tiempo. El participante puede tomar unos segundos aun con la alarma sonando para concluir sus ideas, pero no mucho más por respeto a los demás.

Se dan dos o tres minutos de silencio para la oración y reflexión personales y se comienza la ronda con la persona a la derecha del moderador y se termina con el moderador mismo.

Por ahora, el secretario / relator no anota nada.



2. Segunda ronda: Compartir y escuchar activamente:

El moderador indica: Después de un par de minutos de reflexión en silencio, cada persona compartirá sus impresiones y reflexiones sobre lo que ha escuchado de los demás, buscando elementos en común. No repitiendo sus propias ideas compartidas en la primera ronda, sino expresando lo que le resonó de lo compartido por los demás.

En esta ronda tendremos 1:30 minutos por persona.

Nota: Una vez más se puede utilizar la técnica del cronómetro, dando a cada participante no más de 1:30 minutos.

El secretario / relator de la mesa captura los elementos en común (resonancias) que se van manifestando (y si se presentaran, también las disonancias).



3. Tercera ronda: Diálogo y discernimiento:

El moderador indica: En esta ronda se identifica la voz del Espíritu Santo a través de la búsqueda de elementos comunes y las conclusiones que se desprenden del diálogo.

Se busca discernir la voluntad de Dios y tomar decisiones en comunidad.

Se dan unos minutos de silencio para la reflexión y para que el secretario relator pueda ordenar sus notas. Terminado este tiempo, el secretario compartirá los elementos comunes / resonancias (y disonancias) con el grupo.

Se lleva a cabo una última ronda de 2 minutos por persona para expresar las mociones del Espíritu una vez compartidas las resonancias y disonancias. El secretario continuará tomando notas y al final de la ronda se dará por concluida esta sección del discernimiento.

Como grupo trabajarán en un resumen, listado de conclusiones, reflexiones que capturen lo compartido.



FORMATO PROPUESTO PARA SECRETARIO RELATOR DE LA CONVERSACIÓN EN EL ESPÍRITU

RONDA 2 – *El secretario de la mesa de trabajo captura notas (a manera de lista o como mejor lo considere) de las coincidencias y disonancias, si las hay, de lo comentado durante la Ronda 2. Al inicio de la Ronda 3, las comparte con el grupo.*

Coincidencias



Disonancias



RONDA 3 – *Tras compartir con el grupo al inicio de la Ronda 3, como grupo se realiza el resumen de las mociones del Espíritu Santo con base en las preguntas detonantes y lo compartido.*

Coincidencias



Disonancias



CIERRE

“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.”

Papa León XIV, Mensaje de Cuaresma 2026