

# CUARESMA 2024

## 1.- INTRODUCCIÓN

Al igual que vimos en el tiempo de Adviento de este curso, encontramos en la letra de la canción de nuestro lema “Soy todo oídos”, la frase que nos acompañará en esta Cuaresma: solo hay que ser valiente.

Continuamos poniendo el foco en la escucha (¡Escúchale!) y, para ello, tenemos que ser valientes. Valientes porque en estos cuarenta días de Cuaresma somos invitados a acompañar a Jesús. Valientes porque seguirle requiere riesgo y confianza. Valientes porque vivir a su modo supone nuestra entrega.

**ESCÚCHALE**  
solo hay que ser  
**VALIENTE**

En estas semanas recordaremos los últimos momentos de su vida: su forma de ser, su forma de estar, sus decisiones, su coherencia de vida y su valentía para llevar hasta el final su propósito de vida. Jesús nos muestra cómo es el camino de la entrega por Amor. ¡Escúchale!

El Papa Francisco introduce este tiempo de Cuaresma<sup>1</sup> de la siguiente manera:

*“En este tiempo litúrgico el Señor nos toma consigo y nos lleva a un lugar apartado. Aun cuando nuestros compromisos diarios nos obliguen a permanecer allí donde nos encontramos habitualmente, viviendo una cotidianidad a menudo repetitiva y a veces aburrida, en Cuaresma se nos invita a “subir a un monte elevado” junto con Jesús. (...)*



<sup>1</sup> Papa Francisco. Adaptación del Mensaje para la Cuaresma 2023 *La palabra de cada día. Evangelio 2024. Ciclo B.* Ed. San Pablo.

*En el “retiro” en el monte Tabor; Jesús llevó consigo a tres discípulos, elegidos para ser testigos de un acontecimiento único. Quiso que esa experiencia de gracia no fuera solitaria, sino compartida, como lo es, al fin y al cabo, toda nuestra vida de fe. A Jesús hemos de seguirlo juntos. (...) Para que esta transfiguración pueda realizarse en nosotros este año, quisiera proponer dos “caminos” a seguir para ascender junto a Jesús y llegar con Él a la meta:*

- *Escuchar a Jesús: en la Palabra y a través de nuestros hermanos/as, especialmente en los rostros y en las historias de quienes necesitan ayuda.*
- *No refugiarse en una religiosidad hecha de acontecimientos extraordinarios, de experiencias sugestivas, por miedo a afrontar la realidad con sus fatigas cotidianas, sus dificultades y sus contradicciones. La luz que Jesús muestra a los discípulos es un adelanto de la gloria pascual y hacia ella debemos ir siguiéndolo “a Él solo”.*

*Los textos del evangelio del miércoles de Ceniza y de los domingos de Cuaresma nos invitan a la escucha. (...) Jesús nos invita a ser valientes para escucharle durante esta Cuaresma, para vivirla como un/a discípulo/a más, de forma cercana y directa a nuestra vida, a nuestro ser más profundo”.*

## **ANTE LA CUARESMA**



## 2.- CARTEL DE CUARESMA

En el centro de la escena, Jesús. A Él queremos seguir, con Él podemos transitar nuestros desiertos y los desiertos del mundo, contagiándonos de su fe. Jesús en camino (como la Sagrada Familia camino a Belén en el cartel de Adviento), en dinamismo hacia la Pascua. En su compañía, la entrega por Amor, cobra un sentido nuevo y profundo.

Listen, el personaje que nos acompaña este curso, observa, escucha y está atento a Jesús. Sigue a Jesús, se acerca valiente a Él y nos invita a hacer lo mismo en nuestra vida. ¿Vives en disposición a seguirle?

En el cartel predomina el color cálido de tierra, con su acogida y a veces su dureza, Color del desierto y del camino, de soledad y retiro, de prueba y permanencia, de entrega personal acompañada por la luz de Dios.

Si levantamos la mirada vemos, la nube que nos recuerda que, aun en las condiciones más extremas de la vida (o de nuestra vida) también aparecen pequeños “remansos” que, por un momento, nos protegen de las inclemencias de la meteorología.

Y en el horizonte el sol, signo de luz y calor. El sol guía de nuestros pasos y es símbolo de la VIDA plena y resucitada de Jesús. Y en el sol aparece la espiral, como en el cartel de Adviento, recordándonos a la “cóclea” esa parte del oído donde los sonidos se transforman en mensajes.



### 3.- ITINERARIO DE CUARESMA

Recorreremos esta Cuaresma profundizando en las cuatro acciones que nos orientan en este curso y en el valor de la Escucha:

- Miércoles de ceniza: **SOLO HAY QUE SER VALIENTE**  
Sé valiente y prepárate con las actitudes necesarias para la cuaresma: ayuno, oración y limosna.
- Primera Semana: **ESCUCHA**  
Escucha que es el Espíritu quien te lleva al desierto. No olvides que, en la tentación, y en la convivencia con tus “fieras”, los ángeles, también te cuidan.
- Segunda Semana: **SIENTE**  
Siente la luz de Jesús y cómo todo queda iluminado desde él.
- Tercera Semana: **COMPARTE**  
Comparte y vive desde la generosidad; Dios es de todos/as y para todos/as.
- Cuarta Semana: **TRANSFORMA**  
Esta Cuaresma vive con alegría esta nueva oportunidad de ser transformado/a por la luz de Jesús, por su Palabra, por sus gestos y por su nueva forma de vivir la relación con Dios.
- Quinta Semana: **ESCÚCHALE, SOLO HAY QUE SER VALIENTE**  
Escúchale, solo hay que ser valiente, para dejarte transformar por la entrega de Jesús. Quiero que mi vida sea a su estilo.

Acompañamos las lecturas del Evangelio del miércoles de Ceniza y de los cinco domingos de Cuaresma con dos breves comentarios, uno de ellos de José Cobo, o del Papa Francisco, para motivar cada una de las acciones.





## MIÉRCOLES DE CENIZA, SOLO HAY QUE SER VALIENTE

14 de febrero

*En aquel tiempo dijo Jesús a sus discípulos: guardaos de hacer las obras buenas en público solamente para que os vean; de lo contrario no os recompensará vuestro Padre del cielo. Cuando des limosna no hagas tocar la trompeta por delante, como hacen los hipócritas en las sinagogas y en las calles para que los alabe la gente. Os aseguro que ya han recibido su paga. Cuando tú hagas limosna, no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha; de ese modo tu limosna quedará escondida, y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará. Cuando oréis no hagáis como los hipócritas, que gustan rezar de pie en las sinagogas y en las esquinas para exhibirse a la gente. Os aseguro que ya han recibido su paga. Cuando tú vayas a orar, entra en tu habitación, cierra la puerta y reza a tu Padre a escondidas. Y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará. Cuando ayunéis no pongáis cara triste como los hipócritas, que desfiguran la cara para hacer ver a la gente que ayunan. Os aseguro que ya han recibido su paga. Cuando tú ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, de modo que tu ayuno no lo vean los hombres, sino tu Padre que está escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará. Mt 6, 1-6.16-18*

“Estrenamos la Cuaresma. Una oportunidad para **ESCUCHAR** de forma nueva a Dios, volviendo todo hacia Él, incluso lo más cotidiano. (...) No es tiempo triste, es una elevación de la vida hacia la resurrección de Jesucristo, hacia una nueva Pascua. Para reconocerla necesitaremos ayunar de lo que nos estorba, orar sobre lo que nos sucede y acercarnos a los sufrientes con generosidad”<sup>2</sup>.

Estamos llamados a ser **VALIENTES** en la escucha de Jesús y en las actitudes a que nos llama para iniciar este camino de Cuaresma junto a él:

- ❖ En el **AYUNO**, de todo lo que me impide escuchar y “ser todo oídos”.
- ❖ En la **ORACIÓN** dedicando tiempo a reconocer lo que pasa en mi interior, en el mundo y en los demás.
- ❖ Y en la **LIMOSNA**, compartiendo con los demás lo que soy y tengo.

<sup>2</sup> Comentario de José Cobo. Cardenal y Arzobispo de Madrid. *La palabra de cada día. Evangelio 2024. Ciclo B*. Ed. San Pablo.

---

**PRIMER DOMINGO DE CUARESMA****ESCUCHA**

18 de febrero

*En aquel tiempo, el Espíritu empujó a Jesús al desierto. Se quedó en el desierto. Inmediatamente el Espíritu lo llevó al desierto, donde pasó cuarenta días sometido a pruebas por Satanás. Vivía con las fieras y los ángeles le servían. Cuando arrestaron a Juan, Jesús se dirigió a Galilea a proclamar la Buena Noticia de Dios. Decía: se ha cumplido el plazo y está cerca el reinado de Dios. Arrepentíos y creed en la Buena Noticia". Mc 1,12-15*

“Definitivamente ha venido el Señor y sigue combatiendo con todo lo que es enemigo del ser humano. Pero el mal sigue presente, dificulta la acción del evangelio dividiendo, engañando y separando el corazón de la humanidad o de la misma comunidad. Jesús vence y nos da fuerza para entrar en la armonía que Dios ofrece, como vemos al final del texto. Para ello es preciso ir con él al desierto. Allí nos lleva el Espíritu: al desierto de nuestras vidas para poder estar ante nuestras zonas más áridas y las de nuestro alrededor. Cada desierto es una oportunidad y un momento para enfrentarnos a las grandes tentaciones de la codicia, el poder, el usar a Dios para nuestro provecho. No caben ambigüedades. Hoy caminamos con la confianza en el mismo Jesús, que ha vencido y recompuesto todo; nosotros en él venceremos también”<sup>3</sup>.

El desierto es el lugar de la escucha de la realidad y de nuestra realidad. A veces, nos cuesta ir al desierto por temor; otras por desconocimiento, o porque en él sentimos nuestra debilidad. En este texto se nos recuerda que es el Espíritu quien nos lleva a “este lugar” y es Él también quien nos acompaña en este proceso.

Jesús permanece en el desierto, en la dificultad, en la tentación. Cuántas veces nos asusta el sufrimiento propio y de los demás, cuántas veces huimos de los “desiertos” de nuestra vida. En este fragmento encontramos el sustento de Jesús:

- ❖ Vivía con las fieras: con los miedos, con lo que no entendemos, con el sufrimiento, con la tentación, con el dolor...
- ❖ Y los ángeles le servían: Jesús no estaba solo, Jesús encontró su apoyo. Podemos pensar en esos “ángeles” que nos acompañan en nuestros “desiertos” y en el “Espíritu” siempre presente que nos lleva a él y no nos abandona.

---

<sup>3</sup> Adaptación del comentario de José Cobo. Cardenal y Arzobispo de Madrid. *La palabra de cada día. Evangelio 2024. Ciclo B.* Ed. San Pablo.

## SEGUNDO DOMINGO DE CUARESMA

### SIENTE

25 de febrero

*Seis días más tarde tomó Jesús a Pedro, a Santiago y a Juan y se los llevó aparte a una montaña elevada. Delante de ellos se transfiguró: su ropa se volvió de una blanca resplandeciente, tan blanca como nadie en el mundo sería capaz de blanquearla. Se les aparecieron Elías y Moisés conversando con Jesús. Pedro tomó la palabra y dijo a Jesús: - Maestro, ¡qué bien se está aquí! Vamos a armar tres tiendas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías -No sabía lo que decía, pues estaban llenos de miedo-. Entonces vino una nube que les hizo sombra, y salió de ella una voz: -Éste es mi Hijo querido. Escuchadle. De pronto miraron en torno y no vieron más que a Jesús solo con ellos. Mientras bajaban de la montaña les encargó que no contaran a nadie lo que habían visto, hasta que aquel Hombre resucitara de la muerte. Ellos cumplieron aquel encargo, pero se preguntaban qué significaría resucitar de la muerte. Mc 9, 2-10*

“Subir es parte de la Cuaresma. Y es preciso hacerlo con nuestras mochilas y pesos, siempre con el Maestro. Es ejercitarnos en elevar nuestra mirada de la pequeñez del día a día, para ver la luz de Jesús. (...) Subimos juntos para abrirnos al regalo de la nueva luz que se queda, como semilla, para lo que está por llegar”<sup>4</sup>.

Como los discípulos, nos quedamos maravillados ante la persona de Jesús y la luz que desprende. En el monte, por un momento, sentimos que entendemos todo y reconocemos con claridad que Él es el “Hijo amado”. Después, en nuestro día a día, en la rutina, en los momentos cotidianos, cuando no tenemos tanta “luz”, nos cuesta más reconocerle, por eso, es necesario que recordemos lo que hemos experimentado con Él para que todo quede, de nuevo, iluminado por su luz.

<sup>4</sup> Comentario de José Cobo. Cardenal y Arzobispo de Madrid. “La palabra de cada día. Evangelio 2024. Ciclo B”. Ed. San Pablo.

**TERCER DOMINGO DE CUARESMA****COMPARTE**

3 de marzo

*Como se acercaba la Pascua judía, Jesús subió a Jerusalén. Encontró en el recinto del templo a los vendedores de bueyes, ovejas y palomas, y a los cambistas sentados. Se hizo un látigo de cuerdas y expulsó a todos del templo, ovejas y bueyes; esparció las monedas de los cambistas y volcó las mesas; a los que vendían palomas les dijo: Quitad eso de aquí y no convirtáis la casa de mi Padre en un mercado. Los discípulos se acordaron de aquel texto: El celo por tu casa me devora. Los judíos le dijeron: ¿Qué señal nos presentas para actuar de ese modo? Jesús les contestó: Derribad este templo y en tres días lo reconstruiré. Replicaron los judíos: Cuarenta y seis años ha llevado la construcción de este templo, ¿y tú lo vas a reconstruir en tres días? Pero él se refería al templo de su cuerpo. Y cuando resucitó de la muerte, los discípulos recordaron que había dicho eso y creyeron a la Escritura y a las palabras de Jesús. Estando en Jerusalén por las fiestas de Pascua, muchos creyeron en él al ver las señales que hacía. Pero Jesús no se confiaba a ellos porque los conocía a todos; no necesitaba informes de nadie, porque él sabía lo que hay dentro del hombre.*

Jn 2,13-25

“Jesús nos encuentra atados a costumbres, ídolos, preceptos, ideologías o modos de hacer que pueden tapan la transparencia del amor liberador de Dios. Jesús actúa. La indignación le hace tirar aquello que no nos deja ver a Dios. Rescata el poder de la indignación como motor poderoso para detectar la injusticia y añade una propuesta esperanzadora: Él es el verdadero Templo”<sup>5</sup>.

Muchas veces nos medimos por lo que tenemos, por lo que mostramos a los demás y nos enredamos en el mundo de la comparación. Esto nos hace sufrir.

Esta semana, estamos llamados a compartir, a vivir con generosidad, a no hacer “negocio” ni rivalidad con lo que somos o tenemos, a no adueñarnos de lo que es de todas las personas.

Así Jesús lo muestra en su “arrebato” en el Templo, al estilo de los antiguos profetas: Dios es de todos y para todos y no debemos ocultarlo o hacerlo inaccesible. Jesús nos llama a compartirnos sin imponer, a hacer visible la fe sin adueñarnos de ella y sin exigir nuestra forma de vivirla.

<sup>5</sup> Comentario de José Cobo. Cardenal y Arzobispo de Madrid. *La palabra de cada día. Evangelio 2024. Ciclo B*. Ed. San Pablo.



CUARTO DOMINGO DE CUARESMA,  
**TRANSFORMA**

10 de marzo

*En aquel tiempo dijo Jesús a Nicodemo: Como Moisés en el desierto levantó la serpiente, así ha de ser levantado este Hombre, para que quien crea en él tenga vida eterna. Tanto amó Dios al mundo, que entregó a su Hijo único, para que quien crea en él no perezca, sino tenga vida eterna. Dios no envió a su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por medio de él. El que cree en él no es juzgado; el que no cree ya está juzgado, por no creer en el Hijo único de Dios. El juicio versa sobre esto: que la luz vino al mundo, y los hombres prefirieron las tinieblas a la luz. Y es que sus acciones eran malas. Quien obra mal detesta la luz y no se acerca a la luz, para que no delate sus acciones. En cambio, quien procede lealmente se acerca a la luz para que se manifieste que procede movido por Dios. Jn 3, 14-21*

Este es el domingo de "Laetare" palabra latina que significa "alegraos". La Iglesia nos invita a la alegría por la cercanía ya de la Pascua. "La Cuaresma es un tiempo de gracia en la medida en que escuchamos a Aquel que nos habla"<sup>6</sup>

Nicodemo al conocer a Jesús vive una profunda transformación. La Palabra de Jesús, su vida, su forma de relacionarse con Dios y con los demás iluminan y alegran la vida de este hombre hasta tal punto que siente "haber nacido de nuevo". La Palabra de Dios nos transforma, la Palabra de Jesús nos ilumina.



<sup>6</sup> Papa Francisco. Mensaje para la Cuaresma 2023. *La palabra de cada día. Evangelio 2024. Ciclo B.* Ed. San Pablo.

QUINTO DOMINGO DE CUARESMA,  
**ESCÚCHALE SOLO HAY QUE SER VALIENTE**

17 de marzo

*En aquel tiempo, entre los que habían venido a celebrar la fiesta había algunos griegos; éstos, acercándose a Felipe, el de Betsaida de Galilea, le rogaban: Señor, queremos ver a Jesús. Felipe fue a decírselo a Andrés; Andrés y Felipe fueron a decírselo a Jesús. Jesús les contestó: Ha llegado la hora de que este Hombre sea glorificado. Os aseguro que, si el grano de trigo caído en tierra no muere, queda solo; pero si muere, da mucho fruto. El que se aferra a la vida la pierde, el que desprecia la vida en este mundo la conserva para una vida eterna. El que quiera servirme, que me siga, y donde yo estoy estará mi servidor; si uno me sirve, lo honrará el Padre. Ahora mi espíritu está agitado, y, ¿qué voy a decir? ¿Que mi Padre me libre de este trance? No; que para eso he llegado a este trance. Padre, da gloria a tu Nombre. Vino una voz del cielo: -Lo he glorificado y de nuevo lo glorificaré. La gente que estaba escuchando decía: -Ha sido un trueno. Otros decían: -Le ha hablado un ángel. Jesús respondió: -Esa voz no ha sonado por mí, sino por vosotros. Ahora va a ser juzgado el mundo; ahora el príncipe de este mundo va a ser echado fuera. Y cuando yo sea elevado sobre la tierra, atraeré a todos hacia mí". Esto lo decía dando a entender la muerte de que iba a morir". Jn 12, 20-33*

En medio de tantas oscuridades, de noches largas y cerradas, de tantas dificultades, Jesús aparece como la Luz. (...) Muchos esperan hoy esa Luz, de tus manos, de tus ojos, que son Iglesia"<sup>7</sup>.

Si el grano de trigo caído en la tierra muere, da mucho fruto. Jesús utiliza esta imagen con la que nos explica lo que va a suceder en su vida. Jesús se entrega por Amor. En cierta medida o profundamente, todas las personas entregamos nuestra vida. En esta Cuaresma somos invitados a **SER VALIENTES** para revisar nuestra entrega con el deseo de que cada día sea más plena y más al estilo de Jesús.

---

<sup>7</sup> Fragmento del comentario de José Cobo. Cardenal y Arzobispo de Madrid. *La palabra de cada día. Evangelio 2024. Ciclo B.* Ed. San Pablo.

---

## 4.- RECURSOS PARA LA CUARESMA

4.1.- Documento general de motivación del Cuaresma (este documento).

4.2.- Cartel de Cuaresma. También tenéis disponible una carpeta con los elementos del cartel por separado.

4.3.- Calendario de Cuaresma. Con dos propuestas según las edades del alumnado:

- Educación Infantil y Primaria.
- Educación Secundaria y Bachillerato.

Podréis acceder a ellos a través de la página Web de la Fundación en: <https://fesofiabarar.es/recursos-pastoral/>. También podréis contar con una versión del calendario de ESO y Bachillerato en formato PDF.

4.4.- Propuestas por etapas:

- Educación Infantil:
  - Una motivación para cada semana.
  - Una oración y una rutina de interioridad para cada semana.
- Educación Primaria
  - 1º a 3º de Primaria:
    - Una motivación para cada semana.
    - Una oración y una rutina de interioridad para cada semana.
  - 4º a 6º de Primaria:
    - Una motivación inicial para realizar en tutoría.
    - Una oración para cada día disponibles en Canva y en PDF.
- ESO y Bachillerato:
  - Una motivación inicial para realizar en tutoría:
    - Para 1º a 3º de ESO
    - Para 4º ESO y Bachillerato
  - Una oración para cada día (serán las que se publicarán en la Web de la Fundación -<https://fesofiabarar.es/oracion-diarria-fesb>- y las tendréis disponibles también en CANVA.

4.5.- Celebración para el Miércoles de Ceniza.

4.5.- Vídeo de Cuaresma.

¡Buen camino!

**ESCÚCHALE**

solo hay que ser

**VALIENTE**

