



**#somos
#trend**

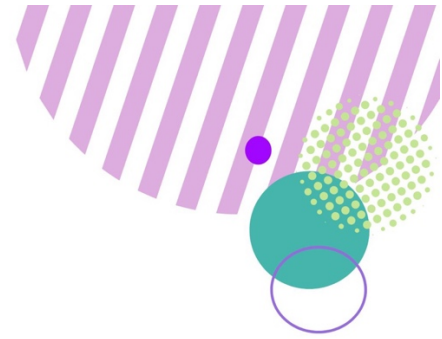
da sentido a tu Cuaresma

Catequesis

dehonianos 

Somos #TREND

Catequesis cuaresma



Deja que Dios sea el algoritmo que dé sentido a tu vida

Introducción:

Vivimos en una época marcada por las tendencias. Hoy se habla mucho de *trends*: cosas que se ponen de moda muy rápido y que todo el mundo sigue durante un tiempo. Pueden ser bailes, canciones, formas de vestir, expresiones, estilos de vida o maneras de pensar. Los *trends* no duran mucho, pero mientras están de moda **influyen mucho**.

No se trata solo de jóvenes. Todos, de una forma u otra, estamos influidos por lo que se lleva, por lo que se espera, por lo que parece importante en cada momento.

Por eso usamos el lema **Somos #TREND**, pero con una intención clara: no para seguir una moda más, sino para preguntarnos **qué merece la pena seguir cuando todo cambia tan rápido**.

La Cuaresma nos invita precisamente a eso: a no dejarnos llevar solo por lo que está de moda, por lo que suena más fuerte o por lo que más se ve, sino a volver a lo esencial.

¿Qué es un algoritmo y por qué importa para la vida?

Hoy casi todo lo que hacemos en internet está guiado por algoritmos. Un algoritmo es un sistema que decide qué contenido aparece primero según nuestros gustos, búsquedas y hábitos. Aprende de nosotros y va afinando lo que nos muestra.

Gracias a los algoritmos vemos vídeos que nos gustan, escuchamos música parecida a la que ya escuchamos y recibimos recomendaciones constantes. Esto no es necesariamente malo, pero tiene un efecto claro: **acaba influyendo en nuestra atención, en nuestro tiempo y en nuestros deseos**.

El algoritmo no decide por nosotros, pero sí **empuja**, orienta, repite, insiste. Y cuando no somos conscientes de eso, puede acabar marcando qué cosas consideramos importantes y qué cosas dejamos de lado.

La pregunta que queremos trasladar a la vida es sencilla: si hay algoritmos que organizan nuestras pantallas, **¿qué está organizando nuestra vida?**, ¿qué lógica está guiando nuestras decisiones, nuestras prioridades y nuestra forma de vivir?

Esta Cuaresma, reprograma tu algoritmo...

La Cuaresma es un tiempo muy antiguo dentro de la tradición cristiana. Dura 40 días y recuerda los 40 días que Jesús pasó en el desierto antes de comenzar su misión. No fue un tiempo de huida ni de castigo, sino un tiempo de preparación, de escucha y de confianza en Dios.

La Cuaresma no es un tiempo para exigirse más ni para hacerlo todo perfecto. No va de cumplir normas ni de aguantar por aguantar. Va de **parar un poco el ritmo**, salir del piloto automático y revisar con calma cómo estamos viviendo.

Por eso hablamos de la Cuaresma como un tiempo de **reprogramación interior**. Igual que a veces reiniciamos un dispositivo cuando no funciona bien, la Cuaresma nos ofrece la posibilidad de revisar qué está ocupando el centro de nuestra vida y qué lugar ocupa Dios en ella.

Esta reprogramación no busca culpabilizar ni remover heridas, sino **cuidar la vida**. Dios no viene a quitarnos cosas, viene a darnos vida.

Durante la Cuaresma se nos invita, de manera sencilla, a:

- crear espacios de silencio y calma
- cuidar lo que nos alimenta por dentro
- vivir con más conciencia y menos prisa

Dejar que Dios sea el algoritmo de nuestra vida significa **dejarnos orientar por Él**, no por la presión, la comparación o la exigencia constante.

Durante estas semanas de Cuaresma vamos a recorrer juntos un camino. Prestaremos atención a cada Evangelio, que ilumina una experiencia humana muy concreta y nos ayuda a revisar algún aspecto de nuestra vida.

En cada domingo:

- aparece una forma de vivir muy presente hoy
- se conecta con un “trend” reconocible
- y se propone la mirada de Jesús como alternativa que da vida

A raíz de los Evangelios, vamos a lanzar algunas propuestas semanales no son pruebas ni retos exigentes. Son **invitaciones**, pensadas para ayudar a vivir la Cuaresma con más conciencia.



DOMINGO 1 – LAS TENTACIONES

GYMBRO: aprender a vivir desde el límite

Las tentaciones en el desierto - Mateo 4, 1-11

En aquel tiempo Jesús fue llevado al desierto por el Espíritu para ser tentado por el diablo. Y después de ayunar cuarenta días con sus cuarenta noches, al final sintió hambre. Y el tentador se le acercó y le dijo: -Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes. Pero él le contestó diciendo: -Está escrito: no sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios. Entonces el diablo lo lleva a la Ciudad Santa, lo pone en el alero del templo y le dice: - Si eres Hijo de Dios, tírate abajo, porque está escrito: Encargará a los ángeles que cuiden de ti y te sostendrán en sus manos para que tu pie no tropiece en las piedras. Jesús le dijo: -También está escrito: No tentarás al Señor tu Dios. Después el diablo lo llevó a una montaña altísima y mostrándole todos los reinos del mundo y su esplendor le dijo: -Todo esto te daré si te postras y me adoras. Entonces le dijo Jesús: -Vete Satanás, porque está escrito: Al Señor tu Dios adorarás y a él solo darás culto. Entonces lo dejó el diablo, y se acercaron los ángeles y le servían.

Vídeo de la 1ª semana

El Evangelio nos presenta a Jesús en el desierto. Está cansado y tiene hambre. Las tentaciones no van de cosas espectaculares, sino de querer demostrar, controlar y evitar la fragilidad.

Hoy vivimos en una cultura que valora mucho el esfuerzo, la disciplina y el rendimiento. A veces parece que no hay espacio para parar, descansar o reconocer que no podemos con todo.

Jesús nos enseña algo muy importante al comienzo de la Cuaresma: aceptar el límite no es un fracaso. Reconocer que necesitamos parar, descansar o pedir ayuda es una forma sana de vivir.

Propuesta para la semana

1. ¿Por qué crees que Jesús no evita el cansancio ni la fragilidad?
2. Para ti, ¿qué significa “ser fuerte”? ¿Aguantar siempre?
3. Esta semana, ¿qué gesto concreto de cuidado podrías intentar?
 - Respetar un descanso
 - Bajar el ritmo en algo
 - Tener un rato de silencio o calma
4. ¿Alguna vez has sentido que descansar o pedir ayuda es “fallar”? ¿Por qué?
5. ¿En qué momentos de tu vida sientes presión por “tener que poder con todo”?

DOMINGO 2 – LA TRANSFIGURACIÓN

STREAMER: *descubrir el valor de la propia vida*

La Transfiguración - Mateo 17, 1-9

En aquel tiempo, Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a su hermano Juan y se los llevó aparte a una montaña alta. Se transfiguró delante de ellos y su rostro resplandecía como el sol y sus vestidos se volvieron blancos como la luz. Y se les aparecieron Moisés y Elías conversando con él. Pedro entonces tomó la palabra y dijo a Jesús: -Señor, ¡qué hermoso es estar aquí! Si quieres, haré tres chozas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías. Todavía estaba hablando cuando una nube luminosa los cubrió con su sombra, y una voz desde la nube decía: -Este es mi Hijo, el amado, mi predilecto. Escuchadle. Al oírlo, los discípulos cayeron de bruces, llenos de espanto. Jesús se acercó y tocándolos les dijo: -Levantaos, no temáis. Al alzar los ojos no vieron a nadie más que a Jesús, solo. Cuando bajaban de la montaña, Jesús les mandó: -No contéis a nadie la visión hasta que el Hijo del hombre resucite de entre los muertos.

Vídeo de la 2ª semana

En la Transfiguración, los discípulos descubren a Jesús con una luz nueva. No se trata de escapar de la realidad, sino de mirarla con más profundidad.

Vivimos rodeados de vidas que parecen siempre mejores que la nuestra. Las redes muestran solo una parte de la realidad y pueden hacernos pensar que nuestra vida no es suficiente.

La Transfiguración nos recuerda que Dios no nos llama a ser otros. Nos llama a reconocer el valor de nuestra propia historia, con sus luces y sus sombras.

Propuesta para la semana

Durante la semana se invita a **fijarse conscientemente en lo bueno que ya está presente:**

1. ¿Crees que este contenido aporta algo a quien lo ve? ¿Por qué?
2. ¿Qué te ayuda a ti a sentir que tu vida tiene sentido?
3. ¿Hay momentos en los que te sientes “rellenando el tiempo” pero no viviéndolo de verdad?
4. ¿Qué cosas importantes de la vida nunca aparecen en este tipo de contenidos?
5. En la Transfiguración, Jesús se muestra con una luz nueva. ¿Crees que hoy muchas cosas brillan por fuera, pero no por dentro?

DOMINGO 3 – LA SAMARITANA

FOODIE: reconocer la sed y dejarnos encontrar

Diálogo con la Samaritana - Juan 4, 5-42

En aquel tiempo llegó Jesús a un pueblo de Samaria llamado Sicar, cerca del campo que dio Jacob a su hijo José: allí estaba el manantial de Jacob. Jesús, cansado del camino, estaba allí sentado junto al manantial. Era alrededor del mediodía. Llega una mujer de Samaria a sacar agua, y Jesús le dice: - Dame de beber. (Sus discípulos se habían ido al pueblo a comprar comida). La samaritana le dice: - ¿Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy samaritana? (porque los judíos no se tratan con los samaritanos). Jesús le contestó: -Si conocieras el don de Dios y quien es el que te pide de beber, le pedirías tú, y él te daría agua viva. La mujer le dice: -Señor, si no tienes cubo y el pozo es hondo, ¿de dónde sacas el agua viva?; ¿eres tú más que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo y de él bebieron él y sus hijos y sus ganados? Jesús le contesta: - El que bebe de esta agua vuelve a tener sed; pero el que beba del agua que yo le daré, nunca más tendrá sed: el agua que yo le daré se convertirá dentro de él en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna. La mujer le dice: -Señor, dame de esa agua: así no tendré más sed, ni tendré que venir aquí a sacarla. Veo que eres un profeta. Nuestros padres dieron culto en este monte, y vosotros decís que el sitio donde se debe dar culto está en Jerusalén. Jesús le dice: - Créeme mujer, se acerca la hora en que ni en este monte ni en Jerusalén daréis culto al Padre. Vosotros dais culto a uno que no conocéis; nosotros adoramos a uno que conocemos, porque la salvación viene de los judíos. Pero se acerca la hora, ya está aquí, en que los que quieran dar culto verdadero adorarán al Padre en espíritu y en verdad. La mujer le dice: -Sé que va a venir el Mesías, el Cristo; cuando venga el nos lo dirá todo. Jesús le dice: - Soy yo: el que habla contigo. En aquel pueblo muchos samaritanos creyeron en él. Así cuando llegaron a verlo los samaritanos, le rogaban que se quedara con ellos. Y se quedó dos días. Todavía creyeron muchos más por su predicación, y decían a la mujer: -Ya no creemos por lo que tú dices, nosotros mismos lo hemos oído y sabemos que él es de verdad el Salvador del mundo.

Vídeo de la 3ª semana

La samaritana va al pozo buscando agua. Jesús se acerca, conversa y le ofrece algo más profundo. No la juzga ni la presiona, simplemente la acompaña.

Todos buscamos cosas que nos hagan sentir mejor. Buscar no es malo, pero a veces buscamos sin parar y acabamos cansados.

Jesús ofrece una vida que no se agota, una relación que sostiene.

Propuesta para la semana

1. ¿Qué criterio usa para decir qué productos son “buenos” y cuáles no?
2. ¿Crees que siempre elegimos lo que más nos conviene?

3. ¿Te has dado cuenta alguna vez de que algo te gusta, pero no te hace bien?
4. La samaritana va al pozo a buscar agua. ¿Qué “pozos” buscamos hoy para sentirnos mejor?
5. ¿Qué diferencia hay entre calmar una necesidad rápida y cuidar algo más profundo?

DOMINGO 4 – EL CIEGO DE NACIMIENTO

SKIN CARE: aprender a mirar con más verdad (skincare Lolalolita)

Curación del ciego de nacimiento - Juan 9, 1-41

En aquel tiempo, al pasar Jesús vio a un hombre ciego de nacimiento. Jesús escupió en la tierra, hizo barro con la saliva, se lo untó en los ojos al ciego, y le dijo: -Ve a lavarte a la piscina de Siloé (que significa Enviado). Él fue, se lavó, y volvió con vista. Y los vecinos y los que antes solían verlo pedir limosna preguntaban: - ¿No es ése el que se sentaba a pedir? Unos decían: - El mismo Otros decían: No es él, pero se le parece. El respondía: -Soy yo. Llevaron ante los fariseos al que había sido ciego. (Era sábado el día que Jesús hizo el barro y le abrió los ojos.) También los fariseos le preguntaban cómo había adquirido la vista. Él les contestó: -Me puso barro en los ojos, me lavé y veo. Algunos de los fariseos comentaban: -Este hombre no viene de Dios, porque no guarda el sábado. Otros replicaban: - ¿Cómo puede un pecador hacer semejantes signos? Y estaban divididos. Y volvieron a preguntarle al ciego: -Y tú, ¿qué dices del que te ha abierto los ojos? Él contestó: -Que es un profeta Le replicaron: -Empecatado naciste tú de pies a cabeza, ¿y nos vas a dar lecciones a nosotros? Y lo expulsaron. Oyó Jesús que lo habían expulsado, lo encontró y le dijo: - ¿Crees tú en el Hijo del hombre? Él contestó: - ¿Y quién es, Señor, para que crea en él? Jesús le dijo: -Lo estás viendo: el que te está hablando, ése es. Él dijo: -Creo, Señor. Y se postró ante él.

Vídeo de la 4ª semana

Jesús cura al ciego y muestra que muchas veces creemos ver, pero miramos mal. Juzgamos rápido y nos juzgamos a nosotros mismos.

Dios no mira así. Mira con paciencia, con misericordia y con amor.

Propuesta para la semana

1. En el *skincare* se limpia la piel antes de cuidarla. ¿Por qué crees que es importante limpiar antes de aplicar cremas?
2. Si esta Cuaresma fuera una rutina de cuidado interior, ¿qué paso te cuesta más?
 - Reconocer errores
 - Pedir perdón
 - Hablar con sinceridad



- Perdonarte

3. En el *skincare* no se tapa la suciedad, se limpia. ¿Crees que a veces hacemos lo contrario con lo que sentimos?

4. ¿Qué cosas se nos pueden “quedar dentro” si no las limpiamos o hablamos?

5. ¿Qué relación puede tener el sacramento de la confesión con cuidarse?

DOMINGO 5 – LA RESURRECCIÓN DE LÁZARO

REFORMAS: abrirse a la vida nueva

Resurrección de Lázaro - Juan 11, 1-45

En aquel tiempo, las hermanas de Lázaro le mandaron recado a Jesús, diciendo: - Señor tu amigo está enfermo. Jesús al oírlo dijo: - Esta enfermedad no acabará en la muerte, sino que servirá para gloria de Dios, para que el Hijo de Dios sea glorificado por ella. Jesús amaba a Marta, a su hermana y a Lázaro. Cuando se enteró de que estaba enfermo, se quedó todavía dos días en donde estaba. Sólo entonces dice a sus discípulos: -Vamos otra vez a Judea. Cuando Jesús llegó, Lázaro llevaba ya cuatro días enterrado. Cuando Marta se enteró de que llegaba Jesús, salió a su encuentro, mientras María se quedaba en casa. Y dijo Marta a Jesús: - Señor si hubieras estado aquí, no habría muerto mi hermano. Pero aún ahora sé que todo lo que pidas a Dios, Dios te lo concederá. Jesús le dijo: - Tu hermano resucitará. Marta respondió: Sé que resucitará en la resurrección del último día. Jesús le dice: - Yo soy la resurrección y la vida: el que cree en mí, aunque haya muerto vivirá; y el que vive y cree en mí, no morirá para siempre. ¿Crees esto? Ella le contestó: - Si, Señor: yo creo que tú eres el Mesías, el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo. Jesús muy conmovido preguntó: - ¿Dónde lo habéis enterrado? Le contestaron: - Señor, ven a verlo. Jesús se echó a llorar. Los judíos comentaban: - ¡Cómo lo quería! Pero algunos dijeron: -Y uno que le ha abierto los ojos a un ciego, ¿no podía haber impedido que muriera éste? Jesús sollozando de nuevo, llegó a la tumba (Era una cavidad cubierta con una losa.) Dijo Jesús: - Quitad la losa Marta, la hermana del muerto, le dijo: - Señor, ya huele mal, porque lleva cuatro días. Jesús le dijo: - ¿No te he dicho que, si crees, verás la gloria de Dios? Entonces quitaron la losa, Jesús, levantando los ojos a lo alto dijo: - Padre, te doy gracias porque me has escuchado; yo sé que tú me escuchas siempre; pero lo digo por la gente que me rodea para que crean que tú me has enviado. Y dicho esto, gritó con voz potente: -Lázaro, ven afuera. El muerto salió, los pies y las manos atados con vendas, y la cara envuelta en un sudario. Jesús les dijo: -Desatadlo y dejadlo andar. Y muchos judíos que habían venido a casa de María al ver lo que había hecho Jesús, creyeron en él.

Vídeo de la 5ª semana

La resurrección de Lázaro nos recuerda que Dios no da nada por perdido. Cuando todo parece cerrado, Dios sigue presente.

La fe cristiana no promete soluciones inmediatas, pero sí esperanza y acompañamiento.

Propuesta para la semana

1. ¿Por qué a veces creemos que algo no tiene arreglo?
2. ¿Cómo cambia el objeto al final? ¿Qué sensación te da verlo “renovado”?
3. Esta semana, identifica algo de tu vida que necesite **tiempo y cuidado**:
 - Una amistad que quieres reparar
 - Un mal hábito que quieres cambiar
 - Una emoción que necesitas cuidar
4. Dios no promete soluciones inmediatas, pero sí **presencia y acompañamiento**. ¿Cómo se parece eso a una reforma que necesita tiempo y cuidado?
5. ¿Qué cambios requieren tiempo y esfuerzo, aunque valga la pena?

La Cuaresma no termina en esfuerzo, sino en Pascua. No termina en renuncia, sino en vida. Es un camino para descubrir que Dios no resta, suma vida.

Reprogramar la vida no es exigirse más, sino vivir más acompañados.

La Cuaresma es tiempo de volver.

De volver a Dios.

De volver a lo esencial.

De volver a la vida.

Esta Cuaresma, deja que Dios sea el algoritmo que cuide tu vida y le dé sentido.

Somos #TREND... del que no pasa de moda.

