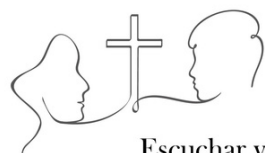


TERCER
DOMINGO

Subsidio
CUARESMA
8 de marzo 2026



Escuchar y ayunar

LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

Mensaje del Santo Padre León XIV • Cuaresma 2026



PUNTOS DE MEDITACIÓN PARA LA CELEBRACIÓN DE LA SANTA MISA

Introducción

Hermanos y hermanas, en este tercer domingo entramos en el corazón del camino bautismal. La palabra clave es Simplicidad: debemos despojarnos de las complicaciones innecesarias para reconocer nuestra sed más profunda. Al igual que la samaritana, estamos invitados a un encuentro inesperado con Cristo, quien rompe nuestros esquemas y transforma el desierto de nuestra alma en un jardín florido.

Cantos sugeridos

- Tu eres el agua viva
- Yo soy el agua viva
- Danos Señor agua viva
- Jesús y la samaritana
- Danos agua viva
- Eres, Señor, el camino



Escuchar y ayunar

LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

Mensaje del Santo Padre León XIV • Cuaresma 2026

Oración de los fieles

1. **Por la Iglesia:** Para que sea un pozo de Jacob moderno, donde cada hombre y mujer, especialmente quienes se sienten excluidos o juzgados, encuentren una escucha gratuita y el agua de la esperanza. Roguemos al Señor.
2. **Por los gobernantes y la paz:** Para que, escuchando el clamor de los indefensos y los más débiles, busquen caminos de justicia y paz. Roguemos al Señor.
3. **Por quienes buscan:** Por quienes tienen sed de sentido, de amor y de esperanza y no saben dónde buscar. Roguemos al Señor.
4. **Por los jóvenes y los catecúmenos:** Para que sepan guardar silencio para escuchar la única Voz que no defrauda y descubran la alegría de ser “saciados” por el Agua Viva. Roguemos al Señor.
5. **Por nosotros aquí reunidos:** Para que aprendamos a detenernos en los “pozos” de nuestra ciudad y escuchar a quienes tienen sed y hambre, a quienes están solos y marginados. Roguemos al Señor.

ORACIÓN SOBRE EL TEMA DEL DÍA

Señor Jesús, que te sientas junto a los pozos de nuestra vida, concédenos la sencillez de reconocernos sedientos. Quítanos las falsas seguridades y danos el Agua Viva de Tu gracia, para que nuestro corazón se convierta en una fuente que brota para la vida eterna.



Escuchar y ayunar

LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

Mensaje del Santo Padre León XIV • Cuaresma 2026

IDEAS PARA LA HOMILÍA

Enfoque pastoral

El Evangelio nos presenta a Jesús sentado junto a un pozo. No tiene prisa, no acusa, no exige nada: simplemente espera.

La samaritana llega con una sed evidente, pero Jesús la conduce hacia una sed más profunda: la del corazón. Él no se asusta ante una vida herida o incompleta. No empieza corrigiendo, sino escuchando.

Esta Cuaresma es un tiempo propicio para reconocer de qué tenemos sed realmente.

A menudo, intentamos saciarla con relaciones, actividades y compensaciones que no son suficientes. Volvemos al mismo pozo a pesar de saber que no nos sacia. Jesús no menosprecia esta sed, la toma en serio. Y nos invita a dejarnos encontrar por Él, el único capaz de transformarla en manantial.



Enfoque bíblico

El encuentro en el pozo de Sicar revela a un Dios impredecible. Dios no espera grandes gestos, sino que se sienta cansado al borde de nuestra vida y nos pide: “*Dame de beber*”.

Jesús se convierte en puente entre el cielo y la tierra, llevando las cosas de Dios a la cotidianidad más ordinaria. Sin embargo, para recibir el agua viva, la samaritana debe estar dispuesta a dejar a un lado su jarra, símbolo de sus antiguas seguridades.

La verdadera adoración no está ligada a un lugar o a una forma, sino a una vida vivida en espíritu y verdad, donde la gracia actúa lenta y silenciosamente, transformando el desierto en jardín.



Escuchar y ayunar

LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

Mensaje del Santo Padre León XIV • Cuaresma 2026

MATERIAL PARA LOS NIÑOS

Reflexión: Hoy Jesús se encuentra con una mujer en el pozo. Ella tiene mucha sed, pero no solo de agua: tiene sed de sentirse amada. Jesús le regala un agua especial que nace en el corazón. Cuando hablamos con Jesús y cuando somos amables con los demás, esa fuente de agua viva brota en nuestro interior.

Actividad:

- **El rincón de la oración:** Colocar una jarra de agua. Cada semana, los niños pueden añadir un poco de agua hasta que rebose, para recordar que el amor de Jesús inunda nuestra vida.
- **El juego de la amabilidad:** Hacer que los niños escriban en un cartel todas las frases amables que se les ocurran, las palabras que pueden decir para hacer sentir bien a los demás y las que les hacen sentir bien a ellos. Pueden comprometerse, como tarea semanal, a ser “misioneros de la amabilidad” entre sus amigos, en la escuela y en el entorno familiar.

MATERIAL PARA LOS JÓVENES

Reflexión: ¿Eres un joven “light” o un buscador de la verdad? ¿Cuál es tu “pozo”? ¿Dónde buscas saciar tu sed de felicidad? Dios habita en tus deseos más profundos y los conoce.

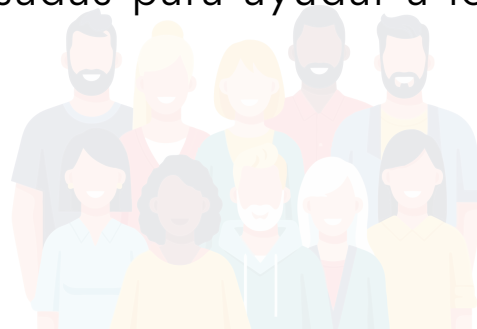
Como la samaritana, estás llamado a encontrarte con Jesús (que te busca) y a recibir de Él una llamada, la vocación. La mujer del pozo la descubrió después de una extensa conversación en la que Jesús la hizo sentirse “conocida y amada” y terminó convirtiéndose en “misionera” entre sus vecinos.



Escuchar y ayunar

Actividad

- Guardar **silencio** durante 10 minutos con el móvil apagado. Preguntarse: “¿Qué pasa por mi mente cuando no estoy conectado? ¿Escucho la voz de Dios o mis miedos? ¿Qué me dice?”
- **Revisión de vida:** Analizar, personalmente y en grupo, si tus elecciones de estudio o trabajo son coherentes con los valores del Evangelio y si están pensadas para ayudar a los demás o solo para beneficio propio.



MATERIAL PARA LOS ADULTOS

Reflexión

Jesús se sienta junto al pozo y aguarda la llegada de la Samaritana. Le habla y la escucha con paciencia, hasta lograr que reconozca su sed y la necesidad que habita en su corazón. También nosotros estamos llamados al “apostolado del oído”. La limosna más hermosa es sentarse a escuchar a alguien durante media hora, sin mirar el reloj: pueden ser los hijos, los compañeros de trabajo, un familiar que vive solo, un amigo o un vecino. Escuchar la sed ajena puede saciar a los demás y, al mismo tiempo, a nosotros mismos.

Actividad

- **El encuentro informal:** Acercarse intencionadamente a un vecino o a un compañero de trabajo que esté pasando por un momento de “desierto” y ofrecerle tiempo, en lugar de soluciones.
- **Examen de conciencia:** ¿Cuál es hoy el pozo al que sigo volviendo, a pesar de saber que no sacia mi sed?”.



Escuchar y ayunar

LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

Mensaje del Santo Padre León XIV • Cuaresma 2026

Estos subsidios pastorales fueron realizados con el apoyo de la Fundación Hilton, en el ámbito del *Sister's Project*