



SALESIANOS
DON BOSCO

INSPECTORÍA SALESIANA SAN GABRIEL ARCÁNGEL
ÁREA DE PASTORAL JUVENIL

Del Desierto a la Mesa del Hermano

Itinerario de Conversión Personal

TIEMPO DE CUARESMA



FREDDY ARAYAD.

•

SANTIAGO, FEBRERO 2026



Canción de cuaresma

Insumo pastoral:
Edición y diseño: Freddy Araya D.
Pastoral Juvenil Salesiana
2026



La Cuaresma es un tiempo de preparación y un don especial de gracia. Debemos disponernos a hacer camino. El punto de arranque de este itinerario es el humus de lo cotidiano, con su opacidad, conflictos, brillos y grandezas.

Te invitamos a entrar en el misterio: la interioridad es clave para entablar un diálogo de amistad con quien sabemos nos ama. Solo dejándonos alcanzar por la fuerza del Espíritu podremos transformar nuestras opciones y criterios en este camino a la Pascua.

Este documento, es una propuesta de conversión personal y comunitaria, un ejercicio de discernimiento y escucha para comprender y vivir este tiempo de salvación. Buscamos que la conversión del corazón nos movilice hacia una verdadera conversión personal y pastoral, fortaleciendo la fe y el encuentro real con Dios y con los hermanos.

Para vivir este itinerario te sugerimos:

- Busca un momento y lugar tranquilo para tu práctica diaria.
- Ten a mano una libreta para registrar tus "ecos" y las mociones del Espíritu.
- Lee la Palabra con pausa, dejando que el texto te hable hoy.
- Practica los pasos de maduración de forma constante durante toda la semana.

Que este material sea de ayuda y tengas un bendecido camino.

Algunas actitudes para vivir estos días

El camino de la Cuaresma es, principalmente, un *«tiempo de renovación espiritual»*.

Dentro de la espiritualidad salesiana se entiende como una gran oportunidad para seguir avanzando en el seguimiento de Cristo, un tiempo *“fundamental para nuestras prácticas de piedad”*, y el don especial de Gracia, que se nos ofrece en ellas.

Vivamos este tiempo con una apertura de mirada, de corazón y manos para ayudar.

Junto al recorrido que ponemos en tus manos hoy, te invitamos a escribir esa Buena Noticia que El Señor quiere compartirte y compartir a través de ti. Toma un cuaderno o libreta y ve dejando tus apuntes. Si alguno de ellos los quisieras compartir con nosotros, estaremos muy agradecidos:
@boscojovent



@BOSCOJOVEN

Semana 1

Silencio y autenticidad

Desde la Palabra

"Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Después de ayunar cuarenta días y cuarenta noches, sintió hambre. El tentador se le acercó y le dijo: – Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes. Jesús le respondió: – Está escrito: No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios"

(Mateo 4, 1-4)



Semana 1

Silencio y autenticidad

Pasos de conversión y maduración

A la luz de la escucha de la Palabra de Dios y haciendo eco de su mensaje, nos proponemos este recorrido:

- **Silencio Interior:** Busca una paz interna que te permita escuchar tu propia voz y sentir la conexión con lo sagrado .
- **Atención Plena:** Vive el presente de forma consciente, sin juzgar tu experiencia ni afanarte por el futuro .
- **Desafío "Desarmar el lenguaje":** Cuando sientas la tentación de "cancelar" a alguien en redes o en el trabajo, guarda silencio 10 segundos. Ayuna de tener la última palabra.

Revisamos el camino

Toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿He buscado a Dios en lo secreto o me he perdido en la necesidad de demostrar lo que tengo? El desierto es para saber quién eres, no para el espectáculo.

Ánimo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y fe.



Semana 1

Silencio y autenticidad

Para orar

"[Esten quietos y conozcan que yo soy Dios...]"
(Salmo 46. 11).

**Señor del silencio, que este desierto sea el
lugar de mi verdad y no de mis máscaras.
Ayúdame a desarmar la urgencia de
figurar para encontrarme contigo en lo
más íntimo de mi ser. Que tu Palabra sea el
único pan que sacie mi hambre de sentido y
me enseñe a valorar la sencillez de tu
presencia en el humus de mi vida diaria.
Amén.**

Semana 2

Escucha que transfigura

Desde la Palabra

"Entonces Jesús se llevó a Pedro, a Santiago y a su hermano Juan, y los subió a solas a un monte alto. Se transfiguró delante de ellos: su rostro brillaba como el sol y sus vestidos se volvieron blancos como la luz. Se formó una nube luminosa que los cubrió, y una voz desde la nube decía: «Este es mi Hijo amado, en quien me complazco; escúchenlo»"

(Mateo 17, 1-2. 5)

Semana 2

Escucha que transfigura

Pasos de conversión y maduración

A la luz de la escucha de la Palabra de Dios y haciendo eco de su mensaje, nos proponemos este recorrido:

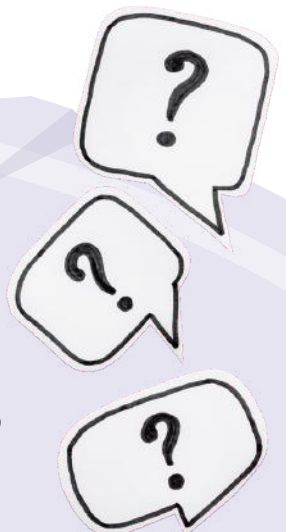
- **Escucha Activa:** Presta toda tu atención a quien te habla, sin preparar respuestas, acogiendo su presencia.
- **Comunicación Consciente:** Considera tus palabras antes de hablar para que nazcan de tu intención más honesta.
- **Desafío "Desarmar el lenguaje":** Escucha una canción o a un amigo sin interrupciones ni pantallas. La escucha es el primer regalo que podemos dar.

Revisamos el camino

Toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿He sido pronto para oír y tardó para hablar en mis encuentros cotidianos? No hay amor sin escucha previa; que mis palabras nazcan del encuentro real con el otro.

Ánimo, continúa con la práctica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y fe.



Semana 2

Escucha que transfigura

Para orar

"Muéstrame, Señor, tu camino, para que camine en tu verdad; mantén mi corazón entero en el respeto a tu Nombre"

(Salmo 85, 11)

Padre Bueno, que el brillo de tu Hijo en el Tabor me despierte del sueño de la indiferencia. Dame la gracia de bajar de mi comodidad para escuchar con paciencia el grito de mis hermanos . Que mi lenguaje se transfigure en amabilidad y que mi oído esté siempre atento a las insinuaciones de tu Espíritu que nos llama a la fraternidad. Amén.

Semana 3

Encuentro y empatía

Desde la Palabra

"Llega una mujer de Samaria a sacar agua. Jesús le dice: «Dame de beber». La mujer samaritana le dice: «¿Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy samaritana?». Jesús le respondió: «Si conocieras el don de Dios y quién es el que te dice dame de beber, tú le pedirías a él, y él te daría agua viva... [El que beba del agua que yo le daré, nunca más tendrá sed»"

(Juan 4, 7-10. 14)

Semana 3

Encuentro y empatía

Pasos de conversión y maduración

A la luz de la escucha de la Palabra de Dios y haciendo eco de su mensaje, nos proponemos este recorrido:

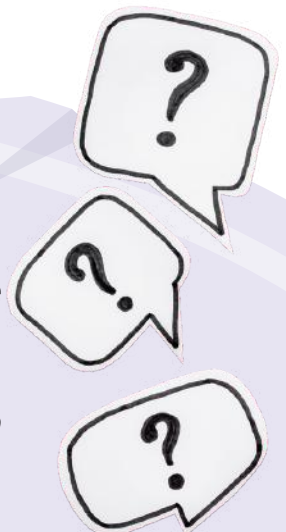
- **Bondad en Movimiento:** Realiza actos de generosidad desinteresada, siendo agente de cambio positivo.
- **Perdón Liberador:** Trabaja en soltar el resentimiento para vivir con mayor libertad y paz interior.
- **Desafío "Desarmar el lenguaje":** Habla con alguien con quien normalmente no hablas. Rompe el prejuicio. Una palabra amable es agua fresca.

Revisamos el camino

Toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿He tenido el coraje de iniciar diálogos desde mi propia vulnerabilidad? ¿Cómo estoy fortaleciendo mi comunidad para que nadie se sienta invisible o desamparado?

Ánimo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y fe.



Semana 3

Encuentro y empatía

Para orar

**"Dios mío, tú eres mi Dios, por ti madrugo; mi alma tiene
sed de ti, mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca,
agostada, sin agua"**

(Salmo 62, 2)

**Señor de los encuentros, gracias por salir
a mi paso en el pozo de mis rutinas. Dame
de beber de tu misericordia para que yo
también sea fuente para los demás. Que mi
bondad no sea un esfuerzo vacío, sino el
desborde de tu amor que me invita a
derribar muros y a construir mesas donde
todos tengan un lugar.**

Amén.

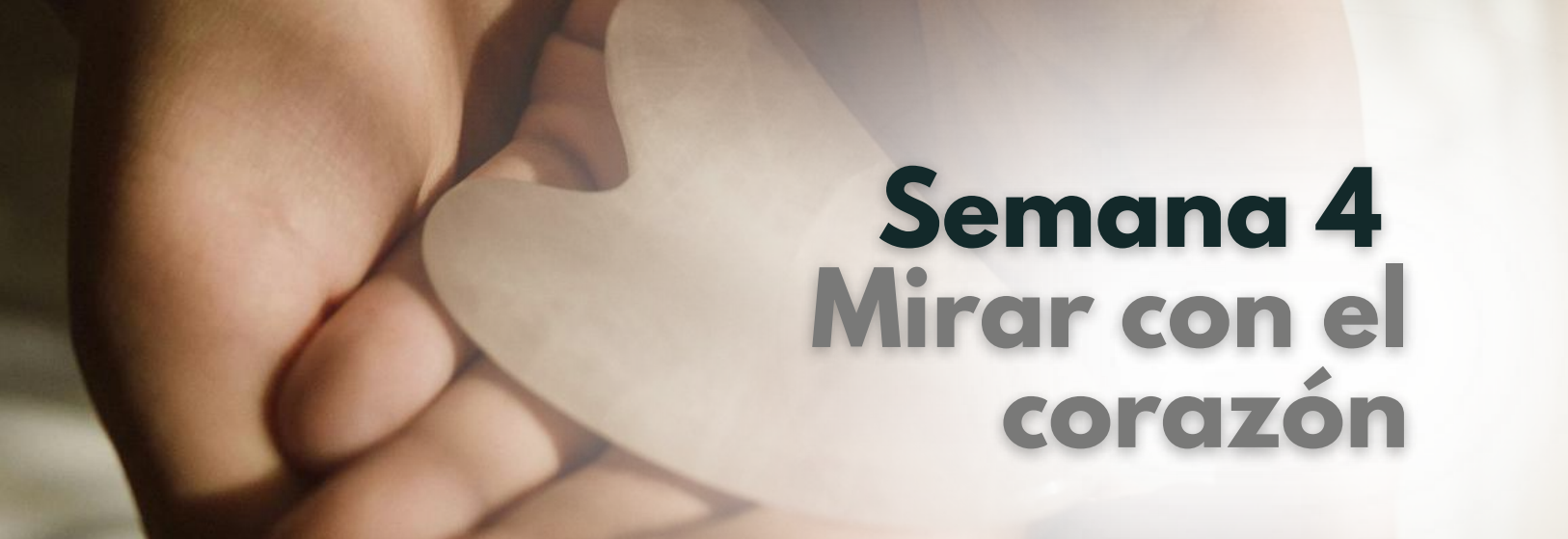
Semana 4

Mirar con el corazón

Desde la Palabra

"Jesús escupió en tierra, hizo lodo 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. Los vecinos y los que antes lo habían visto pedir limosna decían: «¿No es este el que se sentaba a pedir limosna?». Unos decían: «Es él». Otros: «No, pero se le parece». Él decía: «Soy yo»"

(Juan 9, 6-9)



Semana 4

Mirar con el corazón

Pasos de conversión y maduración

A la luz de la escucha de la Palabra de Dios y haciendo eco de su mensaje, nos proponemos este recorrido:

- **Compasión Activa:** Reconoce en el otro el deseo común de alivio y felicidad, actuando con ternura.
- **Aceptación del Cambio:** Recibe las transformaciones de la vida como oportunidades de renovación espiritual .
- **Desafío "Desarmar el lenguaje":** Saluda por su nombre a quienes suelen ser invisibles: el conserje, el chofer, el vendedor. Desarma la indiferencia.

Revisamos el camino

Toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿He sido capaz de mirar a los ojos a las personas mayores y a los olvidados de mi entorno? Justicia es ver al hermano como Dios lo ve, rompiendo la ceguera de la prisa.

Ánimo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y fe.



Semana 4

Mirar con el corazón

Para orar

"El Señor da a conocer su victoria, revela a las naciones su justicia... Los confines de la tierra han contemplado la victoria de nuestro Dios"
(Salmo 97, 2-3).

Dios de la justicia, sana mi mirada cansada y distraída. Abre mis ojos para descubrirete en los rostros que a menudo ignoro por mi propia urgencia. Que tu Espíritu guíe mis pasos hacia el que sufre y que mi fe se fortalezca en el servicio humilde, reconociendo en cada hermano un reflejo sagrado de tu divinidad.
Amén.

Semana 5

Desatar y dejar caminar

Desde la Palabra

"Jesús gritó con fuerte voz: «¡Lázaro, ven fuera!». El muerto salió, atadas las manos y los pies con vendas y la cara envuelta en un sudario. Jesús les dijo: «Desátenlo y déjenlo andar». Muchos de los judíos que habían ido a casa de María, al ver lo que había hecho Jesús, creyeron en él"

(Juan 11, 43-45)



Semana 5

Desatar y dejar caminar

Pasos de conversión y maduración

A la luz de la escucha de la Palabra de Dios y haciendo eco de su mensaje, nos proponemos este recorrido:

- **Honrar el Descanso:** Entiende el descanso consciente como una necesidad física y una práctica de fe.
- **Sencillez:** Simplifica tu rutina y tus espacios para ganar claridad y paz en lo esencial.
- **Desafío "Desarmar el lenguaje":** Llama a ese familiar o amigo con el que estás distanciado. "Desata" el nudo del rencor con una palabra de perdón.

Revisamos el camino

Toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿He permitido que otros me ayuden a desatar mis propias vendas o insisto en salvarme solo? Nadie se salva solo; somos comunidad llamada a la vida plena.

Ánimo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y fe.



Semana 5

Desatar y dejar caminar

Para orar

**"Cuando el Señor cambió la suerte de Sión, nos parecía
soñar: la boca se nos llenaba de risas, la lengua de
cantares"**

(Salmo 125, 1-2)

**Señor de la vida nueva, sácame de las
tumbas del egoísmo y la tristeza que me
paralizan. Enséñame a vivir con la
sencillez de quien se sabe amado y a ser
mediador de libertad para otros. Que mi
vida sea un testimonio de la alegría que
nace cuando nos dejamos desatar por tu
perdón y volvemos a caminar juntos como
pueblo.
Amén.**

Semana 6

El banquete de la Gracia

Desde la Palabra

"Mientras comían, Jesús tomó pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo dio a sus discípulos diciendo: «Tomen y coman, esto es mi cuerpo». Tomó luego el cáliz, dio gracias y se lo dio diciendo: «Beban todos de él, porque esta es mi sangre de la alianza, que se derrama por muchos para el perdón de los pecados»"

(Mateo 26, 26-28)



Semana 6

El banquete de la Gracia

Pasos de conversión y maduración

A la luz de la escucha de la Palabra de Dios y haciendo eco de su mensaje, nos proponemos este recorrido:

- **No-Juicio:** Acepta a las personas tal como son, liberándote de prejuicios para amar con libertad.
- **Gratitud Profunda:** Mira tu historia personal descubriendo la abundancia de la gracia incluso en el dolor.
- **Desafío "Desarmar el lenguaje":** El lenguaje definitivo de la Cruz es el silencio y la entrega. Que tu mayor palabra en esta Pascua sea el servicio concreto y el agradecimiento.

Revisamos el camino

Toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Llego a esta mesa con un corazón agradecido por la fragilidad compartida? ¿Qué compromisos sello hoy para seguir siendo mediador de la misericordia de Dios en mi mundo?

Ánimo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y fe.



Semana 6

El banquete de la Gracia

Para orar

"Canten al Señor un cántico nuevo, suene su alabanza en la asamblea de los fieles... porque el Señor ama a su pueblo"

(Salmo 149. 1-4)

Aquí estoy, Señor, ante tu mesa servida. Gracias por sostenerme en la prueba y por enseñarme que el amor es entrega que se parte y se reparte. Hazme pan que alimenta y palabra que consuela, para que tu Reino de justicia y amabilidad crezca en mí y en todos los que habitamos este camino hacia la Pascua.

Amén.

Salmo 142, 1-11

LAMENTACIÓN Y SÚPLICA ANTE LA ANGUSTIA

El hombre no se justifica por cumplir la ley; sino por creer en Cristo Jesús (Ga 2, 16).



Ant. No me escondas tu rostro, ya que confío en ti.

Señor, escucha mi oración;
tú, que eres fiel, atiende a mi súplica;
tú, que eres justo, escúchame.
No llames a juicio a tu siervo,
pues ningún hombre vivo es inocente
frente a ti.

El enemigo me persigue a muerte,
empuja mi vida al sepulcro,
me confina a las tinieblas
como a los muertos ya olvidados.
Mi aliento desfallece,
mi corazón dentro de mí está yerto.

Recuerdo los tiempos antiguos,
medito todas tus acciones,
considero las obras de tus manos
y extendiendo mis brazos hacia ti:
tengo sed de ti como tierra reseca.

Escúchame en seguida, Señor,
que me falta el aliento.
No me escondas tu rostro,
igual que a los que bajan a la fosa.
En la mañana hazme escuchar tu gracia,
ya que confío en ti.

Indícame el camino que he de seguir,
pues levanto mi alma a ti.
Líbrame del enemigo, Señor,
que me refugio en ti.
Enséñame a cumplir tu voluntad,
ya que tú eres mi Dios.

Tu espíritu, que es bueno,
me guíe por tierra llana.
Por tu nombre, Señor, consérvame vivo;
por tu clemencia, sácame de la angustia.

Salmo 85

ORACIÓN DE UN POBRE ANTE LAS DIFICULTADES

Bendito sea Dios, que nos consuela en todas nuestras luchas (2 Cor 1, 3. 4).



Inclina tu oído, Señor, escúchame,
que soy un pobre desamparado;
protege mi vida, que soy un fiel tuyo;
salva a tu siervo, que confía en ti.

Tú eres mi Dios, piedad de mí, Señor,
que a ti te estoy llamando todo el día;
alegra el alma de tu siervo,
pues levanto mi alma hacia ti;

porque tú, Señor, eres bueno y clemente,
rico en misericordia
con los que te invocan.
Señor, escucha mi oración,
atiende a la voz de mi súplica.

En el día del peligro te llamo,
y tú me escuchas.
No tienes igual entre los dioses, Señor,
ni hay obras como las tuyas.

Todos los pueblos vendrán
a postrarse en tu presencia, Señor;
bendecirán tu nombre:
"Grande eres tú, y haces maravillas;
tú eres el único Dios".

Enséñame, Señor, tu camino,
para que siga tu verdad;
mantén mi corazón entero
en el temor de tu nombre.

Te alabaré de todo corazón, Dios mío;
daré gloria a tu nombre por siempre,
por tu gran piedad para conmigo,
porque me salvaste
del abismo profundo.

Dios mío, unos soberbios
se levantan contra mí,
una banda de insolentes
atenta contra mi vida,
sin tenerte en cuenta a ti.

Pero tú, Señor,
Dios clemente y misericordioso,
lento a la cólera, rico en piedad y leal,
mírame, ten compasión de mí.

Da fuerza a tu siervo,
salva al hijo de tu esclava;
dame una señal propicia,
que la vean mis adversarios
y se avergüencen,
porque tú, Señor,
me ayudas y consuelas.



Cántico Is 33, 13-16
DIOS JUZGARÁ CON JUSTICIA

La promesa vale para vosotros y para vuestros hijos y para todos los que llame el Señor Dios nuestro, aunque estén lejos (Hch 2, 39).

Los lejanos, escuchad lo que he hecho;
los cercanos, reconoced mi fuerza.

Temen en Sión los pecadores,
y un temblor agarra a los perversos:
"¿Quién de nosotros habitará un fuego
devorador,
quién de nosotros habitará una hoguera
perpetua?"

El que procede con justicia y habla con
rectitud
y rehúsa el lucro de la opresión,
el que sacude la mano rechazando el
soborno
y tapa su oído a propuestas sanguinarias,
el que cierra los ojos para no ver la
maldad:
ése habitará en lo alto,
tendrá su alcázar en un picacho rocoso,
con abasto de pan y provisión de agua.

Salmo 97
EL SEÑOR, JUEZ VENCEDOR

Este salmo canta la primera venida del Señor y la conversión de los paganos (S. Atanasio).

Cantad al Señor un cántico nuevo,
porque ha hecho maravillas:
su diestra le ha dado la victoria,
su santo brazo.

El Señor da a conocer su victoria,
revela a las naciones su justicia:
se acordó de su misericordia y su fidelidad
en favor de la casa de Israel.

Los confines de la tierra han contemplado
la victoria de nuestro Dios.
Aclama al Señor, tierra entera;
gritad, vitoread, tocad:

tañed la cítara para el Señor,
suenen los instrumentos:
con clarines y al son de trompetas,
aclamad al Rey y Señor.

Retumbe el mar y cuanto contiene,
la tierra y cuantos la habitan;
aplaudan los ríos, aclamen los montes
al Señor, que llega para regir la tierra.



Salmo 125

DIOS, ALEGRÍA Y ESPERANZA NUESTRA

Como participáis en el sufrimiento, también participáis en el consuelo (2 Co 1, 7).

Cuando el Señor cambió la suerte de Sión,
nos parecía soñar:
la boca se nos llenaba de risas,
la lengua de cantares.

Hasta los gentiles decían:
"El Señor ha estado grande con ellos".
El Señor ha estado grande con nosotros,
y estamos alegres.

Que el Señor cambie nuestra suerte,
como los torrentes del Negueb.
Los que sembraban con lágrimas
cosechan entre cantares.

Al ir, iba llorando,
llevando la semilla;
al volver, vuelve cantando,
trayendo sus gavillas.

Salmo 126

EL ESFUERZO HUMANO ES INÚTIL SIN DIOS

Sois edificación de Dios (1 Co 3, 9).

Si el Señor no construye la casa,
en vano se cansan los albañiles;
si el Señor no guarda la ciudad,
en vano vigilan los centinelas.

Es inútil que madruguéis,
que veléis hasta muy tarde,
que comáis el pan de vuestros sudores:
¡Dios lo da a sus amigos mientras duermen!

La herencia que da el Señor son los hijos;
su salario, el fruto del vientre:
son saetas en manos de un guerrero
los hijos de la juventud.

Dichoso el hombre que llena
con ellas su aljaba:
no quedará derrotado cuando litigue
con su adversario en la plaza.



Salmo 62, 2-9

EL ALMA SEDIENTA DE DIOS

Madrugar por Dios todo el que rechaza las obras de las tinieblas.

¡Oh Dios!, tú eres mi Dios, por ti madrugo,
mi alma está sedienta de ti;
mi carne tiene ansia de ti,
como tierra reseca, agostada, sin agua.

¡Cómo te contemplaba en el santuario
viendo tu fuerza y tu gloria!
Tu gracia vale más que la vida,
te alabarán mis labios.

Toda mi vida te bendeciré
y alzaré las manos invocándote.
Me saciaré de manjares exquisitos,
y mis labios te alabarán jubilosos.

En el lecho me acuerdo de ti
y velando medito en ti,
porque fuiste mi auxilio,
y a la sombra de tus alas canto con júbilo;
mi alma está unida a ti,
y tu diestra me sostiene.

Salmo 149

ALEGRÍA DE LOS SANTOS

*Los hijos de la Iglesia, nuevo pueblo de Dios,
se alegran en su Rey, Cristo, el Señor
(Hesiquio).*

Cantad al Señor un cántico nuevo,
resuene su alabanza en la asamblea de
los fieles;
que se alegre Israel por su Creador,
los hijos de Sión por su Rey.

Alabad su nombre con danzas,
cantadle con tambores y cítaras;
porque el Señor ama a su pueblo
y adorna con la victoria a los humildes.

Que los fieles festejen su gloria
y canten jubilosos en filas:
con vítores a Dios en la boca
y espadas de dos filos en las manos:

para tomar venganza de los pueblos
y aplicar el castigo a las naciones,
sujetando a los reyes con argollas,
a los nobles con esposas de hierro.

Ejecutar la sentencia dictada
es un honor para todos sus fieles.

