



SALESIANOS
DON BOSCO

EL CAMINO DEL DESIERTO

UN VIAJE JUNTOS HACIA EL CORAZÓN



PASTORAL JUVENIL SALESIANA

Marzo 2025

- *Ficha elaborada a partir de la propuesta del P. Luis Flores sdb.*

Facilitar un proceso de reflexión y oración personal y comunitaria a lo largo de la Cuaresma, abordando temas clave como la tentación, el desprendimiento, la escucha y la reconciliación, para llegar a la Pascua con un corazón renovado y comprometido.



Introducción



El desierto puede parecer un lugar seco y duro, como esos momentos de la vida en que nos sentimos solos o perdidos. Pero también es un lugar especial: ahí Jesús encontró fuerza, y nosotros podemos encontrarla también. Este camino no es solo para ti solo o sola, es un viaje que hacemos juntos, con Dios y con los que nos rodean.

Este cuadernito es para acompañarte en la Cuaresma 2025, semana a semana. Vamos a mirar adentro de nosotros mismos, como si abriéramos una caja vieja para ver qué hay: cosas buenas, cosas pesadas y cosas que nos asustan. Usaremos un poquito de lo que decía Carl Jung, un señor que entendía cómo funciona el corazón y la cabeza, y también usaremos los Evangelios. No te preocupes si suena complicado, lo vamos a hacer fácil: con palabras simples, ejercicios cortitos.

Este camino no siempre es cómodo, pero te prometo que vale la pena. Vas a salir con el corazón más liviano y listo para vivir mejor con los tuyos la vida de resucitados. ¿Te animas a empezar?

SEMANA 1

*Conociendo
qué nos tienta*

EL CAMINO DEL DESIERTO

I. Conociendo qué nos tienta



Propósito:

Descubrir qué nos hace tropezar y cómo seguir firme, sin caer.

- Todos tenemos cosas que nos tientan, como querer mandar siempre, buscar que nos aplaudan o tomar el camino fácil aunque no esté bien. A veces, nos enojamos por nada o nos da flojera ayudar en la casa, y parece más fácil rendirse. Jesús también pasó por esto en el desierto: le ofrecieron poder, fama y milagros, pero él dijo “no” porque confió plenamente en el plan de Dios. Nosotros también podemos decir “no” a lo que nos aparta de lo bueno. Esto no lo hacemos solos: con la fe y el apoyo de quienes nos quieren, es más fácil. Al reconocer nuestras debilidades, podemos fortalecer nuestra voluntad para seguir adelante. Vamos a mirar qué nos tienta, como cuando peleamos por tonteras, y a pedir fuerza juntos para ganar esas peleas pequeñas. Si identificamos nuestras debilidades, podemos fortalecerlas con oración y en compañía.

Reflexión

Evangelio

"El tentador se acercó y le dijo: 'Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes'. Pero él respondió: 'Está escrito: No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios'. Entonces el diablo lo llevó a la ciudad santa, lo puso en el alero del templo y le dijo: 'Si eres Hijo de Dios, tírate abajo, porque está escrito: Él dará órdenes a sus ángeles sobre ti, y te llevarán en sus manos, para que tu pie no tropiece en piedra alguna'. Jesús le dijo: 'También está escrito: No tentarás al Señor tu Dios'. Luego el diablo lo llevó a una montaña muy alta, le mostró todos los reinos del mundo y su gloria, y le dijo: 'Todo esto te daré, si te postras y me adoras'. Jesús le dijo: 'Vete, Satanás, porque está escrito: Adorarás al Señor tu Dios y solo a él servirás'"

Mt. 4, 3-10

Todos tenemos tentaciones: el deseo de control, la búsqueda de reconocimiento, la comodidad de lo fácil. Muchas veces, estas tentaciones nos alejan de la verdadera felicidad y nos esclavizan en una vida superficial. Jesús, en el desierto, enfrentó sus propias tentaciones y nos mostró que solo en la fidelidad a Dios encontramos la verdadera libertad.

Ejercicio



6

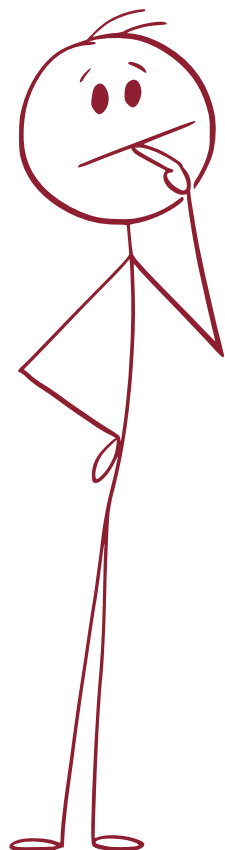
- Piensa en algo que te tienta (por ejemplo, enojarte rápido o ver tele en vez de hacer tus cosas).
- Escríbelo en un papelito o solo piénsalo si no quieres escribir.
- Di en voz alta: "Jesús, ayúdame a ganar esta pelea".
- Haz algo chiquito para ganarle a esa tentación (como respirar hondo si te enojas) y cuéntale a alguien de tu familia o un amigo cómo te fue.

- *¿Cuáles son mis mayores tentaciones en la vida cotidiana?*
- *¿Cómo puedo fortalecer mi voluntad para elegir el bien?*
- *¿Cómo puedo pedirle fuerza a Dios y a los míos?*

Escribe una tentación que quieres vencer en esta Cuaresma y preséntala en oración a Dios.

Señor, ayúdame a reconocer mis tentaciones y a no dejarme vencer por ellas. Que mi fe en Ti me dé la fuerza para elegir siempre el bien.

Amén.



SEMANA 2

*Soltando lo
que nos pesa*

EL CAMINO DEL DESIERTO

2. Soltando lo que nos pesa

Propósito:

Aprender a confiar en Dios y en la comunidad para soltar aquello que nos impide avanzar en nuestra vida espiritual.



- A veces cargamos cosas que nos duelen, como el miedo a que nos critiquen o la culpa por algo que hicimos mal. Quizás pensamos “no valgo nada” o “siempre la echo a perder”. Jesús dijo: “Vengan a mí los que están cansados, que yo los ayudo”. Podemos darle esos pesos a él, pero también pedirle a los que nos quieren que nos ayuden. Imagina que le pasas una mochila pesada a alguien que te cuida. Este proceso no es solo tuyo, es de todos los que estamos en este camino. Si lo compartimos, se hace más liviano. Vamos a soltar juntos lo que nos hace sufrir, en la oración y la comunidad, para sentirnos más ligeros y más cerca de la paz. Recuerda que no estás solo/a, y que en cada paso, el amor y la comprensión de los demás nos levantan y nos sanan.

Reflexión

Evangelio

"Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es ligera."

Mateo 11,28-30

Cargamos con culpas, miedos y heridas que nos impiden avanzar. A veces, nos aferramos a recuerdos dolorosos o a rencores que nos desgastan. Dios nos invita a soltar esas cargas y confiar en su amor sanador. Al dejar atrás el peso del pasado, podemos caminar con mayor libertad hacia la Pascua.

Ejercicio



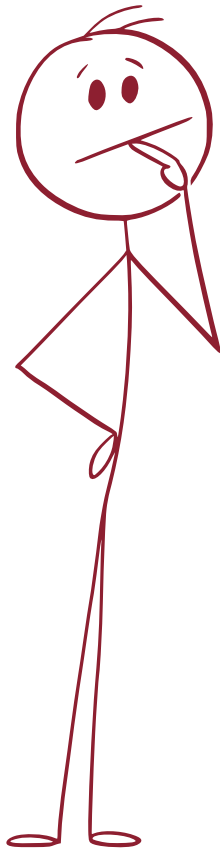
- Piensa en algo que te pesa (como "me da vergüenza hablar" o "siempre me culpo").
- Visualización: Siéntate tranquilo, respira hondo dos veces y cierra los ojos si quieres. Imagina que tienes ese peso en tus manos como una piedra. Ahora, imagina que Jesús está enfrente y le das esa piedra con confianza.
- Toma un papel o una piedrita, di: "Señor Jesús, te doy esto que me pesa", y tíralo a la basura.
- Luego, reza con alguien de tu casa o tu parroquia por eso.

- *¿Cuáles son los pesos que llevo en mi corazón?*
- *¿Qué pasos puedo dar para soltar lo que me duele?*
- *¿A quién puedo pedir ayuda para lograrlo?*

Escribe en un papel algo que quieras dejar atrás y, en un gesto simbólico, rómpelo o colócalo a los pies de una cruz.

Señor, ayúdame a soltar lo que me pesa y a confiar en tu amor. Que mi corazón se abra a tu misericordia y a la sanación.

Amén




SEMANA 3

*Encontrando
fuerza en lo
vacío*

EL CAMINO DEL DESIERTO

3. Encontrando fuerza en lo vacío



Propósito:

Descubrir el valor del silencio y la soledad como medios para encontrarnos con Dios y con nosotros mismos.

- El desierto de Jesús estaba vacío: no había comida ni ruido, solo él y Dios. A veces, en la casa o en la vida, todo se siente callado o duro, como cuando no hay plata o estamos solos. Pero ese silencio es importante: si nos quedamos quietos, podemos escuchar a Dios que nos habla bajito al corazón. No siempre es fácil, y puede dar miedo al principio, pero ahí encontramos fuerza. A veces nos atemoriza la soledad, pero es en esos momentos donde más podemos acercarnos a Dios. Lo hacemos juntos: en la iglesia o con los vecinos, el silencio nos une. Vamos a probarlo poco a poco y a compartir lo que sentimos. Este silencio no es vacío, es un espacio donde podemos encontrarnos con nuestro ser más profundo. Al compartirlo con los demás, descubrimos que en esa quietud también hay vida, esperanza y el amor de Dios.



Reflexión

Evangelio

"Jesús, después de ser bautizado por Juan, fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Ayunó durante cuarenta días y cuarenta noches, y al final de ese tiempo, sintió hambre.

Mt. 4, 2

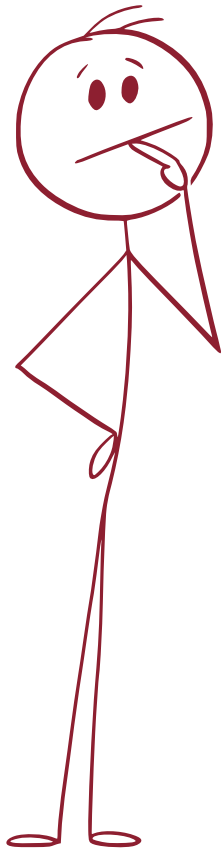
El desierto es un lugar de soledad, pero también de encuentro con Dios. En el silencio, podemos escuchar su voz y descubrir su voluntad para nuestra vida. En un mundo lleno de ruido y distracciones, necesitamos aprender a hacer pausas, a encontrar momentos de quietud que nos permitan escuchar lo que Dios nos quiere decir.

Ejercicio



- *Siéntate 2 minutitos sin hacer nada. Si te cuesta, mira una vela o escucha el viento.*
- *Pregúntate: ¿Qué siento ahora? No tengas miedo si sale algo raro, es normal.*
- *Di: "Señor, quédate conmigo en este silencio". Luego, cuéntale a alguien de tu comunidad qué pasó en esos minutitos.*
- *Aviso: Si te sientes muy triste o nervioso, habla con alguien que te quiera.*

- *¿Cómo me siento en los momentos de silencio?*
- *¿Cómo puedo aprovechar mejor los momentos de soledad para orar?*
- *¿Qué puedo encontrar en los momentos callados de mi día con Dios y los demás?*



Dedica 5 minutos al día a la oración en silencio, dejando que Dios hable a tu corazón.

Señor, enséñame a escuchar tu voz en el silencio. Que mi corazón esté atento a tu presencia y a tu amor.

Amén.

SEMANA 4

*Mirando lo
que
escondemos*

EL CAMINO DEL DESIERTO

4. Mirando lo que escondemos



Propósito:

Aceptar nuestras debilidades y abrirnos a la reconciliación con Dios y con los demás.

- Todos tenemos cositas que no queremos mostrar, como enojo, miedo o tristeza. Quizás nos da rabia con facilidad o tenemos celos y no lo decimos. Eso es normal, pero si lo escondemos mucho, nos hace daño. Jesús enfrentó sus tentaciones y no las tapó; nosotros también podemos mirarlas con calma. No estamos solos: los que nos quieren y Dios nos ayudan a querer y aceptar esas partes feas de nosotros mismos. Esto no significa ser perfectos, sino aprender a aceptar lo que somos con amor y compasión. Vamos a mirarlas juntos, como familia o amigos, para que duelan menos y nos hagan crecer. La autocompasión es parte del proceso de sanación. A veces el primer paso es ser sinceros con nosotros mismos, reconocer esas emociones y darnos permiso para sentir. Al hacerlo, comenzamos a sanar desde dentro, y al hacerlo en comunidad, encontramos el apoyo para seguir adelante.



Reflexión

Evangelio

"Un hombre tenía dos hijos (...) el menor pidió su herencia y se fue a un país lejano, allí malgastó su herencia viviendo perdidamente. Cuando lo hubo gastado todo, vino una gran hambre en aquel país, y comenzó a pasar necesidad. Volviendo en sí, dijo: '¡Cuántos jornaleros en casa de mi padre tienen abundancia de pan, y yo aquí perezco de hambre! Me levantaré e iré a mi padre, y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti; ya no soy digno de ser llamado tu hijo; hazme como a uno de tus jornaleros.' Y levantándose, vino a su padre. Y cuando aún estaba lejos, lo vio su padre, y fue movido a misericordia, y corrió, y se echó sobre su cuello, y le besó."

Adaptación Lucas 15,11-32

Todos tenemos aspectos de nuestra vida que preferimos ocultar. Sin embargo, la reconciliación comienza cuando somos honestos con Dios y con nosotros mismos. La Cuaresma nos invita a mirar con valentía esas partes de nuestra vida que necesitan conversión, para así acercarnos con humildad al amor de Dios.

Ejercicio

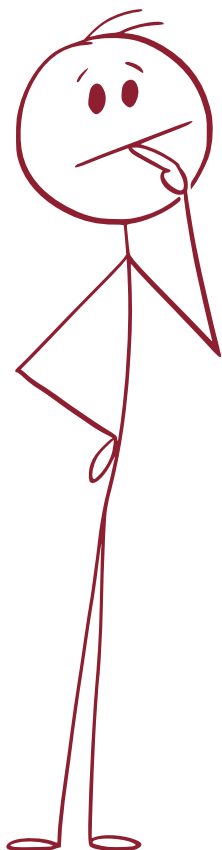


- Piensa en algo que no te gusta de ti (por ejemplo, "me da rabia con facilidad" o "siento celos").
- Di: "Señor, te muestro esto, ayúdame a quererlo un poquito".
- Cuéntale a alguien de confianza (un amigo, alguien de la iglesia) qué escribiste y pídele que rece contigo por eso.

- *¿Qué aspectos de mi vida necesito trabajar?*
- *¿Cómo puedo abrir mi corazón al perdón de Dios?*
- *¿Qué escondido de mí y cómo puedo empezar a mirarlo con la ayuda de los demás?*

Haz un examen de conciencia y prepárate para recibir el Sacramento de la Reconciliación.

Señor, dame la valentía de reconocer mis fallas y el deseo sincero de cambiar. Enséñame a confiar en tu amor misericordioso.
Amén.



SEMANA 5

*Escuchando lo
que dice el
corazón*

EL CAMINO DEL DESIERTO

5. Escuchando lo que dice el corazón



Propósito:

Aprender a discernir la voz de Dios en nuestra vida cotidiana y dejarnos guiar por su Espíritu.

- Dentro de nosotros hay una voz chiquita que nos guía, como cuando sabemos que algo está bien o mal sin que nos lo digan. Esa voz es el Espíritu Santo que habla a nuestro corazón. Jesús escuchó a Dios decir: "Tú eres mi hijo querido", y nosotros también lo somos. Esa voz no se oye si estamos corriendo todo el día; hay que parar un poquito. Cuando nos tomamos el tiempo para escuchar, nos sentimos más tranquilos y fuertes. Al escuchar esa voz interior, aprendemos a vivir en paz con nosotros mismos. Esos momentos de quietud nos permiten estar más conectados con Dios y con nuestro propósito. Y si la compartimos con los que nos rodean, crecemos todos. Vamos a buscar esa voz juntos y a contarnos qué nos dice, porque muchas veces las respuestas que buscamos están dentro de nosotros, solo necesitamos escucharlas.



Reflexión

Evangelio

"Jesús, después de ser bautizado, salió del agua; y en ese momento, los cielos se abrieron y vio al Espíritu de Dios descender como una paloma y posarse sobre él. Y una voz del cielo decía: 'Este es mi Hijo amado, en quien me complazco.'

Mateo 3,17

El Espíritu Santo nos habla al corazón, pero necesitamos hacer silencio para escucharlo. Dios nos habla a través de la oración, las Escrituras y las personas que nos rodean. Si aprendemos a escuchar su voz, nuestra vida se llenará de luz y sentido

Ejercicio



- *Antes de dormir, piensa 2 minutitos: ¿Qué sentí hoy? ¿Qué quiero hacer mañana?*
- *Di: "Gracias, Señor, por hablarme bajito".*
- *Cuéntale a alguien de tu familia o tu grupo de iglesia qué escuchaste en tu corazón y reza con ellos.*

- *¿Cómo puedo distinguir la voz de Dios en mi vida?*
- *¿Cuáles son las palabras que Dios me está diciendo en esta Cuaresma?*
- *¿Qué me dice mi corazón cuando me quedo quieto con Dios?*



Escribe una carta a Dios expresándole lo que sientes y escúchalo en oración.

Señor, enséñame a escuchar tu voz en mi vida. Guíame con tu Espíritu y dame un corazón abierto a tu voluntad. Amén.

SEMANA 6

*Volviendo
distintos y
juntos*

EL CAMINO DEL DESIERTO

6. Volviendo distintos y juntos



Propósito:

Compartir con los demás lo aprendido durante la Cuaresma.

- Después de este camino, no somos los mismos: sabemos qué nos tienta, qué nos pesa y qué queremos. Jesús volvió del desierto con fuerza, y nosotros también podemos regresar a nuestra vida con más ganas de querer y ayudar. Este proceso no es solo para guardarlo adentro: es para compartirlo con la familia, los amigos, el barrio. Si cambiamos un poquito, los que están cerca también cambian. En este camino, somos parte de algo más grande que nosotros mismos, y lo que aprendemos no se queda solo en nuestro corazón, sino que se transmite a los demás. Vamos a llevar lo que aprendimos a los que nos rodean, como una luz que se pasa de mano en mano, iluminando cada rincón de nuestra vida. Cada paso que damos puede ser un testimonio de la transformación que hemos vivido. Al compartir nuestras experiencias y lo aprendido, otros también pueden encontrar la esperanza y el propósito que nosotros hemos descubierto.



Reflexión

Evangelio

Jesús volvió a Galilea con el poder del Espíritu y su fama se extendió en toda la región. Enseñaba en las sinagogas y todos lo alababan. Jesús fue a Nazaret; el sábado entró como de costumbre en la sinagoga y se levantó para hacer la lectura. Le presentaron el libro del profeta Isaías y, abriéndolo, encontró el pasaje donde estaba escrito: "El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha consagrado por la unción. Él me envió a llevar la Buena Noticia a los pobres, a anunciar la liberación a los cautivos y la vista a los ciegos, a dar la libertad a los oprimidos y proclamar un año de gracia del Señor".

Lucas 4,14

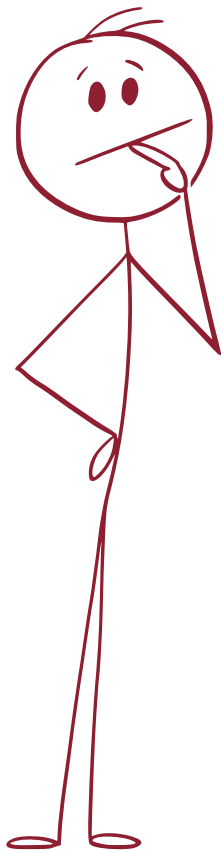
Después de este camino, no somos los mismos: sabemos qué nos tienta, qué nos pesa y qué queremos. Jesús volvió del desierto con fuerza, y nosotros también podemos regresar a nuestra vida con más ganas de querer y ayudar. Este proceso no es solo para guardarlo adentro: es para compartirlo con la familia, los amigos, el barrio. Si cambiamos un poquito, los que están cerca también cambian. En este camino, somos parte de algo más grande que nosotros mismos, y lo que aprendemos no se queda solo en nuestro corazón, sino que se transmite a los demás.

Ejercicio



- Piensa en 2 cosas que aprendiste (por ejemplo, "ya no me enoja tanto" o "confío más en Dios").
- Haz algo chiquito con los tuyos: reza juntos, ayuda a alguien o comparte un pan.
- Di: "Gracias, Señor, por este camino y por los que caminan conmigo".

- *¿Cómo voy a compartir lo que aprendí con los que quiero?*
- *¿Qué cambios concretos puedo hacer en mi vida cotidiana para reflejar mi conversión?*



Escribe los dos aprendizajes con los que te quedas, luego de este tiempo. Es tu memoria, tu Buena Noticia que legarás a otros.

Señor, te doy gracias por este camino cuaresmal. Ayúdame a vivir con coherencia lo que he aprendido y a compartir tu amor con quienes me rodean. Amén.

