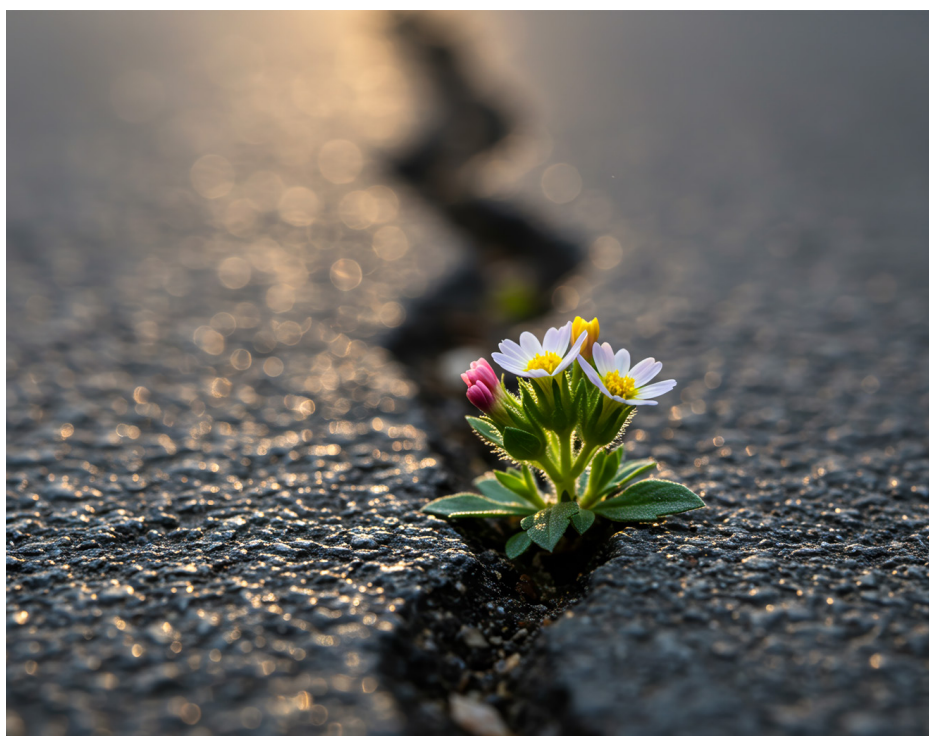


BRÚJULA DE VIDA

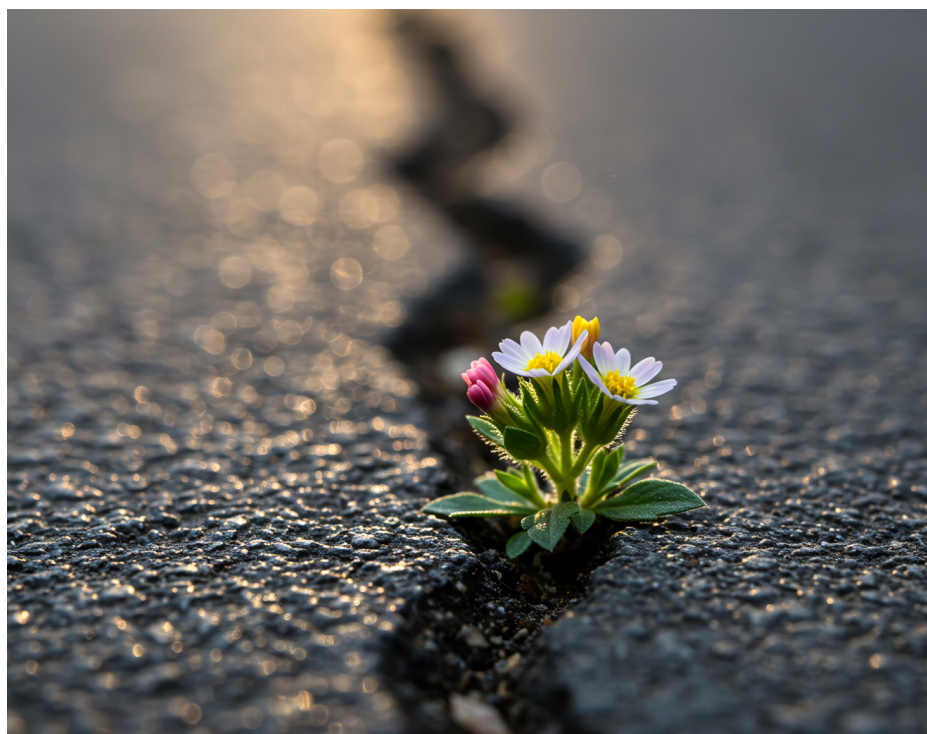
Vivir una buena Cuaresma en el 2026



*Cultivando la sanación y plenitud
en el corazón, alma, fuerzas y mente*

Un recurso para esta estación creado por el
Ministerio de Brújula de Vida (Living Compass)

Vivir una buena Cuaresma en el 2026



*Cultivando la sanación y plenitud
en el corazón, alma, fuerzas y mente*

Un recurso para esta estación
creado por el Ministerio de Brújula de Vida (Living Compass)

A la Comunidad Latina / Hispana

Copyright 2026. Todos los derechos son reservados. Se prohíbe la reproducción parcial o completa de esta publicación sin permiso del editor.

Los textos bíblicos citados en esta publicación fueron tomados de la versión Dios habla hoy, Tercera edición, Sociedades Bíblicas Unidas 1997.

Edición al español: Nora Rangel-Kubacki

Editora: Robbin Brent

Diseñador: Rick Soldin

ISBN Edición impresa: 978-1-944146-44-3

Impreso en Estados Unidos de América.

Créditos de la imagen en la portada y la contraportada: *El telón se rasga; la luz regresa; sanación y plenitud*; Nombre: Rois AM; Página de internet: shutterstock.com

Índice

Acerca de los escritores que colaboraron con las reflexiones para la Cuaresma	4
• <i>La Rvda. Maytee de la Torre Díaz</i>	
• <i>El Rvdo. Yoimel González Hernández</i>	
• <i>El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas</i>	
• <i>La Rvda. Luz María Lambis Garcés</i>	
• <i>El Rvdo. Pedro N. López</i>	
• <i>La Rvda. Marycelis G. Otero</i>	
• <i>El Rvdo. Guillermo Wilches</i>	
Reseña del programa de Brújula de Vida (Living Compass)	8
Introducción	10
Guía para el uso de este devocionario	12
Miércoles de Ceniza	13
<i>El Rvdo. Pedro N. López (18 de febrero del 2026)</i>	
Primera semana de Cuaresma	19
<i>El Rvdo. Yoimel González Hernández</i>	
<i>(Domingo, 22 de febrero del 2026)</i>	
Segunda semana de Cuaresma	27
<i>La Rvda. Maytee de la Torre Díaz</i>	
<i>(Domingo, 1 de marzo del 2026)</i>	
Tercera semana de Cuaresma	35
<i>La Rvda. Luz María Lambis Garcés</i>	
<i>(Domingo, 8 de marzo del 2026)</i>	
Cuarta semana de Cuaresma	43
<i>El Rvdo. Guillermo Wilches (Domingo, 15 de marzo del 2026)</i>	
Quinta semana de Cuaresma	51
<i>La Rvda. Marycelis Otero (Domingo, 22 de marzo de 2026)</i>	
Domingo de Ramos	59
<i>El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas (29 de marzo del 2026)</i>	
Domingo de Resurrección	67
<i>El Rvdo. Pedro N. López (5 de abril del 2026)</i>	
 <i>Lecturas del Leccionario Común Revisado para la</i>	
<i>Cuaresma 2026</i>	69

Acerca de los escritores que colaboraron con las reflexiones para la Cuaresma

La Rvda. Maytee de la Torre Díaz nació en Camagüey, Cuba donde estudió Agroquímica y Administración de Empresas. Trabajó en una casa de cultura como promotora de eventos. Su dedicación a los niños de la Escuela Dominical la llevó al Seminario de Teología en Matanzas, donde se graduó de licenciada en Sagrada Teología en el 2005. Estudió una maestría en Brasil y sirvió como misionera por 13 años en Rondônia. Fue ordenada diaconisa y después como sacerdote. En la actualidad, vive en Orlando, Florida donde sirve como vicaria de la Iglesia Jesús de Nazaret y codirectora para los ministerios latinos en la Diócesis de la Florida Central. Tiene dos hijos y dos nietas y está muy agradecida a Dios por la oportunidad de servirle en diferentes lugares como misionera.

El Rvdo. Yoimel González Hernández es originario de Cuba donde finalizó sus estudios de Teología y Teatro. Emigró a los Estados Unidos en 2016. Fue ordenado como sacerdote en 2019 en la Diócesis Episcopal de Washington, DC. Trabajó como rector asociado en la Iglesia episcopal San Albán y como decano de la Escuela Diocesana de Diáconos Latinos. Actualmente es el rector de la Iglesia San Esteban y La Encarnación en DC, donde continúa su labor promoviendo el diálogo multicultural a través de la adoración, la formación y el trabajo comunitario. Yoimel es miembro de la Comisión Permanente de Formación y Desarrollo del Ministerio de la Iglesia Episcopal y ha sido diputado en las Convenciones Generales de la Iglesia Episcopal en 2022 y en 2024. Actualmente es parte del grupo de *Trinity Wall Street Leadership Fellowship*.

El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas es el sacerdote encargado de la Iglesia de San Juan en Getty Square y de la Iglesia Episcopal San Andrés en Yonkers, Nueva York. Miembro de la Comunidad de Francisco y Clara, aporta un espíritu franciscano de sencillez, compasión y alegría a su labor pastoral y comunitaria. Su ministerio se caracteriza por un profundo amor a la gente y los barrios de Yonkers, donde la liturgia y el servicio a la comunidad se unen a través de iniciativas como bancos de alimentos, un programa extraescolar, comidas comunitarias y un



mercado de agricultores. Originario de Cuba, Luis integra su experiencia como inmigrante y su vocación franciscana en un ministerio que crea conexiones entre culturas, idiomas y generaciones. Su ministerio se centra en crear un espíritu comunitario, cultivar la esperanza y ayudar a otros a reconocer la presencia de Dios en la vida cotidiana.

La Rvda. Luz María Lambis Garcés es ministra en la Diócesis Episcopal de Colombia y tiene una licenciatura en Teología, Administración de Empresas, Comercio Exterior y Logística, además de ser técnica en Secretariado Ejecutivo Sistematizado. Actualmente sirve como Coordinadora de las Mujeres de la IX Provincia del Trienio 2025-2027. Apoya la fundación *Trinity* fortaleciendo a las mujeres en el marco de los derechos humanos con madres como la cabeza de la familia en el proceso de la conformación de grupos de ahorro y microcrédito. Se encuentra ejerciendo su trabajo pastoral en la Parroquia la Santa Cruz en la ciudad de Cartagena. En el campo social trabaja con personas de la tercera edad, con niños, jóvenes y toda la población vulnerable.

El Rvdo. Pedro N. López es originario de Colombia donde incursionó estudios en Filosofía. Realizó su maestría en Teología en la ciudad de Chicago en *The Catholic Theological Union*. Fue ordenado sacerdote en la Iglesia Católica Romana. Fue recibido como sacerdote en la Iglesia Episcopal en el 2004, desde entonces ha servido en varias congregaciones Episcopales bilingües y en varias comisiones diocesanas. Actualmente, se desempeña como director ejecutivo del *North Pasadena Community Outreach Center* y es vicario de la Iglesia Episcopal San Pedro (*St. Peter's*), en Pasadena, Texas.

La Rvda. Marycelis G. Otero sirve actualmente como sacerdote asociada con enfoque en ministerios hispanos/latinos en la Iglesia Episcopal Emmanuel en Athens, GA. Hizo historia al convertirse en la primera mujer puertorriqueña ordenada al sacerdocio en la Diócesis Episcopal de Atlanta. Es graduada de la Universidad de Puerto Rico con un Bachillerato en Ciencias y Tecnología de Comunicación Tele-Radial. Obtuvo su maestría en Divinidad con certificado en estudios



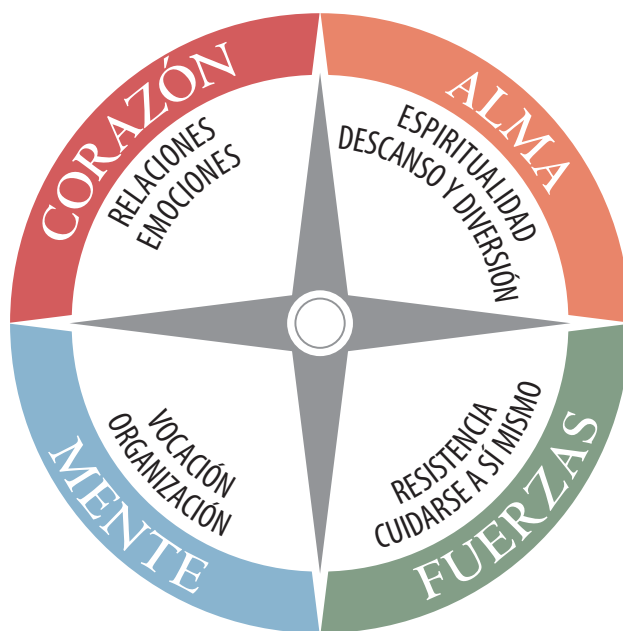
episcopales y anglicanos en la Escuela de Teología Candler de la Universidad de Emory en Atlanta, Georgia. Actualmente, sirve como capellana especialista en duelo en un hospital en el norte rural de Georgia, donde acompaña y sirve a sobrevivientes de trauma familiar y a familias de inmigrantes que enfrentan la profunda tristeza de la pérdida infantil y gestacional. También, interpreta al español las reflexiones semanales *For Faith* del Obispo The Rt. Rev. Robert Wright, de la Diócesis Episcopal de Atlanta.

El Rvdo. Guillermo Wilches es licenciado en Filosofía, cuenta con una Maestría en Teología Pastoral y una sólida formación profesional en Tanatología Aplicada, con perspectiva clínica, integral y paliativa, así como estudios en Educación Pastoral Clínica (CPE). Nació en Colombia y está naturalizado como ciudadano español y estadounidense. En 2012 fue ordenado sacerdote en la Iglesia Española Reformada Episcopal (IERE) y actualmente sirve como sacerdote en la Iglesia Episcopal, Diócesis de Puerto Rico. Su vocación ministerial comenzó en la Iglesia Episcopal *Southeast* en Miami, Florida, Sirvió en España durante diez años acompañando pastoralmente a las comunidades de Madrid, Valladolid y Barcelona. Desde el 2019, es el rector de la Parroquia Episcopal La Encarnación, en San Juan, Puerto Rico, donde desarrolla un ministerio enfocado en la sanación integral, la vida sacramental, la educación pastoral y el acompañamiento espiritual.

Reseña del programa de Brújula de Vida (Living Compass)

El Ministerio de Brújula de Vida (*Living Compass*) proporciona entrenamiento y herramientas para asistir a familias, congregaciones y organizaciones que buscan crecer en la vida abundante que Dios les ha reservado en las áreas del corazón, alma, fuerzas y mente.

En el Ministerio de Brújula de Vida se usan estas cuatro áreas para orientarnos y equiparnos en ocho aspectos importantes del bienestar integral.



Áreas del bienestar integral

Corazón

- **Relaciones:** Capacidad para crear y mantener relaciones saludables en las que podamos compartir con los demás.
- **Emociones:** Capacidad para procesar, expresar y recibir emociones en una forma saludable.



Alma

- **Espiritualidad:** Capacidad para desarrollar y practicar una vida firme en la fe cristiana y descubrir el propósito de la vida.
- **Descanso y diversión:** Capacidad para mantener un balance entre el trabajo y el descanso reparador con fin de auto renovarse.

Fuerzas

- **Resistencia:** Capacidad para enfrentar las adversidades con sentido positivo.
- **Cuidarse a sí mismo:** Capacidad para mantener hábitos y prácticas que ayuden a la salud corporal y la perseverancia para eliminar hábitos dañinos que afectan la salud.

Mente

- **Vocación:** Capacidad para combinar el propósito de nuestra vida con los talentos y dones que hemos recibidos de Dios. Esto incluye el trabajo, el servicio voluntario y las actividades educativas y de enriquecimiento.
- **Organización:** Capacidad para administrar el tiempo y los recursos y hacer un buen uso de ellos.

El Ministerio de Brújula de Vida procura la integración de la fe con el bienestar integral, lo que lo diferencia de otros programas. El bienestar integral involucra tanto el área espiritual, mental, emocional y física. La sanación integral es el propósito del programa Brújula de Vida, tomando en cuenta que la palabra sanación viene del vocablo latino *sanare*, que significa restaurar.

Guía para el uso de este devocionario

El objetivo de este devocionario es ofrecer una herramienta diaria a nuestros hermanos en la fe para su trabajo espiritual que les ayude a orar, a meditar y a prepararse durante el tiempo de Cuaresma. El tema principal que proponemos para reflexionar es *cultivando la sanación y plenitud en el corazón, alma, fuerzas y mente*. Si quieres utilizar este recurso con un grupo que se reúne el después de la iglesia, te invitamos a prestar atención especial a las reflexiones de cada domingo, pues se basan en las lecturas dominicales. También te invitamos a meditar y orar a lo largo de la semana, leyendo cada una de las reflexiones propuestas para cada día.

Como en cualquier ejercicio espiritual que desarrollemos, es importante expresar oralmente o por escrito los pensamientos y emociones que se suscitan al leer la reflexión. Además, puede utilizar las siguientes preguntas para guiarle al usar este material:

1. ¿Qué mensaje he recibido en esta reflexión?
2. ¿Cómo puedo integrar este mensaje a mis prácticas espirituales durante la Cuaresma?
3. ¿Cómo me inspira Dios a través de esta reflexión?
4. ¿Qué me recuerda de mi propia experiencia?
5. ¿De qué manera me prepara para proclamar la buena nueva de la Resurrección?

Las reflexiones de Cuaresma se enmarcan en la propuesta del Ministerio de Brújula de Vida (*Living Compass*) que establece que el desarrollo integral de la persona cubre cuatro áreas importantes: el espíritu, el corazón, la mente y las fuerzas. Cuando hablamos del espíritu hablamos de nuestra relación con Dios y con nuestra propia alma. Cuando hablamos del corazón tomamos muy en cuenta las relaciones con los demás. La mente en conexión con el balance entre la distribución de nuestro trabajo o vocación, el descanso y la diversión. Cuando hablamos de fuerzas, nos referimos a nuestra relación con nuestro cuerpo.

¿Cuál es el área de tu vida que necesita más atención en este momento?

Introducción

La Cuaresma es un tiempo santo que la Iglesia nos regala para preparar nuestro corazón a fin de celebrar con gozo y fe el misterio central de nuestra fe: el Triduo Pascual. Durante estas semanas de gracia, caminamos junto a Cristo hacia la cruz, contemplamos su entrega total por amor y nos disponemos a participar plenamente en su victoria sobre la muerte. No es un tiempo más en el calendario litúrgico; es un camino espiritual que transforma a los creyentes en verdaderos discípulos.

Como seguidores de Jesús, no queremos ser simples espectadores de su resurrección ni repetir palabras de fe vacías. Queremos que nuestras vidas mismas sean testimonio vivo de que servimos a un Dios real, resucitado y lleno de poder. Por eso, esta Cuaresma te invita a crecer en tu discipulado y a practicar la fe de manera integral: “con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas las fuerzas” (Marcos 12:30).

El tema central de nuestras las meditaciones este año es *cultivando la sanación y plenitud en el corazón, alma, fuerzas y mente*. Cristo Jesús es la verdadera fuente de sanación y plenitud. Solo en Él nuestras heridas son sanadas, encontramos consuelo, nuestras faltas son perdonadas y nuestra vida adquiere un nuevo propósito. Este tiempo litúrgico es una oportunidad para volver a Dios con sinceridad, dejar que su amor sane nuestro interior y renovar nuestro compromiso de vivir como discípulos que reflejan Su luz en medio del mundo.

Para ello, se nos invita a intensificar tres prácticas fundamentales:

- El ayuno, que purifica el corazón, fortalece la voluntad y nos ayuda a desprendernos de lo superficial para abrir espacio a lo eterno. No se trata solo de abstenerse de alimentos, sino de renunciar a todo aquello que nos aleja de Dios, para crecer en libertad interior.
- La oración, que es el alimento del alma y el medio por el cual nos unimos más íntimamente con el Señor. En estos cuarenta días, dedica tiempos más profundos de silencio, alabanza y diálogo sincero con Dios. Permite que Su voz renueve tu fe y oriente tu caminar como discípulo.

- La lectura y meditación de la Palabra, que ilumina nuestra mente y nos forma como verdaderos seguidores de Cristo. Al escuchar y obedecer la Palabra, somos transformados desde adentro y nuestro testimonio cobra fuerza y autenticidad.
- A estas prácticas se une un compromiso renovado con la Santa Eucaristía dominical, donde celebramos el sacrificio de Cristo y nos alimentamos de Su Cuerpo y Sangre para vivir en comunión con Él y con la comunidad.

Que esta Cuaresma sea para ti un camino de conversión, sanidad interior y crecimiento en tu discipulado. Al final de estos cuarenta días, que podamos juntos cantar con gozo: “¡Aleluya, Aleluya! El Señor Jesús está vivo y resucitado. ¡Aleluya!”

—El Rvdo. Pedro N. López

Miércoles de Ceniza

18 de febrero del 2026

Soltar y dejar ir el pecado

El Rvdo. Pedro N. López

*¡Vuélvanse ustedes al Señor su Dios, y desgárrense el corazón en
vez de desgarrarse la ropa!*

*Porque el Señor es tierno y compasivo, paciente y todo amor,
dispuesto siempre a levantar el castigo.*

—Joel 2:13-14

En el Antiguo Testamento encontramos que el pueblo judío usaba la ceniza y el ayuno comunitario como una manera de acercarse más a Dios y pedirle al Creador que los salvara de alguna situación muy difícil por la cual estaban pasando. Los líderes exhortaban a rasgarse las vestiduras y a ayunar todos juntos para pedir a Dios su pronta ayuda. Era una manera de mostrarle al Señor su arrepentimiento sincero y un deseo de volver a Dios de todo corazón.

En la Iglesia hemos seguido esta tradición durante la Cuaresma; 40 días en los cuales se invita a todo el pueblo al arrepentimiento, a la oración y al ayuno. Mientras que en la tradición judía se hacía mucho énfasis en los signos externos, llenándose toda la cabeza y el cuerpo de ceniza para que todos vieran que se estaba ayunando, Jesús no deja una enseñanza un tanto diferente: “Cuando ustedes ayunen, no pongan cara triste, como los hipócritas, que aparentan tristeza para que la gente vea que están ayunando. Les aseguro que con eso ya tienen su premio. Tú, cuando ayunes, lávate la cara y arréglate bien, para que la gente no note que estás ayunando. Solamente lo notará tu Padre, que está en lo oculto, y tu Padre que ve en lo oculto te dará tu recompensa” (Mateo 6:16-18).

Mi invitación para ti en esta Cuaresma es para que tomemos en serio la oración, el ayuno y el arrepentimiento. Sabemos que hay muchas maneras de ayunar. Puedes ofrecer un ayuno total todos los viernes de la Cuaresma como lo sugiere la Iglesia tomando solo agua por un día, permaneciendo todo ese día en oración. Puedes renunciar, por estos

40 días al alcohol o a cualquier otra cosa nociva como el cigarrillo, las bebidas azucaradas, etc. Puedes dejar algunos alimentos que no ayudan a la salud como aquellos con grasas saturadas, comidas rápidas, etc. El ayuno y la oración tienen un poder extraordinario en nuestra vida espiritual. Si nunca has ayunado, inténtalo y verás las recompensas espirituales maravillosas que Dios te dará.

En este tiempo de Cuaresma hemos de renunciar a todo aquello que nos aparta de Dios como decir malas palabras, a la infidelidad, al orgullo, al mal carácter, al enojo, a la pereza, a la impureza, etc. La Palabra de Dios nos invita a *rasgar el corazón y no la ropa*, es decir, a que nuestro arrepentimiento sea de todo corazón y no solo de actos externos. ¿De qué te sirve recibir la ceniza el Miércoles de Ceniza, si en tu corazón no haces un propósito sincero y firme de arrepentimiento y de cambio? Que tu propósito de cambio y de arrepentimiento sea un pacto entre tu y Dios: “Solamente lo notará tu Padre, que está en lo oculto, y tu Padre que ve en lo oculto te dará tu recompensa.”

Hagamos pues un propósito, todos juntos, como Iglesia de Dios, para vivir una Cuaresma dejando que Dios venga a sanar nuestra alma, nuestro cuerpo y mente. En ocasiones, el ser humano se aferra tanto al pecado que hasta se le hace casi imposible renunciar a ese pecado. Yo te digo, en nombre de Jesús, que no hay nada imposible en nuestra vida espiritual cuando nos aferramos a Dios y hacemos el propósito de encontrar sanación, paz y plenitud de vida.

Hagamos un propósito sincero de arrepentimiento, de buscar la paz en el alma para que así Dios Todopoderoso pueda hacer la obra de perdón, sanación y liberación que todos necesitamos.

Que Dios bendiga tu vida abundantemente en esta Santa Cuaresma y te de sanación y plenitud de vida. Amén.



Jueves, 19 de febrero del 2026

Polvo eres y en polvo te convertirás

El Rvdo. Pedro N. López

*Te ganarás el pan con el sudor de tu frente, hasta que
vuelvas a la misma tierra de la cual fuiste formado,
pues tierra eres y en tierra te convertirás.*

—Genesis 3:19

La mayoría de nosotros vivimos en este mundo como si nunca fuéramos a morir, ya sea consciente o inconscientemente, tratando de evitar pensar en la muerte. Sin embargo, sabemos que la muerte es algo inevitable en nuestra vida, como dice la Escritura “venimos de la tierra y a la tierra volveremos.”

Solo cuando estamos frente al cuerpo sin vida de un amigo o familiar que ha fallecido es que nos enfrentamos a la realidad de la muerte. Muchas veces escucho como las personas se lamentan por no haber hecho las paces con esa persona amada, de no haberle dedicado más tiempo, de no haberle dicho cuanto le amaba, etc.

La Santa Cuaresma nos invita a reflexionar en la pasión y muerte de nuestro Señor Jesucristo y también a reflexionar sobre el momento de nuestra propia muerte. ¿Estoy en paz hoy con mis semejantes y familiares? ¿Estoy preparado para la muerte?

La mejor manera de estar preparado para la muerte es vivir cada día como si fuera nuestro último día en este mundo. Yo quiero asegurarme de que en mi último día estoy unido a mi Creador, que ese día tengo su amor en mi corazón; quiero tener la certeza de que ese día me regocijo en mi Dios, le amo, y le sirvo con todo mi corazón.

Y tú, ¿cómo quieres tu vivir hoy, si este fuera tu último día?

Viernes, 20 de febrero del 2026

Creciendo en las pruebas

El Rvdo. Pedro N. López

*Hasta ahora, sólo de oídas te conocía,
pero ahora te veo con mis propios ojos.*

*Por eso me retracto arrepentido,
sentado en el polvo y la ceniza.*

—Job 42:5-6

En la Biblia encontramos la historia de Job, un hombre justo que honraba a Dios con su vida y en todo lo que hacía. Dios le había bendecido grandemente con toda clase de bienes, una familia maravillosa, amistades y muchos bienes materiales. Dios, sin embargo, permite grandes pérdidas y calamidades en su vida, pruebas que, a pesar de ser muy difíciles y dolorosas, no hicieron a Job renegar de Dios, ni de su amor por su Creador.

En esta Cuaresma debemos hacer el esfuerzo de arrepentirnos de nuestros pecados, especialmente del pecado del apego a las cosas de este mundo. ¿Qué sucedería si perdiéramos la salud y de repente estuviéramos tan enfermos que no pudiéramos hacer nada? ¿Qué sucedería si perdiéramos nuestro trabajo que nos proporciona el sustento de cada día? ¿Qué sucedería si un desastre ecológico se llevara a nuestros seres queridos? ¿Amaríamos a Dios y le alabaríamos de igual manera?

En ocasiones, Dios usa las pruebas como oportunidades para que nosotros le conozcamos de verdad y no “de oídas,” para que le pongamos en primer lugar de nuestra vida. ¿Has pasado o estás pasando por alguna prueba muy grande en tu vida? Si la respuesta es afirmativa, quizá Dios te está llamando, a través de esta prueba, a entregarle tu corazón, a aprender a confiar y depender plenamente de Él.



Sábado, 21 de febrero del 2026

Sanando a través del perdón

El Rvdo. Pedro N. López

*Allí le llevaron un paralítico, acostado en una camilla;
y cuando Jesús vio la fe que tenían, le dijo al enfermo:
—Ánimo, hijo; tus pecados quedan perdonados.*

—Mateo 9:2

Conocí a una mujer que había sido abandonada por sus padres cuando era niña. Después de muchas luchas para salir adelante, ahora que ella era una profesionista y estaba siendo bendecida por Dios, supo de su madre estaba sola, enferma y en una silla de ruedas. A pesar de que sentía mucho resentimiento por su mamá, porque la había abandonado de pequeña, encontró en su corazón el amor y la compasión necesaria y decidió brindarle apoyo a su madre. Hoy en día, pacientemente la lleva al doctor y la ayuda en todas sus necesidades.

Cuando buscamos el perdón de Dios y cuando perdonamos a aquellos que nos han fallado encontramos extraordinaria paz y alegría en el corazón; el peso del resentimiento se va y la sanación espiritual, e inclusive corporal, llega a nuestra vida. Jesús antes de sanar al paralítico le dijo: “Tus pecados están perdonados,” lo que nos demuestra que para que haya sanación física, también es necesaria y, quizá más importante, la sanación interior o espiritual.

Te invito a que en este tiempo de Cuaresma hagas el propósito de meditar y buscar en tu interior sentimientos de rencor, de odio, de venganza, de enojo, etc. Todos hemos sido afectados por el pecado de otros y también quizá hemos hecho mal o daño a otros. La verdadera sanación comienza en el interior del alma donde guardamos las heridas más profundas.

¿Estas listo para buscar ser perdonado por Dios y ofrecer el perdón a aquellos que te han ofendido? Recordemos, la plenitud de vida comienza con la sanación y liberación interior que solo Dios nos puede ofrecer.

Primera semana de Cuaresma

Domingo, 22 de febrero del 2026

Una Cuaresma de sanación y plenitud

El Rvdo. Yoimel González Hernández

Luego el diablo lo llevó a la santa ciudad de Jerusalén, lo subió a la parte más alta del templo y le dijo: —Si de veras eres Hijo de Dios, tírate abajo; porque la Escritura dice: “Dios mandará que sus ángeles te cuiden. Te levantarán con sus manos, para que no tropieces con piedra alguna.”

—Mateo 4:5-6

Muy pocos de nosotros podemos decir que vivimos en el desierto, pero quizás todos podemos decir que hemos tenido una experiencia en donde el desierto se hace presente en nuestras vidas.

En mi vida personal, recuerdo un tiempo en que yo mismo atravesaba como por un desierto, al inmigrar a este país dejando atrás familia, amigos y la vida tal como la conocía hasta ese momento. Al principio, sentía la tentación de creer que mi valor como persona dependía de cuánto lograra, cuánto produjera o cuánto éxito pudiera mostrar de mis logros personales. Pero poco a poco, Dios me hizo descubrir a personas y a una comunidad de fe que me recordaron que no estaba solo, que la verdadera plenitud no se encuentra en demostrarle nada a nadie, sino en descansar en la verdad de que soy hijo de Dios. El camino por el desierto me llevó a experimentar la sanación y la plenitud mientras escuchaba la voz de Dios que me decía: “Este es mi hijo amado.”

Esta Cuaresma puede ser para ti un tiempo de sanación y plenitud, tal como fue para Jesús en medio del desierto, tal como ha sido para muchos de nuestros hermanos y hermanas en la fe. La Cuaresma nos invita precisamente a escuchar la voz de Dios en medio de las tentaciones diarias y de nuestra obsesión de creer que podemos lograr algo en nuestras vidas, solos y sin Dios. Es un tiempo para detenernos en medio de las prisas, nombrar nuestras tentaciones, reconocer las mentiras que nos decimos a nosotros mismos y recordar que la sanación y la plenitud están en Dios.

PRIMERA SEMANA DE CUARESMA

Al inicio de la Cuaresma siempre escuchamos la historia de las tentaciones de Jesús en el desierto. El Evangelio de San Mateo nos dice que después de ser bautizado, lleno del Espíritu Santo, Jesús fue llevado al desierto y allí estuvo cuarenta días y cuarenta noches en ayuno y oración. En ese tiempo de búsqueda espiritual y debilidad, Jesús recibe tres ofertas por parte del diablo: convertir piedras en pan, tentar el poder de Dios con un acto espectacular y finalmente recibir gloria y poder.

Ante cada tentación, la sanación y la plenitud que sólo provienen de Dios se hicieron presentes en la vida de Jesús. Jesús se aferró a Dios en esos momentos. Al Dios que provee lo necesario para sus hijos e hijas, al Dios de cada día y no solo de los momentos espectaculares, al Dios que nos sostiene y nos anima. En medio de las tentaciones y la batalla espiritual que estaba experimentando, Jesús pudo sobrepasar las pruebas en el desierto porque no dudó de su verdadera identidad como Hijo de Dios.

En esta Cuaresma, pídele a Dios que aumente tu fe y la certeza de tu identidad como hijo o hija de Dios para poder experimentar la sanación y plenitud. Piensa en las veces que has sentido a Dios diciéndote: “Tú eres mi hijo amado.” “Tú eres mi hija amada.”

¿Cuál ha sido tu experiencia personal del Dios de sanación y plenitud?



Lunes, 23 de febrero del 2026

Una Cuaresma de paz y bendición

El Rvdo. Yoimel González Hernández

No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también. Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús.

—Filipenses 4:6-7

La primera vez que asistí a la ordenación de un sacerdote me sorprendió ver cómo muchas personas formaban una fila para recibir su bendición, como si hubiera algo casi mágico en ese momento. Con el tiempo comprendí que bendecir y ser bendecidos no es un acto mágico, sino una práctica espiritual del pueblo de Dios: una manera de dar y recibir vida, de abrirnos a la gracia que nos sana y nos da plenitud.

Esa paz se manifiesta de manera concreta cuando aprendemos a ser bendición para otros y, al mismo tiempo, nos dejamos bendecir en lo cotidiano: en un gesto de perdón, en el cuidado de una persona cercana, en la compañía que nos recuerda que no estamos solos.

Esta semana es un buen momento para detenernos y reconocer cómo hemos sido una bendición para alguien, cómo hemos recibido la bendición de Dios en nuestras propias vidas y escribir estas experiencias. Recuérdalas en espíritu de oración y descubre en ellas cómo has experimentado sanación y plenitud en Dios. Recordemos que cada palabra de ánimo, cada oración compartida, cada acto de solidaridad nos convierten en instrumentos de la paz de Dios. Y al abrirnos a la bendición que otros nos ofrecen, también descubrimos la fuerza de la comunidad y la presencia de Dios entre nosotros.

¿Has experimentado alguna vez la paz de Dios que *sobrepasa todo entendimiento*? ¿Cómo fue?

Martes, 24 de febrero del 2026

En nuestra debilidad, la gracia de Dios

El Rvdo. Yoimel González Hernández

Pero el Señor me ha dicho: “Mi amor es todo lo que necesitas; pues mi poder se muestra plenamente en la debilidad.” Así que prefiero gloriarme de ser débil, para que repose sobre mí el poder de Cristo.

—2 Corintios 12:9

Te invito a comenzar esta meditación recordando algún momento de tu vida en el que te hayas sentido débil. Quizás fue una enfermedad, un problema familiar que parecía no tener solución, una situación difícil en el trabajo, o incluso una lucha espiritual interior que te hizo sentir vacío y sin fuerzas. Todos hemos pasado por momentos así, donde la fragilidad de nuestra vida se hace evidente.

¿Qué significa ser débiles? Significa reconocer que no somos autosuficientes, que no tenemos el control absoluto de nuestras vidas y que necesitamos de Dios. La debilidad nos recuerda que no podemos salvarnos por nosotros mismos, y que dependemos de una fuerza más grande que nosotros: la gracia de Dios. Escuchamos las palabras del Señor a San Pablo: “Mi amor es todo lo que necesitas; pues mi poder se muestra plenamente en la debilidad.” Estas palabras son un recordatorio de que, cuando admitimos nuestras limitaciones, nuestras vidas se abren para que Dios actúe. Nuestra debilidad no es un obstáculo, sino el terreno fértil donde la sanación y la plenitud de Dios se manifiestan con mayor claridad.

La Cuaresma nos invita a vivir en esa dependencia confiada, dejando que sea Dios quien nos sostenga y fortalezca. Entonces descubrimos que, con su poder, podemos hacer cosas que nunca imaginamos posibles: perdonar, seguir adelante, pedir perdón y vivir con esperanza. Cuéntale a Dios en oración cuáles son tus debilidades, cuándo sientes que te faltan las fuerzas y que las dificultades son muchas. Confía que, en tu fragilidad, Su gracia es todo lo que necesitas.

¿Cómo podrías permitir que el poder de Dios se manifieste en tus debilidades?



Miércoles, 25 de febrero del 2026

Sabiduría y plenitud de vida

El Rvdo. Yoimel González Hernández

*“Vengan a comer de mi pan y a beber del vino que
he preparado. Dejen de ser imprudentes, y vivirán;
condúzcanse como gente inteligente.”*

—Proverbios 9:5-6

Recuerdo que cuando era adolescente, el pastor de mi iglesia solía repetir una y otra vez en sus sermones del domingo: “Nadie se gradúa de cristiano.” Con esto quería recordarnos que la fe no es una asignatura como las de la escuela, ni un manual que podamos aprender de memoria para después recitar de manera mecánica. La vida cristiana es un camino infinito, una búsqueda constante de la sabiduría que viene de Dios.

En Proverbios, el escritor nos presenta la Sabiduría de Dios como una mujer que, con sencillez y paciencia, ha aprendido de la vida cotidiana. Ella construye un hogar con fundamentos sólidos, abre sus puertas a los necesitados, prepara su mesa con generosidad y ofrece un lugar donde compartir las bendiciones. La sabiduría aquí no es un conocimiento abstracto ni reservado a unos pocos, sino una manera concreta de vivir, de cultivar la hospitalidad, la justicia, la solidaridad y la confianza en el Señor.

La Cuaresma nos invita precisamente a volver a esa fuente de sabiduría divina que encontramos en actos de la vida cotidiana. Como la mujer sabía de Proverbios, estamos invitados a edificar nuestra vida sobre bases firmes, a abrir nuestro corazón y nuestra mesa y a caminar en fidelidad con el Señor.

Pidamos en oración que Dios nos conceda esa sabiduría que no presume, que no excluye, sino que crea vida abundante, en sanación y plenitud.

¿Qué decisiones recientes podrías haber tomado con más sabiduría si hubieras escuchado esta invitación?

Jueves, 26 de febrero del 2026

La promesa de Dios

El Rvdo. Yoimel González Hernández

*Porque donde dos o tres se reúnen en mi
nombre, allí estoy yo en medio de ellos.*

—Mateo 18:20

Te invito a hacer un ejercicio espiritual en este momento y piensa en silencio en los nombres de las personas que conoces en tu comunidad de fe. Trae a tu mente los rostros que ves cada domingo, de los que oran contigo, de los que te acompañan en la alegría y en el dolor. ¿Qué sería de nuestra vida espiritual sin esa red de rostros, nombres y manos que nos sostienen?

Vivir en comunidad es esencial porque allí encontramos la sanación y la plenitud que Dios nos ofrece a través de nuestros hermanos y hermanas. Cuando Jesús sanó a los enfermos y liberó a los oprimidos, muchos de ellos lo primero que hicieron fue regresar a su comunidad, a su familia, a los lugares donde pertenecían. La sanación no se completaba en soledad, sino en el reencuentro con los otros.

El mismo Jesús eligió vivir en comunidad. No caminó solo, no anunció el Reino de Dios solo, ni siquiera murió en soledad. Sus discípulos y seguidores lo acompañaron en cada momento de su vida, compartiendo con Él alegrías, cansancios, dudas y esperanzas. A todos sus seguidores les enseñó que dondequiera que dos, tres, diez, o cien de ellos se encontraran, el Dios de sanación y plenitud estaría con ellos.

La comunidad es un regalo de Dios y en ella experimentamos su presencia en medio de nosotros. En esta Cuaresma, dile a tus hermanos y hermanas que su presencia en tu vida es un regalo de Dios.

¿Cómo puedes invitar más conscientemente a Jesús a estar en medio de tus reuniones familiares, comunitarias o de la iglesia?



Viernes, 27 de febrero del 2026

El redil de sanación y plenitud

El Rvdo. Yoimel González Hernández

Yo soy la puerta: el que por mí entre, se salvará. Será como una oveja que entra y sale y encuentra pastos. El ladrón viene solamente para robar, matar y destruir; pero yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.

—Juan 10:9-10

Una vez alguien me preguntó cuál era el lugar que yo consideraba mi hogar. Como inmigrante, me sorprendí al descubrir que no podía identificar un lugar preciso como mi casa. Mi país de origen ya no lo sentía como mi hogar y, en el país donde vivo ahora, siempre soy considerado un extranjero, un inmigrante. Esta experiencia me hizo preguntarme a mí mismo: ¿a dónde pertenezco realmente?

Aunque no puedo señalar un lugar geográfico como mi hogar, sí puedo asegurar con certeza que tengo un hogar en el redil de Jesús. Él me reconoce como una de sus ovejas, me llama por mi nombre y me guía hacia pastos de vida abundante. En su redil encuentro lo que ningún país puede darme por completo: protección, sanación y plenitud de vida, fe, hermanos y hermanas con quienes compartir las bendiciones y dificultades de la vida.

En medio de la incertidumbre, de la sensación de no pertenecer, la voz de Jesús me recuerda que no soy un extraño en su Reino. Él es mi Pastor, y en su presencia no me falta nada. Es por eso que la Cuaresma es un tiempo para regresar al redil de Jesús, para escuchar la voz del Buen Pastor y dejarnos guiar por sus pasos. Allí descubrimos que nuestro verdadero hogar no está marcado en un mapa, sino en la certeza de ser conocidos y amados por Cristo.

Jesús dice: “Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia.” ¿Qué entiendes por “vida abundante” en tu relación con Él?

Sábado, 28 de febrero del 2026

Un llamado al discernimiento y la plenitud en Dios

El Rvdo. Yoimel González Hernández

Señor, tú has tratado bien a este siervo tuyo, conforme a tu promesa. Enséñame a tener buen juicio y conocimiento, pues confío en tus mandamientos.”

—Salmos 119:65-66

Muchas veces cuando hablamos de discernimiento en la Iglesia, pensamos únicamente en aquellos que sienten un llamado al ministerio ordenado como obispos, sacerdotes o diáconos. Sin embargo, el discernimiento no es una tarea sólo para unos pocos, sino una vocación de todo el pueblo de Dios. Cada creyente, en su vida cotidiana, es invitado a discernir la voluntad de Dios y el llamado de Dios en momentos específicos de su vida.

La Cuaresma es un tiempo para detenernos y preguntarnos: ¿A qué me llama Dios hoy? ¿Qué me apasiona y cómo puedo poner esa pasión al servicio del reino de Dios hoy? ¿Cuáles son los dones y habilidades que Dios me ha regalado y que necesitan ser puestos al servicio de mi comunidad, de mi familia, de mi iglesia?

El discernimiento no es solamente una reflexión intelectual; es un camino de oración, de escuchar y confiar. Como el salmista, pedimos: “Enséñame a tener buen juicio y conocimiento.” Discernir es estar abiertos a que el Espíritu Santo nos guíe a descubrirnos, a mirar nuestras vidas con los ojos de Dios. Sin dudas seremos más plenos cuando Dios nos haga ver cuánto más hay en nosotros para ofrecer, cuánto hay en nosotros que Dios necesita para su obra de salvación.

¿En qué áreas de tu vida necesitas más discernimiento para tomar decisiones según la Palabra de Dios?

Segunda semana de Cuaresma

Domingo, 1 de marzo del 2026

Yo quiero nacer de nuevo

La Rvda. Maytee de la Torre Díaz

*Jesús le dijo: —Te aseguro que el que no nace
de nuevo no puede ver el reino de Dios.*

—Juan 3: 1-3

Hace algunos años, cuando terminé de estudiar en el Seminario de Teología, me fui a servir en la región norte de Brasil. Esta historia del Evangelio me recuerda cuando estaba recién graduada en donde ahora debía aplicar todo lo que había aprendido durante mis clases. Tuve que cambiar muchas cosas, como hablarles a las personas en su propia lengua y no me refiero al portugués, sino a las necesidades específicas de los que vivían en esos lugares.

Para mí, “nacer de nuevo” fue ponerme en el lugar de la otra persona, cambiar mi corazón y mi mente; como si Jesús hubiera hecho una cirugía en mí. Me dio un nuevo corazón. Ahora, todos los días yo sigo diciéndole al Señor: “Devuélveme la ingenuidad; no quiero ver maldad en este mundo. A pesar de todo, quiero vivir el reino.”

El Evangelio nos trae la conversación de Jesús con Nicodemo, que era un fariseo, un líder religioso y erudito de las escrituras y miembro del Sanedrín. A pesar de su estatus social, fue de noche a ver a Jesús y le pregunta: ¿Cómo puede uno nacer cuando ya es viejo?” Su gesto muy humilde demuestra su deseo de saber qué más tiene que hacer para alcanzar la salvación. La respuesta pedagógica que recibe le está diciendo: no se trata de aprender más, sino de desaprender, eliminar patrones antiguos, de abrir la mente y el corazón para dejar entrar lo nuevo, lo esencial. Esta es una invitación radical de nacer del agua y del Espíritu como única condición para ver el reino de Dios.

Este mensaje es de alegría y esperanza, el saber que nuestra vida pasada puede ser lavada y nuestras faltas perdonadas y ser libres del sufrimiento que nos llevaba a estar alejados de Dios y de las personas

por causa del pecado. Ahora, Jesús nos ofrece un nuevo comienzo en el reino de la justicia.

Jesús nos sigue invitando a evaluar nuestras costumbres, sentimientos y acciones. Cada día debemos pedirle al Señor que haga una cirugía en nuestro viejo corazón y mentalidad. No necesitamos seguir sufriendo con las cargas que hoy llevamos, porque ya Jesús vertió hasta la última gota de Su sangre por cada uno de nosotros y lo hizo para curarnos, para salvarnos y darnos la oportunidad de vivir una vida plena. Cada amanecer, debemos proponernos ser una nueva persona, una mejor persona.

Diariamente tenemos la oportunidad de experimentar esta transformación; de mirar hacia adentro y querer ser renovados, preguntándonos: ¿estamos realmente viviendo con autenticidad y entregados a nuestra misión? ¿Somos conscientes de este regalo y de la responsabilidad que tenemos de vivir siendo testimonio y evidencia de nuestro nuevo nacimiento?

¿Qué pasos concretos puedo dar hoy para abrirme al “nuevo nacimiento” que Jesús me ofrece? ¿Cómo puedo acompañar a otros en su camino hacia la plenitud y la sanación en Jesús?



Lunes, 2 de marzo del 2026

Vengo a ti, Señor

La Rvda. Maytee de la Torre Díaz

*Porque había sanado a tantos que todos los
enfermos se echaban sobre él para tocarlo.*

—Marcos 3:10

Una joven de 17 años se fue a estudiar a más de 500 kilómetros de distancia de su hogar. Al estar lejos de sus amigos y familiares sufrió una gran depresión; no dormía, estaba totalmente confundida y desesperada. Cierta día sus ojos sufrieron estrabismo. Creo que fue una manera de su cuerpo de decirle “algo no anda bien.” Luego de oraciones, regresó a su casa y comenzó un proceso de sanación. Dios puso ángeles con rostro de personas en su vida; conoció a jóvenes llenos del amor y gozo en Jesucristo. Volvió a reír y a sentir paz.

Jesús había sanado y transformado la vida de tanta gente que, de todas partes, multitudes lo buscaban para encontrar sanación y esperanza. Venían al Mesías que ve, cuida, ama, perdona y es fiel.

Hoy no hay multitudes a la orilla, pero sí hay infinidad de corazones heridos, cansados, sedientos de respuestas que buscan a Dios. Podrías decir como esta joven que fue sanada: “Él estuvo conmigo en mi necesidad; ahora yo le alabo y bendigo.”

¿En qué áreas de mi vida necesito acercarme a Jesús con fe, como esas personas que querían tocarlo para ser sanadas? ¿Cómo puede mi comunidad ser un lugar donde otros se acerquen a Jesús para encontrar sanación y plenitud?

Martes, 3 de marzo del 2026

La grandeza del servicio

La Rvda. Maytee de la Torre Díaz

*El más grande entre ustedes debe servir a los demás.
Porque el que a sí mismo se engrandece, será humillado;
y el que se humilla, será engrandecido.*

—Mateo 23:11-12

Cierta día, una señora caminaba de regreso a su casa con dos bolsas cargadas de alimentos que sobraron del almuerzo que había preparado en su trabajo. Su andar era pesado, como quien no solo carga provisiones, sino también preocupaciones e incertidumbres.

Una joven la vio, se bajó de su bicicleta y le ayudó hasta llegar a su hogar. Al despedirse, la chica sintió muchas ganas de decirle a la señora: “Dios le bendiga,” mas no lo hizo. Sin embargo, le mostró una sonrisa y la señora le dijo: “Dios te bendiga, muchacha.”

Este pasaje bíblico es un llamado a vivir el amor en el servicio a los demás. La única Biblia que leen algunas personas que nos rodean es nuestro testimonio y nuestras acciones. La vida de Jesús muestra la grandeza de servir desde el corazón; en un mundo que aplaude el brillo exterior, nuestro Señor Jesucristo nos invita vivir la humildad y la luz discreta del servicio.

Ayuda al necesitado a llevar sus cargas, bríndale consuelo y reconoce que solo Cristo es el camino al Padre. La autoridad en el Reino no se mide por puestos de honores ni títulos, sino por la capacidad de inclinarse para lavarle a alguien los pies o cargar bolsas ajenas sin esperar reconocimiento. Ser servidor no es rebajarse, es elevarse en el amor, ya que la plenitud cristiana no es individualista; sino que se vive en relaciones de servicio mutuo.

¿Cómo contribuyo a que mi comunidad pueda vivir desde la humildad y el servicio? ¿Qué prácticas concretas podrían ayudarnos, como grupo o iglesia, a sanar relaciones marcadas por el orgullo o la competencia?



Miércoles, 4 de marzo del 2026

Baja a la casa del alfarero

La Rvda. Maytee de la Torre Díaz

El Señor se dirigió a mí y me dijo: “Baja a la casa del alfarero y allí te comunicaré un mensaje.”

—Jeremías 18:2

Desde muy pequeño, mi hijo Jorge Edel, tomaba plastilina, fango rojo o lo que encontrara y trabajaba horas en sus “obras.” Muchas veces quise tirar aquellos regueros que él me hacía, pero para él eran obras de arte que debía volver a moldear. No tiraba nada. Una y otra vez trataba de darle la forma que él estaba pensando.

Jorgito jamás desistió; en cada deformidad encontró armonía, nuevas ideas y combustible para crear, aun sin recursos. Hoy tengo el orgullo de ir a sus exposiciones y deleitarme en la forma en que fue capaz de desarrollar su don. La cerámica, los pinceles y el lienzo forman parte del sueño que Dios puso en su corazón.

El texto bíblico de hoy habla de la experiencia de Jeremías, del llamado imperativo del Señor: “levántate y baja al taller porque te diré un mensaje para el pueblo de Dios.” Un mensaje que es para cada uno de nosotros también. Cuando él baja, lo encuentra trabajando; ve cómo la vasija que moldeaba se le escapaba de sus manos, así que volvió a hacerla hasta que le quedó como él quería. Un barro sin forma, transformado en una bella vasija, no por el capricho, sino por la voluntad de moldear el carácter del vaso, en este caso, de nosotros.

La plenitud y la sanación llegan cuando nos dejamos moldear por Dios. Reconociendo que un vaso no se hace solo para admirarse, sino para cumplir un propósito.

¿Qué parte de mi carácter, heridas o patrones necesita ser moldeados para vivir en plenitud? Y, ¿cómo puedo permitir que mi transformación personal sea también instrumento de sanación y plenitud para otros?

Jueves, 5 de marzo del 2026

Atesora riquezas en el cielo

La Rvda. Maytee de la Torre Díaz

Pero Abraham le contestó: “Hijo, acuérdate que en vida tú recibiste tu parte de bienes, y Lázaro su parte de males. Ahora él recibe consuelo aquí, y tú sufres.

—Lucas 16:25

Hace unos días leí una historia de unas amigas que se decían: “vamos a divertirnos y hacer de todo, porque antes de morir pedimos perdón y Dios lo acepta.”

El problema del rico no fueron sus bienes, sino su indiferencia y falta de compasión ante la miseria de Lázaro, no se menciona que lo haya maltratado, pero tampoco que lo ayudara, su pecado es la omisión, la falta de amor y de misericordia que creó gran distancia entre ellos en la tierra y luego en el cielo, no existió tiempo para acortarla.

Jesús nos invita hoy a reflexionar sobre el uso que hacemos de los bienes materiales, de la justicia, la compasión y la verdadera conversión del corazón. No podemos seguir perdiendo el tiempo en banalidades y atesorando riquezas aquí, sino en el cielo, porque donde está nuestro tesoro, ahí también estará nuestro corazón.

¿Qué estructuras personales (comodidad, miedo, rutina, egoísmo) necesito que Dios sane para abrir mi corazón al sufrimiento de otros?
¿De qué manera la indiferencia impide que viva la plenitud del Reino aquí y ahora?



Viernes, 6 de marzo del 2026

No te quedes con los frutos

La Rvda. Maytee de la Torre Díaz

Por eso les digo que a ustedes se les quitará el reino, y que se le dará a un pueblo que produzca la debida cosecha.

—Mateo 21:43

¿Cuántas veces hemos expulsado a los profetas? ¿Cuántas veces hemos querido salvarnos a nosotros mismos? La viña es símbolo del Reino. Dios no exige perfección, pero sí fidelidad; nos llama a ser viñadores agradecidos que acogen, escuchan, que responden con amor. Para producir la cosecha que Dios busca en nosotros es necesario trabajar duro en lo que Dios nos pide, sobre todo hemos de asegurarnos en trabajar para que el amor de Dios abunde en nuestro corazón. El amor de Dios es el ingrediente esencial para que el reino de Dios crezca y demos buenos frutos.

La plenitud y la sanación llegan cuando nos dejamos transformar por Dios, es por su amor que producimos frutos de vida y compartimos su Reino con los demás, confiando en su guía y propósito.

Alcemos la mirada a Jesucristo crucificado, pidámosle la gracia para seguirlo y las fuerzas para cargar con la cruz de cada día. Te invito a orar conmigo esta oración: “Cristo, tu ejemplo en la cruz me motiva a vivir con más entusiasmo y más sacrificio. Ayúdame a alzar mi mirada a ti cada vez que me sienta desfallecer en el camino. Ayúdame a amarte más y a demostrártelo con hechos, siendo fiel en mis obligaciones diarias. Gracias, Señor, por amarme. Gracias, Dios, por ser mi Dios. Amén.”

¿Qué actitudes o comportamientos necesitan sanación para que mi vida produzca frutos más abundantes?

Sábado, 7 de marzo del 2026

¿Quién como tú, Padre?

Rvda. Maytee de la Torre Díaz

No hay otro Dios como tú, porque tú perdonas la maldad y olvidas las rebeliones de este pequeño resto de tu pueblo. Tú nos muestras tu amor y no mantienes tu enojo para siempre.

—Miqueas 7:18

Hace algunos años, durante mi trabajo misionero en la región rural de Brasil, me tocó acompañar a una familia: un hombre, su esposa y sus tres hijos. Él estaba muy enfermo, pero no podía ir al médico porque estaba siendo perseguido por la justicia; tenía mala fama, pero era amoroso con sus hijos.

Un día se puso muy mal y me llamaron porque quería que yo orara por él. Creo que necesitaba confesarse, aunque no me lo dijo. Su hijo mayor, desconsolado, me pedía a gritos que ayudara a su padre. ¿Cómo no estar ahí para esta familia? Fuimos juntos al hospital. Pude sentir al Dios amoroso sentado junto a él; pues sé que su petición, fue un grito de PERDÓN.

Me pregunto aún, ¿qué Dios es este, que nos perdona todos los pecados, que nos ama a pesar de nosotros mismos?

El mensaje del profeta Miqueas hace un fuerte llamado al arrepentimiento y al mismo tiempo trae esperanza. Creemos en un Dios misericordioso y que perdona. El amor incondicional y la fidelidad de Dios nos dan seguridad y confianza.

¿Qué emociones o pensamientos me impiden experimentar plenamente el perdón de Dios? ¿Qué acciones concretas puedo tomar para ser un instrumento de sanación y reconciliación en mi comunidad o familia?

Tercera semana de Cuaresma

Domingo, 8 de marzo del 2026

De la sed a la plenitud

La Rvda. Luz María Lambis Garcés

La mujer le dijo: —Señor, dame de esa agua, para que no vuelva yo a tener sed ni tenga que venir aquí a sacar agua.

—Juan 4:15

Nos encontramos con este pasaje bíblico donde se nos muestra a Jesús, quien llega a la ciudad de Samaria, cansado del camino. Vemos que se sienta junto al pozo; tenía sed, demostrando con esto que Él también fue como uno de nosotros, se cansaba y también experimento todas nuestras necesidades humanas.

La historia de la mujer samaritana nos muestra cómo Jesús brinda la sanidad espiritual a esta mujer, pero también a todos aquellos que están sedientos y que abren su corazón para Dios. Jesús nos ofrece el agua viva, satisfaciendo hasta la sed más profunda, rompiendo los esquemas de la sociedad, sin importar de dónde somos; judíos, samaritanos, evangélicos, anglicanos, etc., todos somos hijos e hijas del Dios Altísimo que nos ama con tanto amor, entrega, plenitud y fidelidad.

En la actualidad, podemos estar viviendo una vida llena de temores, miedos, incertidumbres, divisiones, en un mundo lleno de intolerancia, guerras y destrucción, pero con el sacrificio que Cristo hizo por nosotros en la cruz, podemos experimentar la plenitud de una vida transformada en el perdón y la reconciliación. Nuestro dolor del pasado y las cadenas del pecado no nos permiten vivir plenamente y disfrutar de las bendiciones de Dios. Cristo vino no solo a perdonar nuestros pecados, sino a liberarnos de toda esclavitud y a limpiarnos con Su Preciosa Sangre, para que podamos vivir sanos y plenos espiritualmente.

Como muchos de nosotros, la mujer samaritana tenía sed espiritual, pero no había encontrado la plenitud de su existencia y por eso buscaba la satisfacción en relaciones que no la llenaban por completo. Jesús no

condena su pasado, sino que lo revela con ternura, mostrándole que la conoce plenamente y aun así la ama. Y este encuentro la transforma: de ser una mujer solitaria, para convertirse en un testigo entusiasta, compartiendo la buena noticia con toda su comunidad. Muchos creyeron por su testimonio y por el encuentro directo con Jesús. Este pasaje nos recuerda que Cristo busca a cada persona con amor personal, nos ofrece plenitud espiritual y nos invita a ser testigos de su gracia.

En Cristo somos más que vencedores y gracias a Él podemos experimentar la auténtica sanidad y plenitud con todo el corazón, alma, fuerzas y mente, en el conocimiento de la verdad que es Jesús, quien dio su vida por todos nosotros y que hoy nos dice a cada uno cuanto nos ama y que siempre estará dispuesto a recibirnos con los brazos abiertos, sin importar nuestro pecado y nuestra naturaleza caída.

Para tener un encuentro transformador con Jesús, como la mujer samaritana, necesitamos acercarnos a Él con sinceridad, reconociendo nuestras necesidades, dudas y heridas. La mujer llegó al pozo tratando de ocultarle a Jesús algunas cosas de su vida, sin embargo, Cristo le mostro como Él sabía todo de ella y la invitó a reconciliarse con su pasado y aceptar el agua vivía que Él le ofrecía. Aquella mujer samaritana llegó al pozo buscando agua para saciar su sed física, pero se encontró con el Mesías que puede saciar la sed más profunda, la del alma.

¿Cómo te hace sentir el saber que Jesús te conoce plenamente y, aun así, te ofrece vida abundante? La mujer samaritana corre a contar a otros lo que ha vivido. ¿Cómo puedo yo compartir con otros la obra de sanidad que Dios ha hecho en mi vida?



Lunes, 9 de marzo del 2026

Sanación interior a través del perdón a nosotros mismos

La Rvda. Luz María Lambis Garcés

Te devolveré la salud, curaré tus heridas, por más que digan tus enemigos: “Sión está abandonada, nadie se preocupa por ella.”

—Jeremías 30:17

En nuestra iglesia se realizó un encuentro de oración, donde el tema a tratar fue “sanación interior.” Una feligresa se acercó y expresó que había experimentado mucha paz y liberación, ya que ella nunca se había pedido perdón a sí misma. Así como esa feligresa, en muchas ocasiones, me sentí menos que los demás; no dediqué el tiempo que me merecía; cometí muchos errores y hasta ahora pude descubrir lo importante que es perdonarnos a nosotros mismos también.

Perdonarnos a nosotros mismos es un paso esencial en el camino hacia la sanidad interior y la vida plena que Dios nos ofrece. Esta carga emocional actúa como un obstáculo que bloquea la libertad que Cristo promete y limita nuestra capacidad de experimentar la plenitud de su amor y su gracia.

A veces llevamos cargas invisibles: errores del pasado, decisiones que lamentamos o palabras que deseamos no haber dicho. Estas cargas nos impiden recibir la paz, la sanidad y la plenitud que Dios quiere para nosotros. Perdonarnos a nosotros mismos no es justificar lo que hicimos, sino reconocer nuestra humanidad y abrir el corazón a la gracia que nos renueva. A la luz del Espíritu Santo, te invito a reconocer tus errores y orar: “En el nombre de Jesús de Nazareth me perdono y me permito avanzar hacia la sanidad y la plenitud de mi Padre Dios.”

¿Cómo puedo transformar la culpa en aprendizaje y crecimiento? ¿Qué pasos puedo dar hoy, aunque sean pequeños, para liberar mi corazón y acercarme a la plenitud de vida que Dios ofrece?

Martes, 10 de marzo del 2026

Gratitud mientras esperamos la respuesta

La Rvda. Luz María Lambis Garcés

Vengan a las puertas y a los atrios de su templo con himnos de alabanza y gratitud. ¡Denle gracias, bendigan su nombre!

—Salmos 100:4

Una joven me dijo: "Siento que Dios no me escucha. He orado tanto y no veo la respuesta a mi oración. Ya me cansé de pedirle y siento cierto resentimiento hacia Él." En esa misma semana, al entrar en la habitación de su tía, vio la Biblia y decidió abrirla. Se encontró con un pasaje que decía: "Pedro: Antes de que cante el gallo, me habrás negado tres veces." Ella pensó: "Pero yo nunca te he negado." En medio de su reflexión, yo le pregunté: "Además de lo que estás pidiendo a Dios, ¿qué crees que Él ya te ha regalado?" Ella respondió: "La vida, la salud, mi hogar; todo eso me lo ha dado Él." En ese momento ella comprendió algo profundo: "Entonces sí he negado a Dios como Pedro, cada vez que siento que Dios no me escucha y me olvido de que todo lo que ya tengo es un regalo suyo."

Reconocer los regalos de Dios transformó el corazón de esa joven pues entendió que los obstáculos seguirán existiendo, pero la sanidad y la plenitud comienzan cuando aprendemos a ser pacientes, a confiar y agradecer, mientras que esperamos la respuesta de nuestras oraciones. La verdadera sanidad y plenitud no dependen de recibir todo lo que pedimos, sino de reconocer lo que Dios ya nos ha dado y permitir que su amor transforme nuestro corazón.

¿Cómo puedo abrir mi corazón a la gratitud para experimentar sanidad interior? ¿Qué pasos puedo dar hoy para reconocer y recibir la vida abundante que Dios desea para mí?



Miércoles, 11 de marzo del 2026

Una historia de fe, sanidad y plenitud

La Rvda. Luz María Lambis Garcés

Jesús le dijo: Hija, por tu fe has sido sanada. Vete tranquila y curada ya de tu enfermedad.

—Marcos 5:34

María era una mujer profundamente entregada a su iglesia. Siempre apoyó con amor a su esposo durante su batalla contra el cáncer, acompañándolo en cada momento. Cuando él falleció, su mundo cambió, pero aún tenía a sus hijos y, sobre todo, el amor de Dios que la sostenía.

Poco tiempo después, María enfrentó un nuevo desafío: le diagnosticaron cáncer de mama. Su vida parecía desmoronarse nuevamente, pero algo dentro de ella mantuvo firme su fe. A pesar del dolor, las quimioterapias y la pérdida de su cabello, nunca dejó de acudir a la iglesia, ni de orar. Su corazón estaba lleno de la certeza de que Dios podía sanarla y sostenerla en cada paso del camino. Los obstáculos eran muchos, pero María nunca desistió, continuó con sus prácticas espirituales, encontró fortaleza en la oración y descubrió que incluso en medio del sufrimiento, podía vivir con esperanza, plenitud y paz. Su ejemplo nos recuerda que la verdadera sanidad no solo es física, sino también espiritual y emocional, y que la fe puede ser la luz que necesitamos en los momentos más oscuros.

Te invito a hacer una oración por todas las personas que atraviesan enfermedades o dificultades, pidiéndole a Dios fortaleza, sanidad y paz para cada corazón. Y recuerda que la fe y la esperanza pueden transformar tu vida, así como transformaron la de María.

Si enfrentaras una situación similar, ¿serías capaz de confiar plenamente en Dios, como lo hizo María? ¿Qué pasos podrías dar hoy para vivir con plenitud, incluso en medio de tus pruebas?

Jueves, 12 de marzo del 2026

Sanando las heridas de la infancia

La Rvda. Luz María Lambis Garcés

*Todo esto es la obra de Dios, quien por medio de
Cristo nos reconcilió consigo mismo y nos dio el
encargo de anunciar la reconciliación.*

—2 Corintios 5:18

Irma siempre fue una mujer entregada a su hogar, a su esposo, sus hijos y a toda su familia. Su fe era firme; creía profundamente en Dios y mantenía viva la esperanza incluso en tiempos difíciles. Desde el nacimiento de su nieto, debido a que su mamá lo abandono, ella asumió con amor su cuidado y formación. Le enseñó valores sólidos, el amor a Dios por encima de todo y juntos asistían fielmente cada domingo a la Eucaristía.

Con el tiempo, el niño creció y, al llegar a la adolescencia, comenzó a cambiar su conducta. Se rodeó de malas amistades, adoptó actitudes rebeldes y se volvió difícil de manejar. Irma se sentía impotente, pero nunca dejó de orar por él, ni perdió su fe.

La raíz de su rebeldía era una herida profunda: resentimiento hacia su madre, quien lo había abandonado siendo pequeño. Cargaba con un dolor no resuelto y buscaba atención a través de su comportamiento. La falta de perdón era una barrera que lo mantenía atado.

Con los años, enfermó gravemente. Esa crisis fue una oportunidad inesperada. Su madre regresó, lo buscó y, con lágrimas, le pidió perdón, explicándole las razones de su ausencia. Tocado por el gesto, él decidió abrir su corazón. Al perdonar, comenzó a sanar su herida interior. Lo que parecía imposible se transformó en reconciliación y gozo. Su relación con su madre fue restaurada, trayendo sanidad y plenitud a su vida. El poder de la oración, el amor y el perdón resultaron más fuertes que cualquier resentimiento.

¿He permitido que el resentimiento cierre mi corazón al amor y a la reconciliación? ¿Estoy dispuesto a dejar que Dios sane las heridas más profundas de mi historia familiar?



Viernes, 13 de marzo del 2026

Dios transforma nuestro dolor en amor

La Rvda. Luz María Lambis Garcés

Pido, pues, que conozcan ese amor, que es mucho más grande que todo cuanto podemos conocer, para que lleguen a colmarse de la plenitud total de Dios.

—Efesios 3:19

Jacinto, creció junto a sus tres hermanos. Con el paso del tiempo, sus hermanos formaron su propio hogar; sin embargo, tras la muerte de su padre, Jacinto decidió permanecer al lado de su madre pues quería cuidarla y acompañarla en todo momento. Los años trajeron consigo nuevos retos: a su madre le diagnosticaron Alzheimer. Al principio, sus hermanos ofrecieron apoyo, pero poco a poco Jacinto quedó solo frente a la difícil tarea de atenderla. El cansancio emocional y físico se acumuló y el resentimiento comenzó a crecer en su corazón. Llegó a prometer que, cuando su madre muriera, cortaría toda relación con sus hermanos. Tras su muerte, Jacinto se distanció completamente de ellos.

Pasaron varios años hasta que, en un encuentro en la iglesia, abrió su corazón delante de Dios. Allí comprendió que la falta de perdón no solo lo alejaba de su familia, sino que lo alejaba de Dios y lo estaba enfermando por dentro. Al decidir perdonar, experimentó una profunda liberación, sanidad interior y un amor profundo en su corazón. Sanar el pasado y el perdonar no siempre es fácil, especialmente cuando se trata de heridas familiares. Sin embargo, cuando invitamos a Dios a nuestro proceso, Él puede restaurar lo que parecía perdido.

¿Has guardado resentimiento hacia alguien cercano? ¿Qué heridas del pasado aún necesitan sanidad en tu vida? ¿Estás dispuesto a perdonar para experimentar la sanidad y la plenitud que Dios ofrece?

Sábado, 14 de marzo del 2026

Entregar nuestro dolor y aceptar la voluntad de Dios

Rvda. Luz María Lambis Garcés

*Me mostrarás el camino de la vida. Hay gran alegría
en tu presencia; hay dicha eterna junto a ti.*

—Salmos 16:11

Todos enfrentamos momentos de profundo dolor que nos marcan el corazón. La manera en que respondemos ante esas heridas puede acercarnos a la sanidad o mantenernos atados a la amargura. El perdón no es fácil, pero es un paso esencial para experimentar la plenitud que Dios desea para nosotros.

Beatriz era una mujer mayor que, cada tarde, llegaba a la iglesia de su comunidad para llorar sin consuelo. Dos años atrás, su nieto, de apenas 15 años, había muerto por una bala perdida. Desde entonces, su corazón estaba lleno de dolor, enojo y preguntas sin respuesta. Cada oración era un clamor de venganza y justicia que le exigía a Dios explicaciones que parecían no llegar.

Con el paso del tiempo, a través de la oración constante y el acompañamiento de su comunidad, Beatriz inició un proceso de aceptación y entrega a Dios. Comprendió que su dolor se estaba convirtiendo en una cadena que afectaba su salud emocional, espiritual y física. Para sanar verdaderamente, necesitaba perdonar a los responsables, aunque no los conociera. Aceptar la voluntad de Dios y entregar su dolor fue el primer paso para experimentar paz y plenitud.

Oremos: “Señor, reconozco que hay heridas en mi corazón que solo Tú puedes sanar. Hoy decido entregar mi dolor, mis preguntas y mi deseo de venganza en tus manos. Enséñame a perdonar como Tú me perdonaste y a caminar en libertad y plenitud. Amén.”

¿Qué significa para ti “aceptar la voluntad de Dios” en medio del dolor?
¿Cómo podrías entregar hoy tu dolor a Dios para experimentar sanidad y plenitud?

Cuarta semana de Cuaresma

Domingo, 15 de marzo del 2026

Jesús la luz del mundo

El Rvdo. Guillermo Wilches

Mientras estoy en este mundo, soy la luz del mundo.

—Juan 9:5

Estas palabras de Jesús fueron pronunciadas antes de sanar a un hombre ciego de nacimiento. Él no solo estaba hablando de un milagro físico, sino de una realidad espiritual mucho más profunda. Jesús se presenta como la luz en medio de un mundo oscurecido por el pecado, la confusión, el dolor y la ceguera espiritual. Decir “soy la luz del mundo” es afirmar que su presencia revela lo que está oculto, orienta al que está perdido y da vida al que vive en sombras. Él no solo alumbró el camino; *Él es el camino*. Donde entra Cristo, desaparece la oscuridad de la ignorancia, la desesperanza y el miedo.

Esta declaración sigue siendo verdad hoy. En un mundo lleno de ruido, incertidumbre y heridas internas, Jesús es la única luz que no se apaga. Y mientras estuvo físicamente en la tierra, iluminó con su amor, verdad y compasión. Pero ahora, por medio del Espíritu Santo y de nosotros como sus discípulos, esa luz sigue brillando. Si hoy te sientes perdido, confundido, herido o atrapado en la oscuridad emocional o espiritual, escucha esta promesa: Jesús es luz para ti. Déjalo entrar, déjate guiar, y verás cómo poco a poco todo se aclara desde adentro.

Mariana había vivido muchos años en depresión. Su vida era como una habitación oscura, donde no entraba ni un rayo de esperanza. Intentó terapias y medicamentos, pero su corazón seguía vacío. Un día, fue invitada a un pequeño grupo de oración. Allí escuchó hablar de Jesús como “la luz del mundo.” Empezó a orar cada mañana, pidiéndole a Cristo que iluminara su mente y sus emociones. Con el tiempo, aquella tristeza crónica comenzó a ceder. Hoy Mariana sonríe con sinceridad. Mariana me confesó: “Él no solo sanó mi tristeza, sino que me dio plenitud y un nuevo sentido para vivir.”

CUARTA SEMANA DE CUARESMA

A la luz de este testimonio de vida, te animo a que cada mañana te sientes en silencio con los ojos cerrados. Imagina una luz suave, cálida, que viene de Jesús y te envuelve. Dile en voz baja:

“Jesús, luz del mundo, entra en mi vida. Ilumina cada rincón oscuro de mi mente, mis recuerdos, mis emociones. Sana lo que está herido. Hazme pleno en tu luz. Señor Jesús, Tú eres la luz del mundo. Entra en mi oscuridad y haz brillar tu luz sobre mi mente, mis heridas y mis temores. Ilumina mis decisiones, mis relaciones, mis anhelos. Sana las partes rotas de mi historia y lléname de tu plenitud. Que mi vida sea un reflejo de tu luz para otros que todavía caminan en tinieblas. Amén.” Al terminar, permanece respirando lento y profundo por unos minutos.

¿Estoy permitiendo que la luz de Jesús transforme mis decisiones, relaciones y emociones, o hay rincones donde todavía me resisto a que Él entre? ¿Cómo reflejo yo la luz de Cristo en mi entorno familiar, laboral o espiritual?



Lunes, 16 de marzo del 2026

Sanidad interior y física

El Rvdo. Guillermo Wilches

El Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido la esperanza.

—Salmos 34:18

Este versículo nos revela el corazón compasivo de Dios, que no solo ve nuestras enfermedades físicas o dolores evidentes, sino también las heridas invisibles del alma y el corazón. Es una promesa poderosa para nosotros: Él mismo traerá sanidad, no dependerá de nuestras fuerzas ni de recursos humanos, sino de Su intervención amorosa que nos asegura que ningún dolor es demasiado profundo ni herida demasiado vieja para que el Señor la restaure por completo. Aunque el corazón esté hecho pedazos, Dios puede restaurarle.

Martha vivió años con resentimiento hacia su padre ausente. Las migrañas la atormentaban sin tregua. Un retiro cristiano la confrontó con la necesidad de perdonar. Aunque fue difícil, escribió una carta donde soltó el rencor. No hubo respuesta, pero su corazón se sintió libre. En meses, sus migrañas desaparecieron. Hoy testifica: “Dios sanó mi corazón y también mi cuerpo.”

Tómate tiempo para escribir los nombres de quienes te han herido. Luego, ora por cada uno pidiendo a Dios que bendiga sus vidas, aunque no lo sientas. Imagina entregarle tu dolor al Señor; visualiza cómo Él sana esas heridas con sus manos.

Oremos: “Amado Dios, Tú conoces el dolor que cargo en mi corazón. Hoy te entrego mis resentimientos y recuerdos amargos. Ayúdame a perdonar sinceramente, como Tú me perdonaste. Sana cada herida que el pasado dejó en mi alma y permite que mi cuerpo también experimente tu restauración. Dame un nuevo comienzo, lleno de libertad. En el nombre de Jesús. Amén”

¿Qué viejas heridas podrían estar enfermando tu cuerpo o robándote la paz?

Martes, 17 de marzo del 2026

Plenitud más allá del vacío

Rvdo. Guillermo Wilches

Porque toda la plenitud de Dios se encuentra visiblemente en Cristo.

—Colosenses 2:9

Este versículo es una declaración poderosa que confronta una de las luchas más profundas del ser humano: el sentirse incompleto. Desde pequeños buscamos llenar vacíos: algunos con logros, otros con afectos, posesiones, títulos o experiencias. Muchos cargan un peso secreto de inseguridad, pensando que necesitan algo externo para sentirse plenos o valiosos.

San Pablo, al escribir a los colosenses, les recuerda que en Cristo no les falta absolutamente nada. Usando la palabra “completos,” habla de una plenitud que no depende de circunstancias, personas ni cosas terrenales. Esta verdad nos libera de la trampa de creer que nuestra identidad o felicidad depende del aplauso de otros, del éxito, de tener una familia “perfecta” o de alcanzar todos nuestros sueños.

El testimonio de Juan después de su divorcio reafirma nuestra reflexión. Él vivía con un vacío que nada llenaba: ni su trabajo, ni las compras, ni nuevas relaciones. Hasta que un amigo lo llevó a un retiro donde descubrió el amor personal de Cristo. Allí entendió que su valor no dependía de otros, sino de lo que Dios decía de él. Hoy Juan vive en paz, consciente de que está completo en Jesús, no en sus circunstancias.

Oremos: “Jesús, confieso que muchas veces busco llenar mi corazón con cosas que no me satisfacen. Hoy me rindo ante ti. Hazme entender que en ti soy amado, valioso y completo. Que tu amor eche fuera toda inseguridad, comparación y toda necesidad de aprobación. Sé Tú la plenitud de mi vida. Amén.”

¿Qué cosas has usado para llenar los vacíos que solo Dios puede ocupar?



Miércoles, 18 de marzo del 2026

Gratitud que transforma el corazón

El Rvdo. Guillermo Wilches

Den gracias a Dios por todo, porque esto es lo que él quiere de ustedes como creyentes en Cristo Jesús.

—1 Tesalonicenses 5:18

Este mandato nos enseña que la gratitud no depende de nuestras circunstancias, sino de poner nuestra confianza en Dios a pesar de ellas. Agradecer en todo nos eleva por encima de las pruebas y abre nuestro corazón para ver la fidelidad de Dios aun en lo difícil.

Ana es un claro ejemplo que nos enseña sobre el valor de la gratitud en la vida. Ella recibió un diagnóstico de cáncer, pero decidió vivir cada día con gratitud. Agradecía el sol, el canto de los pájaros, un café caliente. Poco a poco su ánimo se transformó. Hoy está sana y da testimonio de cómo agradecer, aun en medio del dolor, cambió su perspectiva y fortaleció su fe. “La gratitud es la flor más bella que brota del alma” (Henry Ward Beecher).

Oremos: “Padre amado, abre mis ojos para ver tus regalos en medio de mis luchas. Enséñame a agradecer por lo que tengo, aunque aún espere otras respuestas. Llena mi boca de alabanzas y mi corazón de gratitud verdadera, que transforme mi manera de ver la vida. Amén.”

El día de hoy, escribe en un cuaderno al menos 10 cosas por las que puedes dar gracias, incluyendo las más pequeñas. Luego léelas en voz alta, sonriendo y termina diciendo: “Gracias, Señor, porque Tú eres bueno en cada detalle de mi vida.”

¿Qué bendiciones has estado pasando por alto porque estás enfocado en tus problemas?

Jueves, 19 de marzo del 2026

Paz que sana la mente y el alma

El Rvdo. Guillermo Wilches

*Señor, tú conservas en paz a los de carácter firme,
porque confían en ti.*

—Isaías 26:3

En un mundo lleno de ansiedad, caos y cambios constantes, este versículo es como un ancla espiritual. Isaías nos recuerda que la paz verdadera —no una paz superficial ni pasajera— es posible, pero no viene de fuera, sino de una relación profunda y constante con Dios. El texto nos habla de una “paz perfecta” o “shalom” que es una expresión en hebreo que significa “paz de Dios, paz completa, total, que abarca el alma, la mente y el corazón.” Esta promesa no es para quienes simplemente piensan en Dios de vez en cuando, sino para aquellos que perseveran en mantener su mente firme en Él, lo que nos exige disciplina espiritual, confianza continua y una decisión diaria de volver el corazón al Señor incluso en medio de la tormenta.

El aplicar este versículo en nuestra vida diaria es una invitación a cultivar una mente centrada en Dios, mediante la oración constante, la meditación en Su Palabra y el hábito de entregarle a Él nuestras preocupaciones.

Oremos: “Señor, reconozco que mi mente a menudo se llena de preocupaciones. Hoy te pido que llenes mis pensamientos con Tu paz. Ayúdame a meditar en tu Palabra más que en mis temores y a confiar en que Tú siempre vas a cuidar de mí. Guarda mi corazón y mi mente en Cristo Jesús. Amén.”

¿Qué prácticas te ayudan a mantener tu mente firme en Dios durante la semana?



Viernes, 20 de marzo del 2026

Sanidad y restauración para la familia

El Rvdo. Guillermo Wilches

Cree en el Señor Jesús y obtendrás la salvación tú y tu familia.

—Hechos 16:31

Este versículo encierra una de las promesas más alentadoras del Nuevo Testamento, que también tiene una dimensión familiar y comunitaria: “tú y tu casa.” Esto no significa que la fe de una persona salve automáticamente a los demás, sino que cuando uno en casa cree verdaderamente, el poder transformador de Cristo comienza a tocar a todos los que le rodean. El creyente se convierte en instrumento de luz, de perdón, de servicio y de oración, sembrando semillas de fe en su entorno.

Este pasaje de la Santa Escritura nos invita a no perder la esperanza por nuestros seres queridos. Aunque hoy no crean, la fe genuina de uno puede ser el inicio de una obra de Dios en toda la familia. La salvación tiene un eco que alcanza a los corazones más duros cuando se proclama con amor y se vive con coherencia. Te invito a que en este día escribas los nombres de tus familiares en un papel y cada día ora uno por uno, pidiendo por su salud, su salvación y que el amor reine en su hogar.

Oremos: “Padre celestial, pongo en tus manos a cada miembro de mi familia. Trae sanidad donde hay enfermedad, restauración donde hay fracturas y amor donde hay frialdad. Declaro tu promesa de salvación sobre mi casa. En el nombre de Jesús. Amén.”

¿Estás confiando plenamente en Jesús como tu Señor y Salvador? Y, ¿cómo estás dejando que esa fe transforme tu hogar y tu manera de amar a tu familia?

Sábado, 21 de marzo del 2026

Esperanza viva para los corazones heridos

El Rvdo. Guillermo Wilches

Él sana a los que tienen roto el corazón y les venda las heridas.

—Salmo 147:3

Este versículo es un bálsamo para el alma herida, pues declara con sencillez y profundidad que Dios no es ajeno al dolor humano, sino que se acerca a los que están rotos, a los que están perdidos, a los que ya no pueden más. La imagen de un Dios que “sana” y “venda las heridas” revela una ternura divina, casi maternal, que no observa desde lejos, sino que se involucra íntimamente con nuestro sufrimiento.

“Quebrantado de corazón” no es solo alguien triste, es alguien roto, aplastado por la vida, por la pérdida, por la culpa, por el abandono o el fracaso. Y, justamente a esos, a los que ya no saben cómo seguir, Dios se acerca con manos sanadoras. No los juzga, no los acelera, no les exige fuerzas que no tienen. Él cura, restaura y reconstruye desde dentro.

Hoy, si hay algo roto dentro de ti: una relación, una ilusión, o una herida del pasado, no necesitas esconderlo de Dios. Es precisamente ahí donde Él quiere obrar. Su amor no solo consuela, transforma. Te invito a que le escribas una carta a Dios contándole tus dolores, tus pérdidas y tus miedos. Luego léela en voz alta, entregándosela. Guarda esa carta en tu Biblia como recordatorio de que le has entregado tus lágrimas al Señor.

Oremos: “Señor Jesús, Tú conoces mis lágrimas y cada latido triste de mi corazón. Hoy traigo mis heridas a tus pies. Venda mis dolores, restaura mis esperanzas y dame la valentía de seguir creyendo en tu amor. Amén.”

¿Qué parte de tu vida, que está rota, necesitas entregarle hoy a Dios para que la sane?

Quinta semana de Cuaresma

Domingo, 22 de marzo del 2026

Esperanza que brota en Betania

La Rvda. Marycelis Otero

Jesús le contestó: ¿No te dije que, si crees, verás la gloria de Dios? Quitaron la piedra, y Jesús, mirando al cielo, dijo: Padre, te doy gracias porque me has escuchado. Yo sé que siempre me escuchas, pero lo digo por el bien de esta gente que está aquí, para que crean que tú me has enviado.

—Juan 11:40-42

El Evangelio de hoy nos lleva a Betania, al hogar de Marta, María y Lázaro. A veces lo escuchamos y pensamos en un relato de poder y milagro: Jesús resucitando a una persona que ha fallecido. Pero si lo miramos con más cuidado, lo más destacable es el corazón humano y compasivo de Jesús. Antes de llamar a Lázaro fuera de la tumba, Jesús se detiene, mira el dolor de sus amigos y llora con ellos. Este detalle no podemos pasarlo por alto: el Salvador del mundo no escondió sus lágrimas. Jesús muestra que la verdadera sanación comienza cuando dejamos que otros nos vean en nuestra fragilidad, cuando nos sentimos profundamente amados aun en medio de nuestras lágrimas.

Hace poco acompañé a una familia que había perdido a su bebita de apenas dos meses. No había palabras que yo les pudiera decir que pudieran borrar su dolor. Yo tampoco podía devolverle la vida a esa niña hermosa. Lo único que podía ofrecer era sentarme a su lado, escuchar sus historias, llorar con ellos y sostenerlos en silencio. En ese momento comprendí que, a veces, la presencia callada y amorosa es un instrumento de sanación en el que estamos llamados a acompañar a nuestros hermanos en su dolor. Así como Jesús estuvo presente en Betania, nosotros también somos llamados a estar presentes en el dolor de los demás.

Jesús nunca llega tarde, aunque ante nuestros ojos a veces lo parezca. Marta y María pensaban que, si Él hubiera llegado antes, su hermano

QUINTA SEMANA DE CUARESMA

no habría muerto. Y, sin embargo, en su tiempo perfecto, Jesús trajo vida donde solo había muerte y esperanza donde parecía que todo estaba perdido. La sanación de Jesús no se limita a lo físico; es una sanación integral que toca el espíritu, las relaciones y las heridas más profundas de nuestro ser.

Hoy, Jesús también nos llama a salir de nuestras propias “tumbas,” del miedo que nos paraliza, del resentimiento que nos amarga, o de la desesperanza que nos quita la fe. Nos llama por nuestro nombre, con ternura y autoridad, a caminar hacia la luz de la vida abundante que Él nos ofrece.

Queridos hermanos, sé que en nuestra vida hemos experimentando mucho dolor. Pero hoy quiero recordarles que el Dios que lloró en Betania también llora con nosotros. Y en medio de esas lágrimas, nos asegura que la muerte, el sufrimiento y la desesperanza no tienen la última palabra. La última palabra la tiene la vida. La última palabra la tiene el amor, porque donde Él está, aun en medio de las lágrimas, siempre hay sanación.

Te invito para que cada día de esta semana, hagas un momento de silencio, recordando que el proceso requiere fe y paciencia. Imagina a Jesús sentado a tu lado, como estuvo con Marta y María. Permítete llorar si lo necesitas o simplemente descansar en su presencia. Luego escucha en tu corazón cómo Jesús te llama por tu nombre, invitándote a salir de cualquier “tumba” de miedo, resentimiento o desesperanza. Respira profundamente y da gracias porque Él camina contigo.



Lunes, 23 de marzo del 2026

Tu fe te ha sanado

La Rvda. Marycelis Otero

Esta mujer se acercó a Jesús por detrás y tocó el borde de su capa, y en el mismo momento el derrame de sangre se detuvo.

—Lucas 8:44

El Evangelio de hoy nos habla de una mujer que llevaba doce años sufriendo. Doce años de dolor, de sentirse excluida, de vivir al margen. ¿Te imaginas lo que significa cargar con una herida durante tanto tiempo? Quizás algunos de nosotros también sabemos lo que es vivir con algo que nos duele y que nos hace sentir invisibles.

Sin embargo, esa mujer, no se rindió. En medio de la multitud tuvo el valor de acercarse y tocar el manto de Jesús. Su gesto fue pequeño, casi escondido, pero fue un acto inmenso de fe. Me pregunto: ¿cuál es el pequeño paso de fe que necesitamos dar hoy para acercarnos a Jesús?

Cuando la mujer tocó el manto, Jesús se detuvo. Podría haber seguido caminando, pero Él decide mirarla y decirle: “Hija, tu fe te ha sanado.” Jesús no solo sanó su cuerpo; la devolvió a la vida, a la dignidad, a la comunidad. ¿De qué exclusiones, miedos o heridas me está llamando Jesús a salir hoy?

La sanación comienza con gestos sencillos, como llamar a un amigo para pedir que ore por nosotros, escribir en un diario nuestro dolor o simplemente decir: “Jesús, te necesito.” Quizás ese sea nuestro modo de tocar el manto de Cristo.

A veces el obstáculo es el miedo al rechazo. Pero este pasaje nos recuerda que Jesús no nos rechaza. Al contrario, nos llama hijos e hijas y nos devuelve la esperanza. Hermanos, ¿cuál será nuestro acto de fe que tenemos que hacer el día de hoy para tocar el manto de Jesús y poder vivir plenamente?

Martes, 24 de marzo del 2026

Confía en el amor sanador de Dios

La Rvda. Marycelis Otero

Él sana a los que tienen roto el corazón y les venda las heridas.

—Salmo 147:3

El salmista nos regala una imagen preciosa para el día de hoy: podemos ver a Dios como aquel que se acerca a nuestros corazones heridos y los venda con ternura. ¡Qué consolador es saber que nuestro dolor no es invisible para el Señor!

Pensemos un momento: ¿qué significa que Dios *venda nuestras heridas*? Para algunos puede ser un recuerdo de un ser querido que ha fallecido, para otros una soledad profunda o una herida que nadie más puede ver. Todos, en algún momento, hemos cargado con un corazón quebrantado. ¿Cuál es esa herida que yo necesito presentar hoy ante Dios para que la toque con su amor?

El salmista no dice que Dios ignora ni que exige que primero seamos fuertes. Dice, simplemente, que Él sana. Y lo hace como un médico paciente, con cuidado, sin prisa, acompañándonos en cada paso. ¿Creo realmente que Dios quiere y puede sanar las partes más frágiles de mi vida?

La sanación no siempre llega de golpe; a veces comienza con pequeños gestos: abrirnos a la oración, compartir nuestro dolor con alguien de confianza o permitarnos descansar en el amor de Dios. Ese puede ser nuestro modo de dejar que Él nos *vende* con su compasión. Como discípulos de Cristo, debemos aprender a recibir sanidad del Señor con humildad, confiar en su poder restaurador y ser instrumentos de su consuelo para otros.

Si hoy tu corazón está quebrantado, escucha la promesa del salmo: Dios mismo es tu sanador. Y, pregúntate, ¿estás dispuesto a dejar que Él sane tus heridas para experimentar una vida plena?



Miércoles, 25 de marzo del 2026

Renovados para seguir la misión

La Rvda. Marycelis Otero

Él da fuerzas al cansado, y al débil le aumenta su vigor.

—Isaías 40:29

El profeta Isaías nos da un mensaje el día de hoy a todos los que nos sentimos cansados. Y no solo de un cansancio físico, sino de ese cansancio del alma que viene con las pruebas, el dolor y la incertidumbre. ¿Quién de nosotros no ha sentido, alguna vez, que ya no tiene fuerzas para seguir adelante en nuestro caminar?

La promesa de Dios es clara: Dios da fuerza al débil y poder al que no tiene ninguno. Pero existe una condición hermosa, que requiere que descansemos y esperemos en el Señor. Esperar no significa quedarnos de brazos cruzados; significa confiar, aun en medio del cansancio que Dios está obrando, aunque no lo podamos ver. ¿Somos capaces de poner nuestra esperanza en Dios incluso cuando no vemos resultados inmediatos?

Isaías nos regala la imagen del águila que se eleva con fuerza renovada. Cuando depositamos nuestra confianza en el Señor, Él nos da alas para volar por encima de las tormentas. El día de hoy debemos meditar y preguntarnos: ¿Qué “alas” necesito hoy para levantarme? Puede ser la oración, el consuelo de la comunidad o la Palabra de Dios. La sanación muchas veces empieza en reconocer nuestro cansancio y abrirnos a la fuerza que solo Dios puede dar.

El renovarnos espiritualmente nos permite vivir con equilibrio, esperanza y propósito, sin ser vencidos por el cansancio físico, emocional o espiritual. Al esperar en Él, recibimos energía renovada que nos impulsa a caminar plenamente, reflejando su amor y cuidado en nuestra vida diaria.

¿Estoy esperando en el Señor o intento caminar por mis propias fuerzas?
¿De qué manera la fuerza de Dios me ha sostenido en momentos de debilidad en el pasado?

Jueves, 26 de marzo del 2026

La promesa de plenitud eterna

La Rvda. Marycelis Otero

*Secará todas las lágrimas de ellos, y ya no habrá
muerte, ni llanto, ni lamento, ni dolor; porque todo
lo que antes existía ha dejado de existir.*

—Apocalipsis 21:4

Este versículo de la visión de San Juan en el Apocalipsis nos lleva de esperanza para esperar el día en que Dios mismo enjugará cada lágrima de nuestros ojos. ¡Qué imagen tan tierna y poderosa! El mismo Dios inclinándose hacia nosotros para secar nuestras lágrimas.

Hoy, muchos de nosotros caminamos con lágrimas en el corazón. Lágrimas por pérdidas, por enfermedades, por dolores que no siempre se pueden expresar con palabras. Y, sin embargo, esta promesa nos recuerda que nuestro dolor no será para siempre. Dios tiene la última palabra y esa palabra es vida, consuelo y plenitud. ¿Creo realmente que mi sufrimiento puede transformarse en esperanza en las manos de Dios?

El Libro del Apocalipsis no niega la realidad del dolor; al contrario, lo reconoce. Pero también afirma que hay un final distinto: un nuevo cielo donde no habrá muerte, ni llanto, ni clamor, ni dolor. ¿Qué lágrimas necesito hoy poner en las manos de Dios, confiando en que un día Él mismo las enjugará?

Mientras esperamos esa plenitud final, ya podemos experimentar destellos de ese consuelo eterno aquí y ahora, en la oración, en el apoyo de la comunidad o en los pequeños gestos de amor. Cada abrazo sincero que podamos dar, cada palabra de ánimo a nuestros hermanos es anticipo de ese día sin lágrimas.

Si hoy lloramos, no olvidemos esta promesa: nuestras lágrimas no son invisibles. Dios mismo las recoge y un día las secará para siempre.

¿Qué “lágrimas” o dolores estoy cargando que necesito entregar a Dios para experimentar sanidad y plenitud?



Viernes, 27 de marzo del 2026

De la inquietud a la plenitud

La Rvda. Marycelis Otero

*No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios
en oración; pídanle, y denle gracias también.*

—Filipenses 4:6

La ansiedad es una de las cargas más pesadas que llevamos. Nos roba la plenitud y nos hace vivir atrapados en el miedo a lo que vendrá. San Pablo, en su carta a los filipenses, nos invita a un camino distinto: en lugar de dejarnos consumir por las preocupaciones, debemos presentarlas a Dios en oración, con acción de gracias. Me pregunto: ¿Qué pasaría en mi vida si cada preocupación se convirtiera en una oración, acompañada de gratitud?

Recuerdo a una joven que, en medio de su desempleo, comenzó cada mañana agradeciendo por tres cosas sencillas: el aire que respiraba, el cariño de su familia y por un nuevo amanecer. Su situación no cambió de inmediato, pero su corazón se llenó de paz interior.

Eso me hace pensar, ¿cuáles son las tres cosas por las que podemos dar gracias hoy, aun en medio de nuestras luchas? El gran obstáculo es creer que la paz depende de nuestras circunstancias. Pero la paz de Dios no es frágil ni pasajera; es un regalo que sobrepasa todo entendimiento. Esa paz puede cuidar nuestro corazón incluso en medio de la tormenta. ¿Creo yo que esa paz de Cristo puede habitar en mí, aun cuando mi vida no esté resuelta?

La invitación del día de hoy es muy clara: presentemos nuestras preocupaciones a Dios con gratitud. ¿Cuál es la preocupación que necesito entregar hoy para experimentar la vida plena y abundante?

Sábado, 28 de marzo del 2026

Caminando hacia la plenitud

La Rvda. Marycelis Otero

Te devolveré la salud, curaré tus heridas, por más que digan tus enemigos: “Sión está abandonada; nadie se preocupa por ella.” Yo, el Señor, lo afirmo.

—Jeremías 30:17

La promesa de Dios al pueblo de Israel sigue viva también para nosotros: Él restaura lo que fue herido, devuelve vida donde parecía que todo estaba perdido. Y esa sanación a veces llega de formas inesperadas: una reconciliación, una nueva oportunidad, un corazón renovado. ¿Creo yo que Dios todavía puede sanar aquellas áreas de mi vida que parecen rotas?

Hace poco, un hombre de nuestra comunidad compartió su testimonio. Después de años de distancia y resentimiento, pudo reconciliarse con su hermano. No fue fácil; requirió lágrimas, paciencia y valentía. Pero ese paso abrió el camino a una vida más plena y libre. Me pregunto: ¿Qué relación, qué situación o qué parte de nuestra historia necesita restauración hoy?

El gran obstáculo suele ser la falta de perdón. Guardar resentimiento es como cargar una mochila llena de piedras: con el tiempo nos agota, nos roba la paz y nos impide caminar hacia adelante. ¿Estamos dispuestos a entregar esa carga a Dios para que Él comience a sanar lo que no podemos sanar por nosotros mismos?

La práctica es sencilla pero poderosa: piensa en un área de tu vida que necesite restauración y ora pidiendo a Dios que te muestre el primer paso. Tal vez sea una palabra de perdón, una llamada o simplemente abrir tu corazón a su gracia. Hermanos y hermanas, la promesa está aquí: “Yo sanaré tus heridas.”

Como discípulos de Cristo, aprendemos a confiar en que Dios restaura nuestro corazón, sana nuestras heridas y nos capacita para vivir plenamente en su amor y propósito.

Domingo de Ramos

29 de marzo del 2026

Mirarse con los ojos de Dios

El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas

Y le pusieron en la cabeza una corona tejida de espinas y una vara en la mano derecha. Luego se arrodillaron delante de él y, burlándose, le decían: —¡Viva el Rey de los judíos!

—Mateo 27:29

Jesús se encuentra frente a Pilato y frente a su propio pueblo. Es fascinante y doloroso leer este recuento de los últimos momentos de la vida del Salvador, donde su persona y su humanidad son puestas a prueba. Los teólogos han argumentado por siglos cómo Jesús llegó a descubrir que era humano y divino al mismo tiempo. El consenso parece indicar que Jesús, creciendo y conociéndose a sí mismo y a Dios, arribó a la certeza de que no sólo Él tenía la naturaleza humana sino la divina también. En este momento crucial de su pasión, su autoimagen es puesta a prueba. La entereza, la paz, la calma y la ternura de Jesús se convierten en un fuerte testimonio de su perfecta humanidad y de su gloriosa divinidad.

Jesús sabe quién es plenamente. Esto le llena de paz y no siente la necesidad de probarlo o argumentarlo. La profecía de Isaías había ya descrito el carácter del Mesías: “No gritará, ni levantará la voz, ni hará oír su voz en las calles” (Isaías 42:2) y “Fue maltratado, pero se sometió humildemente, y ni siquiera abrió la boca; lo llevaron como cordero al matadero, y él se quedó callado, sin abrir la boca, como una oveja cuando la trasquilan” (Isaías 52:7). Su paz, aun cuando puede Él enviar a los ángeles en su defensa, muestra su amor también por aquellos a los que luego perdonará desde la cruz. Jesús no es prisionero de las fuerzas del mal, sino de su propio amor por ellos y por nosotros.

El discipulado cristiano requiere un profundo conocimiento de nuestra humanidad. El conocernos a nosotros mismos, con nuestros dones y limitaciones, nos permite mostrarnos como somos delante del

Señor que nos ama. Dios ya nos conoce, incluso antes de que fuéramos formados en el vientre de nuestras madres y esta mirada honesta a nosotros mismos permite que nuestra riqueza y nuestra pobreza se encuentren con el amor de aquel Dios que dio la vida por nosotros, como somos, no como podríamos ser o como soñamos, sino como somos hoy.

A través del sufrimiento y la cruz, Cristo asumió nuestro dolor, nuestras heridas y nuestra culpa, para ofrecernos una vida nueva y plena. Su entrega nos sana interiormente y nos reconcilia con Dios, abriendo el camino hacia una plenitud que no depende de las circunstancias, sino del amor redentor de Cristo.

Sobre este encuentro místico crece el árbol del discipulado cristiano, que florece en la entereza de nuestro testimonio de la verdad y la justicia, exhibiendo la paz y el amor que Jesús mostró en su ministerio y especialmente durante su pasión.

Una falsa imagen de nosotros mismos, marcada por la autosuficiencia o el menosprecio, se convierte en obstáculo para una vida de discipulado sana y plena, porque no nos permite amarnos a nosotros mismos como Dios nos ama.

Al empezar la Semana Santa, reflexionemos en la Pasión de Cristo y su muerte con estas preguntas: ¿Cómo puedo aprender a responder con paz y confianza cuando enfrento momentos de dolor o injusticia? ¿Cómo puedo vivir cada día como alguien redimido, libre y pleno en Cristo?



30 de marzo del 2026

Encontrando nuestra Betania

El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas

Seis días antes de la Pascua, Jesús fue a Betania, donde vivía Lázaro, a quien él había resucitado. Allí hicieron una cena en honor de Jesús; Marta servía y Lázaro era uno de los que estaban a la mesa comiendo con él.

—Juan 12:1-2

En Betania, Jesús encontraba algo más que una casa; hallaba un hogar. Allí, entre Marta, María y Lázaro, podía descansar de las multitudes, dejar por un momento el peso del ministerio y renovar su espíritu en la calidez de la amistad. En esa intimidad sencilla se revelaba una dimensión profundamente humana de su misión: la necesidad de vínculos sinceros que sostienen el alma y nos recuerdan que no caminamos solos. De la misma manera, cuando Jesús entra en nuestra vida, nos restaura para vivir en plenitud: nos devuelve la capacidad de servir, amar y disfrutar de su presencia en comunidad.

La amistad cristiana nace de esa misma fuente. Es la presencia del amor de Dios que se hace concreta en el rostro del otro. En los momentos de cansancio, cuando la fe se debilita o la esperanza se diluye, un amigo en Cristo puede ser la voz del consuelo, la mirada que comprende y el abrazo que devuelve la fuerza del corazón. Caminar en el discipulado sin lazos de amistad es intentar seguir a Jesús sin Betania, sin ese lugar donde el alma puede reposar y volver a cantar.

Una práctica espiritual que puede ayudarnos a cultivar esta gracia son las cenas comunitarias: esos encuentros sencillos donde se comparte el pan, la conversación y la vida. Alrededor de la mesa se profundiza la comunión, se renueva la gratitud y se experimenta el Reino de Dios como familia viva.

Y tú, ¿dónde encuentras tu Betania el día de hoy? ¿Cómo puedes convertir tu hogar, tu comunidad o tu iglesia en un lugar donde otros también experimenten la sanidad y la plenitud de Cristo?

31 de marzo del 2026

Jesús en el silencio

El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas

Pero Jesús se retiraba a orar a lugares donde no había nadie.

—Lucas 5:16

En los evangelios, hay momentos en que Jesús se retira, se esconde. No busca la soledad. No es el miedo lo que lo impulsa, sino el deseo profundo de silencio, de comunión interior con el Padre. En medio de su intensa vida pública, rodeado de multitudes y necesidades, Jesús reconoce que el alma necesita un espacio de quietud para escuchar la voz de Dios. El silencio no es ausencia, sino presencia; no es vacío, sino plenitud donde el alma reposa, se aquieta y se deja sanar.

En nuestra vida de discípulos, el silencio es medicina. Nos permite liberarnos del ruido exterior e interior que tanto nos desgasta. En el silencio, dejamos de hablar para aprender a escuchar; dejamos de hacer para simplemente ser. Es allí donde el Espíritu trabaja, no con palabras, sino con paz.

Te invito a cultivar la práctica espiritual del silencio diario. No se trata de orar con palabras, sino de hacer silencio y dejar que el alma respire. Empieza con diez minutos cada día. Apaga el teléfono, cierra los ojos y quédate en quietud, dejando que Dios te hable en el suave murmullo de su presencia.

Cuando guardamos unos minutos de silencio, es recomendable tener un espacio sagrado para ello. Ese rincón en tu casa donde puedes encontrarte con Dios, a descansar el alma y escuchar el silencio que sana. ¿Cuál es tu espacio sagrado? ¿Cómo podrías incorporar momentos de silencio y oración en tu rutina para cuidar tu salud espiritual y emocional?



1 de abril del 2026

Cerca del corazón del Maestro

El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas

*Uno de ellos, a quien Jesús quería mucho,
estaba junto a él mientras cenaban.*

—Juan 13:23

El discípulo amado estaba junto a Jesús, en un lugar de intimidad y confianza. Juan se recuesta sobre el pecho de Jesús, un gesto tan humano y tierno que revela la profundidad de su discipulado. No hay palabras en ese momento, solo la cercanía silenciosa de quien ha aprendido que el amor no siempre necesita explicaciones. Desde ese corazón, donde palpita el Reino de Dios, Juan aprende el ritmo del Maestro: un corazón compasivo, paciente, lleno de ternura por el mundo.

También nosotros estamos invitados a acercarnos así, a dejar que nuestro corazón escuche el latido del suyo. En medio del ruido y la prisa, el discípulo necesita intimidad con Jesús, no solo conocimiento de Él. En esa cercanía, encontramos sanidad para nuestras heridas emocionales, paz para nuestras ansiedades y plenitud para nuestra vida espiritual. La intimidad con Jesús renueva, restaura y nos llena de propósito.

La lectura de la Palabra y la contemplación son caminos para entrar en esa intimidad. No se trata de buscar respuestas inmediatas, sino de dejarnos moldear por la presencia viva de Jesús en el silencio de nuestro corazón. Allí, en ese encuentro, aprendemos a amar como Él ama y a mirar el mundo con su ternura.

Este pasaje nos muestra la importancia de la cercanía con Cristo para experimentar sanación y plenitud que se experimentan cuando unimos nuestro corazón al corazón de Jesús.

¿Cómo escucho al corazón de Jesús en mi vida? ¿Cómo me acerco en intimidad al Maestro?

2 de abril del 2026

Alimentados para servir

El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas

Pero el ángel del Señor vino por segunda vez y, tocándolo, le dijo: “Levántate y come, porque si no el viaje sería demasiado largo para ti.”

—1 Reyes 19:7

El profeta Elías, agotado y desanimado, recibe del ángel un pan cocido sobre las brasas y agua fresca. Con ese alimento, recobra las fuerzas necesarias para continuar su camino y cumplir su misión. Así también nosotros, en la Eucaristía, recibimos el Cuerpo de Cristo para sostenernos en el peregrinar de la fe. No es solo un banquete de consuelo, sino de fortaleza y de renovación interior, donde el amor de Dios nos reanima y nos impulsa al servicio.

El Evangelio de la liturgia de hoy no nos trae un recuento de la Última Cena, sino del Lavatorio de los Pies. Nos muestra que el don eucarístico se expresa en el gesto del Maestro que se arrodilla para lavar los pies de sus discípulos. Allí comprendemos que comulgar con Cristo es dejar que su amor nos transforme hasta hacernos servidores unos de otros. La presencia real de Jesús en el Pan y el Vino consagrados nos invita a ser también presencia real de su amor en el mundo. Vivir la Eucaristía a plenitud no es solamente ir a la iglesia y comulgar, sino que requiere una vida al servicio de Dios en el mundo. San Juan Crisóstomo nos recuerda que, si no reconocemos a Cristo en el pobre a la puerta de la iglesia, no lo encontraremos en el cáliz tampoco.

En momentos de agotamiento físico, emocional o espiritual, Jesús se acerca con ternura para restaurarnos. Este contacto con Su alimento representan la sanidad que renueva el alma y la plenitud que solo proviene de su presencia.

¿De qué manera mi participación en la Eucaristía me fortalece y me impulsa a servir con amor a los demás?



3 de abril del 2026

Dar la vida

El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas

*Yo ya estoy para ser ofrecido en sacrificio;
ya se acerca la hora de mi muerte.*

—2 Timoteo 4: 6

La vida de Jesús culmina en la cruz no como una tragedia, sino como el cumplimiento de su misión de amor. En el Evangelio de Juan que leemos en la liturgia de hoy, la cruz de Jesús es su glorificación. En este día santo, contemplamos el misterio de una entrega total: aquel que tenía poder para evitar la muerte decide abrazarla para que la humanidad viva. En esa decisión, Jesús revela que la gloria de Dios no se manifiesta en el dominio o en la fuerza, sino en el amor que se ofrece sin medida.

San Pablo, al escribirle a Timoteo, comprende esta verdad cuando dice: “Ya estoy a punto de ser sacrificado y el momento de mi partida ha llegado.” Su vida se ha convertido en una ofrenda, un testimonio vivo del Evangelio. La vida cristiana, por tanto, no puede ser plena si no es igualmente una vida entregada por los demás. Un discipulado sano es aquel que, sin buscar el martirio o el sufrimiento, está dispuesto a arriesgar su propia vida en el seguimiento del Señor crucificado al servicio de los demás. Todo cristiano está llamado a asumir con generosidad la entrega diaria, el sacrificio silencioso, la disposición a amar aun cuando cuesta.

Hoy, al contemplar la cruz, pregúntate: ¿Qué áreas de mi vida aún me cuesta entregar por completo a Dios? ¿Cómo puedo vivir cada día como una ofrenda de gratitud, reflejando la sanidad y plenitud que Cristo me ha dado?

4 de abril del 2026

Manteniendo la esperanza

El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas

María guardaba todo esto en su corazón y lo tenía muy presente.

—Lucas 2:19

Durante mi proceso migratorio cometí un error grave: anoté mal la fecha de mi entrevista y llegué un día después. Al descubrirlo, decidí ir igualmente, lleno de ansiedad. En la sala de espera, tomé las cuentas del rosario anglicano en mi bolsillo y comencé a murmurar las oraciones, recordando las veces en que Dios me había guiado hasta ese momento. Aquella oración me devolvió la calma y la esperanza. Finalmente, una oficial, movida por compasión, comprendió mi error, buscó mi expediente, me dio una cita para ese mismo día y gracias a Dios, todo salió bien.

Aquel día fue para mí como un Sábado Santo. María, la madre del Señor, vivió ese día en silencio y oscuridad, pero guardando en su corazón las promesas de Dios. En medio del duelo, esa memoria se convirtió en su consuelo y esperanza. Nuestra vida también transcurre, muchas veces, entre la cruz y la tumba abierta. Es allí donde aprendemos la vocación más difícil y hermosa de la Iglesia: la espera confiada. Esperar no es resignarse, sino mantener encendida la llama de la fe cuando la luz parece haberse apagado.

Una práctica espiritual que puede sostenernos en esos días de silencio es el rezar el Rosario o alguna oración repetitiva. En su ritmo pausado, mientras meditamos los misterios del Evangelio, el alma aprende a esperar con el corazón lleno de esperanza, a confiar sin ver, a permanecer junto a Dios incluso cuando todo parece perdido.

¿De qué manera puedo cultivar una actitud más contemplativa, como la de María, para vivir con mayor plenitud?

Domingo de Resurrección

5 de abril del 2026

Del llanto a la alegría

El Rvdo. Pedro N. López

Jesús le preguntó: —Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas? Ella, pensando que era el que cuidaba el huerto, le dijo: —Señor, si usted se lo ha llevado, dígame dónde lo ha puesto, para que yo vaya a buscarlo. Jesús entonces le dijo: —¡María! Ella se volvió y le dijo en hebreo: —¡Rabuni! (que quiere decir: “Maestro”).

—Juan 20:15-16

El domingo, María Magdalena llega muy de madrugada a la tumba donde habían enterrado a Jesús, con su corazón roto en mil pedazos por la crueldad de la crucifixión, que ella misma había presenciado y la muerte de su Señor en la Cruz. Ya sin ninguna esperanza, María quiere realizar su último acto de amor por Jesús. Así como antes había besado los pies de su Señor y había derramado el aceite perfumado sobre sus pies, ahora deseaba poder ungir el cuerpo sin vida de Jesús. Pero cual fue su gran y extraordinaria sorpresa: ¡su Maestro estaba vivo!

Qué maravilloso saber que las primeras palabras de Cristo Resucitado son para consolar a una persona que está viviendo el dolor y el duelo tan desgarrador y profundo de perder a una persona amada. Aunque Jesús sabía por qué lloraba y lo que ella buscaba, le pregunta: “¿Mujer, por qué lloras? ¿A quién buscas?” Jesús Resucitado escucha a María y le consuela de la misma manera que en su vida corporal escucha y consuela a la hermana de su amigo Lázaro que había fallecido.

Tal vez en tu familia has pasado por momentos de gran tristeza y dolor por la pérdida de un ser querido: mamá, papá, hermanos, hijos, esposo, esposa o amigos. En esos momentos el corazón está lleno de tanta tristeza, que no hay forma de sentir ningún destello de alegría. Son momentos en los cuales es muy difícil tener esperanza. El dolor y la tristeza son tan grandes que por un tiempo no se siente ningún deseo de seguir adelante en nuestra vida.

QUINTA SEMANA DE CUARESMA

Sabemos que en esos momentos la única persona que puede traer luz a nuestra vida es Cristo Resucitado. Es Él quien puede traer consuelo a nuestro corazón, quien viene a traer palabras de esperanza donde parece que ya todo está perdido. Es Cristo quien viene a darte ánimo y a decirte: ¡Estoy vivo! ¡He resucitado! ¡Tu ser querido que ha fallecido también está vivo junto conmigo!

La Resurrección de Jesús nos ha traído de nuevo a la vida y nos ha dado una nueva vida a cada uno de nosotros. Hoy es un día para que le pidas a Jesús Resucitado que haga renacer cualquier situación en tu vida donde ya no hay esperanza; quizá sea tu matrimonio, tu relación con tus hijos, tu enfermedad física o emocional, o cualquier otra cosa que necesites. Recuerda que para Dios nada es imposible. ¡Pídele y pídele con fe!

¡Feliz Pascua de Resurrección! ¡Que la alegría y el amor de Cristo Resucitado inunde nuestros corazones, nuestros hogares, nuestras iglesias y el mundo entero! Hoy es sin duda la celebración más grande del pueblo cristiano, pues el inmenso gozo que experimentó María Magdalena y los discípulos en el día de Resurrección, es la alegría que todos nosotros experimentamos y con la cual deseamos llenarnos, no sólo en este día de fiesta, sino todos los días de nuestras vidas.

¡Mil bendiciones para todos!

Lecturas del Leccionario Común Revisado para la Cuaresma del 2026

Cuaresma Año A	Primera Lectura	Salmo	Segunda Lectura	Evangelio
Miércoles de Ceniza 18 de febrero del 2026	Joel 2:12-18	Salmo 50 3-4, 5-6a, 12-13, 14 y 17	2 Corintios 5:20-6:2	Mateo 6:1-6, 16-18
Primer domingo de Cuaresma 22 de febrero del 2026	Mateo 4:1-11	Salmo 32	Romanos 5:12-19	Genesis 2:15-17, 3:1-7
Segundo domingo de Cuaresma 1 de marzo del 2026	Juan 3:1-17	Salmo 121	Romanos 4:1-5, 13-17	Genesis 12:1-4
Tercer domingo de Cuaresma 8 de marzo del 2026	Juan 4:5-42	Salmo 95	Romanos 5:1-11	Éxodo 17:1-7
Cuarto domingo de Cuaresma 15 de marzo del 2026	Juan 9:1-41	Salmo 23	Efesios 5:8-14	1 Samuel 16:1-13
Quinto domingo de Cuaresma 22 de marzo del 2026	Juan 11:1-45	Salmo 130	Romanos 8:6-11	Ezequiel 37:1-14
Domingo de Ramos 29 de marzo del 2026	Mateo 26:14-27	Salmo 31:9-16	Filipenses 2:5-11	Isaías 50:4-9

Semana Santa Año A	Primera Lectura	Salmo	Segunda Lectura	Evangelio
Lunes Santo 30 de marzo del 2026	Juan 12:1-11	Salmo 365-11	Hebreos 9:11-15	Isaías 42:1-9
Martes Santo 31 de marzo del 2026	Juan 12:20-36	Salmo 71:1-14	1 Corintios 1:18-31	Isaías 49:1-7
Miércoles Santo 1 de abril del 2026	Juan 13:21-32	Salmo 70	Hebreos 12:1-3	Isaías 50:4-9a
Jueves Santo 2 de abril del 2026	Juan 13:1-17, 31b-35	Salmo 116:1, 10-17	1 Corintios 11:23-26	Éxodo 12:1-4, (5-10), 11-14
Viernes Santo 3 de abril del 2026	Juan 18:1-19:42	Salmo 22	Hebreos 10:16-25	Isaías 52:13-53:12
Sábado Santo 4 de abril del 2026	Mateo 27:57-66 o Juan 19:38-42	Salmo 31:1-4, 15-16	1 Pedro 4:1-8	Job 14:1-14 o Lamentaciones 3:1-9, 19-24
Domingo de Resurrección 5 del de abril del 2026	Juan 20:1-18 o Mateo 28:1-10	Salmo 118:1-2, 14-24	Colosenses 3:1-4 o Hechos 10:34-43	Hechos 10:34-43 o Jeremías 31:1-6

Vivir una buena Cuaresma en el 2026

*Cultivando la sanación y plenitud
en el corazón, alma, fuerzas y mente*

En estos cuarenta días nos preparamos para celebrar el misterio principal de nuestra fe: la Resurrección de Nuestro Señor Jesucristo. La Cuaresma es el tiempo propicio para el crecimiento espiritual y para intensificar nuestras prácticas de oración, caridad y estudio de la Palabra de Dios.

Estas reflexiones para la Cuaresma del 2026 pueden ser usadas por grupos o individuos con el objetivo de profundizar tu conocimiento acerca de los fundamentos de la fe cristiana y fortalecer el regalo de fe que profesamos.

Cultivando la sanación y la plenitud es el tema principal de reflexión para esta Cuaresma, aunque también reflexionamos en otros temas propicios para nuestro crecimiento espiritual. Los autores nos guiarán en un proceso espiritual para invitarnos a escuchar más atentamente la voz de Dios, al mismo tiempo que aprendemos a hacerle caso a nuestra voz interior, para hacer conciencia de lo que está pasando en nuestra vida.

Agradecemos a los escritores que contribuyeron este año:

- La Rvda. Maytee de la Torre Díaz
- El Rvdo. Pedro N. López
- El Rvdo. Yoimel González Hernández
- La Rvda. Marycelis G. Otero
- El Rvdo. Luis Enrique Hernández Rivas
- El Rvdo. Guillermo Wilches
- La Rvda. Luz María Lambis Garcés

El Ministerio de Brújula de Vida (Living Compass) comparte nuevamente estas reflexiones en español, en un marco cultural y espiritual dirigido específicamente a la comunidad latina.



Para más información o para ordenar este producto vaya a: LivingCompass.org/Lent
¿Tiene alguna pregunta? Envíenos un correo electrónico: info@livingcompass.org