

CÓMO REZAR EL EXAMEN DIARIO



Comienza por centrar tu atención en la presencia y el amor de Dios por ti. Invoca la presencia de la Santísima Trinidad, trazando la señal de la cruz y cualquier otra oración con la que normalmente comiences o termines el día.

Paso 1: Gratitud: Primero, agradece a Dios por sus dones del día, grandes y pequeños.

Paso 2: Petición: Pide a Dios cualquier gracia que puedas necesitar mientras realizas el Examen.

Paso 3: Revisión: Revisa tus acciones y sentimientos a lo largo del día. Esto implica más que un simple repaso de cada hora, sino que debe centrarse en tus movimientos interiores, como tus deseos, luchas, ansiedades y alegrías.

- ¿Dónde escuchaste las inspiraciones de Dios y te acercaste a él?
- ¿En qué aspectos te has alejado de las inspiraciones de Dios?

Paso 4: Perdón: Pide a Dios su misericordia y perdón por cualquier ofensa. Es esencial que este paso se base en una profunda confianza en el amor de Dios. Dios se alegra de nuestro deseo de volver a él, y no solo nos espera, sino que corre a nuestro encuentro: «Estando aún lejos [el hijo pródigo], su padre lo vio y fue movido a compasión, y corrió y lo abrazó» (Lucas 15:20).

Paso 5: Resolución: Finalmente, centra tu atención en el día siguiente y planifica concretamente cómo te gustaría acercarte a Dios.

PRÓXIMOS EVENTOS

CENAS DE PESCADO FRITO LOS VIERNES

En Cuaresma, venga con su familia los viernes de 5 a 7 p. m. en la cafetería de la escuela.

VÍA CRUCIS

los viernes de Cuaresma en la capilla.

6:30 p. m. (inglés)

7:15 p. m. (español)

CONGRESO DE SAN JOSE

13-15 de marzo de 2026

Un encuentro para profundizar en la paternidad espiritual de San José, un don de Dios Padre para este tiempo. Será una experiencia para recibir herramientas y contenidos que fortalezcan tu familia.

CUARESMA 2026

CRUX

Primer Domingo de Cuaresma

- Comienza tu reunión semanal en oración.

Señor, guíanos y revélanos nuestra identidad, la que tú has definido. Revélanos tu naturaleza divina e infunde en nosotros la veracidad de tu palabra. Esta Cuaresma, ayúdanos a mantenernos fijos en nosotros mismos y a alejar las tentaciones, permaneciendo firmes en tu voluntad. Amén.

- Lee el Evangelio del domingo, ve el video gratuito con el P. Columba de esta semana (solo disponible en inglés) o lee la reflexión dominical del P. Columba.

- Dedica un tiempo a conversar y reflexionar sobre el video con las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son nuestras metas para esta Cuaresma?
- ¿Cómo ha entrado la duda en tu vida este tiempo? ¿Qué seguridad nos da Dios para ayudarnos a evitarla?
- ¿Alguna vez has sentido la necesidad de ganarte tu identidad? Comparte esa experiencia.
-

¿Cómo podemos reafirmarnos en nuestra identidad en Cristo? ¿Qué disciplinas podríamos seguir para reconocer en nosotros nuestra identidad intrínseca como Hijos e Hijas de Dios?

- Al comenzar la próxima semana, permitámonos examinar nuestro corazón antes de actuar.

Agradezcamos a Dios y realicemos pequeñas acciones con gratitud a través del ayuno, el ejercicio, la lectura espiritual y el examen. ¿Ya elegiste tus Cuatro Prácticas Diarias?

1. **Ejercicio Diario:** Una forma sencilla e intencional de cuidar el cuerpo que Dios nos ha dado; se ofrece como disciplina, no como un acto. Ideas: estiramientos, caminar, una clase de ejercicio o pickleball.
2. **Ayuno Diario:** Elegir moderación en lo que consumimos, permitiendo que el hambre física dirija nuestros corazones hacia la oración. Ideas: ayunar de postre, alcohol, café, condimentos o comer en el auto.
3. **Examen Diario:** Hacer una pausa cada noche para repasar el día, reconocer las bendiciones y los desafíos, y crecer en conciencia y gratitud.
4. **Lectura Espiritual:** Dedicar un tiempo cada día a leer y reflexionar sobre las Escrituras u otros textos sagrados. El Padre Columba recomienda leer el Evangelio de Marcos. Otras sugerencias: El Regreso del Hijo Pródigo de Henri Nouwen; La Práctica de la Presencia de Dios del Hermano Lawrence; o Voces de los Santos de Bert Ghezzi.

LECTURAS

1. Génesis 2: 7-9; 3: 1-7
2. Romanos 5: 12-19
3. Mateo 4: 1-11

OPCIONES PARA VER EL P. VIDEO DE COLUMBA



1. Escanea el código QR para verlo en tu dispositivo móvil.
2. Usa el televisor de tu sala de grupo para ver el video en la aplicación Ascension.
3. Pide al líder de tu grupo que lea en voz alta la reflexión del Día 5 de su libro Crux: Meditaciones Diarias de Cuaresma.

Identidad

Desde el principio, una de las estrategias más astutas de Satanás para alejarnos de Dios ha sido atacar nuestra identidad. Lo vemos en Adán y Eva, en la historia de la Caída. La serpiente contradice abiertamente a Dios, diciendo: "De ninguna manera morirán" (Génesis 3:4) e insinúa que Adán y Eva están destinados a ser dioses por derecho propio, según sus propios términos. Con esto, la serpiente siembra una sutil duda en su mente, llevándolos a cuestionar a Dios y su mismo papel como creaturas amadas por Dios, hechas a su imagen y semejanza. Satanás también ataca su relación con Dios, afirmando que Dios en realidad está trabajando en su contra y les impide alcanzar su verdadero potencial. Adán y Eva escuchan a la serpiente, y el resultado es desastroso.

Siglos más tarde, Satanás intentará utilizar la misma estrategia cuando tiene a Jesús en el desierto. La semana pasada hablamos un poco sobre este momento de la vida de Jesús: después de que fuera bautizado y el Padre lo ungiera con el Espíritu Santo, llamándolo su "Hijo amado", se dirigió al desierto para ser tentado por el diablo. En el desierto, Satanás intenta atacar la identidad de Jesús: "Si eres Hijo de Dios, ordena que estas piedras se conviertan en panes"; "Si eres Hijo de Dios, arrójate abajo" (Mateo 4:3, 6). Fíjate en esa palabra que no está ahí por casualidad: "si". Al enemigo le encanta convencernos de que nuestra identidad se basa en nuestro rendimiento: "Si realmente eres X, demuéstalo y haz Y". Satanás intenta convencer a Jesús de que, si realmente es el Hijo amado de Dios, debe hacer que le plazca. Si es el Hijo de Dios, debe demostrarlo.

Ante los ataques del enemigo, Jesús nos muestra qué hacer. Contra cada ataque, Jesús responde con humildad y con la Palabra de Dios. Nunca duda de su identidad de Hijo amado del Padre, porque confía en las palabras de ese Padre y rechaza los ataques de Satanás con las palabras de la Escritura. Al mantenerse anclado en la verdad de la Palabra de Dios, Jesús es capaz de responder con humildad y confianza, sabiendo que Dios proveerá y que no tiene que demostrar nada ni aferrarse a nada por sí mismo. En el momento de la tentación, el Espíritu Santo le dio a Cristo las palabras necesarias para rechazar los ataques del enemigo. Él quiere darnos esa misma defensa, si tan solo confiamos en él, en lugar de en nuestras propias fuerzas.

A medida que no nos adentramos en este camino Cuaresmal, debemos examinarnos y asegurarnos de que no estamos tratando de construir un nombre para nosotros mismos o de crear una identidad basada en un mero desempeño, como queriendo probar que sí somos los hijos e hijas amados de Dios. En cambio, aprovechemos esta oportunidad para reafirmar nuestra identidad como hijos e hijas en Cristo. En medio de cualquier desierto al que nos lleve esta Cuaresma, reflexionemos con asombro y gratitud sobre las palabras de san Juan y tomémoslas en serio: "Miren qué amor nos ha tenido el Padre para llamarnos hijos de Dios, pues ¡lo somos!" (1 Juan 3:1).

EVANGELIO DE SAN MATEO

En aquel tiempo, Jesús fue conducido por el Espíritu al desierto, para ser tentado por el demonio. Pasó cuarenta días y cuarenta noches sin comer y, al final, tuvo hambre. Entonces se le acercó el tentador y le dijo: "Si tú eres el Hijo de Dios, manda que estas piedras se conviertan en panes". Jesús le respondió: "Está escrito: No sólo de pan vive el hombre, sino también de toda palabra que sale de la boca de Dios".

Entonces el diablo lo llevó a la ciudad santa, lo puso en la parte más alta del templo y le dijo: "Si eres el Hijo de Dios, échate para abajo, porque está escrito: Mandará a sus ángeles que te cuiden y ellos te tomarán en sus manos, para que no tropiece tu pie en piedra alguna". Jesús le contestó: "También está escrito: No tentarás al Señor, tu Dios".

Luego lo llevó el diablo a un monte muy alto y desde ahí le hizo ver la grandeza de todos los reinos del mundo y le dijo: "Te daré todo esto, si te postras y me adoras". Pero Jesús le replicó: "Retírate, Satanás, porque está escrito: Adorarás al Señor, tu Dios, y a él sólo servirás".

Entonces lo dejó el diablo y se acercaron los ángeles para servirle.

Letanías de la Cruz

POR EL P. COLUMBA JORDAN, CFR

Señor, ten piedad.

Señor, ten piedad.

Cristo, ten piedad.

Cristo, ten piedad.

Señor, ten piedad.

Señor, ten piedad.

La respuesta es: **“Jesús, ayúdame”**.

- Jesús, ayúdame a abandonar la creencia de que la oración y el ayuno son prácticas opcionales.
- Jesús, ayúdame a abandonar la creencia de que mi vida física está separada de mi vida espiritual.
- Jesús, ayúdame a abandonar la creencia de que estoy demasiado ocupado para hacer ejercicio.
- Jesús, ayúdame a abandonar la creencia de que el ejercicio es algo que otros pueden hacer, pero yo no.
- Jesús, ayúdame a abandonar la creencia de que no necesito usar el don del cuerpo que me has dado.
- Jesús, ayúdame a abandonar la creencia de que es demasiado difícil ayunar.
- Jesús, ayúdame a abandonar la creencia de que necesito hacer ayunos largos o extremos para que mi ayuno sea efectivo.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que no puedo ofrecer ni el más mínimo ayuno por ti.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que necesito demostrar mi valía ayunando y haciendo ejercicio, en lugar de confiar en mi identidad como tu hijo amado.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que las disciplinas cuaresmales son para mi propia superación personal temporal, en lugar de ayudarme a acercarme a ti.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que puedo crecer en mi relación contigo sin leer tu palabra en la Biblia.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que no soy capaz de dedicar tiempo a ti durante el día.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que algo anda mal en mi oración si no me deleito en tu presencia o tengo confusión.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que necesito examinar constantemente mi progreso en la vida espiritual mientras oro.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que soy un alma sin cuerpo.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que soy un cuerpo sin alma.
- Jesús, ayúdame a dejar de creer que puedo hacer cualquier cosa separado de ti.

Señor Jesucristo, ayúdame a presentarte mi debilidad cada día, para que a través de mí se manifieste tu poder. Guíame durante esta Cuaresma, ayudándome a perseverar y a permanecer fiel a ti, mientras me guías hacia una relación más profunda contigo, nuestro Padre, y con el Espíritu Santo durante mi peregrinación en la Tierra y, sobre todo, para siempre en el Reino de los Cielos. Amén.