



2025  
**MEDITACIONES  
PARA LA CUARESMA**

# Una Cuaresma En Común

Guía De Estudio



Episcopal  
Relief & Development  
Trabajando Juntos para un Cambio Duradero

# Una Cuaresma en común

Como muchos amigos de Episcopal Relief & Development - la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo - saben, nuestro lema es *Trabajando juntos por un cambio duradero*. Esta afirmación nos encanta. Es tan importante para la Junta Directiva y el personal de la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo que es el nombre de nuestro plan estratégico actual. Nada capta mejor la verdadera naturaleza de nuestro trabajo que estas seis palabras.

Trabajar juntos es una parte especial de nuestra historia. Desde nuestros asociados en los programas hasta nuestros donantes y colaboradores, desde los expertos tecnológicos hasta los que nos sostienen en la oración, no podríamos llegar a más de tres millones de personas cada año sin esta comunidad de personas leales y compasivas. Nuestro trabajo conjunto está lleno de bendiciones.

Para las Meditaciones Cuaresmales de este año, pedimos a nuestra querida amiga y famosa escritora Jerusalem Jackson Greer que colaborara con nosotros en nombre de esta comunidad guiada por el Espíritu. Jerusalem escribió las meditaciones en celebración de nuestra vida en común. Aunque la Cuaresma a veces puede verse como una jornada espiritual solitaria, Jerusalem nos desafía a recorrer este camino con el prójimo. Utilizando la sabiduría monástica como punto de partida, destaca los dones divinos que provienen de la comunidad.

Titulando sus meditaciones «A Common Lent - Una Cuaresma en común», Jerusalem celebra dos usos de la palabra “común”. El primero es el sentido de que nos reunimos para celebrar “todo lo que somos y todo lo que tenemos en común”: la oración, el culto, la gracia, el amor, la comunidad, el servicio y mucho más. El segundo sentido de común es una reflexión sobre la naturaleza ordinaria y cotidiana de estos dones comunitarios. Ella encuentra esta dualidad enraizada en la sabiduría de las madres y padres de las tierras salvajes, monjes y otros líderes espirituales, y la infunde en sus meditaciones para cada día de Cuaresma.

Esperamos que al leer estas meditaciones encuentre una conexión con una comunidad de fieles todavía mayor. No está solo. Se une a decenas de miles de personas en esta jornada. Esperamos que se vea a sí mismo como un don esencial para los demás, tanto cercanos como lejanos. Y oramos para que Dios bendiga ricamente a nosotros y a sus diversas comunidades en esta temporada de Cuaresma.

Sean McConnell  
*Director sénior de Fe y Compromiso Comunitario*



## Información sobre la guía

Las Meditaciones Cuaresmales preparadas por Episcopal Relief & Development – la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo - invita a los lectores a profundizar su práctica espiritual durante la temporada de Cuaresma, el tiempo de preparación que culmina en la Pascua. Nuestras meditaciones de 2025 exploran la idea de “Una Cuaresma en Común”. Este concepto refleja el lema de la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo: “Trabajando juntos para cambios duraderos”. Compartimos el trabajo de promover cambios duraderos en las comunidades afectadas por la injusticia, la pobreza, las catástrofes y el cambio climático.

También compartimos prácticas espirituales en común que fortalecen nuestra fe: oración, culto, amor, gracia, servicio y muchísimo más. La autora explora otro significado de “común” en las meditaciones: encontrar a Dios en lo común y cotidiano, así como en los momentos extraordinarios en la cima de la montaña. Cada día comienza con la sabiduría de madres y padres de tierras salvajes, monástica y de otros líderes espirituales que ofrecen perspectivas en nuestra senda común de discipulado y servicio fiel. Todas las meditaciones finalizan con una pregunta para reflexión más profunda.

Las Meditaciones Cuaresmales pueden ser leídas individualmente o estudiadas en grupo. La Guía incluye citas diarias de líderes espirituales y preguntas de reflexión. Lo animamos a que cree una práctica que funcione en su medio.





## Sobre la autora

Jerusalem Jackson Greer es codirectora ejecutiva y ministra agraria del Procter Center, una granja episcopal, campamento y centro de retiros de la diócesis episcopal del sur de Ohio. Como antigua responsable de evangelización y discipulado de la Iglesia Episcopal bajo la presidencia del Obispo Michael Curry, fue cofundadora del movimiento Good News Garden y supervisó las iniciativas Way of Love y Evangelism para la Iglesia en general. También es autora de dos libros, *At Home in this Life: Finding Peace at the Crossroads of Unraveled Dreams and Beautiful Surprises* y *A Homemade Year: The Blessings of Cooking, Crafting and Coming Together*, ambos publicados por Paraclete Press, así como de múltiples currículos episcopales, incluida su contribución a los recursos del Abundant Life Garden Project® de la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo.

Jerusalem completó recientemente su maestría en artes del Seminario Teológico de Wartburg con énfasis en el ministerio rural. Jerusalem es miembro de la junta de Edible Theology y del Consejo de Asesoramiento del Equipo Faith & Community Engagement de la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo. Es asociada de la Comunidad de St. Mary, Provincia del Sur, y presentadora del podcast *Spade, Spoon, Soul*. Jerusalem es una conferenciante, predicadora y colaboradora muy solicitada en lo relacionado con los temas del ministerio al aire libre y agrario, el discipulado, la evangelización, el liderazgo y el ministerio de pertenencia en una era de soledad.



## Miércoles de Ceniza 5 de marzo

Mi vida y mi muerte no son pura y simplemente asunto mío. Vivo por y para los demás, y mi muerte los involucra. —Thomas Merton, *Contemplación en un mundo de acción*

Para reflexionar

*En esta Cuaresma, ¿qué práctica espiritual podría adoptar su comunidad como esfuerzo comunitario? ¿Cómo podríamos recorrer juntos la naturaleza salvaje con intencionalidad?*

## Jueves 6 de marzo

La espiritualidad monástica dice que debemos honrarnos los unos a otros. Debemos escucharnos unos a otros. —Sor Joan Chittister, *La Regla de San Benito*

Para reflexionar

*¿Qué palabras o qué ejemplos lo inspiran a amar como Jesús nos ama?*

## Viernes 7 de marzo

Nos llevamos a nosotros mismos dondequiera que vamos. —Matrona 1, *Las madres olvidadas del desierto*, de Laura Swan

Para reflexionar

*La gente siente la presencia de Dios de maneras diferentes. Algunos sienten la presencia de Dios como una emoción física, otros oyen o ven la presencia de Dios en la naturaleza y otros en una obra de arte. ¿Cómo experimenta usted la presencia de Dios, especialmente en tierras salvajes? ¿La experimenta en el momento o al reflexionar meses o años después?*



## Sábado 8 de marzo

¿Qué palabras o ejemplos te estimulan a esforzarte a amar a Jesús como Jesús nos ama? —Hildegarda de Bingen, *Libro de los méritos de la vida*

Para reflexionar

*Considere el ecosistema de una comunidad en su vida. ¿Qué prácticas relacionadas con un miembro dañan potencialmente al conjunto? ¿Qué cambios podrían afectar positivamente a todo el ecosistema?*

## Lunes 10 de marzo

Si quieres conservar la paz en la comunidad, júzgate a ti mismo y a nadie más. —Juan Trithemius

El que dice: “Si decimos tener comunión con Él”, debemos caminar como Él caminó. —1 Juan 2:6

Para reflexionar

*¿Hay algún aspecto del juicio con el que usted esté luchando en esta Cuaresma? ¿Cómo podría reemplazar esos pensamientos por un acto de vulnerabilidad?*



## Martes 11 de marzo

Solo Dios, su Creador, que es incomparablemente mejor y digno que él, puede hacer que el espíritu humano esté satisfecho y sea feliz. —Louis De Bloise, *Doctrina espiritual*

Dios también habló a Moisés y le dijo: “Yo soy el Señor. Me aparecí a Abraham, Isaac y Jacob como Dios Todopoderoso, más en mi nombre no me di a conocer a ellos”. —Éxodo 6:2-3

Para reflexionar

*¿Qué pasaría si, en esta Cuaresma, remplazara los nombres de Dios por el nombre Amor en sus oraciones y en algunas lecturas de las Escrituras? Por ejemplo: «Solo el Amor, su Creador, que es incomparablemente mejor y más digno que ello, puede contentar y hacer feliz al Espíritu humano.» ¿Podría compartir su experiencia, buena o mala, con su comunidad?*

## Miércoles 12 de marzo

Juntos trataremos de encontrar la respuesta exacta a cada uno de los problemas. —Abba Pacomio al maestro de casa Tomás

Para reflexionar

*¿Cómo se siente al ser vulnerable con los demás cuando está recorriendo un camino difícil? ¿Pide ayuda?*

*¿En qué medida sabe escuchar y crear un espacio seguro para que los demás sean vulnerables junto con usted? ¿Deja espacio para las necesidades de los demás?*

*¿Cómo puede aprender de las opciones de Jesús relativas a la comunidad?*



## Jueves 13 de marzo

Trabaja en paz. —Juan el Breve

Para reflexionar

*Tratar de corregir errores sistémicos y generacionales como el cambio climático o el racismo puede parecer abrumador. Como sembrar una jardinera de hierbas aromáticas del Huerto de la Buena Nueva, ¿cuál podría ser su primer paso?*

## Viernes 14 de marzo

“No estés siempre deseando que todo salga como creas que debería, sino como a Dios le plazca, entonces estarás imperturbable y agradecido en tu oración”. — Abba Nilus

Para reflexionar

*En esta Cuaresma, ¿con qué interrogante de discernimiento está luchando usted o su comunidad de fe? ¿Cómo podría cambiar su proceso de discernimiento si considerara el florecimiento de toda la creación como guía en lugar de hacer feliz a la gente?*

## Sábado 15 de marzo

La santidad... tiene algo que ver con ser quienes somos, reclamar nuestras verdades, abrir nuestros corazones, entregarnos al prójimo puros y sin adornos. —Sor Joan Chittister, *La Regla de San Benito*

Para reflexionar

*¿Qué lo ayuda a entregarse a los demás, sin adornos y con honestidad, tal como es?*





## Lunes 17 de marzo

Este es el consejo de quien lo ama, acójalo y póngalo fielmente en práctica. —*La Regla de San Benito*, «Prólogo»

Para reflexionar

*¿Tiene una Regla de Vida? ¿La tiene su familia o su iglesia? ¿Cómo tener una Regla podría cambiar la vida en común de una de sus comunidades?*

## Martes 18 de marzo

Averigua cuánto te ha dado Dios y toma de ello lo que necesites; el resto lo necesitan los demás. —San Agustín

Para reflexionar

*¿Usted o su iglesia lucha por distraerse con la pregunta «si solo»? Intente hacer una lista de los dones que ya tiene durante un mes e invite al Espíritu Santo a que le revele dónde hay abundancia. ¿Quiere profundizar más? Consulte los recursos de Llamados a la transformación en [calledtotransformation.org](http://calledtotransformation.org).*

## Miércoles 19 de marzo

Abba Moisés pregunta a Abba Silvano: «¿Puede un hombre sentar un cimiento nuevo todos los días?». El anciano respondió: «Si se esfuerza, puede sentar un cimiento nuevo en todo momento». —Silvano

Para reflexionar

*¿Quién o qué lo ayuda a sentar un cimiento cuando lucha por servir a Cristo en todas las personas?*



## Jueves 20 de marzo

Es responsabilidad del abad o de la priora tener una gran preocupación y actuar con toda rapidez, discernimiento y diligencia... debe darse cuenta de que ha asumido el cuidado de los enfermos, no la tiranía sobre los sanos.

—*La Regla de San Benito*

Para reflexionar

*¿Quién o qué en su vida o en su comunidad necesita descansar? ¿Es un hábito, una persona o un programa? ¿Quién o qué necesita detenerse para que la regeneración pueda iniciar su trabajo sagrado?*

## Viernes 21 de marzo

Abrirse a la labor del Espíritu, tanto individual como comunitariamente, es vital y vivificante. Sin ella, habrá una persona cerrada, una comunidad cerrada. —*Esther De Waal, Un camino que da vida*

Para reflexionar

*Piense en sus oraciones o en las oraciones de su comunidad por el crecimiento. ¿Ha predeterminado cómo es el crecimiento? ¿O necesita reorientarse hacia donde el Espíritu Santo ya está trabajando?*

## Sábado 22 de marzo

Cuando vivamos en comunidad, elijamos la obediencia en lugar de la disciplina, porque la segunda enseña arrogancia, mientras que la primera exige humildad. —*Sinclética*

Para reflexionar

*¿Dónde podría empezar a escuchar más y castigar o criticar menos? ¿Cómo podría cambiar la relación o la experiencia comunitaria?*



## Lunes 24 de marzo

El silencio no es mudo ni hablador. –Pedro de Celle, *La escuela del claustro*

Para reflexionar

*¿Cómo practica el silencio y escuchar? Si no lo hace habitualmente, ¿cómo podría empezar a incorporarlo a su vida diaria?*

## Martes 25 de marzo

Anunciación del Señor

Persista en su propósito sagrado, aunque fracase mil veces al día.  
–Louis De Blois, *Espejo espiritual*

Para reflexionar

*¿De qué necesitaría ayunar para escuchar el santo propósito de Dios en su vida?*

## Miércoles 26 de marzo

[Debemos] ser de ayuda a todos, abstenernos de herir a los demás por amargura. –Beda, *Homilías sobre los Evangelios*

Para reflexionar

*¿Sabe distinguir entre la amargura y la ira justa? ¿Hay un espíritu de amargura en su comunidad? Si es así, ¿qué haría falta para empezar a erradicarlo comunitariamente?*



## Jueves 27 de marzo

Lo que yace muerto y deforme en la letra del pergamino muerto, revive cuando se pone en práctica. —Pedro de Celle, *La escuela del Claustro*

Para reflexionar

*¿Qué práctica espiritual necesitaría revitalizar practicándola más regularmente, a solas y con otros?*

## Viernes 28 de marzo

Los miembros deben servirse entre sí. Por lo tanto, ningún miembro será excusado de servir en la cocina a menos que esté enfermo  
—*La Regla de San Benito*

Todos hacen su turno en la cocina. —*Prácticas comunitarias de Procter*

Para reflexionar

*¿Qué tareas o funciones ingratas o incómodas podría asumir durante un tiempo para contribuir al florecimiento de su hogar o comunidad de fe?*

## Sábado 29 de marzo

Vayas donde vayas, descubrirás que aquello de lo que huyes está delante de ti. —Anónimo

Para reflexionar

*¿Ha experimentado el «síndrome del césped más verde»? ¿Qué pasó? ¿Qué aprendió?*



## Lunes 31 de marzo

Dejen que los hermanos que saben trabajar, esforzarse y realizar el arte que entienden, si no es contrario a la salvación de su alma, puedan ejercitarlo de manera apropiada. —San Francisco

Para reflexionar

*¿Hay algún ministerio en su comunidad de fe que esté languideciendo? ¿Es hora de dejarlo morir, o de volver a imaginarlo conforme a los dones presentes en su comunidad?*

## Martes 1° de abril

Quien puede llorar sobre sí mismo durante una hora es más grande que quien es capaz de enseñar al mundo entero; quien reconoce la muerte de su propia fragilidad es más grande que quien tiene visiones de ángeles.  
—Isaac de Nínive

Para reflexionar

*¿Ha experimentado alguna vez la muerte de su propia fragilidad? ¿Cómo fue o cómo se sintió? ¿Cómo cambió su participación en tu comunidad?*

## Miércoles 2 de abril

No basta con abrir los ojos y ver. El trabajo de comprender implica no solo dialéctica, sino una larga labor de aceptación, obediencia, libertad y amor.  
—Thomas Merton, *Conjecturas de un espectador culpable*

Para reflexionar

*En esta Cuaresma, considere las transiciones próximas o deseadas en su vida o en la vida de su comunidad de fe. ¿Cómo puede cultivar la gratitud por lo que es en lugar de centrarse en lo que podría ser?*





## Jueves 3 de abril

¿Qué hay más grande que ver al Dios invisible en un ser humano visible, su templo? –Vida de Pacomio

Busquen el bienestar de la ciudad a la que los he enviado al exilio y ruegen al Señor por ella, porque en su bienestar encontrarán su bienestar.  
–Jeremías 29:7

Para reflexionar

*¿Qué o quién es la «Babilonia» que le cuesta amar? ¿Qué palabra o acción puede tomar esta semana para practicar amarlos como usted ha sido amado?*

## Viernes 4 de abril

Ordena tu alma; reduce tus necesidades; vive en la caridad; asóciate en comunidad cristiana; obedece las leyes; confía en la Providencia.  
–San Agustín

Para reflexionar

*A veces, cuando buscamos la voluntad de Dios -como individuo, hogar o comunidad de fe- buscamos grandes planes o arbustos ardientes. ¿Cómo sería abrazar las palabras de San Agustín como «el plan»? Ordena tu alma, reduce tus necesidades, vive en la caridad, asóciate en comunidad cristiana, obedece las leyes, confía en la Providencia. ¿Cómo podría esta visión cambiar nuestra vida en común?*

## Sábado 5 de abril

Es bueno descansar después de trabajar. –Pedro de Celle, *Sobre la aflicción y la lectura*

Para reflexionar

*¿Cómo practica el descanso de manera que ayude a los demás en su ecosistema a descansar también?*



## Lunes 7 de abril

“La queja es el ácido que marchita nuestra alma y el alma de la comunidad que nos rodea”. —Sor Joan Chittister, *La Regla de San Benito*

Para reflexionar

*¿Dónde se manifiestan las quejas en su comunidad? ¿Cómo puede elegir o fomentar un enfoque diferente?*

## Martes 8 de abril

Ofrece consejos con la deferencia de la humildad y no presumas defender obstinadamente tu punto de vista. —*La Regla de San Benito*

Para reflexionar

*¿Qué relaciones en su vida –en el hogar, en la iglesia y en el trabajo- podrían beneficiarse de una práctica intencional de Escucharse Mutuamente?*

## Miércoles 9 de abril

Cuando Dios creó a los seres humanos, les ordenó que trabajaran en las cosas creadas. —Hildegarda de Bingen, *Libro de los méritos de la vida*.

Para reflexionar

*¿Cómo puede crear espacio? ¿Hay alguna tarea o práctica espiritual que lo pueda ayudar?*



## Jueves 10 de abril

Estamos puestos en este mundo, y es en y a través de este mundo, no negándolo, como llegaremos a conocer a Dios. —Esther De Waal, *Un camino que da vida*

Para reflexionar

*¿Hay alguna parte de su mundo o de su vida diferente de lo que esperaba? ¿Qué podría aprender sobre el amor y la naturaleza de Dios a través de este cambio?*

## Viernes 11 de abril

Dejen que los hermanos, dondequiera que se encuentren entre los demás, sirvan o trabajen. —San Francisco

Para reflexionar

*¿Hay algún reto o problema en su vida que lo haga sentir como si estuviera empujando una roca cuesta arriba? ¿Podría practicar este ejercicio de exhalación espiritual durante el resto de la Cuaresma?*

## Sábado 12 de abril

Y que de tal modo anuncien y prediquen a todas las gentes su alabanza, que, a toda hora y cuando suenen las campanas, siempre se tributen por el pueblo entero alabanzas y gracias al Dios omnipotente por toda la tierra. —San Francisco, *Carta a todos los custodios*

Para reflexionar

*¿Qué campanas son frecuentes en su vida? ¿Las campanas de la escuela? ¿Las campanas del campamento? ¿Las alarmas? Tal vez vive en un lugar donde las campanas de la iglesia tañen frecuentemente. ¿Podría empezar a oír esas campanas como recordatorios para ofrecer oraciones de acción de gracias y alabanza? ¿Es algo que toda su comunidad podría practicar junta?*



## Lunes de Semana Santa 14 de abril

En particular este vicio debe ser desarraigado del monasterio: que alguien... tenga algo como propio. —*La Regla de San Benito*

Para reflexionar

*Parte de estar en comunidad es compartir tiempo y espacio, a menudo a un ritmo más lento del que nos gustaría. ¿Cómo cultiva una postura de humildad que permita a los demás liderar?*

## Martes de Semana Santa 15 de abril

Dios mismo se glorificó al convertirse en miembro de la raza humana.  
—Thomas Merton

La soledad y el aislamiento dañan a comunidades enteras. —Dr. Vivek H. Murthy, jefe del Servicio Federal de Sanidad de EEUU

Para reflexionar

*Considere esta afirmación: «Nuestra misión, como seguidores de Jesús, es esforzarnos en erradicar juntos la soledad». ¿Está de acuerdo o en desacuerdo? Diga más.*

## Miércoles de Semana Santa 16 de abril

Rezar y trabajar. —San Benito

Para reflexionar

*¿Qué significa para usted “rezar y trabajar”?*



## Jueves Santo 17 de abril

Preside para promover el bien de aquellos a quienes gobierna... Provee en lugar de dominar. —Benardmo de Clarivaux, *En consideración*

Para reflexionar

*La mayoría de nosotros ejercemos algún tipo de liderazgo. Lideramos en nuestros hogares, en la iglesia, en el lugar de trabajo y en la plaza pública. ¿De qué manera esta imagen del liderazgo desafía o estimula su práctica?*

## Good Friday, April 18

There is a grief that is useful and a grief that is destructive. —Syncretica

For Reflection

*Is there a point of pain in your life or your community's life? How are you responding?*

## Viernes Santo 18 de abril

Hay un dolor útil y un dolor destructivo. —Sinclética

Para reflexionar

*¿Hay algún punto de dolor en su vida o en la de su comunidad? ¿Cómo está respondiendo?*

## Sábado Santo 19 de abril

Nadie crece simplemente haciendo lo que otro lo obliga a hacer.  
Empezamos a crecer cuando por fin queremos crecer.  
—Sor Joan Chittister, *La Regla de San Benito*

Para reflexionar

*Mientras espera la Pascua, piense en dónde y cómo lo llama Dios a crecer.*





# Día de Pascua 20 de abril

Se soluciona caminando. —San Agustín

Para reflexionar

*¿Dónde busca la resurrección en su vida comunitaria? ¿Qué necesita dejar morir para que surja algo nuevo?*

