

ORACIÓN DE CUARESMA DE ACCIÓN CATÓLICA GENERAL DE TERUEL Y
ALBARRACÍN

Material de Cuaresma 2026

**Jesús nos acompaña
en el camino hacia la cruz**

"Dejad que Dios os transforme interiormente
mediante una renovación total de vuestra mente"
Rom 12,2

ACCIÓN CATÓLICA GENERAL



Ambientación: en el altar la Palabra, una cruz o icono de Jesucristo y una tela morada.

LECTOR 1

MONICIÓN DE ENTRADA

La Cuaresma no es solo un tiempo que precede a la Pascua, es un camino que nos conduce a ella. Durante cuarenta días la iglesia nos invita a detenernos, escuchar y volver al corazón del Evangelio.

Es un tiempo propicio para dejarnos mirar por Dios, reconocer quiénes somos y renovar la gracia de nuestro bautismo que nos llama a vivir envueltos en la libertad de los hijos de Dios.

La Cuaresma es una invitación clara y actual: frenar el ruido, atravesar el desierto y redescubrir lo esencial.

Mirando la cruz de Cristo comprendemos hasta dónde llega el amor de Dios, y preparándonos interiormente nos disponemos a celebrar con alegría la victoria de la Pascua, donde la muerte no tiene la última palabra y la vida renace con la fuerza del Resucitado.

Comenzamos este rato de oración con la invocación al Espíritu Santo

INVOCACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven Espíritu Santo, ilumina nuestro corazón.

Tú que eres el agua viva que Jesús prometió a la samaritana, sacia la sed de nuestro espíritu.

Ayúdanos a reconocer nuestra sed más profunda, esa sed de felicidad, de sentido, de amor verdadero que solo Dios puede saciar.

Concédenos la gracia de un encuentro personal con Jesús como el que vivió la mujer junto al pozo.

Muéstranos las zonas de nuestra vida que necesitan ser purificadas y renovadas.

Danos valentía para reconocer nuestras debilidades y experimentar la misericordia de Dios.

Convierte nuestro corazón de piedra en un corazón de carne sensible a Dios y a los hermanos.

Haznos misioneros de la Buena Noticia, capaces de compartir con otros el agua viva que hemos recibido.

Espíritu de conversión, renueva nuestra vida.

Por Jesucristo nuestro Señor, Amén.

LECTOR 2

“JESÚS NOS ACOMPAÑA LLAMÁNDONOS A LA CONVERSIÓN”

A la escucha de la Palabra

Lectura de Juan 4, 5-42

En aquel tiempo, llegó Jesús a una ciudad de Samaría llamada Sicar, cerca del campo que dio Jacob a su hijo José; allí estaba el pozo de Jacob. Jesús, cansado del camino, estaba allí sentado junto al pozo. Era hacia la hora sexta. Llega una mujer de Samaria a sacar agua, y Jesús le dice: «Dame de beber». Sus discípulos se habían ido al pueblo a comprar comida. La samaritana le dice: «¿Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy samaritana?» (porque los judíos no se tratan con los samaritanos). Jesús le contestó: «Si conocieras el don de Dios y quién es el que te dice “dame de beber”, le pedirías tú, y él te daría agua viva». La mujer le dice: «Señor, si no tienes cubo, y el pozo es hondo, ¿de dónde sacas el agua viva?; ¿eres tú más que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo, y de él bebieron él y sus hijos y sus ganados?». Jesús le contestó: «El que bebe de esta agua vuelve a tener sed; pero el que beba del agua que yo le daré nunca más tendrá sed: el agua que yo le daré se convertirá dentro de él en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna». La mujer le dice: «Señor, dame esa agua: así no tendré más sed, ni tendré que venir aquí a sacarla». Él le dice: «Anda, llama a tu marido y vuelve». La mujer le contesta: «No tengo marido». Jesús le dice: «Tienes razón, que no tienes marido: has tenido ya cinco, y el de ahora no es tu marido. En eso has dicho la verdad». La mujer le dice: «Señor, veo que tú eres un profeta. Nuestros padres dieron culto en este monte, y vosotros decís que el sitio donde se debe dar culto está en Jerusalén». Jesús le dice: «Créeme, mujer: se acerca la hora en que ni en este monte ni en Jerusalén adoraréis al Padre. Vosotros adoráis a uno que no conocéis; nosotros adoramos a uno que conocemos, porque la salvación viene de los judíos. Pero se acerca la hora, ya está aquí, en que los verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y verdad, porque el Padre desea que lo adoren así. Dios es espíritu, y los que lo adoran deben hacerlo en espíritu y verdad». La mujer le dice: «Sé que va a venir el Mesías, el Cristo; cuando venga, él nos lo dirá todo». Jesús le dice: «Soy yo, el que habla contigo». En esto llegaron sus discípulos y se extrañaban de que estuviera hablando con una mujer, aunque ninguno le dijo: «¿Qué le preguntas o de qué le hablas?». La mujer entonces dejó su cántaro, se fue al pueblo y dijo a la gente: «Venid a ver un hombre que me ha dicho todo lo que he hecho; ¿será este el Mesías?». Salieron del pueblo y se pusieron en camino adonde estaba él. Mientras tanto sus discípulos le insistían: «Maestro, come». Él les dijo: «Yo tengo un alimento que vosotros no conocéis». Los discípulos comentaban entre ellos: «¿Le habrá traído alguien de comer?». Jesús les dice: «Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió y llevar a término su obra. ¿No decís vosotros que faltan todavía cuatro meses para la cosecha? Yo os digo esto: levantad los ojos y contemplad los campos, que están ya dorados para la siega; el segador ya

está recibiendo salario y almacenando fruto para la vida eterna: y así, se alegran lo mismo sembrador y segador. Con todo, tiene razón el proverbio: uno siembra y otro siega. Yo os envié a segar lo que no habéis trabajado. Otros trabajaron y vosotros entrasteis en el fruto de sus trabajos». En aquel pueblo muchos samaritanos creyeron en él por el testimonio que había dado la mujer: «Me ha dicho todo lo que he hecho». Así, cuando llegaron a verlo los samaritanos, le rogaban que se quedara con ellos. Y se quedó allí dos días. Todavía creyeron muchos más por su predicación, y decían a la mujer: «Ya no creemos por lo que tú dices; nosotros mismos lo hemos oído y sabemos que él es de verdad el Salvador del mundo».

LECTOR 1

MEDITACIÓN

El encuentro de Jesús con la samaritana junto al pozo de Jacob es uno de los relatos más hermosos del Evangelio. Jesús, cansado del camino, rompe todas las barreras: habla con una mujer (los rabinos no debían hacerlo), con una samaritana (judíos y rabinos no se trataban), con una pecadora (vivía en situación irregular).

Jesús pide agua, pero en realidad es Él quien tiene agua para dar: el agua viva del Espíritu Santo. A través del diálogo, Jesús va llevando a la mujer desde su sed superficial (el agua del pozo) hasta su sed más profunda (el amor, el sentido de la vida, Dios). Jesús le revela su vida con verdad y misericordia, sin juzgarla: *“Has tenido cinco maridos y el que ahora tienes no es tu marido”*.

Dedica unos **minutos de silencio para reflexionar:**

- ¿Cuál es mi sed más profunda? ¿Qué es lo que realmente anhelo en la vida?
- ¿En qué "pozos" intento saciar mi sed? ¿En las cosas materiales, en el éxito, en las relaciones, en los placeres? ¿Me sacian de verdad?
- ¿Tengo sed de Dios? ¿Busco encuentros personales con Jesús en la oración, en los sacramentos, en su Palabra?

MÚSICA DE FONDO: “Sumérgeme”

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZkSo5claVo>

Ahora habla con Jesús sentado junto al pozo de tu corazón. Cuéntale tu sed, tus búsquedas, tus frustraciones. Reconoce ante Él los "pozos rotos" donde has buscado llenar tu vida. Pídele que te dé de beber de su agua viva. Agradécele porque te conoce y te ama tal como eres. Pídele la gracia de una conversión profunda y verdadera...

(Guarda 3-5 minutos de silencio para tu oración personal)



La mujer experimenta la conversión: reconoce su debilidad, descubre que Jesús es el Mesías, deja su cántaro (sus seguridades antiguas) y va a anunciar a Cristo a su pueblo. Se convierte en misionera.

Jesús nos acompaña llamándonos a la conversión. Nos invita a reconocer nuestra sed más profunda y a buscar en Él el agua que sacia de verdad. Como el pueblo en el desierto murmuró contra Dios, a veces nosotros también buscamos llenar nuestra sed en pozos rotos que no sacian.

- ¿Qué aspectos de mi vida necesitan ser purificados por la verdad de Cristo? ¿Qué "cántaros" (seguridades falsas, apegos, pecados) debo dejar?
- ¿Comparto con otros el agua viva que he recibido? ¿Soy misionero como la samaritana?

MÚSICA DE FONDO: “Sumérgeme”

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZkSo5claVo>

ORACIÓN FINAL

Terminamos rezando todos juntos esta oración:

Señor Jesús, gracias por sentarte junto al pozo de nuestro corazón y revelarnos nuestras sedes más profundas.

Gracias porque no nos condenas, sino que nos ofreces el agua viva del Espíritu Santo.

Perdona las veces que hemos buscado saciar nuestra sed en lugares equivocados, lejos de ti.

Conviértenos, Señor. Renueva nuestro corazón.

Danos de beber de tu agua viva para que nunca más tengamos sed. Y haznos misioneros de tu amor, capaces de llevar a otros hasta ti, fuente de vida eterna.

Amén.

