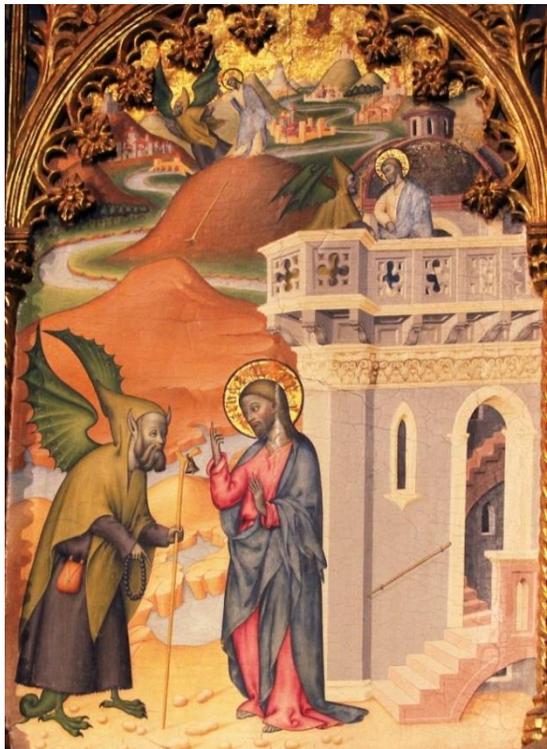


# 1º Dom. Cuaresma. B

## En Ti me sostengo



Conducéme, Señor,  
 a la soledad del desierto,  
 donde acalle los ruidos,  
 donde haga silencio,  
 donde busque espacios  
 para mirarme por dentro,  
 donde afronte mi realidad  
 sin temores ni miedos.  
 Ayúdame, Señor,  
 a despertar mi entendimiento  
 para que sea consciente  
 de lo que me está ocurriendo,  
 para descubrir las tentaciones  
 que me van seduciendo,  
 y bajo apariencia de bien,  
 me llevan por donde no debo.  
 Enséñame, Señor,  
 a ser mi propio dueño,  
 sin dejarme arrastrar  
 por las modas del momento,  
 que me reclaman continuamente  
 y me dejan insatisfecho,  
 que me crean falsas necesidades  
 de las que siempre dependo.  
 Despierta en mí, Señor,  
 los mejores sueños;  
 aquellos que me sacan  
 de comodidades y encierros,  
 que me abren a otros mundos,  
 que me plantean nuevos retos  
 para que no deje de anunciar  
 la novedad de tu Reino.

Ayúdame, Señor,  
 a desterrar del corazón  
 el egoísmo que tantas veces  
 lo envuelve,  
 a no fracasar en el intento  
 de estar atento al dolor de los demás,  
 a saber mirar la realidad,  
 a descubrir la injusticia y la maldad.  
 Ayúdame a ser  
 mensajero de esperanza,  
 a arriesgar, si fuera necesario,  
 la vida por los demás.  
 Que mis manos estén abiertas  
 para dar y proteger.  
 Que mi corazón tiemble  
 con cada hombre y mujer  
 que padecen.  
 Que ocupe en el mundo el lugar  
 preciso que tú quieres para mí.  
 Que mi vida no sea estéril.  
 Que deje un recuerdo cálido  
 en la gente que encuentre.  
 Que sepa hablar de paz  
 y construir la paz.  
 Que ame, aunque a veces duela.  
 Que distinga en el horizonte  
 las señales de tu obra.  
 Todo esto deseo, todo esto te pido,  
 todo esto te ofrezco, Señor.

[Cáritas]

Bienvenida tu misericordia.  
<https://youtu.be/O4aWdoCqA9g?si=k6dC54XzIXAIkN7j>

- ALIANZA QUE AGRADECER.** La primera lectura de los domingos de cuaresma de este ciclo B nos invitan a profundizar en el término alianza. Hoy nos recuerda la relación fiel, permanente y estable de Dios con toda la creación y la humanidad entera. La imagen del arco iris nos habla de una situación de paz y armonía con todo lo creado. Llamada a cuidar con esmero, a respetar con responsabilidad y a utilizar los recursos de manera sostenible de la casa común que habitamos. También nos invita a admirar su belleza y descubrir en ella la huella de Dios.
- DESIERTO QUE VISITAR.** La cuaresma nos empuja a ir con Jesús al desierto. Lugar de silencio y soledad, espacio donde “alejarnos” de las rutinas y la cotidianidad, situación en la que nos adentramos en nuestra interioridad para vernos sin máscaras ni filtros y descubrir nuestra más profunda realidad. En el desierto surgen también las dudas y las incertidumbres, las heridas que no están bien sanadas, los conflictos no resueltos todavía, las encrucijadas en las que tenemos que hacer opciones, las tentaciones que nos intentan apartar del camino del evangelio... Pero también es el lugar donde encontrarnos con Dios, recibir de Él su fuerza, de descubrir lo esencial y revitalizar nuestra fe.
- “FIERAS” QUE DOMESTICAR.** En el breve relato del evangelio, Marcos nos dice que Jesús en el desierto “vivía con las fieras”. Ocultas, aletargadas o en semilibertad, cada uno llevamos dentro nuestras “fieras” particulares (en el lenguaje popular también lo decimos: “se puso como una fiera”): el mal genio, la agresividad, los malos deseos, las rabias, los enfados, las ganas de venganza... A veces nos salen sin quererlo, sin poder dominarlas. Necesitamos lugares de desierto para saber identificarlas, tiempos pausados para “mirarlas de frente”, ejercicios para frenarlas y domesticarlas... Una tarea constante en la que, contando con la ayuda de Dios, podremos crecer y madurar como personas y como creyentes.

Me pongo ante Ti, Señor,  
para que corrijas...

- mis distracciones,  
que me descentran y me despistan.
- mis comodidades,  
que me encierran y me dominan.
- mis miedos, que me acobardan y paralizan



En el inicio de esta cuaresma, te pedimos:

- Da firmeza a nuestros propósitos y continuidad a nuestros compromisos.
- Pon humildad en nuestras vidas para reconocer los errores que hemos cometido.
- Fortalece tu alianza con nosotros para que no nos sintamos solos y desvalidos.
- Abre nuestra mirada para ser conscientes de la realidad en la que vivimos.
- Ayúdanos a crear espacios y tiempos para el encuentro profundo con los hermanos y contigo.
- Purifica nuestros deseos para que estén bien orientados y responsablemente asumidos.
- Haznos descubrir las tentaciones sutiles que, bajo apariencia de bien, nos alejan de tus caminos.
- Encamina nuestros pasos hacia quienes viven en soledad, experimentan el dolor o se sienten incomprendidos.
- Acude en ayuda de los que están marginados y corren el riesgo de caer en el olvido.

## **Lectura del libro del Génesis (9,8-15):**

**Dios dijo a Noé y a sus hijos:**

**«Yo hago un pacto con vosotros y con vuestros descendientes,  
con todos los animales que os acompañaron:  
aves, ganado y fieras; con todos los que salieron del arca  
y ahora viven en la tierra.**

**Hago un pacto con vosotros:**

**el diluvio no volverá a destruir la vida,  
ni habrá otro diluvio que devaste la tierra.»**

**Y Dios añadió:**

**«Ésta es la señal del pacto que hago con vosotros  
y con todo lo que vive con vosotros, para todas las edades:  
pondré mi arco en el cielo,  
como señal de mi pacto con la tierra.**

**Cuando traiga nubes sobre la tierra,  
aparecerá en las nubes el arco,  
y recordaré mi pacto con vosotros y con todos los animales,  
y el diluvio no volverá a destruir los vivientes.»**

**Sal 24,4bc-5ab.6-7bc.8-9**

*R/. Tus sendas, Señor,  
son misericordia y lealtad  
para los que guardan  
tu alianza*

Señor, enséñame tus caminos,  
instrúyeme en tus sendas:  
haz que camine con lealtad;  
enséñame, porque tú eres  
mi Dios y Salvador. R/.

Recuerda, Señor,  
que tu ternura  
y tu misericordia son eternas.  
Acuérdate de mí  
con misericordia,  
por tu bondad, Señor. R/.

El Señor es bueno y es recto,  
y enseña el camino  
a los pecadores;  
hace caminar  
a los humildes con rectitud,  
enseña su camino  
a los humildes. R/.

**Lectura de la primera carta  
del apóstol san Pedro (3,18-22):**

Cristo murió por los pecados  
una vez para siempre:  
el inocente por los culpables,  
para conducirnos a Dios.  
Como era hombre, lo mataron;  
pero, como poseía el Espíritu,  
fue devuelto a la vida.  
Con este Espíritu,  
fue a proclamar su mensaje  
a los espíritus encarcelados  
que en un tiempo habían sido  
rebeldes,  
cuando la paciencia de Dios  
aguardaba en tiempos de Noé,  
mientras se construía el arca,  
en la que unos pocos,  
ocho personas,  
se salvaron cruzando las aguas.  
Aquello fue un símbolo  
del bautismo  
que actualmente os salva:  
que no consiste  
en limpiar una suciedad corporal,  
sino en impetrar de Dios  
una conciencia pura,  
por la resurrección de Jesucristo,  
que llegó al cielo, se le sometieron  
ángeles, autoridades y poderes,  
y está a la derecha de Dios.

## **Lectura del santo evangelio según san Marcos (1,12-15):**

**En aquel tiempo,  
el Espíritu empujó a Jesús al desierto.  
Se quedó en el desierto cuarenta días,  
dejándose tentar por Satanás;  
vivía entre alimañas, y los ángeles le servían.**

**Cuando arrestaron a Juan,  
Jesús se marchó a Galilea  
a proclamar el Evangelio de Dios.  
Decía: «Se ha cumplido el plazo,  
está cerca el reino de Dios:  
convertíos y creed en el Evangelio.»**