



† JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA, O.S.A.
ARZOBISPO METROPOLITANO DE PANAMÁ

HOMILÍA – III DOMINGO DE CUARESMA
Evangelio de la mujer samaritana (Jn 4, 5-42)
8 de marzo de 2026 – Capilla de FETV
Día Internacional de la Mujer

Queridos hermanos y hermanas:

Permítanme comenzar con una pregunta muy sencilla, pero muy profunda: **¿De qué tiene sed tu corazón hoy?**

Tal vez tienes sed de paz. Tal vez tienes sed de esperanza. Tal vez tienes sed de ser escuchado, de ser comprendido, de sentir que tu vida tiene sentido. Tal vez tienes sed de perdón, de comenzar de nuevo, de dejar atrás errores que pesan en el alma.

Saludo con especial cercanía a todos los que participan de esta Eucaristía a través de la televisión y de los medios de comunicación. A ustedes que están en casa, a los **ancianos**, a los **enfermos**, a quienes están en **hospitales**, a quienes **cuidan a un familiar**, y también a nuestros **hermanos y hermanas privados de libertad** que nos acompañan desde los centros penitenciarios.

Quiero que escuchen esto con claridad: **la Palabra de Dios de hoy también es para ustedes**. El Señor llega hasta donde ustedes están, entra en sus hogares, en sus habitaciones, en sus silencios y en sus luchas interiores. Y hoy quiere encontrarse con cada uno de ustedes.

El Evangelio nos lleva a un lugar muy sencillo: **un pozo**. Allí llega Jesús, cansado del camino. Se sienta al mediodía, bajo el sol fuerte, y tiene sed. Y en ese momento aparece una mujer que viene a sacar agua.

Aquella mujer no solo llevaba un cántaro en las manos. Llevaba también el peso de muchas miradas y muchos juicios. Era samaritana, pertenecía a un pueblo despreciado por los judíos. Además, su historia personal había sido comentada y señalada por la comunidad.



† JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA, O.S.A.
ARZOBISPO METROPOLITANO DE PANAMÁ

En aquella sociedad, eso bastaba para que muchos la evitaran. Pero Jesús hace algo que cambia completamente la escena. No la ignora. No la evita. No la juzga. Jesús **le habla**. Le dice algo muy sencillo: **“Dame de beber”**.

Este gesto revela algo profundamente hermoso: Dios no se acerca al ser humano desde la superioridad, sino desde la cercanía. El Hijo de Dios se presenta necesitado. Rompe las barreras religiosas, culturales y sociales de su tiempo para abrir un espacio de encuentro.

La mujer se sorprende y le pregunta: “¿Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy samaritana?” Jesús no se molesta por la pregunta. No la hace callar. No se siente ofendido. Al contrario, continúa el diálogo y le revela algo mucho más grande: **“Si conocieras el don de Dios... tú le pedirías a Él, y Él te daría agua viva.”**

Hermanos y hermanas, detengámonos un momento. Tal vez muchos de los que nos escuchan en este momento están en silencio en sus casas, o en una habitación de hospital, o en una residencia de ancianos, o incluso en una celda, o en medio de una preocupación que pesa en el corazón.

Tal vez alguno está pensando: **“Esta Palabra es para otros... no para mí.”** Pero hoy el Señor quiere sentarse **junto al pozo de tu vida**, como se sentó junto al pozo de la samaritana. Allí donde estás. Con tu historia. Con tus heridas. Con tus preguntas. Porque, en el fondo, este Evangelio habla de algo que todos llevamos dentro: **la sed del corazón humano**.

Todos tenemos sed. Sed de amor verdadero, de ese amor que no desaparece cuando llegan las dificultades. Sed de paz interior, cuando el corazón está inquieto o cansado. Sed de esperanza cuando la vida se vuelve difícil. Sed de sentir que nuestra vida vale la pena, que no estamos caminando solos ni en vano.

Pero déjame hacerte otra pregunta muy directa: **¿Dónde estás buscando apagar la sed de tu corazón?** Tal vez en el trabajo. Tal vez en el dinero. Tal vez en el reconocimiento de los demás. Tal vez en distracciones que llenan el tiempo, pero no llenan el alma.

Muchas veces intentamos apagar nuestra sed en pozos que prometen mucho, pero terminan dejando el corazón vacío. Y entonces aparece otra pregunta todavía más profunda:



† JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA, O.S.A.
ARZOBISPO METROPOLITANO DE PANAMÁ

¿Por qué, después de tantas cosas, seguimos teniendo sed? Porque el corazón humano está hecho para algo más grande. Por eso volvemos una y otra vez al mismo pozo, como aquella mujer que regresaba cada día con su cántaro, buscando el agua necesaria para sostener la vida.

Pero aquel día ocurrió algo distinto. Junto al pozo estaba **Jesús**. Y hoy también quiero hacerte una pregunta que puede cambiar tu vida: **¿Te has dejado encontrar realmente por Cristo?**

¿Le has permitido entrar en lo más profundo de tu historia, en tus heridas, en tus cansancios, en tus búsquedas? Porque Jesús hoy nos revela algo decisivo: **solo Él puede saciar la sed más profunda del corazón humano.**

Hay una sed que ninguna riqueza puede llenar. Hay una sed que ninguna persona puede colmar del todo. Hay una sed que solo Dios puede saciar. Por eso Jesús dice: **"El que beba del agua que yo le daré no volverá a tener sed"**.

Es el **agua del amor** que no abandona. Es el **agua del perdón, de la misericordia, de la esperanza** que renace cuando parecía que todo estaba perdido.

Cuando una persona se encuentra verdaderamente con Cristo, **algo cambia en lo profundo del corazón**. El peso del **pasado** comienza a perder fuerza, la **esperanza** vuelve a encenderse, y la **vida recupera** un horizonte nuevo.

Y entonces ocurre lo que le pasó a la samaritana: **deja el cántaro**. Deja aquello que llevaba como carga. Deja aquello que parecía definir su historia. Y corre a anunciar que ha encontrado al Señor.

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

En este **día Internacional de la Mujer**, el Evangelio nos invita a mirar con mayor profundidad el corazón de nuestra sociedad. Hoy podríamos decir que **hay muchas mujeres sedientas... y no precisamente de agua.**

Sedientas de respeto en medio de una cultura que con frecuencia las invisibiliza o las reduce a estereotipos. **Sedientas** de justicia ante las heridas que deja la violencia, el abandono o la discriminación. **Sedientas** de oportunidades para desarrollar sus talentos y aportar plenamente a la construcción de la



† JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA, O.S.A.
ARZOBISPO METROPOLITANO DE PANAMÁ

sociedad. **Sedientas** de reconocimiento por el inmenso bien que realizan cada día en silencio.

Porque muchas veces son ellas quienes sostienen la vida cotidiana: las que cuidan, las que educan, las que acompañan, las que mantienen viva la fe en el hogar y en la comunidad.

En nuestra realidad nacional vemos a tantas mujeres que luchan con dignidad: **madres** que sacan adelante a sus hijos con sacrificio, **abuelas** que transmiten la fe y los valores, jóvenes que sueñan con un futuro mejor, **profesionales** que sirven con responsabilidad, y también mujeres que cargan heridas profundas que pocas veces son escuchadas.

Por eso, este día un **llamado a escuchar**, a reconocer, a valorar y a comprometernos con la dignidad de cada mujer. Jesús nos dejó un ejemplo luminoso. En una sociedad donde muchas mujeres eran marginadas, Él se detuvo, escuchó, dialogó y devolvió dignidad.

También hoy Cristo sigue acercándose a tantas mujeres que llevan dentro sed de amor, de paz, de justicia y de esperanza. Como Iglesia queremos decir con claridad: **la mujer no es un complemento secundario en la historia**, es protagonista, es portadora de vida, es columna de nuestras familias, de nuestras comunidades y de nuestra nación.

Panamá necesita el talento, la sensibilidad, la fortaleza y el genio femenino para construir una sociedad más humana, más justa y más fraterna. Como sociedad aprendamos a caminar juntos, hombres y mujeres, **reconociendo que donde una mujer es respetada, valorada y escuchada, florece la vida y crece la esperanza**.

Que esta Cuaresma sea para nosotros un tiempo para acercarnos al Señor. Un tiempo para reconocer nuestra sed.

Hermanos y hermanas: El Evangelio nos dice que, después de encontrarse con Jesús, **la samaritana dejó su cántaro y corrió al pueblo para anunciar lo que había vivido**. Cuando alguien se encuentra verdaderamente con Cristo, nace también el deseo de compartir, de servir y de colaborar en la misión.



† JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA, O.S.A.
ARZOBISPO METROPOLITANO DE PANAMÁ

También nosotros estamos llamados a participar en esa misión de la Iglesia. Lo hacemos con nuestra **oración**, con nuestro **servicio**, y también con nuestra **corresponsabilidad generosa** para sostener la vida y la misión de nuestras comunidades.

Por eso, antes de concluir, les recordamos que a partir de hoy contamos con un **código QR** mediante el cual podrán realizar sus ofrendas a través de **Yappy**. Solo tienen que escanearlo.

De esta manera, también quienes nos acompañan desde sus hogares pueden participar activamente en la misión de la Iglesia.

Que el Señor bendiga su generosidad y que, como la mujer samaritana, también nosotros sepamos salir de este encuentro con Cristo con el corazón renovado y con el deseo de anunciar: **“Hemos encontrado al Señor.”** Amén.


† JOSÉ DOMINGO ULLOA MENDIETA, O.S.A.
ARZOBISPO METROPOLITANO DE PANAMÁ