

CU AR ES MA

2025



PEREGRINOS DE ESPERANZA
HACIA LA PASCUA DEL SEÑOR

CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA

CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA
 CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA CUARESMA

CALENDARIO DE CUARESMA

INICIACIÓN	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
MIÉRC. CENIZA CELEBRA Ve a la Iglesia a que te impongan la ceniza	DOMINGO I REFLEXIONA Reflexiona sobre cuáles son tus tentaciones	DOMINGO II ADORA Dedicar tiempo a la adoración eucarística	DOMINGO III AYUNA Ayuna por la paz y la concordia en todo el mundo	DOMINGO IV ORA Ora por la paz y la concordia en todo el mundo	DOMINGO V AYUNA Ayuna por la paz y la concordia en todo el mundo
JUEVES AYUNA Ayuna de algo que te cueste ofreciéndolo por otro	LUNES I ORA Ora por la paz y la concordia en todo el mundo	LUNES II AYUNA Ayuna de algo que te cueste ofreciéndolo por otro	MARTES I DEDICA Dedica un tiempo a dar un paseo y a reflexionar	MARTES II AYUNA Ayuna de algo que te cueste ofreciéndolo por otro	MARTES III DEDICA Dedica un tiempo a dar un paseo y a reflexionar
VIERNES DEDICA Da un poco de tu tiempo a alguien que lo necesite	MARTES I PASEA Dedica un tiempo a dar un paseo y a reflexionar	MIÉRCOLES I AGRADECER Agradece a alguien que te haya ayudado	MIÉRCOLES II AGRADECER Agradece a alguien que te haya ayudado	MIÉRCOLES III AGRADECER Agradece a alguien que te haya ayudado	MIÉRCOLES IV AGRADECER Agradece a alguien que te haya ayudado
SÁBADO INTERCEDE Reza por aquel que te haya pedido oración	MIÉRCOLES I RECONCILIATE Pide perdón a alguien sobre algún error cometido	MIÉRCOLES II AGRADECER Agradece a alguien que te haya ayudado	MIÉRCOLES III AGRADECER Agradece a alguien que te haya ayudado	MIÉRCOLES IV AGRADECER Agradece a alguien que te haya ayudado	MIÉRCOLES V AGRADECER Agradece a alguien que te haya ayudado
JUEVES I VISITA Visita a algún familiar que hace tiempo que no ves	JUEVES II VISITA Visita a algún familiar que hace tiempo que no ves	JUEVES III PARTEJER Parte un tiempo con alguien que te gusta	JUEVES IV PARTEJER Parte un tiempo con alguien que te gusta	JUEVES V PARTEJER Parte un tiempo con alguien que te gusta	JUEVES VI PARTEJER Parte un tiempo con alguien que te gusta
VIERNES I LLAMA Llama a un amigo que necesite hablar contigo	VIERNES II LLAMA Llama a un amigo que necesite hablar contigo	VIERNES III ESFUERZO Esfuerzate por alguien que te gusta	VIERNES IV ESFUERZO Esfuerzate por alguien que te gusta	VIERNES V ESFUERZO Esfuerzate por alguien que te gusta	VIERNES VI ESFUERZO Esfuerzate por alguien que te gusta
SÁBADO I LEE Dedica un tiempo a leer algún libro espiritual	SÁBADO II LEE Dedica un tiempo a leer algún libro espiritual	SÁBADO III HABLA Escucha a alguien que te gusta hablar	SÁBADO IV HABLA Escucha a alguien que te gusta hablar	SÁBADO V HABLA Escucha a alguien que te gusta hablar	SÁBADO VI HABLA Escucha a alguien que te gusta hablar



CUARESMA: PEREGRINOS DE ESPERANZA HACIA LA PASCUA

Cada año, con renovada expectación, nos preparamos para celebrar la Pascua del Señor que se aproxima. La cuaresma, ese periodo de cuarenta días, se nos presenta como una oportunidad en la que llevar a cabo una revisión tanto a nivel personal como comunitario. Es un tiempo sagrado en el que nos sumergimos en la reflexión profunda sobre la experiencia de la pasión, muerte y resurrección de Jesús, un tiempo para mirar hacia adentro, examinar nuestras vidas y evaluar cómo hemos abrazado y vivido este gran misterio como comunidad de fe.

NUESTRA ACTITUD

Vamos a reflexionar sobre cómo prepararnos para la Pascua mediante la actualización de las tres actitudes cuaresmales en nuestra comunidad: ayuno, limosna y oración.

LA CONVERSIÓN

La cuaresma nos invita a convertirnos, a poner nuestra mirada en Jesús. Revisemos nuestra fe y cómo la queremos vivir durante este tiempo.

LA ESCUCHA

La escucha comunitaria es un síntoma de comunión. Busquemos espacios para encontrarnos con los hermanos.

EL PRIMER ANUNCIO

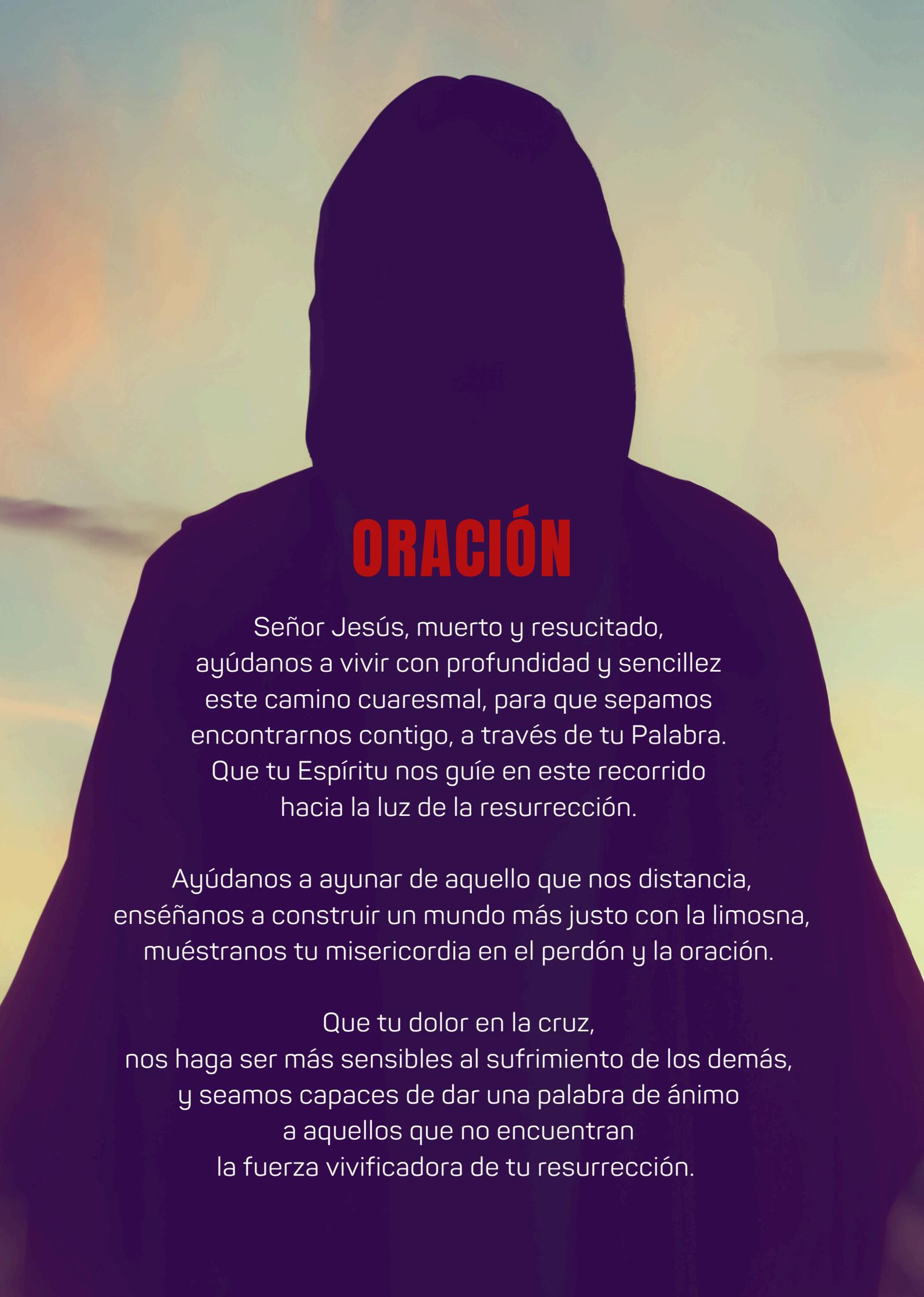
La pasión y muerte de Jesús nos recuerda que predicamos un Dios que muere en la cruz para salvarnos. Reflexionemos sobre cuál es la esencia de nuestro primer anuncio.

LOS POBRES

En el camino de conversión es necesario entregarse, salir de uno mismo para ir en ayuda de los más pobres. Evaluemos si nuestra acción pastoral es en favor de los más desfavorecidos.

LA BÚSQUEDA

La experiencia del Resucitado atrae. Pensemos si en nuestro grupo nos hemos acomodado o tenemos inquietud para buscar a personas que viven al margen de la Iglesia.



ORACIÓN

Señor Jesús, muerto y resucitado,
ayúdanos a vivir con profundidad y sencillez
este camino cuaresmal, para que sepamos
encontrarnos contigo, a través de tu Palabra.
Que tu Espíritu nos guíe en este recorrido
hacia la luz de la resurrección.

Ayúdanos a ayunar de aquello que nos distancia,
enséñanos a construir un mundo más justo con la limosna,
muéstranos tu misericordia en el perdón y la oración.

Que tu dolor en la cruz,
nos haga ser más sensibles al sufrimiento de los demás,
y seamos capaces de dar una palabra de ánimo
a aquellos que no encuentran
la fuerza vivificadora de tu resurrección.

V SEMANA

"El que esté sin pecado, que le tire la primera piedra"

Jn 8, 1-11

III SEMANA

"Si no os convertís, todos pereceréis lo mismo"

Lc 13, 1-9

I SEMANA

"No tentarás al Señor, tu Dios"

Lc 4, 1-13

IV SEMANA

"Echando a correr, se le echó al cuello y lo cubrió de besos."

Lc 15, 1-3 11-32

II SEMANA

"Este es mi Hijo, el Elegido, escuchadlo"

Lc 9, 28b-36

ACCEDE AL MATERIAL



**AYUNO
LIMOSNA
ORACIÓN**

PREPÁRATE PARA
CUARESMA
LA CARRERA



ACCEDE AL MATERIAL



“

Lanzándome a lo de delante,
corro hacia la meta, al
premio al que dios me llama
desde arriba en cristo jesús

FILIPENSES 3,13

CICLO C



Actuamos como enviados de Cristo, y es como si Dios mismo exhortara por medio de nosotros.

CORINTIOS 5,20

TRES ACTITUDES PARA LA CUARESMA

La cuaresma es un camino caracterizado por una serie de prácticas exteriores que nos ayudan a convertir nuestro interior y a preguntarnos aquellos aspectos que queremos cambiar. Muchas veces queremos recorrer este camino de modo individualista, olvidando que no podemos cambiar sin ayuda de los demás, que nos alertan para cambiar y los alientan para crecer.

EL AYUNO

Corremos el peligro de autoengañarnos con anquilosadas prácticas vacías que eliminan alimentos concretos de nuestra dieta cuaresmal, olvidando que el ayuno auténtico es el que nos ayuda a despojarnos de aquellas actitudes que nos alejan De Dios y los demás: el orgullo, el egoísmo y la autorreferencia. Dios está con nosotros cuando tenemos un corazón humilde.

LA LIMOSNA

El gesto de dar se vacía de contenido cuando damos sin sentido. La palabra griega *ἐλεημοσύνη* significa compasión, misericordia y caridad. Supone una actitud personal y comunitaria cuya voluntad es donarse a los demás con amor sin pedir a cambio recompensa alguna. No podemos entregarnos a los demás para recibir un reconocimiento, sino para luchar por un mundo más justo que nos haga más solidarios.

LA ORACIÓN

El camino cuaresmal es un tiempo para crecer en nuestra relación con Dios. Ser cristiano no es una meta a la que se llega con el bautismo sino un camino en el que avanzar cada día. La oración es la forma de poner en práctica ese deseo de encontrarse con el Dios de Jesús, que toca el corazón de cada uno de sus hijos, a los que les pide dos cosas: escucha y disponibilidad a su Palabra.



MIÉRCOLES DE GENIZA



Lo mismo que por un solo delito resultó condena para todos, así también por un acto de justicia resultó justificación y vida para todos.

ROMANOS 5,18

REFLEXIÓN DEL EVANGELIO DEL DÍA

Tras la lectura de las actitudes que debemos de trabajar durante la Cuaresma os propongo una dinámica para reflexionar en grupo nuestra manera de vivirlas en nuestra comunidad con la lectura del día del Miércoles de Ceniza.

LECTURA

Lectura profunda del capítulo sexto del evangelio de Mateo.

REFLEXIONA

¿De qué cosas ayunar: prejuicios, pesimismo, murmuración...? ¿Cuáles son mis gestos de compasión a los demás? ¿En qué momento rezo?

COMPARTE

Comparte tu reflexión con alguna persona.

REZA

Concluye con la oración que Jesús nos enseña en el evangelio de Mateo: el Padrenuestro.

1 Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos; de lo contrario no tendréis recompensa de vuestro Padre celestial. 2 Por tanto, cuando hagais limosna, no lo vayais trompeteando por delante como hacen los hipócritas en las sinagogas y por las calles, con el fin de ser honrados por los hombres; en verdad os digo que ya reciben su paga. 3 Tú, en cambio, cuando hagais limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha; 4 así tu limosna quedará en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

5 Y cuando oréis, no seáis como los hipócritas, que gustan de orar en las sinagogas y en las esquinas de las plazas bien plantados para ser vistos de los hombres; en verdad os digo que ya reciben su paga. 6 Tú, en cambio, cuando vayais a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. 7 Y al orar, no charléis mucho, como los gentiles, que se figuran que por su palabrería van a ser escuchados. 8 No seáis como ellos, porque vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de pedirselo.

9 «Vosotros, pues, orad así: Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu Nombre; 10 venga tu Reino; hágase tu Voluntad así en la tierra como en el cielo. 11 Nuestro pan cotidiano dánosle hoy; 12 y perdónanos nuestras deudas, así como nosotros hemos perdonado a nuestros deudores; 13 y no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del mal. 14. «Que si vosotros perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; 15 pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras ofensas.

16. «Cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas, que desfiguran su rostro para que los hombres vean que ayunan; en verdad os digo que ya reciben su paga. 17 Tú, en cambio, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lava tu rostro, 18 para que tu ayuno sea visto, no por los hombres, sino por tu Padre que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. 19 «No os amontonéis tesoros en la tierra, donde hay polilla y herrumbre que corroen, y ladrones que socavan y roban. 20 Amontonaos más bien tesoros en el cielo, donde no hay polilla ni herrumbre que corroan, ni ladrones que socaven y roben. 21 Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón.





[El grito](#)
[\(Chiara Lubich\)](#)



[Materiales para](#)
[cuaresma](#)



[Materiales para](#)
[Pascua](#)



A través de los siguientes enlaces podrás acceder a diferentes materiales para utilizar en este tiempo de Cuaresma, Semana Santa y Pascua. Te ofrecemos aquí tres de ellos:

1. Resumen y frases del libro titulado «El grito» de la fundadora de la Obra de María donde hace una interpretación personal de las palabras de Jesús en la cruz, no solo desde una teología exquisita, sino desde la propia experiencia de fe en la fundación de su movimiento.
2. Imágenes, retiros, momentos de grupo, viacrucis y otros materiales para reflexionar durante los cuarenta días cuaresmales.
3. Reflexiones y meditaciones con texto para profundizar en el tiempo de Pascua.

CUARESMA

En este material titulado "Cuaresma. Imágenes para reflexionar" encontramos diversos dibujos que nos ayudan a vivir este tiempo fuerte del calendario litúrgico. Llamamos a este tiempo donde se nos invita a reflexionar sobre la vida cristiana y la coherencia de nuestra fe, no solo en el perfeccionismo personal, sino abiertamente a la Resurrección en nuestras vidas. Por eso, las imágenes que conforman la palabra CUARESMA, os invitan a reflexionar sobre actitudes personales y de fe.

De cada una de las letras emana una palabra para la reflexión. Las tres primeras letras nos invitan a cuidar, unidad y amar, haciendo referencia a la Iglesia que nos invita a vivir de manera plena este tiempo: limosna, oración y ayuno. Las siguientes quedan anquilosadas en el pasado, sino que nos invitan a actualizarlas y llevarlas a la propia vida. Las últimas letras corresponden a los evangelios de este tiempo.

A través de los diferentes personajes que aparecen en cada letra encontraremos una explicación detallada de cada una, junto al dibujo encontraremos dos preguntas para reflexionar personal o compartir en grupo. Como siempre, al siguiente, aunque cada uno, según su situación, de la manera que vea conveniente:

1. Proyección de la imagen y la palabra que se propone.
2. Lectura del evangelio propuesto.
3. Reflexión sobre lo que nos puede suscitar y proponer dos preguntas propuestas.
4. Compartir en grupos la propia reflexión.
5. Concluir con la reflexión que se propone.

CUARESMA (CICLO C)

Imágenes para reflexionar

🕯️ ¡Se acerca la cuaresma! También para nuestros más pequeños.

👨👩👧👦 Vive en Familia, en catequesis, en la escuela o donde quieras una forma sencilla y profunda donde entablar con ellos un diálogo a través de los diferentes dibujos que pueden colorear y con los que aprenderán mucho sobre este hermoso tiempo.

🆓 ¡Además, es gratis!

↓ Lo puedes descargar en nuestra web: www.culturayfe.es (Tienes el link en nuestra bio: <https://culturayfe.es/wp-content/uploads/2024/02/Cuaresma-Ciclo-C.pdf>)

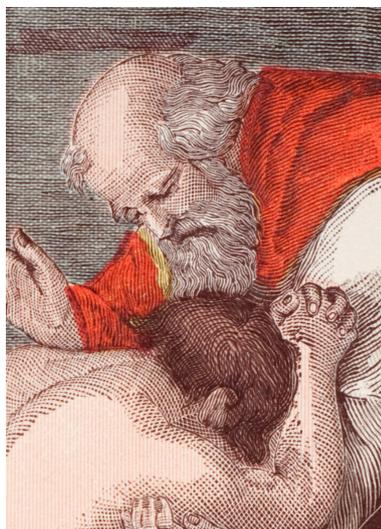
No olvides seguirnos y compartir: [@culturayfe.es](https://www.instagram.com/culturayfe.es)

RETIRO PARA JÓVENES



Píldoras Bíblicas

Estas "píldoras bíblicas" son un recurso para profundizar en textos bíblicos importantes durante el periodo vacacional y escuchar la palabra de Dios en este tiempo propicio para la meditación y el descanso.



En este artículo, nos adentraremos en el poderoso relato bíblico del Padre Misericordioso, una parábola contada en el Evangelio de Lucas. A través de esta píldora bíblica, exploraremos las enseñanzas y los mensajes profundos que nos brinda esta historia, que resalta la inmensa misericordia y amor de Dios hacia sus hijos.



En este artículo, nos adentraremos en la historia bíblica del jefe de los publicanos, un hombre llamado Zaqueo, cuyo encuentro con Jesús tuvo un profundo impacto en su vida. A través de esta píldora bíblica, exploraremos el poder del arrepentirse, de la gracia y la redención que se producen tras el encuentro con Jesús.



En este artículo, nos adentraremos en una poderosa historia bíblica que relata el encuentro de Jesús con un ciego mendigo llamado Bartimeo. Veremos las enseñanzas que emanan de este relato, que nos invita a reflexionar sobre la fe, la perseverancia y la capacidad de recibir la curación y la salvación divina.

WWW.CULTURAYFE.ES