

Cuaresma 2025

Reflexionar. Arrepentirse. Restaurar.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			5 de marzo Miércoles de Ceniza— Inicio de la Cuaresma Enluten su corazón y no sus vestidos. Vuélvanse al Señor Dios nuestro, (Joel 2:13)	6 de marzo “Por eso la oración, la limosna y el ayuno no son tres ejercicios independientes, sino un único movimiento de apertura, de vaciamiento: fuera los ídolos que nos agobian, fuera los apegos que nos aprisionan”. (Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma, 2024)	7 de marzo Explora nuevas recetas vegetarianas (Lenten Recipes CRS Rice Bowl) y comprométete a vivir de forma más sencilla, acompañando a nuestros hermanos y hermanas que carecen de recursos materiales	8 de marzo Los que serán bautizados en la Vigilia Pascual celebrarán mañana el Rito de Elección. Diga una oración por los Elegidos, por los que serán recibidos en plena comunión con la Iglesia católica, y por todos los que buscan a Dios con un corazón sincero.
9 de marzo Primer Domingo de Cuaresma <i>Adorarás al Señor, tu Dios, y a él sólo servirás.</i> (Lucas 4:8)	10 de marzo <i>“Es tiempo de conversión, tiempo de libertad”.</i> (Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma, 2024)	11 de marzo Haz el examen de conciencia antes de dormir esta noche y planea recibir el Sacramento de la Penitencia y Reconciliación durante la Cuaresma.	12 de marzo “Tanto en la liturgia como en la catequesis litúrgica, por el recuerdo del Bautismo, o la preparación para él y por la Penitencia, la Cuaresma renueva la comunidad de los fieles junto con los elegidos y los dispone a recordar el Misterio Pascual.” (Ritual de la Iniciación cristiana de adultos, n. 138 (ver Constitución sobre la sagrada Liturgia, n. 109))	13 de marzo Discierne en oración las formas en que puedes dar a los demás compartiendo tu tiempo, tu riqueza y tu talento.	14 de marzo Ayuna de televisión, streaming, videojuegos, redes sociales, u otro entretenimiento y pasa más tiempo en oración o leyendo la Biblia.	15 de marzo Invita a un amigo o vecino a asistir a la misa, a un servicio cuaresmal o a un programa de formación en la fe en tu parroquia.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16 de marzo Segundo Domingo de Cuaresma Nosotros somos ciudadanos del cielo, de donde esperamos que venga nuestro Salvador, Jesucristo. (Filipenses 3:20)	En esta fiesta de San Patricio pide a Dios las gracias que necesitas para convertirte en discípulo misionero.	Después de cenar, reza una década del Rosario por quienes no se sienten bienvenidos, escuchados, ni queridos.	Solemnidad de San José En la solemnidad de San José, Esposo de la Bienaventurada Virgen María, oramos por todos los padres, para que, con el ejemplo de San José, abracen plenamente su vocación y acepten el privilegio y la responsabilidad de cuidar de sus hijos como San José cuidó de Jesús.	“En la medida en que esta Cuaresma sea de conversión, entonces, la humanidad extraviada sentirá un estremecimiento de creatividad; el destello de una nueva esperanza”. (Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma, 2024)	“Este es un tiempo de preparación espiritual más intensa, y consiste más en reflexión interior que en instrucción catequética, e intenta la purificación de las mentes y de los corazones de los elegidos, al tiempo que ellos mismos examinan sus propias conciencias y hacen penitencia”. <i>(Ritual de la Iniciación cristiana de adultos, n. 139)</i>	Si es posible, pide disculpas a alguien a quien hayas hecho daño u ofrece perdón a quien te haya hecho daño.
23 de marzo Tercer Domingo de Cuaresma Éste es mi nombre para siempre. Con este nombre me han de recordar de generación en generación. (Exodo 3:15)	Reza uno de los Salmos Penitenciales (Salmos 6, 32 [31], 38 [37], 51 [50], 102 [101], 130 [129], 143 [142]) y da gracias por la misericordia de Dios.	Solemnidad de la Anunciación del Señor En este 25 aniversario de la encíclica Evangelium Vitae de San Juan Pablo II, reza con este recurso de oración de Caminando con Madres Necesitadas: WWMIN-prayer-guide-03.pdf (uscgb.org)	“El Bautismo en efecto, conmemora y actualiza el Misterio Pascual, haciendo pasar a los hombres de la muerte del pecado a la vida”. <i>(Ritual de la Iniciación cristiana de adultos, Observaciones Generales, n. 6)</i>	A medida que la Cuaresma se acerca a su punto medio, vuelve a comprometerte con la oración, el ayuno y la limosna para purificar tu corazón de cara a la fiesta pascual.	“También hoy llega al cielo el grito de tantos hermanos y hermanas oprimidos. Preguntémonos: ¿nos llega también a nosotros? ¿Nos sacude? ¿Nos conmueve?” (Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma, 2024)	Dios mío, apiádate de mí, que soy un pecador.
30 de marzo Cuarto Domingo de Cuaresma Pero era necesario hacer fiesta y regocijarnos, porque este hermano tuyo estaba muerto y ha vuelto a la vida, estaba perdido y lo hemos encontrado. (Lucas 15:32)	Dios clemente y misericordioso, que revelas tu bondad perdonando y te llenas de gloria al santificarnos, lava de toda mancha a los que reconocemos nuestros pecados, y restablece la vida en nuestros corazones. Por Jesucristo, nuestro Señor. <i>(Ritual de la Iniciación cristiana de adultos, no. 296)</i>	Si es posible, dedica un tiempo a la oración ante el Santísimo Sacramento, pidiendo que Dios te colme de su gracia para que te acerques cada vez más al Cuerpo de Cristo.	“Es tiempo de actuar, y en Cuaresma <i>actuar es también detenerse</i> . Detenerse en <i>oración</i> , para acoger la Palabra de Dios, y detenerse como el samaritano, <i>ante el hermano herido</i> ”. (Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma, 2024)	Rueguen por la paz en todos los lugares conflictivos de nuestro mundo, en nuestras comunidades y en nuestras familias.	Reza el Via Crucis en tu parroquia o individualmente. (Stations Of The Cross USCGB)	En Cuaresma, estamos llamados a renovar nuestro compromiso bautismal. Recordamos aquellas aguas en las que fuimos bautizados en la muerte de Cristo, morimos al pecado y al mal, y comenzamos una nueva vida en Cristo.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
6 de abril Quinto Domingo de Cuaresma No recuerden lo pasado ni piensen en lo antiguo; yo voy a realizar algo nuevo. (Isaías 43:18-19a)	Mientras caminamos con Jesús hacia la Semana Santa, recordemos a todos los que en nuestro mundo cargan hoy con las pesadas cruces de la pobreza, la falta de hogar y el hambre.	“Delante de la presencia de Dios nos convertimos en hermanas y hermanos, percibimos a los demás con nueva intensidad; en lugar de amenazas y enemigos encontramos compañeras y compañeros de viaje”. (Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma, 2024)	No permitas que queden detenidos por el imperio de la muerte, los que por su fe han de tener parte en la victoria de tu resurrección. (<i>Ritual de la Iniciación cristiana de adultos</i> , n. 175)	Reza por un respeto más profundo por toda vida humana, especialmente por los más vulnerables: los no nacidos, los enfermos, los discapacitados, los condenados a muerte y los enfermos terminales.	En este último viernes de Cuaresma, que tus sacrificios te unan a tus hermanos que sufren y al sacrificio perfecto de Jesús en la Cruz.	Si es posible, haga planes para participar la próxima semana en la celebración de su parroquia de las liturgias conmovedoras del Triduo (del Jueves Santo al Domingo de Resurrección).
13 de abril Domingo de Ramos de la Pasión del Señor “Les aseguro que si ellos se callan, gritarán las piedras”. (Lucas 19:40)	“La comunidad juntamente con los neófitos progresa, ya con la meditación del Evangelio, ya con la participación de la Eucaristía, ya con el ejercicio de la caridad, en la percepción más profunda del Misterio Pascual”. (<i>Ritual de la Iniciación cristiana de adultos</i> , no. 244)	A medida que la Cuaresma se acerca a su fin, reflexiona sobre tu recorrido cuaresmal. ¿Cómo te has acercado más a Dios? ¿Cómo has crecido en santidad? Da gracias a Dios por acompañarte en este tiempo.	“Lo que hay que denunciar es un déficit de esperanza. Es un impedimento para soñar, un grito mudo que llega hasta el cielo y conmueve el corazón de Dios”. (Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma, 2024)	Jueves Santo La noche antes de morir, Jesús instituyó el Sacramento de la Eucaristía en su Última Cena con sus amigos. Pide la gracia de estar siempre consciente de la Presencia Real de Jesús en la Eucaristía.	Viernes Santo de la Pasión del Señor Te adoramos, oh, Cristo, y te bendecimos, porque con tu santa cruz redimiste al mundo.	Sábado Santo Si es posible, dedica el día de hoy a orar en silencio, rezando por los que reciben esta noche los sacramentos de la iniciación y para que tengas fuerzas renovadas para vivir tu llamado bautismal.
20 de abril Domingo de Pascua de la Resurrección del Señor ¿Por qué buscan entre los muertos al que está vivo? No está aquí; ha resucitado. (Lucas 24:5-6)	“La oración, la limosna y el ayuno no son tres actos inconexos, sino un único movimiento de apertura y de vaciamiento, en el que echamos fuera los ídolos que nos pesan, los apegos que nos aprisionan.” —Papa Francisco, <i>Mensaje para la Cuaresma</i>, 2024 Este calendario puede imprimirse y distribuirse sin cargo en su formato original solo para uso personal e institucional. No se permite ningún otro uso del contenido protegido por derechos de autor. Los textos de la Sagrada Escritura utilizados en esta obra han sido tomados de los Leccionarios I, propiedad de la Comisión Episcopal de Pastoral Litúrgica de la Conferencia Episcopal Mexicana, copyright © 1987, quinta edición de septiembre de 2004. Utilizados con permiso. Todos los derechos reservados. Las citas del Papa Francisco copyright © Libreria Editrice Vaticana, Ciudad del Vaticano. Todos los derechos reservados. Utilizados con permiso. Las citas del Ritual de la Penitencia © 2002 Comisión Episcopal de Pastoral Litúrgica de la Conferencia del Episcopado Mexicano. Utilizado con permiso. Todos derechos reservados. Copyright © 2024, Conferencia de Obispos Católicos de EE. UU., Washington, DC. Todos los derechos reservados.					