

# CUARESMA: tiempo de oración–ayuno–caridad. ¿Vivimos lo que rezamos?



El Padre Nuestro, la oración que el Señor enseñó a los discípulos, cuando le pidieron que les enseñara a orar, la oración de los hijos de Dios, puede servir de hilo conductor para orar en Cuaresma.

No se trata de una fórmula para repetir de modo mecánico, sino de una intimidad filial por la que podemos llamar a Dios “¡Abbá!, Papá”.

Bajo la metodología cristiana del ver–juzgar–actuar, Manos Unidas invita, en este camino hacia la Pascua, a vivir tres acciones importantes de la Cuaresma (oración, ayuno y caridad) con nuestros hermanos empobrecidos, que son **LOS QUE MÁS SUFREN EL MALTRATO AL PLANETA**. Queremos tenerlos presentes, ponerlos ante el Señor, traerlos a nuestro corazón, y orar con ellos y por ellos con la fuerza del Espíritu.

## INVOCACIÓN AL ESPÍRITU SANTO:

Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor. Envía, Señor, tu Espíritu, que renueve la faz de la Tierra.

## 1. PADRE NUESTRO

### VER

En el planeta viven casi ocho mil millones de personas.

### JUZGAR

*“Sed perfectos como vuestro Padre del cielo es perfecto” (Mt 5, 48).*

Todos los seres humanos somos hijos del mismo Padre y hermanos en Jesús, que se ha hecho uno de nosotros. Con confianza filial, “nunca dejemos de hablar al Padre de nuestros hermanos y hermanas en la humanidad, para que ninguno de ellos, especialmente los pobres, permanezca sin un consuelo y una porción de amor” (Papa Francisco).

### ACTUAR

Piensa en una persona conocida que no sea de tu familia biológica. Ponla en tu corazón y vive con ella la **fraternidad universal**.



## 2. VENGA TU REINO

### VER

El bosque PREY LANG en Camboya, uno de los más importantes del mundo por su valor ecológico, está de enhorabuena: sus gentes lo cuidan y defienden, apoyados por Manos Unidas.



Los habitantes de GUNGU, República Democrática del Congo, ya no tienen miedo a la lluvia. No se destrozan sus casas, ni sus calles y tienen agua segura y sana para beber, con el acompañamiento de Manos Unidas.

Las comunidades de la BAHÍA DE JIQUILISCO, El Salvador, han mejorado su dieta, se han organizado pueden defenderse mejor de las inclemencias del tiempo con el apoyo de Manos Unidas.

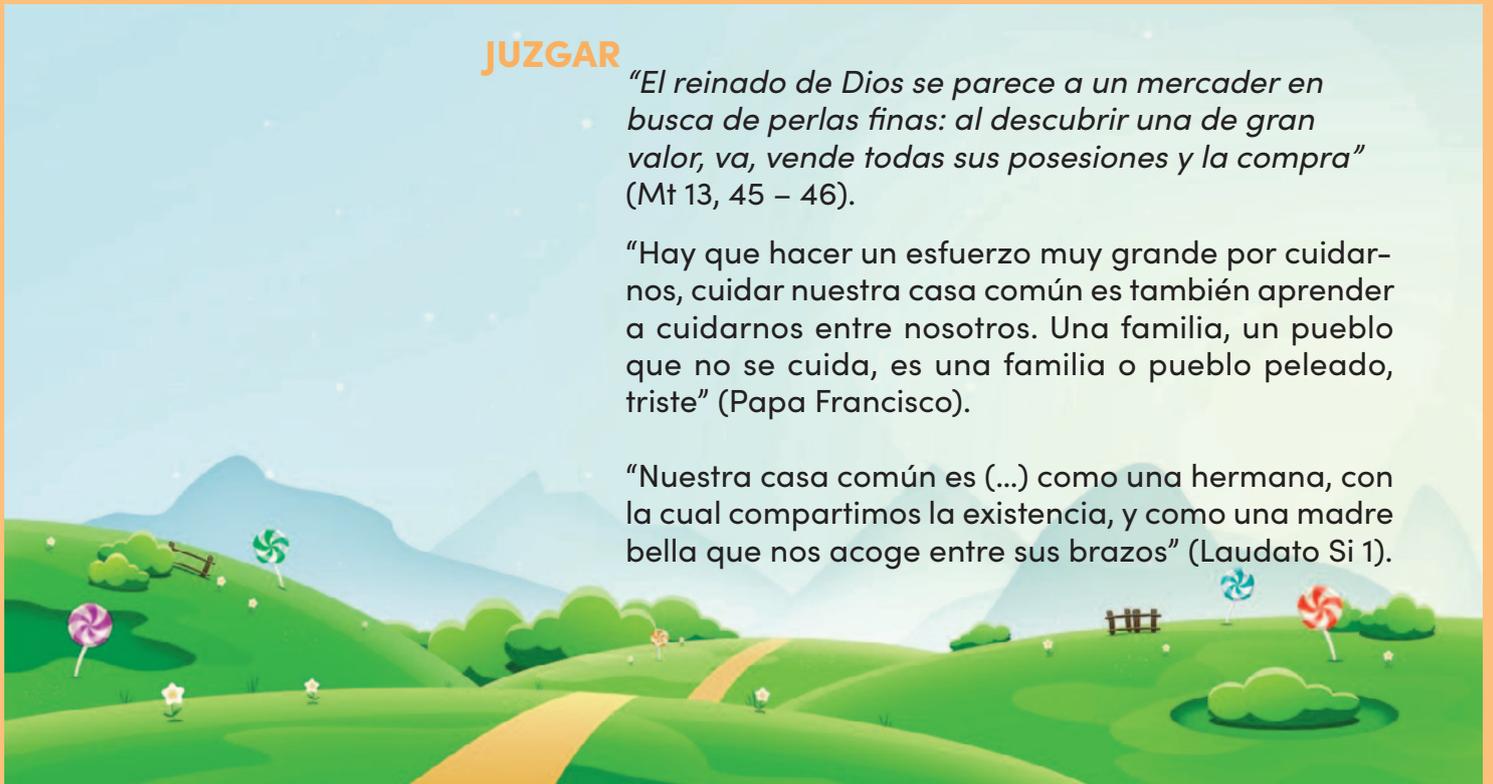
*Compartir otras realidades que contribuyen al desarrollo del Reino de Dios.*

### JUZGAR

*“El reinado de Dios se parece a un mercader en busca de perlas finas: al descubrir una de gran valor, va, vende todas sus posesiones y la compra” (Mt 13, 45 – 46).*

*“Hay que hacer un esfuerzo muy grande por cuidarnos, cuidar nuestra casa común es también aprender a cuidarnos entre nosotros. Una familia, un pueblo que no se cuida, es una familia o pueblo peleado, triste” (Papa Francisco).*

*“Nuestra casa común es (...) como una hermana, con la cual compartimos la existencia, y como una madre bella que nos acoge entre sus brazos” (Laudato Si 1).*



### ACTUAR

**Ora** para que se vaya haciendo realidad un reino de paz, de justicia, de vida y de amor, donde se reconozca la dignidad de todas las criaturas.



## 3. PERDONA NUESTRAS OFENSAS

### VER



Basura tecnológica en los países empobrecidos.  
Contaminación de aguas por vertidos incontrolados.  
Ofensas a las personas, ofensas a la Creación,  
la casa común creada por el Padre.  
Creación maltratada, deteriorada.

### JUZGAR

*“Si amáis a los que os aman, ¿qué mérito tenéis? ...”*  
(Lc 6, 32 – 35).

“El hecho de reutilizar algo en lugar de desecharlo rápidamente, a partir de profundas motivaciones, puede ser un acto de amor que exprese nuestra propia dignidad” (Laudato Si 211).

Urge superar una cultura del descarte y optar por una cultura del encuentro y del cuidado.

“La espiritualidad cristiana propone un crecimiento con sobriedad y una capacidad de gozar con poco. Es un retorno a la simplicidad que nos permite detenernos a valorar lo pequeño, agradecer las posibilidades que ofrece la vida sin apegarnos a lo que tenemos ni entristecemos por lo que no poseemos. Esto supone evitar la dinámica del dominio y de la mera acumulación de placeres” (Laudato Si 222).



### ACTUAR

**Ayuna** del consumismo desenfrenado que nos descentra y contribuye al deterioro del planeta. **Comprométete** con una vida sobria y sencilla como nos invita Jesús en el Evangelio. **Contempla** la creación y **déjate asombrar** por su belleza.



## 4. DANOS EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA

### VER

821 millones de personas pasan hambre, pero hay alimento suficiente para todos.

### JUZGAR

*“Jesús les contestó: -Yo soy el pan de la vida: el que acude a mí no pasará hambre” (Jn 6, 35).*

*“Tomando pan, dio gracias, lo partió y se lo dio diciendo: -Esto es mi cuerpo que se entrega por vosotros. Haced esto en memoria mía” (Lc 22, 19 – 20).*

*“Al atardecer los discípulos fueron a decirle: (...) -despide a la multitud para que vayan a las aldeas a comprar algo de comer. Él les respondió: -no hace falta que vayan; dadles vosotros de comer. (...) Comieron todos, quedaron satisfechos” (Mt 14, 15 – 21).*

*“Cuando quedaron satisfechos, dice Jesús a los discípulos: -Recoged las sobras para que no se **desaproveche nada**. Las recogieron y, con los trozos de los cinco panes de cebada que habían sobrado a los comensales, llenaron doce cestas”. (Jn 6, 12)*

**Pan que es don, para todos.** Pan de la Eucaristía, pan de la Palabra, pan alimento para el cuerpo. Pan necesario para la vida; lo recibimos gratis. **Nuestro alimento está en la creación, regalo de Dios. Todo lo que Dios da es para todos los hermanos.**

Pedimos el pan, compartimos el pan. Si lo hacemos, se hace realidad el milagro de la multiplicación de los panes y los peces. No acaparar, compartir el pan realizando un verdadero ejercicio de la **caridad**.

### ACTUAR

**Piensa** en personas y comunidades que pasan hambre fuera de tu entorno. **Infórmate** de su realidad. **Sé solidario y generoso** con ellas. **Comparte** una cena, una comida... con alguien que no conoces.

“Y siguiendo su divina enseñanza”, continuamos haciéndola nuestra.

**Padre nuestro que estás en el cielo** y también junto a nosotros y en el interior de todo lo creado.

**Venga a nosotros tu Reino** de verdad y de vida, de justicia, de amor y de paz.

**Perdona nuestras ofensas**, nuestra falta de amor a los demás, nuestro afán de acaparar sin compartir, nuestro individualismo egoísta, nuestra explotación de la naturaleza, nuestra falta de cuidado por otras especies y de solidaridad con las futuras generaciones.

**Danos hoy nuestro pan de cada día** para que partido y compartido todos lleguen a tener lo suficiente y puedan vivir su vida en plenitud.

