

2024

# CUARESMA

CAMINAMOS EN LA ESPERANZA,  
BUSCAMOS JUNTOS EL BIEN Y LA PAZ



EQUIPO NACIONAL  
DE FORMACIÓN

ACA  
**ACA**  
*somos misión*



calendario - 40 días

# CUARESMA Y SEMANA SANTA

*febrero*



**14** Miércoles  
de Ceniza



**18** Primer Domingo  
de Cuaresma



**25** Segundo Domingo  
de Cuaresma

*marzo*



**3** Tercer Domingo  
de Cuaresma



**10** Cuarto Domingo  
de Cuaresma



**17** Quinto Domingo  
de Cuaresma



**24** Domingo de  
Ramos



**28** JUEVES  
SANTO



**29** VIERNES  
SANTO



**30** SÁBADO  
SANTO



**31** DOMINGO DE  
RESURRECCIÓN

**A través del desierto Dios nos guía a la libertad**

Mensaje del Santo Padre: <https://bit.ly/42BdSWA>



# MIÉRCOLES DE CENIZA

El **14 de febrero** marca el inicio de la Cuaresma, un camino de cuarenta días de preparación para celebrar la Pascua, el día de la Resurrección de Jesús, centro de nuestra fe y esperanza.

## Ayuno

De los 18 a 59 años el ayuno consiste en que se puede comer solo una comida completa, o dos comidas más pequeñas que juntas no equivalgan a una comida completa.



## Abstinencia

A partir de los 14, abstenerse de comer carne o de bebidas alcohólicas, o realizar una obra de caridad o una práctica de piedad.



“

La Cuaresma es por tanto el tiempo para que recordemos quién es el Creador y quién la criatura; para proclamar que sólo Dios es el Señor; para desnudarnos de la pretensión de bastarnos a nosotros mismos y del afán de ponernos en el centro, de ser los primeros de la clase, de pensar que sólo con nuestras capacidades podemos ser protagonistas de la vida y transformar el mundo que nos rodea. Este es el tiempo favorable para convertirnos, para cambiar la mirada antes que nada sobre nosotros mismos, para vernos por dentro. Cuántas distracciones y superficialidades nos apartan de lo que es importante. Cuántas veces nos centramos en nuestros deseos o en lo que nos falta, alejándonos del centro del corazón, olvidándonos de abrazar el sentido de nuestro ser en el mundo. La Cuaresma es *un tiempo de verdad* para quitarnos las máscaras que llevamos cada día aparentando ser perfectos a los ojos del mundo; para luchar, como nos ha dicho Jesús en el Evangelio, contra la falsedad y la hipocresía. No las de los demás, sino las nuestras; mirarlas a la cara y luchar. Francisco, 2023,





reflexiones

# EL BEATO EDUARDO PIRONIO NOS AYUDA A ESCUCHAR LA PALABRA



PRIMER  
DOMINGO DE  
CUARESMA



SEGUNDO  
DOMINGO DE  
CUARESMA



TERCER  
DOMINGO DE  
CUARESMA



CUARTO  
DOMINGO DE  
CUARESMA



QUINTO  
DOMINGO DE  
CUARESMA



**Seamos  
cada uno de  
nosotros, y  
juntos,  
hacedores de  
bien y  
constructores  
de paz.**

# Una propuesta para transitar la Cuaresma

**ORAR**

**AYUNAR**

**DAR**





# INTENSIFICAR LA ORACIÓN



“La oración es atraer sobre nosotros la presencia del Espíritu Santo que siempre nos lleva adelante. Por eso hablo tanto de la oración”.

Francisco  
11 de noviembre 2020





# PROPUESTAS PARA EL GRUPO Y LA COMUNIDAD

Una tarde de oración.

Animar el Vía Crucis una vez a la semana.

Una peregrinación a un santuario cercano y rezar el rosario por las necesidades de la comunidad.

Compartir la Palabra por los grupos de WhatsApp.

Un rato de adoración comunitaria despues de la Misa del domingo.

Invitar a la oración en algún sector del barrio.

Una oración en común donde cada uno cubre una hora a lo largo de un día.



# AYUNAR

“El ayuno significa romper las cadenas inicuas, liberar a los oprimidos, compartir el pan con el hambriento”.

Francisco



DEL ENOJO



DEL  
DESANIMO



DE LOS  
CHISMES



DE PALABRAS  
HIRIENTES



AYUNAMOS?



# DAR

“La caridad cuaresmal, purificada por la ceniza, nos devuelve a lo esencial, a la íntima alegría de dar. La limosna, hecha sin llamar la atención de los demás, da paz y esperanza al corazón”

Francisco – 2 de marzo de 2022





## LA FE, LA ESPERANZA Y EL AMOR NO SE TOMAN VACACIONES

Este año, la Cuaresma nos llega en medio del receso de verano. Receso o ritmo diferente muchas veces en nuestras actividades, sobre todo escolares. Pero no para nuestro discipulado misionero en la realidad que cada una o uno de nosotros ha asumido con la alegría de seguir a Jesús , anunciarlo a los demás y testimoniario en nuestras obras.

Vivamos este tiempo que nos ofrece el año litúrgico con la alegría de sabernos amados, salvados y enviados a servir a los hermanos y hermanas realizando el bien y construyendo la paz.

¡ Alabado sea Jesucristo!





**“La oración, la caridad y el ayuno no son medicamentos sólo para nosotros, sino para todos; de hecho, pueden cambiar la historia. En primer lugar, porque quien experimenta sus efectos, casi sin darse cuenta, los transmite a los demás; y, sobre todo, porque la oración, la caridad y el ayuno son las principales vías que permiten a Dios intervenir en nuestras vidas y en la vida del mundo. Son las armas del espíritu, y es con ellas que, en esta jornada de oración y ayuno por Ucrania, imploramos a Dios esa paz que los hombres solos no pueden construir”. Francisco 2023.**



**“Entramos al desierto de la Cuaresma con el Hijo, con Jesús. Por consiguiente, no entramos solos: entramos serenamente fortalecidos por la presencia silenciosa y exigente de Jesús. Entramos con Él que es la Palabra. Por eso no vale la pena que perdamos el tiempo en imaginaciones nuestras. Lo más importante es asumir, contemplar, asimilar la Palabra de Vida”.**

**Beato Eduardo Pironio**

De una homilía en la Abadía de Santa Escolástica del 21 de febrero de 1996

EQUIPO NACIONAL DE FORMACIÓN  
ACCIÓN CATÓLICA ARGENTINA

