



CALENDARIO DE CUARESMA 2024

 Día	 Texto del Evangelio	 Reflexión	 Nota del mensaje del Papa Francisco para la Cuaresma de 2024	 Acción
14 de febrero th , Miércoles de Ceniza	Mateo 6:1-6, 16-18 - Jesús enseña sobre la oración, el ayuno y la limosna.	Al comenzar nuestro viaje cuaresmal, abracemos la libertad que se encuentra en la autodisciplina y la oración sincera.	"La Cuaresma es un tiempo de gracia en el que el desierto puede volver a ser -en palabras del profeta Oseas- el lugar de nuestro primer amor".	Reflexiona sobre tus libertades y cómo puedes utilizarlas para defender la justicia en tu comunidad.
15 de febrero:	Lucas 9:22-25 - Jesús predice su muerte y resurrección.	El sacrificio de Jesús nos recuerda la importancia de buscar la justicia incluso ante la adversidad.	"Durante mi visita a Lampedusa, como forma de contrarrestar la globalización de la indiferencia, hice dos preguntas: '¿Dónde estás?' y '¿Dónde está tu hermano?'".	Considera formas de proteger el medio ambiente como parte de tu compromiso con la justicia.
16 de febrero:	Mateo 9:14-15 Jesús habla del ayuno.	El ayuno nos invita a reflexionar sobre nuestros valores y a alinear nuestras acciones con la justicia y la sinceridad.	"Nuestro camino cuaresmal se concretará si, escuchando una vez más esas dos preguntas, nos damos cuenta de que aún hoy seguimos bajo el dominio del Faraón. Un dominio que nos cansa y nos vuelve indiferentes".	Practica un simple acto de bondad para promover la felicidad y la libertad en el día de alguien.
17 de febrero:	Lucas 5:27-32 - Jesús llama a Leví (Mateo) para que le siga.	Al igual que Jesús llamó a Leví a una vida nueva, nosotros estamos llamados a abogar por la justicia y la libertad para todos.	"Es cierto que el Bautismo ha iniciado nuestro proceso de liberación, pero sigue habiendo en nosotros un inexplicable anhelo de esclavitud. Una especie de atracción por la seguridad de las cosas conocidas, en detrimento de nuestra libertad."	Ofrézcase como voluntario para una organización local que apoye a las comunidades marginadas, fomentando la justicia y la sinceridad.
18 de febrero:	Marcos 1:12-15 - La tentación de Jesús en el desierto.	La tentación de Jesús nos enseña la importancia de la resistencia y la integridad en nuestra búsqueda de la justicia.	"Dios no se cansa de nosotros. Acojamos la Cuaresma como el gran tiempo en el que nos recuerda: 'Yo soy el Señor, tu Dios, que te saqué de la tierra de Egipto, de la casa de la esclavitud'".	Pasa tiempo en la naturaleza, reflexionando sobre cómo puedes contribuir a la conservación del medio ambiente.
19 de febrero:	Mateo 25:31-46 - El juicio de las naciones.	Las enseñanzas de Jesús nos recuerdan nuestra responsabilidad de defender la justicia y la compasión en nuestras acciones.	"El testimonio de muchos de mis hermanos obispos y de un gran número de quienes trabajan por la paz y la justicia me ha convencido cada vez más de que necesitamos combatir un déficit de esperanza que ahoga los sueños y el grito silencioso que llega al cielo y conmueve el corazón de Dios."	Defienda los derechos de los grupos marginados y promueva la inclusión en su comunidad.

 Día	 Texto del Evangelio	 Reflexión	 Nota del mensaje del Papa Francisco para la Cuaresma de 2024	 Acción
20 de febrero:	Marcos 9:14-29 - Jesús cura a un niño endemoniado.	Los milagros de curación de Jesús nos inspiran a trabajar por un mundo en el que todos sean tratados con dignidad y justicia.	"Este 'déficit de esperanza' no es muy distinto de la nostalgia de la esclavitud que paralizó a Israel en el desierto y le impidió avanzar. Un éxodo puede interrumpirse..."	Ofrézcase como voluntario en un refugio o banco de alimentos local, apoyando a los necesitados y fomentando la felicidad.
21 de febrero:	Mateo 20:17-28 - Jesús enseña sobre el liderazgo de servicio.	El ejemplo de liderazgo de servicio de Jesús nos llama a actuar con sinceridad y humildad en nuestra búsqueda de la justicia.	"A diferencia del Faraón, Dios no quiere súbditos, sino hijos e hijas. El desierto es el lugar donde nuestra libertad puede madurar en una decisión personal de no volver a caer en la esclavitud."	Acércate a alguien que lo necesite y ofrécele tu apoyo, encarnando el espíritu del liderazgo de servicio.
22 de febrero:	Mateo 7:7-12 - Pide, busca, llama.	Jesús nos anima a buscar la justicia y la verdad con perseverancia y sinceridad en nuestros corazones.	"En la Cuaresma, encontramos nuevos criterios de justicia y una comunidad con la que podemos seguir adelante en un camino aún no emprendido".	Defender políticas medioambientales que fomenten la sostenibilidad y protejan el planeta.
23 de febrero:	Marcos 2:18-22 - Jesús enseña sobre el ayuno y el vino nuevo en odres viejos.	Las enseñanzas de Jesús nos recuerdan que debemos abrazar el cambio y la renovación con sinceridad y apertura.	"Es tiempo de actuar, y en Cuaresma, actuar significa también hacer una pausa. Hacer una pausa en la oración, para recibir la palabra de Dios, hacer una pausa como el samaritano en presencia de un hermano herido".	Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que puedes hacer cambios positivos y comprométete a realizarlos con sinceridad y dedicación.
24 de febrero:	Mateo 5:43-48 - Ama a tus enemigos.	Jesús nos desafía a practicar el amor y el perdón, incluso hacia quienes se nos oponen, promoviendo la justicia y la felicidad.	"El amor a Dios y el amor al prójimo son un solo amor. No tener otros dioses es detenerse en la presencia de Dios junto a la carne del prójimo."	Entablar un diálogo con alguien con quien no se está de acuerdo, buscando la comprensión y la reconciliación.
25 de febrero:	Lucas 4:1-13 La tentación de Jesús en el desierto.	La resistencia de Jesús a la tentación nos enseña la importancia de la integridad y la sinceridad en nuestras acciones.	"Por eso, la oración, la limosna y el ayuno no son tres actos inconexos, sino un único movimiento de apertura y de vaciamiento de uno mismo, en el que echamos fuera los ídolos que nos agobian, los apegos que nos aprisionan."	Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que te sientes tentado a comprometer tus valores y comprométete a mantenerte fiel a ti mismo con sinceridad y valentía.
26 de febrero:	Mateo 6:24-34 No se puede servir a Dios y a las riquezas.	Jesús nos recuerda la importancia de dar prioridad a los valores espirituales y morales por encima de la riqueza y las posesiones materiales.	"Entonces el corazón atrofiado y aislado revivirá. Despacio, pues, ¡y pausa! La dimensión contemplativa de la vida que la Cuaresma nos ayuda a redescubrir liberará nuevas energías."	Practica la sencillez despejando tu espacio vital y donando los objetos que no utilices a quienes los necesiten.
27 de febrero:	Mateo 23:1-12 Cuidado con los escribas y los fariseos.	Jesús advierte contra la hipocresía y nos llama a vivir con sinceridad y autenticidad.	"Sigamos buscando y estemos dispuestos a asumir riesgos. Encontremos el valor para ver nuestro mundo, no como si estuviera agonizando, sino en un proceso de dar a luz, no al final, sino al principio de un nuevo gran capítulo de la historia."(Discurso a los universitarios, 3 de agosto de 2023)	Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que puedes ser hipócrita y esfuérzate por alinear tus acciones con tus valores.

 Día	 Texto del Evangelio	 Reflexión	 Nota del mensaje del Papa Francisco para la Cuaresma de 2024	 Acción
28 de febrero:	Mateo 20:17-28 Jesús enseña sobre el liderazgo de servicio.	El ejemplo de liderazgo de servicio de Jesús nos desafía a dar prioridad a las necesidades de los demás con humildad y sinceridad.	"Tal es el valor de la conversión, que nace de salir de la esclavitud. Porque la fe y la caridad toman de la mano a la esperanza, a esta pequeña niña. Le enseñan a caminar, y al mismo tiempo, ella los lleva adelante".	Sirve a los demás en tu comunidad con alegría y humildad, encarnando el espíritu del liderazgo de servicio.
29 de febrero:	Mateo 18:3	La Cuaresma es un tiempo de transformación y renovación. Jesús nos llama a acercarnos a nuestra fe con la inocencia, la confianza y la humildad de los niños. Acojamos este tiempo como una oportunidad para despojarnos de nuestras cargas, abrir nuestros corazones al amor de Dios y caminar hacia el crecimiento espiritual.	"Este 'déficit de esperanza' no es muy distinto de la nostalgia de la esclavitud que paralizó a Israel en el desierto y le impidió avanzar. Un éxodo puede interrumpirse..."	Reflexionemos hoy sobre nuestras vidas con la sencillez y la confianza de un niño. Tómate un momento para rezar con un sentido de asombro y apertura, como un niño que habla con su padre amoroso. Piensa cómo puedes cultivar una fe infantil en tu vida diaria, adoptando la confianza, la curiosidad y la alegría en tu relación con Dios.
1 de marzo:	Lucas 4:24-30 - Jesús es rechazado en Nazaret.	Jesús se enfrentó al rechazo por decir la verdad al poder, lo que nos recuerda la importancia del valor y la sinceridad a la hora de defender la justicia.	"La forma sinodal de la Iglesia, que en estos años estamos redescubriendo y cultivando, sugiere que la Cuaresma es también un tiempo de decisiones comunitarias, de decisiones, pequeñas y grandes, a contracorriente."	Alza la voz contra la injusticia y la discriminación, abogando por la igualdad y la inclusión en tu comunidad.
2 de marzo:	Mateo 6:1-6, 16-18 Jesús enseña sobre la oración, el ayuno y la limosna.	Jesús nos llama a practicar la oración, el ayuno y la limosna con sinceridad y humildad, centrándonos en nuestra transformación interior.	"Decisiones capaces de alterar la vida cotidiana de individuos y barrios enteros, como la forma en que adquirimos bienes, cuidamos la creación y nos esforzamos por incluir a quienes pasan desapercibidos o son menospreciados".	Dedica tiempo a la oración y la reflexión, buscando orientación y fuerza para vivir con sinceridad e integridad.
3 de marzo:	Marcos 1:12-15 - La tentación de Jesús en el desierto.	La estancia de Jesús en el desierto nos enseña la importancia de la disciplina espiritual y la perseverancia en nuestro camino hacia la libertad y la justicia.	"Invito a todas las comunidades cristianas a hacer precisamente esto: ofrecer a sus miembros momentos reservados para repensar sus estilos de vida, momentos para examinar su presencia en la sociedad y la contribución que aportan a su mejora."	Practica la autodisciplina ayunando de un hábito o comportamiento que te distraiga de tus objetivos espirituales.
4 de marzo:	Mateo 25:31-46 El juicio de las naciones.	La parábola de Jesús nos recuerda la importancia de la compasión y la justicia en nuestras interacciones con los demás.	"Ay de nosotros si nuestra penitencia cristiana se pareciera al tipo de penitencia que tanto consternó a Jesús".	Extiende tu bondad y compasión a los necesitados, encarnando los valores de justicia y sinceridad en tus acciones.
5 de marzo:	Lucas 9:22-25 - Jesús predice su muerte y resurrección.	El sacrificio de Jesús nos enseña el verdadero significado de la libertad y la liberación, inspirándonos a vivir con valentía e integridad.	"También a nosotros nos dice: 'Siempre que ayunéis, no tengáis un aspecto sombrío, como los hipócritas, pues desfiguran su rostro para mostrar a los demás que están ayunando'".	Reflexiona sobre los sacrificios que estás dispuesto a hacer por un bien mayor, comprometiéndote a vivir con sinceridad y propósito.

 Día	 Texto del Evangelio	 Reflexión	 Nota del mensaje del Papa Francisco para la Cuaresma de 2024	 Acción
6 de marzo:	Marcos 9:14-29 - Jesús cura a un niño endemoniado.	La curación milagrosa de Jesús nos recuerda el poder de la compasión y la sinceridad para provocar cambios positivos.	"En lugar de eso, deja que los demás vean caras alegres, perciban el aroma de la libertad y experimenten el amor que hace nuevas todas las cosas, empezando por las más pequeñas y cercanas".	Acércate a alguien que lo esté pasando mal y ofrécele apoyo y ánimo, encarnando el espíritu de compasión y justicia.
7 de marzo:	Mateo 20:17-28 - Jesús enseña sobre el liderazgo de servicio.	El ejemplo de liderazgo de servicio de Jesús nos desafía a dar prioridad a las necesidades de los demás con humildad y sinceridad.	"Esto puede ocurrir en cada una de nuestras comunidades cristianas".	Sirve a los demás en tu comunidad con alegría y humildad, encarnando el espíritu del liderazgo de servicio.
8 de marzo:	Mateo 7:7-12 - Pide, busca, llama.	Jesús nos anima a buscar la justicia y la verdad con perseverancia y sinceridad en nuestros corazones.	"En la medida en que esta Cuaresma se convierta en un tiempo de conversión, una humanidad ansiosa notará un estallido de creatividad, un destello de nueva esperanza".	Incorpora la naturaleza a tus prácticas espirituales pasando tiempo al aire libre y reflexionando sobre la belleza de la creación.
9 de marzo:	Marcos 2:18-22 - Jesús enseña sobre el ayuno y el vino nuevo en odres viejos.	Las enseñanzas de Jesús nos recuerdan que debemos abrazar el cambio y la renovación con sinceridad y apertura.	"Permítanme repetir lo que les dije a los jóvenes que conocí en Lisboa el verano pasado: 'Seguid buscando y estad dispuestos a asumir riesgos'".	Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que puedes hacer cambios positivos y comprométete a realizarlos con sinceridad y dedicación.
10 de marzo:	Mateo 5:43-48 Ama a tus enemigos.	Jesús nos desafía a practicar el amor y el perdón, incluso hacia quienes se nos oponen, promoviendo la justicia y la felicidad.	"En este momento, nos enfrentamos a enormes riesgos; escuchamos la dolorosa súplica de tanta gente".	Entablar un diálogo con alguien con quien no se está de acuerdo, buscando la comprensión y la reconciliación.
11 de marzo:	Lucas 4:1-13 - La tentación de Jesús en el desierto.	La resistencia de Jesús a la tentación nos enseña la importancia de la integridad y la sinceridad en nuestras acciones.	"De hecho, estamos viviendo una tercera guerra mundial librada poco a poco".	Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que te sientes tentado a comprometer tus valores y comprométete a mantenerte fiel a ti mismo con sinceridad y valentía.
12 de marzo:	Mateo 6:24-34 No se puede servir a Dios y a las riquezas.	Jesús nos recuerda la importancia de dar prioridad a los valores espirituales y morales por encima de la riqueza y las posesiones materiales.	"Sin embargo, encontremos el valor de ver nuestro mundo, no como si estuviera agonizando, sino en un proceso de dar a luz, no al final, sino al principio de un nuevo gran capítulo de la historia".	Practica la sencillez despejando tu espacio vital y donando los objetos que no utilices a quienes los necesiten.
13 de marzo:	Mateo 23:1-12 Cuidado con los escribas y los fariseos.	Jesús advierte contra la hipocresía y nos llama a vivir con sinceridad y autenticidad.	- "Tal es el coraje de la conversión, nacido de salir de la esclavitud".	Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que puedes ser hipócrita y esfuérzate por alinear tus acciones con tus valores.

 Día	 Texto del Evangelio	 Reflexión	 Nota del mensaje del Papa Francisco para la Cuaresma de 2024	 Acción
14 de marzo:	Mateo 20:17-28 Jesús enseña sobre el liderazgo de servicio.	El ejemplo de liderazgo de servicio de Jesús nos desafía a dar prioridad a las necesidades de los demás con humildad y sinceridad.	- "Tal es el coraje de la conversión, nacido de salir de la esclavitud".	Sirve a los demás en tu comunidad con alegría y humildad, encarnando el espíritu del liderazgo de servicio.
15 de marzo:	Lucas 4:24-30 - Jesús es rechazado en Nazaret.	Jesús se enfrentó al rechazo por decir la verdad al poder, lo que nos recuerda la importancia del valor y la sinceridad a la hora de defender la justicia.	"Porque la fe y la caridad llevan de la mano a la esperanza, a esta niña pequeña. Le enseñan a caminar, y al mismo tiempo, ella los lleva adelante".	Alza la voz contra la injusticia y la discriminación, abogando por la igualdad y la inclusión en tu comunidad.
16 de marzo:	Mateo 6:1-6, 16-18 - Jesús enseña sobre la oración, el ayuno y la limosna.	Jesús nos llama a practicar la oración, el ayuno y la limosna con sinceridad y humildad, centrándonos en nuestra transformación interior.	"La Cuaresma es un tiempo de gracia en el que el desierto puede volver a ser el lugar de nuestro primer amor".	Dedica tiempo a la oración y la reflexión, buscando orientación y fuerza para vivir con sinceridad e integridad.
17 de marzo:	Marcos 1:12-15 - La tentación de Jesús en el desierto.	La estancia de Jesús en el desierto nos enseña la importancia de la disciplina espiritual y la perseverancia en nuestro camino hacia la libertad y la justicia.	"Durante mi visita a Lampedusa, como forma de contrarrestar la globalización de la indiferencia, formulé dos preguntas cada vez más apremiantes: '¿Dónde estás?' y '¿Dónde está tu hermano?'".	Practica la autodisciplina ayunando de un hábito o comportamiento que te distraiga de tus objetivos espirituales.
18 de marzo:	Mateo 25:31-46 El juicio de las naciones.	La parábola de Jesús nos recuerda la importancia de la compasión y la justicia en nuestras interacciones con los demás.	"Nuestro camino cuaresmal se concretará si, escuchando una vez más esas dos preguntas, nos damos cuenta de que aún hoy seguimos bajo el dominio del Faraón. Un dominio que nos cansa y nos hace indiferentes".	Extiende tu bondad y compasión a los necesitados, encarnando los valores de justicia y sinceridad en tus acciones.
19 de marzo:	Lucas 9:22-25 - Jesús predice su muerte y resurrección.	El sacrificio de Jesús nos enseña el verdadero significado de la libertad y la liberación, inspirándonos a vivir con valentía e integridad.	"Es cierto que el Bautismo ha iniciado nuestro proceso de liberación, pero sigue habiendo en nosotros un inexplicable anhelo de esclavitud. Una especie de atracción por la seguridad de las cosas conocidas, en detrimento de nuestra libertad."	Reflexiona sobre los sacrificios que estás dispuesto a hacer por un bien mayor, comprometiéndote a vivir con sinceridad y propósito.
20 de marzo:	Marcos 9:14-29 - Jesús cura a un niño endemoniado.	La curación milagrosa de Jesús nos recuerda el poder de la compasión y la sinceridad para provocar cambios positivos.	"Dios no se cansa de nosotros. Acojamos la Cuaresma como el gran tiempo en el que nos recuerda: 'Yo soy el Señor, tu Dios, que te saqué de la tierra de Egipto, de la casa de la esclavitud'".	Acércate a alguien que lo esté pasando mal y ofrécele apoyo y ánimo, encarnando el espíritu de compasión y justicia.
21 de marzo:	Mateo 20:17-28 Jesús enseña sobre el liderazgo de servicio.	El ejemplo de liderazgo de servicio de Jesús nos desafía a dar prioridad a las necesidades de los demás con humildad y sinceridad.	"El testimonio de un gran número de personas que trabajan por la paz y la justicia me ha convencido cada vez más de que necesitamos combatir un déficit de esperanza".	Sirve a los demás en tu comunidad con alegría y humildad, encarnando el espíritu del liderazgo de servicio.

🌿 Día	📖 Texto del Evangelio	🧠 Reflexión	🌸 Nota del mensaje del Papa Francisco para la Cuaresma de 2024	🕊️ Acción
22 de marzo:	Mateo 7:7-12 - Pide, busca, llama.	Jesús nos anima a buscar la justicia y la verdad con perseverancia y sinceridad en nuestros corazones.	"Este 'déficit de esperanza' no es muy distinto de la nostalgia de la esclavitud que paralizó a Israel en el desierto y le impidió avanzar. Un éxodo puede interrumpirse..."	Defender políticas medioambientales que fomenten la sostenibilidad y protejan el planeta para las generaciones futuras.
23 de marzo:	Marcos 2:18-22 - Jesús enseña sobre el ayuno y el vino nuevo en odres viejos.	Las enseñanzas de Jesús nos recuerdan que debemos abrazar el cambio y la renovación con sinceridad y apertura.	"A diferencia del Faraón, Dios no quiere súbditos, sino hijos e hijas. El desierto es el lugar donde nuestra libertad puede madurar en una decisión personal de no volver a caer en la esclavitud."	Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que puedes hacer cambios positivos y comprométete a realizarlos con sinceridad y dedicación.
24 de marzo:	Mateo 5:43-48 Ama a tus enemigos.	Jesús nos desafía a practicar el amor y el perdón, incluso hacia quienes se nos oponen, promoviendo la justicia y la felicidad.	"En la Cuaresma, encontramos nuevos criterios de justicia y una comunidad con la que podemos seguir adelante en un camino aún no emprendido".	Entablar un diálogo con alguien con quien no se está de acuerdo, buscando la comprensión y la reconciliación.
25 de marzo: Domingo de Ramos	Marcos 11:1-10 - Entrada triunfal de Jesús en Jerusalén.	La entrada de Jesús en Jerusalén nos recuerda la importancia de la humildad y la sinceridad en nuestro camino hacia la libertad y la salvación.	"La Cuaresma es un tiempo de conversión, un tiempo de libertad".	Reflexiona sobre el significado de Ramos y prepara tu corazón para la solemnidad de la Semana Santa.