



**CUARESMA
LAUDATO SI'**
EUROPE

MLS EUROPA

CALENDARIO DE CUARESMA

2024

DETENTE Y ESCUCHA

2024

Invitación del Movimiento Laudato Si' a los europeos:

La Cuaresma es un tiempo especial para la reflexión y la acción a través de la oración, el ayuno y la limosna, y este año la viviremos más profundamente centrándonos en el tema Detente y escucha. Detente y escucha, cómo estamos llamados a hacer durante la Cuaresma, un tiempo desértico antes de la Resurrección. Detente y escucha, como la antigua devoción del Ángelus nos invita a meditar cada día sobre la Encarnación de Cristo. Detente y escucha, como la tradición bíblica del sábado. Detente y escucha mientras la gente de Ucrania, Oriente Medio y todos los lugares en guerra deben soportar los bombardeos. Detente y escucha para iniciar o profundizar un camino de conversión ecológica. Con las próximas elecciones de la Unión Europea en junio, este calendario explorará específicamente la dimensión europea de las cuestiones ecológicas.

El calendario de Cuaresma:

El Calendario de Cuaresma vincula una serie de reflexiones en torno a los textos bíblicos de la Cuaresma con la necesidad de una conversión ecológica a través del arrepentimiento, la reflexión y la reconciliación. Cada domingo, el calendario ofrecerá una meditación sobre el Evangelio. Cada día de la semana, se ofrecerá una pequeña reflexión para "detenerse y escuchar" durante unos minutos a lo largo del día. Te animamos a poner una alarma en tu teléfono para detenerte a la misma hora todos los días alrededor del mediodía (o unirse al grupo de WhatsApp). Cada semana, las reflexiones se centrarán en un tema diferente para explorar diversas dimensiones de los retos ecológicos a los que nos enfrentamos en Europa.

Detalles prácticos

Puedes inscribirte [aquí](#) para participar plenamente en la campaña: recibirás un correo electrónico cada semana con el contenido semanal y varias llamadas a la acción al final de la campaña para tener ideas sobre cómo poner en marcha tu conversión ecológica.

Si lo deseas, para poder realmente Detenerte y escuchar, te invitamos a unirse a [este grupo de WhatsApp](#) o [Facebook](#) o [Instagram](#) para recibir la reflexión diaria al mediodía diariamente.

Contribuciones:

Un gran equipo de toda Europa ha trabajado en la elaboración de este calendario y de las reflexiones diarias: Anne Doutriaux y Eloi Descamps, de Francia; Elena Attanasi, de Italia; Marina Mora de Alvear, de España; Magdalena Noszczyk, de Alemania; Laura Madrigal-Estebas, de Irlanda; y Piotr Abramczyk, de Polonia. Antonio Caschetto, de nuestro refugio espiritual en Asís, Italia, dio forma a las reflexiones del Evangelio; Suzana Moreira, Gerente de Programas de Eco-Conversion, proporcionó la base para este recurso desde su casa en Brasil. Nuestro equipo de comunicaciones de toda América Latina colaboró para actualizar nuestra sabiduría colectiva y global en este documento, un regalo del Movimiento Laudato Si' para ti.

Recuerda:

A medida que la Cuaresma comienza, transcurre y concluye, considera la oración en este recurso no como un ejercicio abstracto, sino como una llamada a la acción. La oración es una acción que fundamenta nuestras vidas espiritualmente. Deja que el Espíritu Creador te guíe mientras intentas vivir este tiempo de Cuaresma más intencionadamente a la luz de Laudato Si'.

Comencemos.

Arrepentimiento: Un examen cotidiano

Puedes utilizarlo en tu vida diaria o como preparación para el sacramento de la reconciliación.

1. ¿Dónde he oído y visto el canto de la Creación? Agradece a Dios que creó todas las cosas, por el don de la Creación, y pide luz para que puedas escuchar el mensaje de amor y justicia de Dios a través de la belleza de la Creación.
2. ¿Dónde oí y vi el clamor de la Creación? Reflexiona sobre tu día a día y cómo has fallado a la hora de cuidar plenamente de la Creación. Piensa en cuáles son algunos de tus pecados ecológicos: las pequeñas acciones de tu vida cotidiana como los residuos, la contaminación de todo tipo, el consumismo y tu huella de carbono.
3. ¿Dónde escucho y veo la llamada de la Creación? Busca el perdón y la reconciliación con el Creador y el don de la Creación, para que puedas reconocerte como una humilde criatura creada por Dios para vivir en armonía con todo el cosmos. Observa dónde Dios y la Creación pueden estar llamándote a actuar por amor y justicia.

Oración inspirada en el Salmo 51(50).

Ten piedad, Señor, porque hemos pecado.
Ten piedad de mí, oh Dios, en tu bondad;
en la grandeza de tu compasión
perdona mis ofensas contra el don de tu Creación.
Lávame a fondo de mi culpa
y límpiame de mis pecados ecológicos.

Porque reconozco mi ofensa contra ti, Dios creador,
mis pecados ecológicos están ahora ante mí:
En mi relación quebrantada con tu Tierra y con las criaturas que
me acompañan,
contra Ti y tu divina voluntad he pecado.

Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio por tu Espíritu Creador
y renueva mi vocación cristiana de cuidar de tu Creación.
Ayúdame a escuchar y ver tu mensaje de amor en la Creación
y mantén en mí un espíritu dispuesto a la conversión ecológica.
Por la gracia de tu Hijo, nuestro Salvador Jesucristo,
Redentor de todo el cosmos,
Amén.

Sugerencias para Círculos de Cuaresma

Laudato Si'

Te proponemos vivir esta campaña de Cuaresma con otras personas creando Círculos de Cuaresma Laudato Si'. Puedes invitar a algunas personas a unirse a esta campaña de Cuaresma y formar un grupo entre todos. Dependiendo de la situación, puede tratarse tanto de personas que no conozcan el MLS como de personas que ya estén familiarizadas con él.

El círculo de Cuaresma Laudato Si' podría reunirse dos veces en total (al principio y al final de la Cuaresma) o una vez por semana (el sábado o el domingo para hacer balance de la semana transcurrida).

He aquí una propuesta del programa para la primera reunión, que puede organizarse durante los primeros días de Cuaresma:

- Cada persona puede presentarse, decir quién es, y por qué ha decidido unirse a este grupo
- Pueden rezar juntos con un texto o una canción de su elección. Una idea podría ser leer "Oración por nuestra tierra" (se encuentra al final de Laudato Si').
- Lee en voz alta esta cita de Laudato Si' - "El objetivo es [...] tomar dolorosa conciencia, atrevernos a convertir en sufrimiento personal lo que le pasa al mundo, y así reconocer cuál es la contribución que cada uno puede aportar" (Laudato Si' 19). - Déles unos minutos de reflexión personal con las siguientes preguntas y ofréceles la oportunidad de compartir sus respuestas con el grupo:
 - ¿Qué es lo que me inspira respecto a la situación que atraviesa el mundo? ¿Qué me conmueve particularmente de la crisis ecológica y social? ¿Cómo quiero vivir esto durante esta Cuaresma?
- Dedicar tiempo para hablar de los detalles prácticos de tu círculo de Cuaresma Laudato Si': ¿Cuándo se reunirán la próxima vez? ¿dónde? ¿Durante cuánto tiempo? ¿A quién puedes invitar a participar en las reuniones o a compartir mensajes en el grupo WA?
- Sugerencia: podría ser cada semana el sábado o el domingo o menos, dependiendo del grupo.

He aquí un calendario sugerido para las reuniones que organices durante la Cuaresma (preferiblemente los sábados o domingos):

- Un momento de oración (puede prepararlo cada vez un miembro diferente del grupo)
- Diez o quince minutos a solas para reflexionar sobre la última semana/dos semanas/ cuaresma (desde la última reunión). He aquí algunas preguntas que te ayudarán:
 - ¿Cómo he vivido la campaña de Cuaresma Laudato Si'? ¿Qué recuerdo, qué fue lo que más me conmovió?
- Después de este momento a solas, cada uno puede compartir sus reflexiones con el resto del grupo. Cada persona puede tomarse unos minutos para hablar sin ser interrumpida. Cuando todos hayan hablado, cada uno puede reaccionar a lo que le ha suscitado.

MLS EUROPA

CALENDARIO DE CUARESMA

2024

“SÉ MISERICORDIOSO, OH SEÑOR, PORQUE
HEMOS PECADO”. (CF. SALMO 51:3A)

Utiliza este calendario para guiar tu reflexión y tus acciones a lo largo de las semanas de Cuaresma hasta la celebración de Pascua

Cada semana se centrará en un tema específico:

- Del 14 de febrero (Miércoles de Ceniza) al 17 de febrero: Escucha el clamor de la tierra y el clamor de los pobres (LS 49)
- Del 18 de febrero (primer domingo de Cuaresma) al 24 de febrero: Agricultura y alimentación
- Del 25 de febrero (segundo domingo de Cuaresma) al 2 de marzo: Energía
- Del 3 de marzo (tercer domingo de Cuaresma) al 9 de marzo: Transporte
- Del 10 de marzo (cuarto domingo de Cuaresma) al 16 de marzo: Océano y biodiversidad
- Del 17 de marzo (quinto domingo de Cuaresma) al 24 de marzo: Migraciones climáticas
- Del 24 de marzo (Domingo de Ramos de la Pasión del Señor) al 31 de marzo (Domingo de Resurrección): Semana Santa - Muerte y resurrección

Dentro de cada semana, el calendario de Cuaresma te ofrecerá los siguientes contenidos:

- Domingo: Una reflexión más larga sobre el Evangelio del día, con preguntas de reflexión
- Lunes: breve reflexión diaria - Un testimonio o un dato sobre el tema de la semana
- Martes: breve reflexión diaria - Un versículo bíblico
- Miércoles: breve reflexión diaria - Una cita de Laudate Deum o Laudato Si'
- Jueves: breve reflexión diaria - Un testimonio o un dato sobre el tema de la semana
- Viernes: breve reflexión diaria - Una propuesta de acción individual
- Sábado: breve reflexión diaria - Lo que está en juego a nivel europeo

Puedes unirte a un grupo de [WhatsApp](#) o [Facebook](#) o [Instagram](#) para recibir las reflexiones diarias cada mediodía.

En 2022, el Movimiento Laudato Si' propuso un Vía Crucis ecológico. Aquí está de nuevo, si deseas usarlo este año: [Via Crucis Ecológico](#)

14 DE FEBRERO:

Miércoles de Ceniza

Escucha el clamor de la tierra y el clamor de los pobres (LS 49)

14 DE FEBRERO:

El tema de la primera semana es "Escucha el clamor de la tierra y el clamor de los pobres" (Laudato Si' 49).

Cada miércoles, compartimos una cita de Laudate Deum o Laudato Si'.

"El objetivo es [...] tomar dolorosa conciencia, atrevernos a convertir en sufrimiento personal lo que le pasa al mundo, y así reconocer cuál es la contribución que cada uno puede aportar" (Laudato Si' 19).

Me tomo dos minutos de oración en torno a esta cita. ¿Cómo me hace sentir? ¿Estoy dispuesto a dejarme convertir durante la Cuaresma de este año?

15 DE FEBRERO:

Cada jueves, compartimos un testimonio o un dato europeo sobre el tema de la semana.

"En un momento dado me di cuenta de que tenía que decir algo al respecto [la crisis ecológica] desde aquí. Así que me reuní con algunos científicos y les pedí que resumieran los problemas que sabemos que están claros. Luego me reuní con algunos teólogos y les pregunté "¿qué podemos decir sobre esto? Esto es grave". Y así nació Laudato Si'. Los clamores de la tierra y los clamores de los pobres no pueden continuar". El Papa Francisco, en la película La Carta

Me tomo un momento de meditación en torno a este testimonio del Papa Francisco. ¿Qué me conmueve y me impacta? ¿Cómo puedo seguir su camino de conversión ecológica?

16 DE FEBRERO:

Cada viernes, ofrecemos la oportunidad de emprender acciones concretas.

Para esta primera semana, puedo pedir a al menos dos personas que conozco que se unan a esta campaña de Cuaresma. Puedo crear con ellos un "círculo de Cuaresma Laudato Si" y reunirnos al menos dos veces durante la Cuaresma para rezar y compartir juntos (ver detalles página 4 del PDF) o compartir cada día el mensaje con un grupo al que pertenezca (grupo parroquial, grupo de amigos, grupo familiar...).

Me tomo dos minutos de meditación para reflexionar sobre esta acción. ¿A quién puede interesar y emocionar esta propuesta? ¿Me animo a crear un grupo con personas que conozco bien o un poco?

17 DE FEBRERO:

Cada sábado, la reflexión se centra en los aspectos estructurales y las políticas europeas.

El Papa Francisco dice: "No puedo negar que es necesario ser sinceros y reconocer que las soluciones más efectivas no vendrán sólo de esfuerzos individuales sino ante todo de las grandes decisiones en la política nacional e internacional" (Laudate Deum 69).

Entramos en un momento democrático importante con las elecciones europeas del 6 al 9 de junio, que tendrán un gran impacto en la ambición ecológica de las políticas europeas.

Me tomo un momento de oración para encomendar al Señor esas cuestiones estructurales y las próximas elecciones. Por favor, inspírame para actuar a nivel estructural.

18 DE FEBRERO:

Primer domingo de Cuaresma - Agricultura y alimentación

El tiempo se ha cumplido. El reino de Dios está cerca. Arrepentíos y creed en el Evangelio".

(Marcos 1:15)



“Pero hoy no podemos dejar de reconocer que un verdadero planteo ecológico se convierte siempre en un planteo social, que debe integrar la justicia en las discusiones sobre el ambiente, para escuchar tanto el clamor de la tierra como el clamor de los pobres” (Laudato Si’ 49).

Lee

[Explora la reflexión sobre el Evangelio de este domingo haciendo clic en este enlace.](#)

Reflexiona. Considera cómo el Espíritu Creador te está llamando al desierto esta Cuaresma para profundizar en tu capacidad de escuchar tanto el clamor de la tierra como el clamor de los pobres. ¿Cómo podemos abrazar el momento presente como tiempo de plenitud para convertir nuestra mirada y contribuir activamente a la realización del reino de Dios en nuestro abordaje de la crisis climática?

Sugerencia de Oración Universal: Señor, que has establecido tu alianza con nosotros y con todos los seres vivos, muéstranos el camino de la reconciliación con el mundo que nos acoge (LD 69).

19 DE FEBRERO:

El tema de la segunda semana es la agricultura y alimentación.

Cada lunes, compartimos un testimonio o un dato europeo sobre el tema de la semana.

La agricultura es responsable del 33% de las emisiones nacionales de carbono en Irlanda. Los dos gases de efecto invernadero que produce, el metano y el óxido nitroso, atrapan el calor de forma más potente que el CO2. Estas emisiones se concentran allí donde hay producción intensiva de carne de vacuno y grandes rebaños lecheros.

Me tomo dos minutos de reflexión para considerar cómo algunos hábitos agrícolas y alimentarios están dañando el planeta y cómo muchos agricultores también sufren por ello.

20 DE FEBRERO:

Cada martes, compartimos una cita bíblica.

"Entonces el SEÑOR Dios tomó al hombre y lo PUSO en el jardín del Edén, para que lo cultivara y lo cuidara". (Gn 2:15)

Me tomo dos minutos para meditar sobre lo que podría significar "cultivar y cuidar" la Tierra. ¿Cómo puedo yo personalmente y cómo podemos nosotros colectivamente ser guardianes de la Creación mientras trabajamos y transformamos la naturaleza ("cultivar")? ¿Qué significa concretamente para nuestras prácticas agrícolas y nuestras elecciones de consumo?

21 DE FEBRERO:

"Las autoridades tienen el derecho y la responsabilidad de tomar medidas de claro y firme apoyo a los pequeños productores y a la variedad productiva. Para que haya una libertad económica de la que todos efectivamente se benefician, a veces puede ser necesario poner límites a quienes tienen mayores recursos y poder financiero" (Laudato Si', 129).

Me tomo un momento para detenerme y rezar en torno a esta cita. ¿Qué es lo que me inspira? ¿Conozco a los agricultores, su situación? ¿Puedo apoyarlos?

22 DE FEBRERO:

"Durante años trabajé con la agricultura convencional, que utiliza fertilizantes, sustratos, pesticidas artificiales y OMGs. Después de conocer a Cristo viviente, todo cambió: tuve remordimientos de que lo que hacía no era ético. Hoy mi mujer y yo cultivamos un huerto ecológico. Cultivarlo me llena de alegría y adoración a Dios, el Creador. Gracias a nuestro cultivo, muchas personas tienen acceso a alimentos con pleno valor nutritivo que han crecido en tierra viva. Esto les da salud y vida - en abundancia, y en cuanto a mí - me hace feliz".

Jacek Pospiszyl, Animador Laudato Si', Polonia

Me tomo un momento de meditación para reflexionar sobre el testimonio de Jacek. ¿Qué es lo que me conmueve y me impacta?

23 DE FEBRERO:

Cada jueves, te ofrecemos la oportunidad de emprender acciones concretas. Puedes elegir hacerlo durante un día, una semana o todo el periodo de Cuaresma.

Puedo decidir parar y dar gracias a Dios antes y después de las comidas. "Ese momento de bendición, aunque sea muy breve, nos recuerda nuestra dependencia de Dios para la vida, fortalece nuestro sentido de gratitud por los dones de la creación, reconoce a quienes con su trabajo proporcionan estos bienes y refuerza la solidaridad con los demás. más necesitados (Laudato Si, 227).

También puedo decidir dejar de consumir carne o reducir la cantidad que como, ya que una dieta cárnica contribuye en gran medida a los monocultivos industriales (el 59% de los cereales producidos en Europa se utilizan para alimentar animales).

Me tomo dos minutos de meditación para pensar en esas acciones, en cómo me siento al respecto, en el esfuerzo que supondrían por mi parte. Bajo la mirada de Dios, ¿qué decido hacer?

24 DE FEBRERO:

La Política Agrícola Común (PAC) representa un tercio del presupuesto de la Unión Europea (264.000 millones de euros para el periodo 2023-2027). Es una palanca fundamental para la transición hacia prácticas agrícolas más virtuosas en Europa. La negociación para la próxima reforma de la PAC, que tendrá lugar en 2027, comenzará este año. Su ambición, tanto en materia de medio ambiente como de justicia, dependerá en cierta medida de los resultados de las próximas elecciones europeas (6-9 de junio).

Me tomo un momento de oración para pedir al Espíritu Santo que inspire a los líderes políticos y a los electores para que tengan en cuenta la agricultura en sus decisiones. Ven Señor, y danos la fuerza para actuar por el bien común.

25 DE FEBRERO:

Segundo domingo de Cuaresma - La Energía

“Luego una nube los cubrió y, desde la nube, una voz dijo: ‘Este es mi Hijo muy amado. Escúchenlo a él’”. (Marcos 9:7)



“El Señor podía invitar a otros a estar atentos a la belleza que hay en el mundo porque él mismo estaba en contacto permanente con la naturaleza y le prestaba una atención llena de cariño y asombro”
(Laudato Si’ 97).

Lee

[Explora la reflexión sobre el Evangelio de este domingo haciendo clic en este enlace.](#)

Reflexiona. Escucha al Hijo amado de Dios y cómo nos enseña a contemplar la belleza de la Creación. ¿De qué manera la forma de vivir y las acciones de Jesucristo en los Evangelios te inspiran a estar más en contacto con la Tierra y con los pobres?

Sugerencia de Oración Universal: Señor, que hiciste vislumbrar a tus discípulos la luz de tu resurrección, ayúdanos a cambiar nuestra visión para que nunca nos abrume la desesperación en este mundo marcado por la crisis ecológica y social, y podamos reconocer en él los signos de la resurrección.

3 DE MARZO:

TRANSPORATION

Tercer domingo de Cuaresma - El Transporte

“Quitad esto de aquí; no hagáis de la casa de mi Padre una casa de comercio”. (Juan 2:16b)



“Una cosa es un sano planteo sobre el valor del esfuerzo, el desarrollo de las propias capacidades y un loable espíritu de iniciativa, pero si no se busca una real igualdad de oportunidades esto se convierte fácilmente en una pantalla que consolida más aún los privilegios de unos pocos con mayor poder”
(Laudate Deum 32)

Lee

[Explora la reflexión sobre el Evangelio de este domingo haciendo clic en este enlace.](#)

Reflexiona. El egoísmo y el egocentrismo humanos utilizan diferentes disfraces en la crisis climática que vivimos. ¿De qué manera están presentes las ganancias y la meritocracia en tu vida hoy? ¿Qué puedes hacer para romper con las cosas de tu vida que no ayudan a construir una verdadera igualdad de oportunidades?

Sugerencia de Oración Universal: Señor, tú que nos diste tu Ley, ayúdanos a liberarnos de los ídolos de hoy: el afán de lucro, la defensa de intereses particulares a costa del bien común, la confianza ciega en soluciones técnicas futuras que nos impiden afrontar nuestras responsabilidades. Ayúdanos a recordar que "un ser humano que pretende ocupar el lugar de Dios se convierte en el peor peligro para sí mismo" (LD 73).

4 DE MARZO:

El tema de la cuarta semana es "El Transporte"

Según la Agencia Europea de Medio Ambiente, el sector del transporte es responsable de aproximadamente el 25% de las emisiones totales de gases de efecto invernadero (GEI) de la UE. Tres cuartas partes de ellas proceden del transporte por carretera. El sector del transporte es causa de contaminación atmosférica, contaminación acústica y fragmentación del hábitat.

Me tomo dos minutos para reflexionar sobre las repercusiones negativas del sector del transporte y sobre la importancia de elegir modos de transporte sostenibles.

5 DE MARZO:

Every Tuesday, we share a Bible quote.

"¿Hasta cuándo, Señor? ¿Me olvidarás para siempre? ¿Hasta cuándo esconderás tu rostro de mí? ¿Hasta cuándo pondré consejos en mi alma, ¿Con tristezas en mi corazón cada día ¿Hasta cuándo será enaltecido mi enemigo sobre mí?

¡Mira, respóndeme, oh Señor Dios mío! Alumbra mis ojos, para que no duerma de muerte, Para que no diga mi enemigo: Lo vencí. Mis enemigos se alegrarían, si yo resbalara. Pero confío en tu misericordia. Mi corazón se alegrará en tu salvación. cantaré al Señor, porque ha sido generoso conmigo". Salmos 13

Me tomo un momento de oración en torno a este Salmo, que nos invita a pedir arrepentimiento y a confiar en el amor de Dios. ¿Cómo resuena en mí?

6 DE MARZO:

"La calidad de vida en las ciudades tiene mucho que ver con el transporte, que suele ser causa de grandes sufrimientos para los habitantes. En las ciudades circulan muchos automóviles utilizados por una o dos personas, con lo cual el tránsito se hace complicado, el nivel de contaminación es alto, se consumen cantidades enormes de energía no renovable [...] Muchos especialistas coinciden en la necesidad de priorizar el transporte público" (Laudato Si' 153).

Me tomo dos minutos de reflexión en torno a esta cita de Laudato Si'. ¿Cómo me hace sentir sobre nuestros hábitos (uso compartido del coche, bicicleta, transporte público, etc.)? ¿Leo información sobre las políticas de transporte en mi zona y sobre cómo limitar el uso del vehículo personal?

7 DE MARZO:

"Desde hace algún tiempo, decidí dejar el coche y empezar a tomar el autobús, combinado con un agradable paseo. Esta elección ha transformado mis mañanas y ha añadido una dosis de frescura a mi rutina diaria de desplazarme al trabajo en la escuela.

Este cambio no sólo ha mejorado mi bienestar personal, sino que también ha despertado mi conciencia medioambiental. Optar por el transporte público y reducir mi huella de carbono se ha convertido en un pequeño acto cotidiano que contribuye al bienestar del planeta. Cada paso que doy y cada viaje en autobús se traducen en una pequeña contribución hacia un futuro más sostenible. Pienso en lo que pasaría si todos los que pudieran hicieran lo mismo. ¿Te lo imaginas?"
David Ceamanos, Animador Laudato Si', España

Me tomo un momento de meditación en torno al testimonio de David. ¿Qué es lo que me conmueve y me impacta?

8 DE MARZO:

Cada viernes, te ofrecemos la oportunidad de emprender una acción concreta. Puedes elegir hacerlo durante un día, una semana o todo el periodo de Cuaresma.

Como los coches y los aviones contribuyen en gran medida al calentamiento global y a otras fuentes de contaminación, puedo reflexionar sobre el uso que hago de estos medios de transporte. Puedo decidir reducir el uso del coche utilizando el transporte público, recorriendo pequeñas distancias en bicicleta o compartiendo el coche. Si tengo previsto viajar en avión, me pregunto si es realmente imprescindible o si puedo encontrar alternativas para mis viajes de trabajo.

Me tomo dos minutos de meditación para pensar en esas acciones, cómo me siento al respecto, qué esfuerzo me exigirían y si alguien podría ayudarme. Bajo la mirada de Dios, ¿qué decido hacer?

9 DE MARZO:

La Unión Europea ha adoptado recientemente medidas para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero procedentes del transporte. Entre los objetivos figuran duplicar los viajes en trenes de alta velocidad para 2030 y prohibir los coches térmicos para 2035. La Comisión Europea publicó recientemente una declaración sobre el uso de la bicicleta, que pronto debatirá el Parlamento Europeo pero que, lamentablemente, no será obligatoria para los Estados miembros. Las próximas elecciones europeas marcarán la ambición de las políticas europeas de transporte.

Me tomo un momento de oración para pedir al Espíritu Santo que inspire a los líderes políticos y a los electores a ser ambiciosos en materia de transportes por el bien de todos y especialmente de los más vulnerables.

10 DE MARZO:

Cuarto domingo de Cuaresma - Océano y biodiversidad

"Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo único, para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna". (Juan 3:16)



"Si 'el universo se desarrolla en Dios, que lo llena todo... hay mística en una hoja, en un camino, en el rocío, en el rostro del pobre'. El mundo canta un amor infinito, ¿cómo no cuidarlo?" (Laudate Deum 65)

Lee

[Explora la reflexión sobre el Evangelio de este domingo haciendo clic en este enlace.](#)

Reflexiona El amor de Dios por la Creación es tan inmenso que dio a su Hijo único para que pudiéramos tener vida eterna. ¿Cómo puedes reconocer mejor el Amor infinito en la Tierra y en los pobres? ¿Cómo te ayuda esto a discernir tu papel a la hora de afrontar los retos medioambientales urgentes de la crisis climática?

Sugerencia de Oración Universal: Señor, cuyos profetas fueron objeto de burla y mofa, apoya a quienes hoy advierten de la crisis climática, ecológica y social, pero no son escuchados. Que sus palabras, inspiradas en el amor a tu Creación y a nuestros hermanos y hermanas, sean escuchadas y sean fuente de conversión.

11 DE MARZO:

El tema de la quinta semana es "Océano y biodiversidad".

Noruega se convirtió en el primer país del mundo en aprobar la explotación de los fondos marinos a principios de 2024, cuando su Parlamento votó a favor de permitir a las empresas mineras explorar 281.000 km² de sus aguas, una superficie casi igual a la de Italia.

La medida ha sido criticada por científicos y conservacionistas, que advierten de daños potencialmente irreversibles en los ecosistemas marinos. El miércoles, en el Parlamento Europeo de Estrasburgo, los legisladores de la UE denunciaron la decisión por irresponsable.

Me tomo dos minutos para meditar sobre esta información y sentir el dolor de nuestra Tierra.

12 DE MARZO:

Every Tuesday, we share a Bible quote.

"Alaben el nombre del SEÑOR, pues él dio una orden y todo fue creado; él lo estableció todo para siempre, y dictó una ley que no puede ser violada. ¡Alaben al SEÑOR desde la tierra, monstruos del mar, y mar profundo!"

Salmos 148, 5-7

Me tomo un momento de oración en torno a este Salmo. ¿De qué manera me impacta?

13 DE MARZO:

"Cualquier acción sobre la naturaleza puede tener consecuencias que no advertimos a simple vista, y que ciertas formas de explotación de recursos se hacen a costa de una degradación que finalmente llega hasta el fondo de los océanos" (Laudato Si, 41).

Puedo dedicar dos minutos de meditación a pensar en el impacto de nuestras acciones y estilo de vida sobre el Océano y la biodiversidad.

14 DE MARZO:

Europa consigue su primer "parque nacional de ríos salvajes".

El río Vjosa es conocido como el "último río salvaje" de Europa y, en marzo de 2023, el Gobierno albanés prometió mantenerlo así al convertir sus principales afluentes en parque nacional. Es la primera vía fluvial del continente europeo que disfruta de tal estatus.

El Vjosa alberga muchas especies amenazadas, como la anguila europea, el alimoche y el lince de los Balcanes. Se habían presentado planes para represar el río, lo que habría causado estragos en la fauna. El estatus de parque nacional lo protege de tales proyectos, lo que supone una victoria para los activistas que han luchado arduamente para salvaguardar el río.

Me tomo un momento de reflexión en torno a esta buena noticia. Puedo dar gracias a Dios por la biodiversidad que será protegida y por los seres humanos que se han comprometido con esta decisión.

15 DE MARZO:

Cada viernes, ofrecemos la oportunidad de emprender acciones concretas. Puedes elegir hacerlo durante un día, una semana o todo el periodo de Cuaresma.

Nuestros residuos dañan la biodiversidad, sobre todo en los océanos. Puedo intentar evitar el uso de envases (sobre todo de plástico) y reducir mi basura e incluso llegar a generar cero residuos.

Me tomo dos minutos de meditación para pensar en esta acción, cómo me siento al respecto y qué esfuerzos me exigiría. Bajo la mirada de Dios, ¿qué decido hacer?

16 DE MARZO:

El arrastre de fondo es el método de pesca más destructivo. A pesar de ello y de un primer proyecto que iba en la buena dirección, la Comisión Europea decidió finalmente en abril de 2023 no prohibirlo en las zonas marinas protegidas (que pasaron del 6 al 12% de los mares europeos en los últimos 10 años).

Me tomo un momento de oración para pedir al Espíritu Santo que inspire a los líderes políticos a tomar las decisiones correctas para cumplir los objetivos de biodiversidad al alcanzar el 30% de protección de los mares europeos y detener la pesca de arrastre de fondo.

17 DE MARZO:

Quinto domingo de Cuaresma - Migración climática

"En verdad, en verdad os digo: si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda sólo como grano de trigo; pero si muere, produce mucho fruto".

(Juan 12:24)



"Porque la persona humana más crece, más madura y más se santifica a medida que entra en relación, cuando sale de sí misma para vivir en comunión con Dios, con los demás y con todas las criaturas" (Laudato Si' 240).

Lee.

[Explora la reflexión sobre el Evangelio de este domingo haciendo clic en este enlace.](#)

Reflexiona. ¿A qué cosas te invita a renunciar esta Cuaresma? ¿Cómo te ayuda tu compromiso con una conversión ecológica más profunda a entablar relaciones más sanas con los demás, con la Tierra, contigo mismo y con el Creador?

Sugerencia de Oración Universal: Señor, que viniste a salvarnos y a establecer una nueva alianza, inscribe tu Ley en nuestros corazones. Que escuchemos y amemos siempre a los que sufren: los pobres, los abandonados, los maltratados, y entre ellos nuestra tierra que " clama por el daño que le provocamos" (LS2).

18 DE MARZO:

El tema de la sexta semana es la migración climática.

"Yo trabajaba en la granja. Los campos se secaron, todos los agricultores sufrieron. La destrucción de la naturaleza nos obliga a abandonar nuestros hogares e ir a las grandes ciudades como Saint-Louis o Dakar. Mi tío era profesor del Corán. Me recogió para llevarme a Saint-Louis. Me fui cuando tenía seis años". (Testimonio de Arouna Kandé, refugiado climático de Senegal, en la película La Carta).

Me tomo unos minutos para imaginar el viaje de Arouna y el de miles de refugiados climáticos y conecto mis esfuerzos por proteger el clima con el amor por quienes viven en las zonas más vulnerables, a veces lejos de mí.

19 DE MARZO:

Every Tuesday, we share a Bible quote.

Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a mí. Entonces los justos le responderán diciendo: "Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te dimos de comer, o sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos forastero y te acogimos, o desnudo y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel, y te visitamos? Y el Rey les responderá: "De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis". Mt 25, 35-40

Me tomo un momento de oración con estos versículos del Evangelio y veo cómo Dios me habla a través de Sus Palabras.

20 DE MARZO:

"Ver o no ver, ésa es la cuestión [...] Cuando las personas se ven obligadas a migrar porque el ambiente en el que viven ya no es habitable, nos puede parecer la consecuencia de un proceso natural, algo inevitable. Sin embargo, el deterioro del clima es muy a menudo el resultado de decisiones equivocadas y de actividades destructivas, del egoísmo y de la negligencia, que ponen a la humanidad en conflicto con la creación, nuestra casa común." (Papa Francisco, 2021)

Me tomo dos minutos de reflexión en torno a esta cita. ¿Qué es lo que me inspira?

21 DE MARZO:

“Las desgarradoras historias de desplazamiento, abusos de los derechos humanos, amenazas a los medios de vida y ecosistemas sensibles vinculados a EACOP son un testimonio de la impunidad con la que operan las corporaciones de combustibles fósiles como Total Energies, que obtienen enormes ganancias a expensas de las personas y el entorno. Proyectos dañinos como EACOP no deberían tener cabida en el futuro del continente. En cambio, los gobiernos de Uganda y Tanzania, apoyados por las naciones desarrolladas, deberían crear oportunidades económicas y soluciones energéticas sustentables, inclusivas y diversificadas que beneficien directamente a los ugandeses y tanzanos y protejan sus derechos básicos, sus medios de vida, su medio ambiente y su futuro”.

Hilda Nakabuye, activista climática de Uganda

I take a moment of reflection to think about activists who are fighting for ecological justice in the global South and to pray for them.

22 DE MARZO:

Cada viernes, te ofrecemos la oportunidad de emprender una acción concreta. Puedes elegir hacerlo durante un día, una semana o todo el periodo de Cuaresma.

Puedo informarme más sobre el tema de la migración climática en las asociaciones locales (o en el [servicio jesuita para los refugiados](#)) que se ocupan de cuestiones migratorias y tal vez implicarme para ayudar.

Me tomo dos minutos de meditación para pensar en esta acción, cómo me siento al respecto y qué tipo de esfuerzo me exigiría. Bajo la mirada de Dios, ¿qué decido hacer?

23 DE MARZO:

Durante la COP 28 se aprobó la creación de un fondo para pérdidas y daños, lo cual es una buena noticia. Su objetivo es proporcionar ayuda financiera a las naciones más pobres para que puedan hacer frente a las consecuencias negativas derivadas de los riesgos inevitables del cambio climático. Los países del Norte, entre los que se encuentran los europeos, tienen ahora el deber de ponerlo en marcha pagando puntualmente las contribuciones acordadas. Un fondo ambicioso para pérdidas y daños es fundamental para la justicia ecológica.

Me tomo un momento de oración para pedir al Espíritu Santo que inspire a los electores de las próximas elecciones europeas para que tengan en cuenta la cuestión de la migración climática y para que los líderes políticos tomen las decisiones correctas.

24 DE MARZO:

Domingo de Ramos en la Pasión del Señor - Semana Santa - Muerte y resurrección

“Dios mío, Dios mío, ¿por
qué me has abandonado?”
(Marcos 15:34b)



“El Creador no nos abandona, nunca hizo marcha atrás
en su proyecto de amor, no se arrepiente de habernos
creado” (Laudato Si’ 13).

Lee.

[Explora la reflexión sobre el Evangelio de este domingo haciendo clic en este enlace.](#)

Reflexiona. Es difícil mantener la fe cuanto más vemos la urgencia de la crisis climática y sus horribles consecuencias. ¿Cómo te está recordando hoy el Espíritu Creador que el Creador no te abandona a ti ni a la Tierra? Al entrar en la Semana Santa, ten presente que los sufrimientos de Jesucristo no son sólo por nosotros, sino por todo el cosmos.

Sugerencia de Oración Universal: Señor, tú que sufriste y cargaste con todos nuestros pecados, tú que sufres hoy con nuestro mundo herido por nuestro egoísmo, ayúdanos a morir a nuestras antiguas costumbres para nacer a una vida en la que todos tengan su lugar: cada ser humano y cada criatura de tu Creación, desde la más visible hasta la más modesta.

25 DE MARZO:

El tema de la Semana Santa es "Muerte y resurrección": en nuestra conversión ecológica, hay cosas en nuestra vida que tienen que morir para que nazcan otras.

"He viajado bastante en avión a lo largo de mi vida para ir de vacaciones, cursar semestres universitarios en el extranjero, etc. Hace tres o cuatro años me di cuenta de lo malo que era para el planeta y decidí dejar de volar por completo. Es una verdadera renuncia para mí, sobre todo a principios de este año, cuando tuve que decir no a un gran viaje familiar organizado por mi abuela y mis primos para ver a mi tío, que vive en Estados Unidos desde hace más de 20 años. Pero confío en que esta forma de viajar tiene que morir en mi vida para que nazcan otras formas de viajar, más respetuosas con nuestra Tierra, más lentas, más abiertas a la gente y a la naturaleza". Eloi, de Francia

Me tomo dos minutos de meditación para reflexionar sobre este ejemplo de muerte y resurrección.

26 DE MARZO:

En Francia, una empresa de cosméticos ha decidido dejar de producir toallitas desechables para 2027, a pesar de que representan el 20% de sus ventas. Es difícil para una empresa aceptar que algunas actividades nunca serán compatibles con el respeto de la Creación y aún más difícil renunciar a ellas cuando no sirven a sus intereses personales. La empresa está desarrollando ahora una actividad totalmente nueva: la venta a granel con botellas de vidrio reutilizables que pueden rellenarse en farmacias.

Me tomo dos minutos de meditación para reflexionar sobre este ejemplo de muerte y resurrección.

27 DE MARZO:

"A medida que aprendía más sobre la industria de la moda, me sorprendía lo mucho que sufren por ella los más pobres. A esto se añade el gigantesco consumo de recursos y la contaminación que produce la industria textil.

Debido a la llamada bíblica a amar al prójimo y a mi no participación en una cultura consumista que persigue tendencias, decidí renunciar a comprar ropa nueva. Ahora sólo compro de segunda mano y así contribuyo a reducir las emisiones y el uso de agua y energía, aumentando la reutilización. Aunque esto no resuelva todo el problema, sé que la implicación de cada uno de nosotros importa, porque todo está conectado". Magdalena Kadziak, MLS.

Me tomo dos minutos de meditación para reflexionar sobre este ejemplo de muerte y resurrección.

28 DE MARZO:

Jesús lava los pies a sus discípulos. ¿Cómo me pongo al servicio de mis hermanos, de sus mentes, almas y cuerpos? ¿Cómo escucho esta llamada?



29 DE MARZO:

Jesús fue traicionado y asesinado. Yo también, y nosotros colectivamente, con nuestro comportamiento, estamos traicionando y matando a nuestros hermanos y hermanas humanos, así como a la tierra que "está entre los pobres más abandonados y maltratados" (Laudato Si, 2). ¿Cuáles son los pecados ecológicos que puedo confesar personalmente? ¿Cuáles son los pecados ecológicos que podemos confesar colectivamente? ¿Qué debe morir en nuestras vidas para que otras cosas puedan nacer?



MARCH 31

¿Qué espero? ¿Cuál es mi esperanza?

31 DE MARZO:

Domingo de Pascua

"El primer día de la semana, María Magdalena fue al sepulcro muy de mañana, cuando aún estaba oscuro, y vio quitada la piedra del sepulcro". (Juan 20:1)



"El domingo es el día de la Resurrección, el «primer día» de la nueva creación, cuya primicia es la humanidad resucitada del Señor, garantía de la transfiguración final de toda la realidad creada" (Laudato Si' 237).

Lee.

Al concluir este camino de 40 días, nuestra celebración de Pascua profundiza en la comprensión de Cristo como redentor de todas las criaturas, de toda la Creación y de todo el cosmos.

¡Te deseamos una feliz Pascua! ¡Laudato Si'!

[Explora la reflexión sobre el Evangelio de este domingo haciendo clic en este enlace.](#)



Conexión con la Comunidad

Esta guía de Cuaresma es sólo uno de los muchos recursos que hemos creado y el Movimiento Laudato Si' es un trabajo en evolución. Si quieres participar en el Movimiento Laudato Si', o si estás impulsando iniciativas allí donde vives, nos encantaría conocerlas.

Únete a un [Círculo Laudato Si'](#) o encuétranos en redes sociales

Social Media Icons: [Facebook](#), [Instagram](#), [X](#), [YouTube](#)

MLS EUROPA

CALENDARIO DE CUARESMA

2024



DETENTE Y ESCUCHA



**MOUVEMENT
LAUDATO SI'**

Catholiques pour notre maison commune



**CUARESMA
LAUDATO SI'**
EUROPE