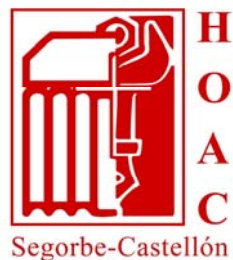


«En efecto, el Espíritu Santo, con su presencia perenne en el camino de la Iglesia, es quien irradia en los creyentes la luz de la esperanza. Él la mantiene encendida como una llama que nunca se apaga, para dar apoyo y vigor a nuestra vida. La esperanza cristiana, de hecho, no engaña ni defrauda, porque está fundada en la certeza de que nada ni nadie podrá separarnos nunca del amor divino: «¿Quién podrá entonces separarnos del amor de Cristo? ¿Las tribulaciones, las angustias, la persecución, el hambre, la desnudez, los peligros, la espada? [...] Pero en todo esto obtenemos una amplia victoria, gracias a aquel que nos amó. Porque tengo la certeza de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los principados, ni lo presente ni lo futuro, ni los poderes espirituales, ni lo alto ni lo profundo, ni ninguna otra criatura podrá separarnos jamás del amor de Dios, manifestado en Cristo Jesús, nuestro Señor» (Rm 8,35.37-39). He aquí porqué esta esperanza no cede ante las dificultades: porque se fundamenta en la fe y se nutre de la caridad, y de este modo hace posible que sigamos adelante en la vida.»

(**Spes non confundit n 3,**  
**Bula convocatoria año Jubilar 2025, Papa Francisco)**



**Promueve esta iniciativa**

**La Coordinadora de Movimientos de Acción Católica**

## **CUARESMA 2025**

### **5 VIERNES SOLIDARIOS**

## **PEREGRINOS DE ESPERANZA**



Os invitamos a vivir los viernes de Cuaresma como una experiencia de profundo y sincero encuentro con Jesucristo y con los hermanos.

En este Año Jubilar queremos afrontarlo como “Peregrinos de esperanza”. El Papa Francisco en el nº 25 de la Bula de convocatoria nos anima diciéndonos: “El próximo Jubileo, por tanto, será un Año Santo caracterizado por la esperanza que no declina, la esperanza en Dios. Que nos ayude también a recuperar la confianza necesaria —tanto en la Iglesia como en la sociedad— en los vínculos interpersonales, en las relaciones internacionales, en la promoción de la dignidad de toda persona y en el respeto de la creación... Dejémonos atraer desde ahora por la esperanza y permitamos que a través de nosotros sea contagiosa para cuantos la desean”

La Cuaresma es un tiempo especial para los cristianos, nos ayuda a salir de las rutinas para dejar que Dios nos transforme. Se trata de intensificar nuestra identidad cristiana y nuestra misión evangelizadora en medio de la desesperanza que muchas veces se instala en nuestra Iglesia y nuestra sociedad, sintiendo, pensando y viviendo como Cristo vivió.

El ayuno y la abstinencia de los viernes de Cuaresma son gestos que nos ayudan a identificarnos con el sufrimiento y la muerte de Cristo en los hermanos.

La oración es nuestro mejor instrumento para sentirnos unidos a Cristo, presente en los que más sufren: *“todo lo que hagáis por uno de estos más pequeños, por mí lo hacéis”* (Mt 25). Orar juntos, vivir estos viernes solidarios con esperanza en grupo, en nuestras parroquias, movimientos y asociaciones, nos ayudará a despertar nuestra conciencia y vivir como verdaderos peregrinos de esperanza.

Las situaciones sobre las que proponemos reflexionar son estas:

### **ESPERANZA POR EL CUIDADO DEL PLANETA**

**1º viernes (14 marzo 2025)**

Oremos/reflexionemos sobre el cambio climático concretado en la DANA sufrida este otoño, que ha producido muertes y destrucción, pero también oleadas de solidaridad.

### **SALUD MENTAL Y ESPERANZA**

**2º viernes (21 marzo 2025)**

Oremos/reflexionemos sobre el problema creciente de la salud mental y cómo hay esperanza para las personas que sufren estas enfermedades.

### **ESPERANZA PARA LAS PERSONAS MIGRANTES**

**3º viernes (28 marzo 2025)**

Oremos/reflexionemos por las personas que se ven abocadas a migrar por sufrir la guerra, la violencia, la sequía y el hambre, para que se dé una respuesta de acogida y solidaridad esperanzadora.

### **ESPERANZA EN EL MUNDO DEL TRABAJO**

**4º viernes (4 abril 2025)**

Oremos/reflexionemos a partir de signos de esperanza que se manifiestan en el compromiso en la defensa de condiciones dignas de trabajo para todas las personas.

### **ESPERANZA EN EL DERECHO A LA VIVIENDA DIGNA**

**5º viernes (11 abril 2025)**

Oremos/reflexionemos para que frente a la precariedad preocupante en la vivienda sea un signo de esperanza todo el esfuerzo por conseguir que sea un verdadero derecho.

**GESTO SOLIDARIO.** Para vivir esta Cuaresma más unidos a Cristo y dispuestos a ser peregrinos de esperanza allí donde vivimos, os proponemos:

#### **AYUNO**

Es decir, *alimentarnos estos 5 viernes sin superar los 4€ por persona.*

#### **LIMOSNA**

Compartir, al menos, el ahorro que nos supondrá alimentarnos de forma austera y gastando lo mínimo. La cantidad que consideremos cada uno, la destinaremos a causas solidarias que ayuden a llevar la esperanza a los últimos de nuestra sociedad.

#### **ORACIÓN**

Os invitamos también a orar en presencia del Señor y pedir la gracia de ser portadores de esperanza en medio de situaciones de desánimo, de dolor y precariedad.

#### **RECONCILIACIÓN**

Aceptemos la invitación a dejarnos reconciliar con Dios y con la Iglesia en el sacramento de la Penitencia, para convertirnos en nuevas criaturas y poder irradiar su misericordia y esperanza en medio de las personas.

Ayunar, compartir y orar *para transformar*. Os invitamos a realizar obras de misericordia, compromisos solidarios, que sean pequeños gestos de esperanza en medio del sufrimiento que viven muchas personas en nuestra sociedad.

El gesto solidario que os proponemos consiste en alimentarnos, durante 5 viernes, como se alimentan durante todo el año millones de hermanas y hermanos nuestros. Es esta una manera de:

- Expresar de modo significativo nuestro deseo de acercarnos a ellos, de tenerles más presentes en nuestra memoria y en nuestra vida.
- Experimentar de modo concreto lo que significa la necesidad de lo más básico.
- Ejercitar nuestra capacidad de renunciar a lo superfluo.
- Dar un paso pequeño, pero real, hacia la conversión personal y comunitaria al Evangelio de Cristo.
- Realizar gestos de cercanía, acogida, acompañamiento y solidaridad a las personas más necesitadas.

**La oración y el gesto solidario puede hacerse individualmente, en grupo, en la parroquia, en la eucaristía dominical...**