

«Dios es amor misericordioso y su proyecto de amor, que se extiende y se realiza en la historia, es ante todo su descenso y su venida entre nosotros para liberarnos de la esclavitud, de los miedos, del pecado y del poder de la muerte. Con una mirada misericordiosa y el corazón lleno de amor, Él se dirigió a sus criaturas, haciéndose cargo de su condición humana y, por tanto, de su pobreza. Precisamente para compartir los límites y las fragilidades de nuestra naturaleza humana, Él mismo se hizo pobre, nació en carne como nosotros, lo hemos conocido en la pequeñez de un niño colocado en un pesebre y en la extrema humillación de la cruz, allí compartió nuestra pobreza radical, que es la muerte. Se comprende bien, entonces, por qué se puede hablar también teológicamente de una opción preferencial de Dios por los pobres... Esta "preferencia" desea subrayar la acción de Dios que se compadece ante la pobreza y la debilidad de toda la humanidad y, queriendo inaugurar un Reino de justicia, fraternidad y solidaridad, se preocupa particularmente de aquellos que son discriminados y oprimidos, pidiéndonos también a nosotros, su Iglesia, una opción firme y radical en favor de los más débiles.» (16)

«Entonces es claro que «de nuestra fe en Cristo hecho pobre, y siempre cercano a los pobres y excluidos, brota la preocupación por el desarrollo integral de los más abandonados de la sociedad». Muchas veces me pregunto por qué, aun cuando las Sagradas Escrituras son tan precisas a propósito de los pobres, muchos continúan pensando que pueden excluir a los pobres de sus atenciones.» (23)

(Dilexi Te n 16.23, Papa León)



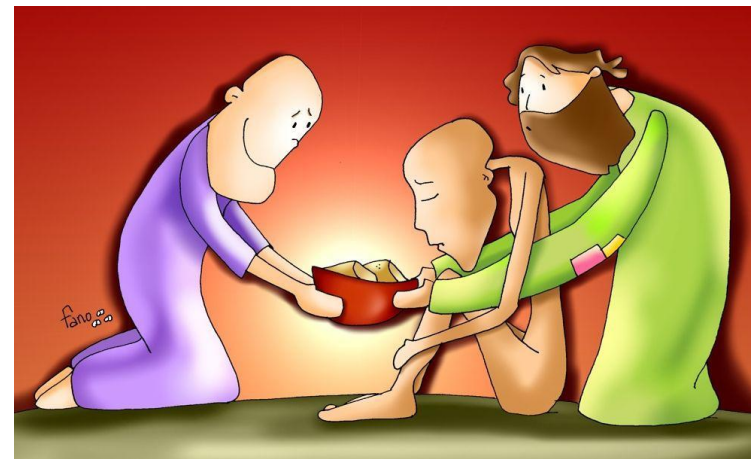
Promueve esta iniciativa

La Coordinadora de Movimientos de Acción Católica

CUARESMA 2026

5 VIERNES SOLIDARIOS

EL AMOR HACIA LOS POBRES



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

El Papa León, en la exhortación apostólica DILEXIT TE (Te he amado [Ap 3,9]) sobre el amor hacia los pobres, nos enseña que: "La condición de los pobres representa un grito que, en la historia de la humanidad, interpela constantemente nuestra vida, nuestras sociedades, los sistemas políticos y económicos, y especialmente a la Iglesia. En el rostro herido de los pobres encontramos impreso el sufrimiento de los inocentes y, por tanto, el mismo sufrimiento de Cristo."

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 sintiendo, pensando y viviendo como Cristo vivió.

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

La oración es nuestro mejor instrumento para sentirnos unidos a Cristo, presente en los que más sufren. Orar juntos, vivir estos viernes solidarios en grupo, en nuestras parroquias, movimientos y asociaciones, nos ayudará a despertar nuestra conciencia y vivir como verdaderos seguidores de Jesucristo

Las situaciones sobre las que proponemos reflexionar son estas:

CUIDAR A LOS ENFERMOS

1º viernes (27 febrero 2026)

Oremos por los enfermos y reflexionemos sobre cómo hay que estar a su lado como Jesucristo lo estuvo, acogiendo e implicándoles en su sanación corporal y espiritual. Desde ahí cómo realizar el cuidado de los enfermos y de los que sufren.

ACOMPañAR A LOS MIGRANTES

2º viernes (6 marzo 2026)

Oremos/reflexionemos en un momento en que se cuestiona la inmigración y se usa como arma política, más que nunca hay que ver cómo acompañar a los migrantes.

LIBERAR A LOS CAUTIVOS

3º viernes (13 marzo 2026)

Oremos/reflexionemos sobre las situaciones de esclavitud que siguen viviendo muchas personas en nuestro mundo, sabiendo que la Iglesia ha visto en la liberación de los oprimidos un signo del Reino de Dios.

MOVIMIENTOS POPULARES

4º viernes (20 marzo 2026)

Oremos/reflexionemos sobre la realidad de esperanza que suponen los Movimientos Populares como comunidades populares que pretenden que los más pobres no queden atrás.

LOS POBRES COMO SUJETOS

5º viernes (27 marzo 2026)

Oremos/reflexionemos para saber ver a los pobres no como meros receptores de ayudas, sino como sujetos activos capaces de salir de su situación de pobreza siendo protagonistas de su vida.

GESTO SOLIDARIO. Para vivir esta Cuaresma más unidos a Cristo y dispuestos a amar más a los pobres 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 los más pobres de nuestra sociedad.

ORACIÓN

Os invitamos también a orar en presencia del Señor y pedir la gracia de ser portadores de amor en medio de situaciones de pobreza 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 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 con las personas más necesitadas.

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