



FRATERNIDAD EN ACCIÓN

Cuaresma 2026

Cáritas parroquial Santo Domingo de Guzmán
Humanes de Madrid



VIVIR EL AYUNO, LIMOSNA Y ORACIÓN, COMO UN VERDADERO ACTO DE CARIDAD



Desde el equipo de Cáritas parroquial, queremos lo primero dar una mirada a cómo vivimos estas **prácticas cuaresmales** adecuadamente:

La unión de ayuno, oración y limosna conforma los tres pilares tradicionales de la Cuaresma, actuando como un **camino integral de conversión**. Buscan *equilibrar la relación con Dios (oración), con uno mismo (ayuno) y con el prójimo (limosna)*, **transformando el corazón mediante la renuncia, la generosidad y el diálogo espiritual**.

- **Oración:** Es el diálogo sincero con Dios, que centra la vida en Él y transforma la actitud interior, con pureza de corazón.
- **Ayuno:** No es solo privación de alimentos, sino un sacrificio para dominar las pasiones y el egoísmo, liberando espacio para Dios y el prójimo.
- **Limosna:** Representa la caridad activa y el amor al prójimo, compartiendo bienes y tiempo con los más necesitados, fruto de la conversión interior.

Estos tres gestos **deben ser auténticos y realizados en "lo secreto"**, no para ser vistos, sino como expresión de fe y amor sincero. El ayuno nutre la oración, la oración impulsa la limosna y la limosna valida la sinceridad del ayuno y la oración.

Como **EJEMPLO PRÁCTICO** en esta Cuaresma, nosotros deberíamos hacer ayuno y abstinencia; el tiempo dedicado a ello es para tratar con Dios en la oración, y el alimento que no tomamos lo damos como limosna a los pobres en su cantidad proporcionada.

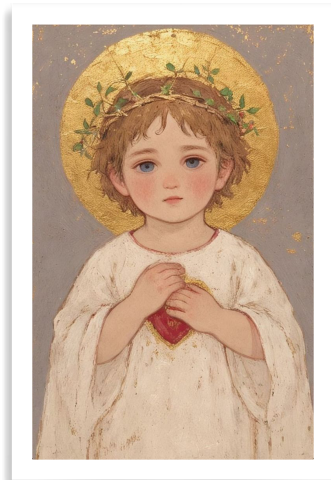


VIVAMOS LA CUARESMA GUIADOS POR LA CARIDAD

Con el fin de poder de caminar juntos en la cuaresma, proponemos, una intención para cada semana de cuaresma para tener en nuestra oración, y un alimento concreto para traer durante esa semana (es la limosna del ayuno o abstinencia que realizamos):

SEMANA DE CUARESMA	INTENCIÓN - ORACIÓN	ALIMENTO LIMOSNA
22 - 28 febrero	POBRES	LECHE
1 - 7 marzo	MIGRANTES	ACEITE
8 - 14 marzo	ENFERMOS	CAFÉ / CACAO
15 - 21 marzo	LOS QUE ESTÁN SOLOS	CONSERVAS
22 - 28 marzo	PAZ	HIGIENE PERSONAL

ORACIONES PARA CADA SEMANA



SEMANA 1: POBRES:

“Jesús, **Niño** en la gruta de Belén, **pobre y humilde**, ten piedad de los que nada tienen y dales el pan de cada día ”.

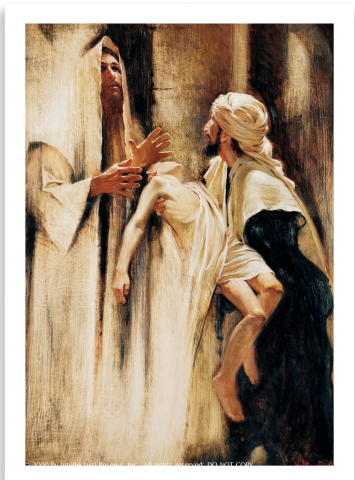
SEMANA 2: MIGRANTES:

“Jesús, que junto con María y José, fuiste **migrante**, bendice, acompaña y protege de todo mal a todo el que tiene que abandonar su hogar y su tierra.”



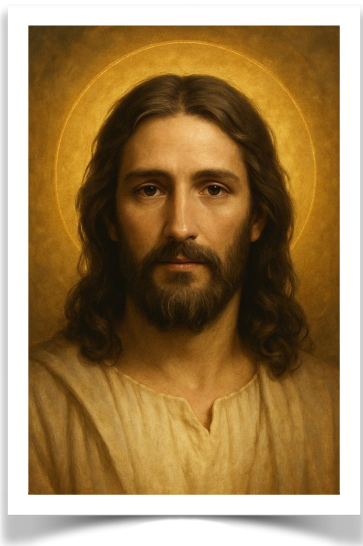
SEMANA 3: ENFERMOS:

“Jesús, **Médico de las Almas y de los Cuerpos**, sana y acompaña a todos los enfermos que necesitan tu cercanía.”



SEMANA 4: SOLEDAD:

"Jesús, **Buen Pastor**, ve al encuentro de las almas que se sienten solas y abrázalas con tu amor infinito".



SEMANA 5: PAZ

"Jesús, **Príncipe de la Paz**, haz de todos instrumentos de tu Bondad y tu Perdón".

NOS DICE EL SEÑOR:

I PEDRO 4, 8-10:

*"Ante todo, **mantened un amor intenso** entre vosotros, porque el amor tapa multitud de pecados. Sed hospitalarios unos con otros sin protestar. Como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios, **poned al servicio de los demás el carisma que cada uno ha recibido**."*