



VIVIR LAUDATO SI' CUARESMA

“Vivir la vocación de ser protectores de la obra de Dios es parte esencial de una existencia virtuosa, no consiste en algo opcional ni en un aspecto secundario de la experiencia cristiana.” (LS 217)

Febrero

22 **Miércoles de ceniza**

¡Recuerda que polvo eres – polvo de estrellas – hecho de la misma materia que toda la creación!

23 Plantéate leer *Laudato Si'* durante la Cuaresma - ¡solo necesitas leer 5 números al día!

24 Consigue una planta en maceta para cuidarla durante toda la Cuaresma.

25 Ora por las personas más afectados por el cambio climático: los refugiados forzados a dejar sus hogares.

“El corazón es uno solo, y la misma miseria que lleva a maltratar a un animal no tarda en manifestarse en la relación con las demás personas” (LS 92)

26 **Primer domingo de Cuaresma**

Abraza el domingo de silencio – apaga el móvil, la TV, el radio, el ordenador. Escucha los sonidos de la creación.

27 Ora por los más afectados por el cambio climático: quienes viven en pobreza.

28 Intenta no usar un solo producto de plástico desechable esta semana.

Marzo

1 Planea organizar una cena sencilla de sopa y pan con tus amigos y ver juntos un video ecológico.

2 Pasa tiempo con una mascota. ¿De qué manera es para ti una forma de orar?

3 Día Internacional de la Vida Silvestre. Recuerda el primer animal que viste en libertad. Sube su foto o un dibujo con la etiqueta #CuidamosLaVidaSilvestre a RRSS o por Whatsapp.

4 Limpia el filtro de tu secadora después de cada uso, esto puede reducir significativamente el consumo de energía.

“La espiritualidad cristiana propone un modo alternativo de entender la calidad de vida, y alienta un estilo de vida profético y contemplativo, capaz de gozar profundamente sin obsesionarse por el consumo.” (LS 222)

5 Segundo domingo de Cuaresma.

- Practica el disfrute profundo – saborea lentamente un pedazo de chocolate fino, una copa de vino, una respiración profunda.
- 6 Ora por los más afectados por el cambio climático – las especies animales que pierden su hábitat.
- 7 ¿Alguna vez te has confesado de un pecado ecológico?
- 8 Haz una donación a una organización ambiental.
- 9 Escribe o llama a tu alcalde/sa sobre un problema ecológico importante para ti.
- 10 Ora por el ministerio del papa Francisco, una de las voces más destacadas en el mundo que abogan por la sostenibilidad ecológica.
- 11 Baja el termostato unos cuantos grados y reza por aquellos que no tienen fácil acceso a la energía.

“Cuando pensamos en la situación en que se deja el planeta a las generaciones futuras, entramos en otra lógica, la del don gratuito que recibimos y comunicamos.” (LS 159).

12 Tercer domingo de Cuaresma

- Organiza un paseo con amistades para caminar por tu lugar de culto para encontrar maneras de hacerlo más “verde”.
- 13 Ora por las personas más afectadas por el cambio climático – millones de pescadores en el mundo cuyos medios de vida se destruyen por el calentamiento y acidificación de los océanos.
- 14 Da un paseo por tu vecindario. ¿Conoces a quienes te rodean? No solo humanos, sino los árboles, las plantas, los pájaros, animales, cuerpos de agua. Conoce a algunos que no conocías.
- 15 Haz una siesta; da un paseo. ¡El buen cuidado de ti misma es también parte de la ecología integral!
- 16 Enciende una vela y reflexiona sobre los mártires de la Ecología Integral, como Nelson García de Honduras que fue asesinado el 16 de marzo de 2016, o Berta Cáceres, también del COPINH, trece días antes.
- 17 Abstente hoy de un espíritu de derrotismo por la desesperación de enfrentar el cambio climático.
- 18 Día mundial del sueño. Intenta acostarte antes, después de una cena sencilla. Disfruta de la sobriedad y de la sencillez las cosas más cercanas.

“Aprender a aceptar el propio cuerpo, a cuidarlo y a respetar sus significados, es esencial para una verdadera ecología humana.” (LS155).

19 **Cuarto domingo de Cuaresma**

Fiesta de San José – “José también puede enseñarnos a cuidar, puede motivarnos a trabajar con generosidad y ternura para proteger este mundo que Dios nos ha confiado.” (LS 242)

20 Reza por los más afectados por el cambio: los niños de las generaciones futuras que pagarán el precio de nuestro egoísmo

21 Día mundial de los bosques. Sube una foto de un árbol que hayas plantado y cuidado a tus RRSS o al WhatsApp con la etiqueta #CuidamosLosÁrboles.

22 Día mundial del agua – bebe un vaso de agua con reverencia mientras recuerdas las aguas de tu nacimiento y Bautismo.

23 Revisa tu café, té: ¿son de comercio justo? Bueno para los trabajadores, bueno para la Tierra.

24 Muerte de Monseñor Oscar Romero en 1980 “Los que tienen voz deben hablar por los que no tienen voz”. ¿Cómo hablamos de las criaturas sin voz de la Tierra?

25 Fiesta de la Anunciación En el cuerpo glorificado de María parte de la creación alcanzó toda la plenitud de su hermosura... Por eso podemos pedirle que nos ayude a mirar este mundo con ojos más sabios.” (LS 241).

26 Incluye un mensaje ecológico, tal vez una cita de *Laudato Si'*, como parte de la firma de tus correos electrónicos.

“Es muy noble asumir el deber de cuidar la creación con pequeñas acciones cotidianas, y es maravilloso que la educación sea capaz de motivarlas hasta conformar un estilo de vida.” (LS 211)

27 **Quinto domingo de Cuaresma:**

Decide no comprar nada esta semana, excepto lo básico para comer.

28 Ora por los más afectados por el cambio climático – los agricultores cuyos medios de vida son destruidos por cambios estacionales irregulares.

29 Tómate unos minutos para respirar profundamente y tomar conciencia de la comunión del aire que comparten todas las cosas que respiran.

30 Los desastres naturales crean el caos social que promueve la trata de personas. Actuar por la justicia climática es luchar contra la trata de personas.

31 Asegúrate de que tus chocolates de Pascua sean comercio justo

Abril

1 Haz hoy un acto de contrición por las formas en que has dañado la Tierra, nuestra casa común.

2 Revisa la presión de tus neumáticos. Con presión baja se gasta más combustible por km.

“La vida eterna será un asombro compartido, donde cada criatura, luminosamente transformada, ocupará su lugar y tendrá algo para aportar a los pobres definitivamente liberados.” (LS 243)

3 **Domingo de Ramos:**

Planea tu menú para Semana Santa. Elige tantas comidas sin carne como puedas; come tantos alimentos orgánicos producidos localmente como sea posible.

4 Reza por los más afectados por el cambio climático – aquellos que sufren de calor extremo y mala calidad del aire.

- 5 Habla con un amigo, familiar, compañera de trabajo sobre lo que ha significado para ti vivir la Cuaresma con *Laudato Si'*.
- 6 Miércoles Santo – Reflexiona sobre cómo los humanos hemos traicionado a nuestras hermanas creaturas por nuestro consumo egoísta.
- 7 Jueves Santo – Toma conciencia al comer hoy de que cada comida es una comunión santa.
- 8 Viernes Santo - “Jesús se insertó en el cosmos creado, corriendo su suerte con él hasta la cruz.” (LS 99)
- 9 Sábado Santo – Enciende una vela y renueva tu compromiso con la visión de *Laudato Si'*
- 10 **Domingo de Pascua y para siempre...** “Caminemos cantando: que nuestras luchas y nuestra preocupación por este planeta no nos quite el gozo de la esperanza” (LS 244)

*Este calendario fue escrito en su versión original por el Padre Terrence Moran,
Oficina de Paz, Justicia e Integridad Ecológica, Sisters of Charity of Saint Elizabeth tmoran@scnj.org
Traducción por la Congrégation de Bon Secours. Actualizado a partir de [Plataforma de Acción LaudatoSi](#)*