

ORACIÓN DE 10 MINUTOS PARA COMENZAR LA CUARESMA

Esta guía de oración ayudará a tu comunidad iniciar su jornada de Cuaresma con Plato de Arroz de CRS. Puedes incorporarla a la Misa después de la homilía o durante un servicio de oración o alguna reunión. Asegúrate de tener suficientes platos de arroz para cada familia y recluta voluntarios que te ayuden a distribuirlos.

Justo antes de comenzar la oración, reparte los platos de arroz a tu comunidad.

LÍDER:

La Cuaresma es un tiempo de reflexión y preparación durante el cual buscamos acercarnos a Dios y alejarnos del pecado. Al recorrer juntos este camino de fe, pidamos a Dios que transforme nuestros corazones con su amor y su gracia.

Durante los próximos 40 días de Cuaresma, veremos a Cristo presente en las personas de Nigeria, Guatemala y Bangladesh, quienes están encontrando formas de romper el ciclo del hambre y la desnutrición y construir resiliencia. Que Dios toque nuestros corazones para que, unidos en oración y acción, apoyemos a nuestros hermanos de todo el mundo.

LECTOR 1

Lee Juan 6,33-35.

Lectura del Evangelio según San Juan:

"Porque el pan de Dios es el que descende del cielo y da vida al mundo". Ellos le dijeron: "Señor, danos siempre de ese pan". Jesús les respondió: "Yo soy el pan de Vida. El que viene a mí jamás tendrá hambre; el que cree en mí jamás tendrá sed".

LÍDER

A través del Pan de Vida que recibimos en la Eucaristía, estamos llamados a compartir el amor de Dios con nuestra familia humana, especialmente con quienes experimentan una



Foto de Karen Kasmauski para CRS

ORACIÓN DE 10 MINUTOS PARA COMENZAR LA CUARESMA CONT.

gran necesidad. Estamos invitados a responder a este llamado mediante la oración, el ayuno y la limosna.

LECTOR 2

El primer pilar de la Cuaresma es la oración. Oramos para crecer en nuestra relación con Dios y dejarnos guiar por él para vivir de acuerdo a su voluntad. En nuestras oraciones, damos gracias a Dios por los dones que hemos recibido. También oramos por las personas que experimentan necesidades de cualquier tipo: físicas, espirituales o emocionales.

Invita a las personas a encontrar la oración de Cuaresma ubicada en un costado de sus platos de arroz y léanla juntos en voz alta. Ánimalos a leer en familia las reflexiones diarias de sus calendarios de Cuaresma.

LECTOR 1

El segundo pilar es el ayuno. Cuando ayunamos, hacemos más espacio para Dios en nuestras vidas y unimos nuestro sacrificio con el sufrimiento de Cristo. Renunciamos a algo para comprender mejor los desafíos que enfrentan nuestros hermanos que experimentan hambre y desnutrición en el mundo. Iluminados por el Espíritu Santo, reconocemos que su bienestar es importante y está conectado con el nuestro.

Invita a la comunidad a que prueben en sus casas las recetas sin carne de Plato de Arroz de CRS visitando crsplatodearroz.org/receta.

Explica que pueden poner en sus platos de arroz el dinero que su familia ahorra ayunando y comiendo comidas sencillas.

LECTOR 2

El tercer pilar es la limosna. Cuando damos limosna, honramos el llamado de Jesús de cuidar de nuestros hermanos necesitados. Las donaciones a Plato de Arroz de CRS ayudan a cambiar vidas a nivel mundial y en nuestra propia comunidad: el 75% de los fondos apoyan la labor de CRS en todo el mundo, y el 25% se queda en nuestra diócesis para aliviar la pobreza y el hambre.

Invita a la comunidad a aprender más sobre el impacto que las donaciones a Plato de Arroz de CRS tienen en las comunidades de todo el mundo siguiendo la Historia de Esperanza de cada semana en crsplatodearroz.org/historias.

LÍDER

Dios de amor,

A través de la oración, el ayuno y la limosna, esta Cuaresma te pedimos que nos transformes y abras nuestros corazones a nuestra gran familia humana. Que las oraciones, recetas e historias de Plato de Arroz de CRS nos ayuden a reconocer el rostro de tu Hijo Jesús en todas las personas del mundo y, al hacerlo, nos acerquemos más a ti esta Cuaresma.

Amén



Foto de Lauren Carroll/CRS

ORACIÓN PARA TERMINAR LA CUARESMA

Esta oración puede usarse como una ceremonia de clausura de Plato de Arroz de CRS o como parte de la Misa. Con anticipación, decide dónde colocar una canasta o el área para la recolectar los platos de arroz. Durante la oración, se invitará a los miembros de la comunidad a pasar adelante con sus platos de arroz y a colocarlos en la canasta o en un lugar en particular.

LÍDER

Durante la Cuaresma, encontramos a Dios en las comunidades y familias cuyas historias nos inspiraron, y aprendimos sobre el impacto de nuestras ofrendas cuaresmales. Ahora, oremos por los pueblos de Nigeria, Guatemala y Bangladesh, y por quienes se esfuerzan por romper el ciclo del hambre y la desnutrición y por construir resiliencia. Nuestra respuesta será: "Señor, escucha nuestra oración".

LECTOR 1

Por las familias de todo el mundo y por todos los que carecen de acceso a servicios básicos como la educación y el agua potable, para que puedan tener oportunidades y recursos para crear un cambio positivo en sus comunidades. Oremos al Señor...

LECTOR 2

Por los agricultores cercanos y lejanos y por quienes experimentan un clima severo, para que puedan proteger sus hogares y medios de vida y ser más resistentes a los efectos del cambio climático, los cuales agravan el hambre. Oremos al Señor...

LECTOR 3

Por nuestros hermanos que luchan contra el hambre y la desnutrición, para que puedan superar los obstáculos que les impiden acceder a alimentos saludables, y por nosotros, para que podamos seguir trabajando para construir un mundo sin hambre. Oremos al Señor...

Invita a la comunidad a colocar sus platos de arroz en la canasta o en el área designada.

LÍDER

Padre Celestial,

Te damos gracias por acercarnos a ti durante estos 40 días. Amando a nuestros hermanos pudimos experimentar tu amor por nosotros. Al terminar nuestro recorrido cuaresmal, te pedimos que nuestros sacrificios puedan darte gloria ayudando a las comunidades a tener alimentos nutritivos y otros recursos necesarios para prosperar.

Ayúdanos a continuar lo que comenzamos esta Cuaresma: cuidar de nuestra familia humana luchando contra la pobreza y el hambre, y los problemas, como el cambio climático, que agravan el hambre e impiden que las personas tengan una vida buena y saludable.

Enviaste a tu Hijo Jesucristo como el Pan Vivo que baja del cielo y da vida al mundo. A través de su Resurrección, se nos ha dado la promesa de vida eterna.

Al encontrarlo en el Pan de Vida, la Eucaristía, que podamos compartir con alegría el pan para la vida con los demás para que todos los miembros de nuestra familia mundial puedan prosperar.

Amén



Foto de Karen Kasmausk para CRS