



Andar Ligero
para la Cuaresma
Calendario diario de reflexión-acción

2023



Presbyterian Church (U.S.A.)
Presbyterian Mission

En la Cuaresma, reflexionamos sobre el ministerio, la muerte y la resurrección de Cristo.

Nos desaceleramos, tomamos tiempo y examinamos nuestra vida espiritual interna y la forma en que vivimos nuestra fe cristiana en el mundo que nos rodea.

Nuestra esperanza es que este calendario de Cuaresma sea el comienzo de acciones destinadas a crear comportamientos más conscientes durante todo el año.

El Programa Presbiteriano contra el Hambre se esfuerza por guiar a la gente hacia opciones sostenibles que restauran y protegen a todos los hijos, hijas y la creación de Dios. Como personas de fe, buscamos "servir y conservar" el mundo de Dios. Sin embargo, algunas de nuestras elecciones colectivas han llevado a un cambiante clima global. Para cambiar esta situación, debemos comprometernos a andar cuidadosamente sobre la tierra de Dios.

Febrero

Domingo

26

Descargue esta guía de la Oficina de la ONU en presbyterianmission.org/resource/engaging-our-world para conectar la salud ambiental y humana en todo el mundo.



5

Obtenga más información sobre su huella ecológica personal: footprintcalculator.org.



Lunes

27

Lea y reflexione sobre Génesis 2:15–17.



6

Oremos: Dios de la Suficiencia, permítenos recordar a aquellos en este mundo que aún no han podido realizar tu abundancia porque hemos tomado más de lo que necesitamos. Y que ese recuerdo nos impulse a cambiar. Amén.



Martes

28

Vea un breve video sobre el racismo ambiental y la justicia en youtu.be/dREtXUij6_c.



7

)Descargue "Considering Our Treasure" ("Considerar nuestro tesoro") desde PHP y siga uno de los pasos de acción enumerados en el estudio: tinyurl.com/y27szc3z.



Miércoles

22

Miércoles de Ceniza
Lee el Salmo 51:1. Considera estas preguntas: En el último año, ¿en qué ha sido firme el amor de nuestra congregación? ¿Cómo hemos transgredido contra la Tierra?

Marzo

1

Lea y reflexione sobre Mateo 25:31–46. ¿Cómo podrían ser algunas partes de la Creación "los más desfavorecidos de estos hermanos y hermanas míos"?



8

Lea y reflexione sobre Isaías 65:17–25.



Jueves

23

Utilice el mapa de OGHS en línea en presbyterianmission.org/oghsmap para encontrar al aliado de OGHS más cercano a usted y ore por estas personas.



2

Piense en dónde ve a Cristo hoy. Comparta esto con una persona.



9

Ore: "Estamos agradecidos por los hogares, las familias, las amistades, la comida, Señor. ¡Has sido bueno con nosotros! Sobre todos los que se sienten con miedo, con enfermedad, con hambre, sin amor, derrama desde lo alto tu abundante consuelo y tu paz. Amén.



Viernes

24

Aprenda más sobre el uso de palmas sostenibles en su iglesia. Para más información y ordenar en línea: pcusa.org/eco-palms.



3

Ore: Dios, muéstranos a tu pueblo cómo honrar tu don de la creación. No seamos egoístas con nuestro regalo; más bien permítenos compartirlo mutuamente tan generosamente como lo has hecho con nosotros. Amén.



10

Haga el reto de beber solo agua hoy. Se requieren 600 tazas de agua para producir una sola taza de café y 125 tazas de agua para producir una taza de té.



Sábado

25

Lea sobre las Buenas Noticias Verdes: El camino de Cristo hacia una vida sostenible y alegre en presbyterianmission.org/eco-journey/2020/10/12/green-good-news.



4

Ore por la acción global sobre el clima. Lea sobre las conversaciones mundiales sobre el clima de las Naciones Unidas de noviembre de 2022 en presbyterianmission.org/eco-journey/climate-change-resources/cop.



11

Piense sobre los artículos que su ciudad o pueblo permite para el reciclaje en la acera y comparta este repaso con su iglesia, familia, amigos y compañeros de trabajo.



Domingo

12

Revise las acciones de Justicia Ambiental tomadas por la 225ª Asamblea General en presbyterianmission.org/eco-journey/2022/08/29/general-assembly-225-in-review.



19

De un paseo para apreciar la belleza natural de la tierra. Recuerde por qué preservar la Tierra es crucial para la salud de las generaciones futuras.



26

Considere una donación al Presbyterian Tree Fund (Fondo Presbiteriano para los Árboles) para compensar su uso de carbono. Visite pcusa.org/trees.



Lunes

13

Aprenda de dónde viene su comida. Calcule cuantos alimentos bota a la basura en eatlowcarbon.org.



20

¡Para sus canastas de Pascua, compre chocolate de Fair Trade, frutas secas, té y café o pequeños obsequios hechos por cooperativas de mujeres! El comercio justo ayuda a los agricultores y trabajadores de todo el mundo. Visite pcusa.org/fairtrade.



27

Descargue las hojas informativas de ecoAmerica/ Blessed Tomorrow sobre diversos temas climáticos en ecoamerica.org/research.



Martes

14

Visite pcusa.org/cc para obtener más información y considerar tomar el desafío de cuidado del clima de PHP.



21

Aprenda más sobre la injusticia ambiental utilizando el póster en presbyterianmission.org/wp-content/uploads/PHP-Poster-Environmental-Racism.pdf y considere quiénes son los más afectados.



28

Lea y reflexione sobre el Salmo 130. Considere nuestra responsabilidad de ser parte de la redención de Dios en la creación.



Miércoles

15

Lea y reflexione sobre Génesis 1:29.



22

Lea y reflexione sobre Lucas 12:48.



29

Use el mapa en bit.ly/3lgW2xf para encontrar una congregación dedicada al cuidado de la tierra más cercana a Ud. y ore por ella.



Jueves

16

Oremos: "Creador de los ríos y océanos, quien nos lava y nos refresca diariamente, ayúdanos a ser como una taza de agua fría para otras personas en tu nombre: refrescante, limpiador y alivio. Amén.



23

Oremos: "En la salida y puesta del sol y los ciclos de las estaciones, en los patrones de las estrellas brillantes, que recordemos la bondad de Dios. Amén.



30

Descargue la oración en faithclimateactionweek.org para que pueda unirse a la Oración Nacional por el Clima en el Día de la Tierra (22 de abril) al mediodía hora local.



Viernes

17

Recoja tanta basura como pueda y desafíe a una amistad a hacer lo mismo.



24

Revise la presión de sus neumáticos. La baja presión de los neumáticos implica un alto consumo de energía/combustible.



31

Lea y reflexione sobre el Salmo 8.



Sábado

18

Desenchufe los cargadores de su teléfono celular y computadora portátil cuando salga hoy de su casa u oficina para minimizar la energía que muchos aparatos electrónicos y electrodomésticos siguen consumiendo incluso cuando están apagados.



25

Participe en la Earth Hour (Hora del Planeta) desconectando toda la electricidad a las 8:30 p.m. hora local en solidaridad con los esfuerzos globales para proteger la naturaleza y nuestro hogar. Visite earthhour.org.



Abril

1

Celebre el Reino Animal cantando "A Place in the Choir": youtube.com/watch?v=-iP27eatYxE



Domingo

2

Pasión/Domingo de Ramos SEMANA SANTA

Mientras pensamos en la travesía de Cristo en esta Semana Santa, tome un tiempo para reconocer que, si bien es fácil sentirse abrumado por la injusticia climática, no viajamos solos.



Lunes

3

Descargue el recurso Blessed Tomorrow's Let's Talk (Hablemos Mañana) para crear su propio mensaje y poder hablar con nuestros amigos y familiares sobre la reducción del uso de carbono. Visite presbyterianmission.org/resource/lets-talk-faith-and-climate.



Martes

4

La narración de historias es una herramienta poderosa para inspirar e involucrar a las personas. Considere cuál es su historia climática y descargue este lienzo para ayudarlo a elaborar estrategias para contarla: digitalstorytellers.com.au/the-story-canvas.



Miércoles

5

Descargue el recurso Holy Discontentment (Santo Descontento): Lifting Your Voice for Effective Advocacy (Alce su voz para una defensa eficaz) de la Oficina de Testimonio Público para obtener más información sobre cómo usar su voz para crear un cambio. Visite presbyterianmission.org/resource/holy-discontentment-advocacy-resource.



Jueves

6

Jueves Santo
Recuerde la política de la IP (EE. UU.) sobre cómo abordar los problemas del cambio climático visitando presbyterianmission.org/lordsearthpolicy.



Viernes

7

Viernes Santo
Hable con las personas poderosas. Inste a los funcionarios electos a apoyar la legislación que hace de la justicia y el cuidado de la creación una prioridad. Visite votervoicenet.org/PCUSA/home para ponerse en contacto con su representante.



Sábado

8

Gran vigilia de pascua
Lea Juan 13: 1-17, 31b-35. ¿Cómo podemos amarnos mutuamente y a todo el mundo de Dios, como Cristo nos ha amado? Escriba su compromiso de mostrar amor a una parte de la creación hoy.



9

Pascua de Resurrección

Lea Mateo 28:1-10. Done con alegría a Una Gran Hora para Compartir.



Para más información y acción

- Apoye la labor de vida sostenible del Programa Presbiteriano contra el Hambre mediante donaciones al Fondo contra el Hambre H999999 en presbyterianmission.org/donate/h999999/.
- Celebre Una Gran Hora para Compartir, una ofrenda que fortalece los ministerios de cuidado de la tierra, la respuesta a desastres, el hambre y el alivio de la pobreza: pcusa.org/oghs.
- Conviértase en un embajador o embajadora del cambio climático: bit.ly/3B769D1.
- Descargue un póster sobre las preocupaciones sobre la sostenibilidad y el cuidado de la tierra en presbyterianmission.org/resource/php-post-fall-2020.
- Suscríbase al boletín electrónico de Justicia y Paz Presbiteriana: pcusa.activehosted.com/f/164.
- Guíe a su iglesia en un estudio sobre las bases bíblicas y teológicas para la justicia ecológica utilizando recursos de pcusa.org/environment.
- Encuentre una lista más completa de ideas para actividades congregacionales de cuidado de la tierra en la guía de Congregaciones de Earth Care: pcusa.org/earthcarecongregations.
- Conviértase en un miembro de la organización Presbyterians for Earth Care: presbyearthcare.org.
- Lea nuestro blog, Eco-Justice Journey: presbyterianmission.org/eco-journey.
- Conectese a programas ecuménicos: creationjustice.org.
- Manténgase al día sobre las inquietudes de política pública a través de la Oficina de Testimonio Públicos: pcusa.org/washington.
- Lidere un grupo de estudio con los materiales de la Cuaresma 4.5. Envíe un correo electrónico a php@pcusa.org para solicitar copias.

Visítenos en pcusa.org/hunger para obtener más información sobre las recientes oportunidades para vivir de una manera simple, sobre la justicia ambiental, el alivio de la pobreza y la eliminación de las causas profundas del hambre.

