

Oppfordring til de troende

### **Kjære troende,**

Fastetiden er en tid for refleksjon, bønn og nestekjærlighet. Det er en tid hvor vi, med Kristus som forbilde, avstår fra goder for å gi rom for det viktigste: å elske Gud og vår neste.

Årets fasteaksjon har slagordet «**Sammen for en bedre verden, ett hjerte av gangen**». I en verden preget av uroligheter, økende sosiale ulikheter og geopolitiske spenninger, er det viktigere enn noen gang å vise medmenneskelighet og solidaritet.

I Ukraina fortsetter krigen å herje, og millioner lever i frykt og nød. I Det hellige land ser vi hjerteskjærende lidelser – familier som har mistet sine hjem, sine kjære og sin trygghet. I DR Kongo fører eskalerende konflikter til at stadig flere drives på flukt, og i Venezuela strever millioner med å skaffe mat og medisiner i en dyp humanitær krise. Over hele verden finnes det mennesker som kjemper for å overleve, og Caritas er til stede for dem – **med varme, med håp og med handling**.

Nøden er ikke bare langt borte. Også her i Norge opplever mange mennesker utfordringer. Stadig flere migranter og flyktninger oppsøker Caritas Norges ressursentre for å få hjelp til å finne arbeid, lære språket og skape en ny fremtid. Gjennom konkret hjelp og fellesskap blir Kirken et lys i mørket for dem som står utenfor.

I fastetiden oppfordres vi til å leve enklere og gi til dem som trenger det mest. **Avstå fra et gode og hjelp dem som trenger det**. En liten handling av nestekjærlighet kan gjøre en stor forskjell – for en sulten familie, for et barn på flukt, for en ensom migrant som søker et hjem.

**Vi ber dere derfor om å støtte fasteaksjonen og Caritas' arbeid, både i bønn og med gaver. Sammen kan vi bygge en bedre verden – ett hjerte av gangen.**

**I Kristus,**

✠ **Bernt I. Eidsvig**  
Biskop av Oslo

✠ **Erik Varden**  
Biskop av Trondheim og  
Apostolisk administrator av Tromsø Stift

✠ **Fredrik Hansen**  
Koadjutor biskop av Oslo

**Polsk**

## **Apel do wiernych**

### **Drodze wierni,**

Wielki Post to czas refleksji, modlitwy i miłości do bliźniego. To czas, w którym, na wzór Chrystusa, odmawiamy sobie konkretnych dóbr, by zrobić w naszym życiu miejsce na to, co jest najważniejsze: miłość do Boga i bliźniego.

Tegoroczna akcja wielkopostna nosi hasło «Razem ku lepszemu światu, serce za sercem». W świecie wypełnionym niepokojem, coraz większymi różnicami społecznymi i geograficzno politycznymi konfliktami bardziej niż kiedykolwiek ważne jest byśmy okazywali sobie troskę i solidarność.

Wojna na Ukrainie wciąż trwa, miliony ludzi żyją w strachu i biedzie. W Ziemi Świętej widzimy przerażające cierpienie - rodziny straciły swoje domy, swoich bliskich i swoje bezpieczeństwo. Konflikty w DR Kongo zmuszają coraz więcej mieszkańców do ucieczki z kraju, w Wenezueli, z powodu kryzysu, miliony ludzi nie dają rady zdobyć wystarczającej ilości jedzenia i lekarstw. Na całym świecie są osoby, którzy walczą o przetrwanie, a Caritas jest dla nich obecny - **ze swoim ciepłem, nadzieją i działaniem.**

Potrzeba jest także widoczna bliżej nas. W Norwegii wiele ludzi doświadcza dziś trudności. Coraz więcej emigrantów i uchodźców przychodzi do centrum Caritas i z prośbą o pomoc przy znalezieniu pracy, nauce języka i stworzeniu nowej przyszłości. Poprzez konkretne działanie i dary wspólnoty Kościół staje się światłem w ciemności dla tych, którzy są z zostawieni z boku.

Podczas wielkiego postu zachęteni jesteśmy do prostrzego życia i dzielenia się z tymi, którzy mają najmniej. Pość od dóbr i pomóż tym którzy tego potrzebują. Mały czyn, który ma swoje źródło w miłości do bliźniego może wiele zrobić - dla głodnej rodziny, dla dziecka uciekającego od wojny, czy dla samotnego emigranta szukającego domu.

**Dlatego właśnie prosimy was o wsparcie charytatywnej akcji wielkopostnej i pracy Caritas, zarówno poprzez modlitwę jak i dary. Wspólnie możemy zbudować lepszy świat, serce za sercem.**

W Chrystusie,

**Bernt I. Eidsvig**

Biskup Oslo

**Erik Varden**

Biskup Trondheim i Administrator Apostolski Tromsø

**Fredrik Hansen**

Biskup koadiutor Oslo

**Engelsk**

**Invitation to the faithful / Call to action this Lenten season**

Dear parish,

Lent is a time for reflection, prayer, and charity. It is a time when, with Christ as our role model, we refrain from worldly comforts in order to make space for what is most important: to love God and our neighbor.

This year's Caritas Lenten campaign carries the slogan "**Together for a Better World, One Heart at a Time.**" In a world shaped by chaos, growing social inequalities, and geopolitical tensions, it is more important than ever to show compassion and solidarity.

In Ukraine, the war continues to ravage, and millions live in fear, hardship and destitution. In the Holy Land, we witness heartbreaking suffering—families losing their homes, their loved ones, and their safety. In the Democratic Republic of Congo, intensifying conflicts are forcing more and more people to flee, and in Venezuela, millions are struggling to secure food and medicine in the midst of a deep humanitarian crisis. All over the world, people are fighting to survive, and Caritas is there for them—**with warmth, with hope, and with action.**

People in need are not only located far away from us. Here in Norway, many people face challenges. An increasing number of migrants and refugees turn to Caritas Norway's resource centers for help to find work, learn the language, and build a new future. Through practical programs and community, the Church becomes a light in the dark for those who are on the outside, hoping to find their place.

During Lent, we are encouraged to live more simply and give to those who need it most. **Refrain from a worldly comfort and help those in need.** A small act of kindness can make a big difference—for a hungry family, for a child on the run, for a lonely migrant seeking a new home.

We therefore ask you to support the Lenten campaign and Caritas' work, both in prayer and with donations. Together, we can build a better world—one heart at a time.

Yours in Christ,

✠ **Bernt I. Eidsvig**

Bishop of Oslo

✠ **Erik Varden**

Bishop of Trondheim and Apostolic Administrator of the Territorial Prelature of Tromsø

✠ **Fredrik Hansen**

Coadjutor Bishop of Oslo

**Spansk**

### **Un llamado a los creyentes**

Querida parroquia,

La Cuaresma es un tiempo de reflexión, oración y amor al prójimo. Es un tiempo en el que, con Cristo como nuestro modelo, renunciamos algunos bienes para hacer espacio a lo más importante: amar a Dios y a nuestro prójimo.

La campaña de cuaresma de Cáritas de este año tiene el lema "**Juntos por un mundo mejor, un corazón a la vez**". En un mundo marcado por disturbios, crecientes desigualdades sociales y tensiones geopolíticas, es más importante que nunca mostrar compasión y solidaridad.

En Ucrania, la guerra sigue devastando, y millones viven con miedo y en precariedad. En Tierra Santa vemos sufrimientos desgarradores: familias que han perdido sus hogares, a sus seres queridos y su seguridad. En la República Democrática del Congo, la intensificación de los conflictos conduce a que más personas se vean obligadas a huir. En Venezuela, millones luchan cada día por conseguir comida y medicamentos en una grave crisis humanitaria. En todo el mundo, hay personas que luchan por sobrevivir, y Cáritas está allí para ella - **con afecto, con esperanza y con iniciativas que ayudan**.

Los necesitados no están solo en lugares lejanos. También aquí en Noruega, muchas personas se enfrentan a desafíos. Cada vez más migrantes y refugiados buscan los centros de recursos de Cáritas Noruega para encontrar trabajo, aprender el idioma y crear un futuro nuevo. Mediante programas concretos y una comunidad viva, la Iglesia se presenta como luz en la oscuridad para aquellos que están en los márgenes y buscan su lugar en Noruega.

Durante la Cuaresma se nos invita a vivir de manera más simple y a dar a aquellos que más lo necesitan. **Abstenerse de un bien y ayudar a quienes lo necesitan**. Un pequeño acto de caridad puede hacer una gran diferencia: para una familia hambrienta, para un niño en fuga, para un migrante solitario que busca un nuevo hogar.

**Les pedimos que apoyen la campaña de Cuaresma y el trabajo de Cáritas, tanto en vuestras oraciones como con vuestras donaciones. Juntos podemos construir un mundo mejor, un corazón a la vez.**

**En Cristo,**

✠ **Bernt I. Eidsvig**

Obispo de Oslo

✠ **Erik Varden**

Obispo de Trondheim y Administrador Apostólico de la Prelatura Territorial de Tromsø

✠ **Fredrik Hansen**

Obispo Coadjutor de Oslo