

Cuaresma 2017

CÁRITAS DIOCESANA

Propuesta de Cáritas para Cuaresma

5 semanas, 5 compromisos para construir nuestra Casa Común

Como elemento de sensibilización ofrecemos esta propuesta de compromiso personal para cada semana de Cuaresma, de tal manera que cada uno tome conciencia y se implique en la tarea de construir nuestra Casa Común.

SEMANA 1ª:

PRACTICA EL SER UN "ADELANTADO"



En este mundo hacen falta personas que practiquen los VALORES que contribuyen a construir una sociedad más fraterna buscando siempre el BIEN COMÚN. Por ello te vamos a proponer que durante

esta semana seas una persona "adelantada" en buscar el bien de los que están a tu alrededor.

En el ámbito familiar adelántate a hacer las tareas cotidianas para ahorrárselas a los que conviven contigo, por ejemplo bajar la basura, poner y quitar la mesa, fregar platos, ordenar lo desordenado, hacer alguna gestión que estaba pendiente, ir a comprar algo que falta, adelántate en invitar a salir para hacer algo como familia para estar juntos y hablar confiadamente. Renuncia a algo que te gusta por estar más tiempo con los tuyos, etc.

En el ámbito social o laboral adelántate siempre a responder a la necesidad que pueda tener el otro. Adelántate a servir al que esté a tu lado. Se el primero en saludar, en acercarse a hablar, en preocuparse por cómo se encuentra, en pedir perdón si es necesario. Toma la iniciativa para construir puentes con las personas que están más distanciadas de ti. Adelántate en hacer algún favor... etc.

Vive así esta semana, y estarás siendo cimiento de la Casa Común que todos soñamos, ese otro mundo que ya es posible con las pequeñas acciones que ya estás haciendo en tu entorno.

SEMANA 2ª: APOYA LA ECONOMÍA SOLIDARIA



En un mundo en el que el sistema económico "mata", empobrece y excluye, hacen falta personas que pongan en práctica otra economía que busque el bien del ser humano. Para ello te proponemos que durante esta semana busques dónde

hay en tu localidad alguna entidad financiera de banca ética. Si la hay, acércate a ella e infórmate sobre la posibilidad de abrir una cuenta de ahorro en ella. Si en tu localidad no la hay, ve al banco donde tienes tu dinero y pídeles que tu dinero esté invertido en productos financieros que sean éticos. Por lo menos que escuchen y tomen nota de tu demanda, y la posibilidad de que cuando encuentres un banco que te garantice esto, pondrás allí tu dinero.

Durante esta semana fijate más en hacer un CONSUMO RESPONSABLE, no comprar más de lo que necesites. Trata de comprar sólo en el pequeño comercio local y en comercios que sean cooperativas. Visita alguna tienda de Comercio Justo en tu localidad.

SEMANA 3ª: COMBATE PREJUICIOS, ENCUÉNTRATE CON PERSONAS INMIGRANTES



En un mundo donde millones de personas se ven obligadas, por la pobreza o la violencia a salir de sus países buscando un futuro mejor para sus vidas y familias, y mientras los gobiernos no invierten en

Cooperación al Desarrollo, ni hacen políticas que contribuyan al desarrollo o pacificación de estos países, hacen falta ciudadanos que vean en ellos, como dice el papa Francisco, no un problema sino un hermano, una hermana, que deben ser acogidos, respetados, amados. En ellos está presente Jesús.

Por todo esto te proponemos que durante esta semana te acerques y hables con calma con personas inmigrantes que están en tu entorno cotidiano. Si ya las conoces, preocúpate por preguntarles cómo les va, cómo se encuentran. Si tienes poca relación salúdales con atención, muéstrate más cercano, rompe el hielo e inicia una pequeña conversación. A lo largo de esta semana deberías haber tratado con 5 personas inmigrantes por lo menos.

Al mismo tiempo, durante esta semana estate especialmente atento a cualquier comentario racista, xenófobo, o prejuicio, o descalificación que escuches, y manifiesta tu no conformidad con esa actitud, no calles ni des la razón, porque entonces estarás fomentando, por omisión, los prejuicios y el rechazo a las personas inmigrantes.

SEMANA 4ª: DEFIENDE LOS DERECHOS



Vivimos en un mundo donde, en muchas ocasiones, y en muchos lugares, los Derechos Humanos son sólo “fachada”, apariencia, elemento “decorativo” que deja desprotegidos a un sin fin de personas que

ven sus Derechos pisoteados, o reducidos. Ante ello hacen falta personas que trabajen por los Derechos Humanos para que todos vivan con dignidad. Por esta razón te proponemos que durante esta semana tomes conciencia de que hay personas en tu barrio, pueblo o ciudad, que no pueden disfrutar de sus Derechos (al trabajo, vivienda digna, sanidad, ser acogido, igualdad...) *(quizás en tu misma familia, o tú mismo)*.

Son las personas que atiende y acompaña Cáritas u otras Ong de tu entorno. Plantéate la posibilidad de hacer algún voluntariado para trabajar por la dignidad de estas personas, acércate a Cáritas, infórmate de las posibilidades de voluntariado que hay. Si no puedes de momento ser voluntario, hazte socio de Cáritas y apoya económicamente sus programas. O si eres uno de los afectados, busca su apoyo para defender tus Derechos.

A demás de esto trata especialmente con respeto y dignidad a todas las personas con las que te relaciones. Se exquisito en el trato para que sientan su valía. No te sientas superior a nadie (ni inferior). No utilices a nadie para tu interés. Trata de subir la autoestima de las personas con las que te relacionas para que saboreen su valer. Reconóceles lo bueno que ves en ellas. Haz esto con al menos 6 personas durante esta semana.

SEMANA 5ª: CUIDA LA NATURALEZA



El estilo de vida, el modelo de producción y de consumo que tenemos ha provocado tal cantidad de contaminación y destrucción medioambiental, que la vida está seriamente amenazada en nuestro planeta.

Mientras los gobernantes toman en serio este problema y cumplen el Acuerdo de París para frenar la contaminación y el cambio climático, hacen falta personas convencidas y comprometidas en cambiar su estilo de vida consumista y reducir la contaminación que producen.

Por eso, durante esta semana te pedimos que prestes especial atención en no malgastar agua, luz eléctrica, en reciclar tus basuras, en usar transporte público o bicicleta si es posible, cuando hagas la compra no compres productos que lleven embalajes innecesarios que luego generen más basuras, etc.

Si puedes esta semana, escápate una tarde a un entorno natural cercano, o a un parque, y quédate en silencio contemplando la belleza y armonía de la Naturaleza. Déjate envolver por ella, escucha sus palabras silenciosas que hablan a través de todo lo creado, y no pierdas esa conexión. Contribuye con tu estilo de vivir a cuidar de la Madre Naturaleza. Durante estos días aprovecha para enseñar y concienciar a tus hijos o nietos o familiares sobre el cuidado de la Naturaleza.

Guión litúrgico para la Eucaristía del segundo domingo de mes

cuya colecta se destina a la Cáritas Parroquial

2º DOMINGO DE CUARESMA

(Material para que los miembros de cada Cáritas Parroquial puedan animar la Eucaristía dominical, con el fin de sensibilizar e implicar a la comunidad en el compromiso sociocaritativo).

Ambientación

Al entrar se entregará a cada participante en la Eucaristía una cuartilla recortada de las que hay al final de este guión.

En el interior de la Iglesia se colocará en el ambón de las lecturas o bien en el altar un cartel que diga:

Monición de entrada

Bienvenidos a esta celebración del segundo domingo de Cuaresma que hoy animamos desde Cáritas.

Estamos aquí reunidos porque queremos seguir recorriendo este camino de conversión cuaresmal, para desprendernos de todo aquello que nos hace ir lentos, o nos dificulta, o nos desvía de ser aquello para lo que hemos nacido, aquello que nos impide desarrollar la vocación que Dios nos ha dado para ser felices y hacer felices a los demás.

Si seguimos a Jesús, alimentándonos de su cuerpo y sangre, y si nos dejamos transformar por su Palabra, nuestro rostro se volverá resplandeciente como el suyo. Que la eucaristía de hoy nos ayude a transformar nuestros rostros en rostros relucientes de alegría, amor y servicio para contribuir a hacer presente el Reino de Dios allí donde estemos.

PALABRA DE DIOS

Monición a la 1ª lectura Gn 12,1-4a

La primera lectura nos hablará de la vocación de Abraham. Dios nos ha creado a todos para una

misión concreta, para bien nuestro y de los demás. Todos somos llamados por Él a una vocación particular. Descubirla será encontrar nuestra plena realización y felicidad. Nos hará relucir ante los demás. La manera en que Abraham responde a la llamada de Dios es modelo a seguir en nuestro camino de fe: su actitud de escucha interior, su confianza total en Él, y su valentía en arriesgarse para hacer lo que le pide. Escuchemos con atención.

Monición a la 2ª lectura 2Tim 1,8b-10

Los llamados por Dios, los tocados por su amor, no podemos menos que anunciar a los demás, de mil formas, la alegría divina que llevamos dentro. Estamos llamados transfigurar el mundo en el que vivimos, a llenarlo de vida nueva allí donde hay muerte, sufrimiento e injusticia.

Monición al Evangelio Mt 17,1-9

En el Evangelio de hoy vamos a asistir a la Transfiguración de Jesús ante algunos de sus discípulos. Su rostro resplandeciente delata que la divinidad le habita.

Ojalá que a través de la paz y la luz de bondad que transmita nuestro rostro, y el brillo de nuestras pequeñas o grandes obras, los demás puedan descubrir al Dios que nos habita. Entonces querrá decir que hemos encontrado y realizado plenamente nuestra vocación personal.

PETICIONES

1. Señor Jesús, te pedimos por la justicia y la paz del mundo: para que los egoísmos y los intereses cedan el paso a una fraternidad verdadera. Roguemos al Señor.
2. Señor Jesús, te pedimos por los que sufren por falta de vivienda, de pan, de trabajo, de esperan-

za; para que encuentren en nosotros la acogida y ayuda que necesitan. Roguemos al Señor.

3. Señor Jesús, te pedimos para que se produzcan los cambios necesarios en las estructuras políticas y económicas de manera que la riqueza esté repartida con justicia. Roguemos al Señor.
4. Señor Jesús, te pedimos por los niños y los jóvenes, para que la luz de Cristo les ilumine y encuentren la vocación personal a la que Dios les llama, para así ser felices y hacer felices a los demás. Roguemos al Señor.
5. Señor Jesús, te pedimos por la Iglesia, por cada comunidad cristiana, para que con su obrar y vivir comprometidos con los más pobres y vulnerables, sea buena noticia para este mundo y testigos de la luz transformadora de Jesús. Roguemos al Señor.

Oración para después de la comunión

Dios nos eligió
para mostrarnos unos a otros
el rostro del amor de Dios.
Somos el vocabulario de Dios.
Somos palabras vivas
para dar voz a la bondad de Dios
con nuestra propia bondad,
para dar voz a la compasión,
la ternura y la fidelidad de Dios
con las nuestras propias.
Somos llamados a ser comunidad fraterna,
un espacio, un lugar donde tocar Reino,
donde poder decir **"Ven y verás"**.

Señor, enséñanos
a no amarnos sólo a nosotros mismos,
a no amar solamente a nuestros amigos,

a no amar sólo a aquellos que nos aman.
Enseñanos a pensar en los otros,
y a amar, sobre todo, a aquellos a quienes
nadie ama.

Ábrenos los ojos del corazón
para no ser indiferentes ni fríos
ante tanto sufrimiento y dolor humano,
ante tanta injusticia y desamparo.

Haznos ver lo que está
en nuestras manos hacer,
por pequeño o insignificante que parezca,
para ser luz, esperanza, ayuda y consuelo
ante nuestro prójimo herido.
Será nuestra manera de hacer
presente tu Reino,
Será nuestra forma de transparentar
la luz de tu ternura
en nuestro mundo.

Propuesta de CÁRITAS para tu compromiso:
COMBATE prejuicios,
ENCUÉNTRATE con personas inmigrantes

En un mundo donde millones de personas se ven obligadas, por la pobreza o la violencia a salir de sus países buscando un futuro mejor para sus vidas y familias, y mientras los gobiernos no invierten en Cooperación al Desarrollo, ni hacen políticas que contribuyan al desarrollo o pacificación de estos países, hacen falta ciudadanos que vean en ellos, como dice el papa Francisco, no un problema sino un hermano, una hermana, que deben ser acogidos, respetados, amados. En ellos está presente Jesús.

Por todo esto te proponemos que durante este mes te acerques y hables con calma con personas inmigrantes que están en tu entorno cotidiano. Si ya las conoces, preocúpate por preguntarles cómo les va, cómo se encuentran. Si tienes poca relación saludables con atención, muéstrate más cercano, rompe el hielo e inicia una pequeña conversación. A lo largo de este mes deberías haber tratado con 8 personas inmigrantes por lo menos.

Al mismo tiempo, durante este mes estate especialmente atento a cualquier comentario racista, xenóforo, o prejuicio, o descalificación que escuches, y manifiesta tu no conformidad con esa actitud, no calles ni des la razón, porque entonces estarás fomentando, por omisión, los prejuicios y el rechazo a las personas inmigrantes.

Video del papa Francisco:
https://www.youtube.com/watch?v=vdE_09bMMf4

Para ayudarnos a desmontar prejuicios consultar esta página web: www.stoprumbres.com



llamados a ser comunidad



Propuesta de CÁRITAS para tu compromiso:
COMBATE prejuicios,
ENCUÉNTRATE con personas inmigrantes

En un mundo donde millones de personas se ven obligadas, por la pobreza o la violencia a salir de sus países buscando un futuro mejor para sus vidas y familias, y mientras los gobiernos no invierten en Cooperación al Desarrollo, ni hacen políticas que contribuyan al desarrollo o pacificación de estos países, hacen falta ciudadanos que vean en ellos, como dice el papa Francisco, no un problema sino un hermano, una hermana, que deben ser acogidos, respetados, amados. En ellos está presente Jesús.

Por todo esto te proponemos que durante este mes te acerques y hables con calma con personas inmigrantes que están en tu entorno cotidiano. Si ya las conoces, preocúpate por preguntarles cómo les va, cómo se encuentran. Si tienes poca relación saludables con atención, muéstrate más cercano, rompe el hielo e inicia una pequeña conversación. A lo largo de este mes deberías haber tratado con 8 personas inmigrantes por lo menos.

Al mismo tiempo, durante este mes estate especialmente atento a cualquier comentario racista, xenóforo, o prejuicio, o descalificación que escuches, y manifiesta tu no conformidad con esa actitud, no calles ni des la razón, porque entonces estarás fomentando, por omisión, los prejuicios y el rechazo a las personas inmigrantes.

Video del papa Francisco:
https://www.youtube.com/watch?v=vdE_09bMMf4

Para ayudarnos a desmontar prejuicios consultar esta página web: www.stoprumbres.com



llamados a ser comunidad



Propuesta de CÁRITAS para tu compromiso:
COMBATE prejuicios,
ENCUÉNTRATE con personas inmigrantes

En un mundo donde millones de personas se ven obligadas, por la pobreza o la violencia a salir de sus países buscando un futuro mejor para sus vidas y familias, y mientras los gobiernos no invierten en Cooperación al Desarrollo, ni hacen políticas que contribuyan al desarrollo o pacificación de estos países, hacen falta ciudadanos que vean en ellos, como dice el papa Francisco, no un problema sino un hermano, una hermana, que deben ser acogidos, respetados, amados. En ellos está presente Jesús.

Por todo esto te proponemos que durante este mes te acerques y hables con calma con personas inmigrantes que están en tu entorno cotidiano. Si ya las conoces, preocúpate por preguntarles cómo les va, cómo se encuentran. Si tienes poca relación saludables con atención, muéstrate más cercano, rompe el hielo e inicia una pequeña conversación. A lo largo de este mes deberías haber tratado con 8 personas inmigrantes por lo menos.

Al mismo tiempo, durante este mes estate especialmente atento a cualquier comentario racista, xenóforo, o prejuicio, o descalificación que escuches, y manifiesta tu no conformidad con esa actitud, no calles ni des la razón, porque entonces estarás fomentando, por omisión, los prejuicios y el rechazo a las personas inmigrantes.

Video del papa Francisco:
https://www.youtube.com/watch?v=vdE_09bMMf4

Para ayudarnos a desmontar prejuicios consultar esta página web: www.stoprumbres.com



llamados a ser comunidad



Guión de oración de Cáritas para la Comunidad Parroquial

Oración ante el calvario de los crucificados de hoy

Ambientación del lugar

Una cruz grande recostada sobre una mesa o silla, con algunas velas alrededor, presidirá la oración. Por el suelo de la sala estarán repartidas pequeñas cruces recortadas de cartulina negra, tantas como asistentes se prevea.

Antes de empezar se puede dejar música de fondo. Se entregará a cada participante la hoja fotocopiada con los textos que hay al final de este guión.

DESARROLLO de la ORACIÓN

(Lector 1):

Bienvenidos a este espacio de oración que animamos desde Cáritas.

Vivimos en un mundo donde muchas personas viven, o malviven, en un permanente calvario, en un "via crucis" continuo: el de los excluidos, los desechados, los marginados, los olvidados, los sin derechos, los sin una vida digna.

Ante ellos, ante su calvario, nos reunimos para orar por ellos, para unirnos a ellos, y para pedirle a Dios que nos ilumine en ver la parte que nos corresponde hacer, por pequeña que parezca, para ayudarles.

Como primer momento de oración, cada uno se levantará y cogerá del suelo una de las cruces negras que hay tiradas por toda la sala. Simbolizan a las personas que en estos momentos viven su particular calvario, o vía crucis, a causa de la injusticia, a causa de la vulneración de derechos, a causa del sistema económico que mata, a causa de la violencia, a causa del egoísmo y la indiferencia de tantos.

Una vez la hayáis cogido os sentaréis y rezaremos juntos la oración "Señor Jesús".

(Después de proclamar la oración, el lector 1 dirá):

Meditando esta oración, unámonos a los crucificados de hoy en espíritu, y recemos por ellos durante unos minutos, podemos también encomendar a Dios las personas que están siendo atendidas y acompañadas por nuestra Cáritas Parroquial.

(Pasados unos 5 minutos, el lector 1 dirá):

Ahora leemos a dos coros la oración "Ayúdame Señor". Después dejaremos un tiempo de silencio para interiorizarla y hacerla nuestra.

(Se deja música de fondo)

(Pasados unos 8 minutos, el lector 1 dirá):

Proclamamos a dos coros la oración "Dios nos eligió". Después de leerla dejaremos un tiempo para interiorizarla.

(Se deja música de fondo)

(Pasados unos 10 minutos, el lector 1 dirá):

Proclamamos todos juntos la oración "A vosotros os llamo amigos".

(Después de proclamar la oración, el lector 2 leerá el texto "...porque os necesito a cada uno para obrar el Reino")

(Tras su lectura, el lector 1 dirá):

Dejamos ahora un tiempo de silencio para releer estos dos textos últimos, y hacer oración con ellos. Durante este tiempo, el que quiera, podrá acercarse a la cruz que preside nuestra oración, y dejar sobre ella, o junto a ella, la

cruz negra que recogió del suelo al principio de la oración. Con ello expresará su compromiso de hacer su parte, de obrar el Reino estando siempre unido a Jesús, el "hacedor" del Reino. Si se quiere se podrá sentar, o arrodillar al lado de la cruz que nos preside para orar un momento ante ella.

(Pasados unos 10 minutos, el lector 1 dirá):

- En estos momentos, si alguien quiere hacer una petición, alguna acción de gracias, o compartir algo de lo vivido en este espacio de oración, ahora es el momento de hacerlo.
- Para terminar vamos a rezar juntos, cogidos de la mano, la oración que Jesús nos enseñó, y después de rezarla nos daremos un abrazo de paz: Padre nuestro...

ORACIÓN ANTE EL CALVARIO DE LOS CRUFIFICADOS

Señor Jesús

Señor Jesús, un día fuiste crucificado
y hoy sigues siendo crucificado
en todo el que sufre la injusticia y el desamor,
en todo el que sufre por su pecado
o por el de los demás,
en todo el que sufre por una u otra razón.

Ayúdanos Señor,
a poner en cada una de las cruces
que nos encontremos,
cercanía, comprensión, compasión y ayuda.

Ayúdanos a mirarlas con fe
para que te reconozcamos en ellas.

Ayúdanos a ser luz para el mundo
en medio de la tiniebla.

Ayúdanos a poner esperanza,
denunciando el mal y la injusticia,
y anunciando tu Buena Noticia.

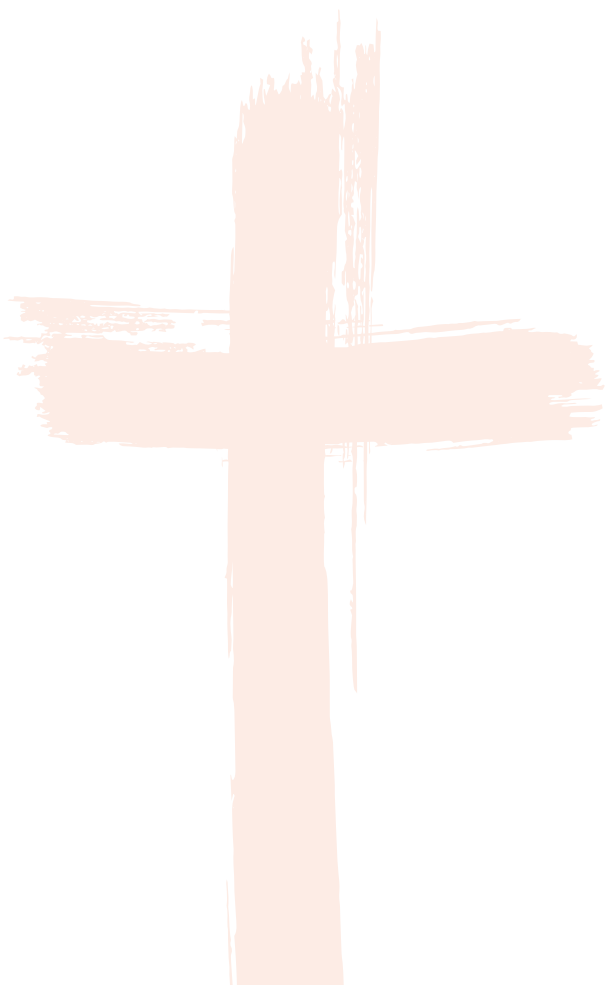
Ayúdame Señor

Ayúdame Señor a seguirte,
a unir mi vida con la tuya
y vivir el sueño que tienes para mí...
llegar a ser aquello para lo que me has creado,
para bien mío, y para bien de mis hermanos y
hermanas,
especialmente los más olvidados,
los más frágiles, los más vulnerables.

Mírame en mi día a día cotidiano,
y permíteme sentir tu presencia
en cada instante, en cada persona.
Lo único que me pides es que siempre esté unido
a ti...
porque sin ti poco podré hacer.

Quiero amarte y estar contigo, hablarte,
y simplemente vivir consciente de tu presencia
siempre,
porque sólo desde ahí podré ser la buena noticia
que tú quieres que sea para los demás,
sólo desde ahí podré ser
instrumento de sanación en tus manos,
sólo desde ahí podré ser tu amor encarnado,
aunque me sienta pequeño e insignificante
ante tanta necesidad.

Sé que tú me harás grande en mi pequeñez.
Sé que sólo me pides que me ponga en tus
manos para ser obrero de tu mies.



Dios nos eligió

Dios nos eligió
para mostrarnos unos a otros
el rostro del amor de Dios.
Somos el vocabulario de Dios.
Somos palabras vivas
para dar voz a la bondad de Dios
con nuestra propia bondad,
para dar voz a la compasión,
la ternura y la fidelidad de Dios
con las nuestras propias.
Somos llamados a ser comunidad fraterna,
un espacio, un lugar donde tocar Reino,
donde poder decir "Ven y verás".

Señor, enséñanos
a no amarnos sólo a nosotros mismos,
a no amar solamente a nuestros amigos,
a no amar sólo a aquellos que nos aman.
Enséñanos a pensar en los otros,
y a amar, sobre todo, a aquellos a quienes nadie ama.
Ábrenos los ojos del corazón
para no ser indiferentes ni fríos
ante tanto sufrimiento y dolor humano,
ante tanta injusticia y desamparo.

Haznos ver lo que está en nuestras manos hacer,
por pequeño o insignificante que parezca,
para ser luz, esperanza, ayuda y consuelo
ante nuestro prójimo herido.
Será nuestra manera de hacer presente tu Reino,
Será nuestra forma de transparentar
la luz de tu ternura
en nuestro mundo.

...porque os necesito a cada uno/a para obrar el Reino

Si la nota dijera: "una nota no hace melodía"... no habría sinfonía. Si la palabra dijera: "una palabra no puede hacer una página"... no habría libro. Si la piedra dijera: "una piedra no puede levantar una pared"... no habría casa. Si la gota de agua dijera: "una gota de agua no puede formar un río"... no habría océano. Si el grano de trigo dijera: "un grano de trigo no puede sembrar un campo"... no habría cosecha. Si una persona dijera: "un gesto de amor no puede salvar a la humanidad"... nunca habría justicia, ni paz, ni dignidad, ni felicidad, sobre la tierra de los hombres.

Como la sinfonía necesita de cada nota, como el libro necesita de cada palabra, como la casa necesita de cada piedra, como el océano necesita de cada gota de agua, como la cosecha necesita de cada grano de trigo... la humanidad entera necesita de ti, allí donde estés, porque eres único, y por tanto, irremplazable.

(Michel Quoist)

A vosotros os llamo amigos

A vosotros,
que compartís mi proyecto
y lo lleváis a cabo;
a vosotros,
que recibís mi Palabra
y la ponéis en práctica;
a vosotros,
que os reunís en mi nombre
y evocáis mi presencia,
os llamo amigos.
A vosotros os llamo amigos.
A vosotros,
que afrontáis la realidad
e intentáis mejorarla;
a vosotros,
que no renunciáis a la utopía
y camináis hacia ella;
a vosotros,
que dais una oportunidad
a un futuro mejor,
os llamo amigos.

(Joaquín Suárez Bautista)

