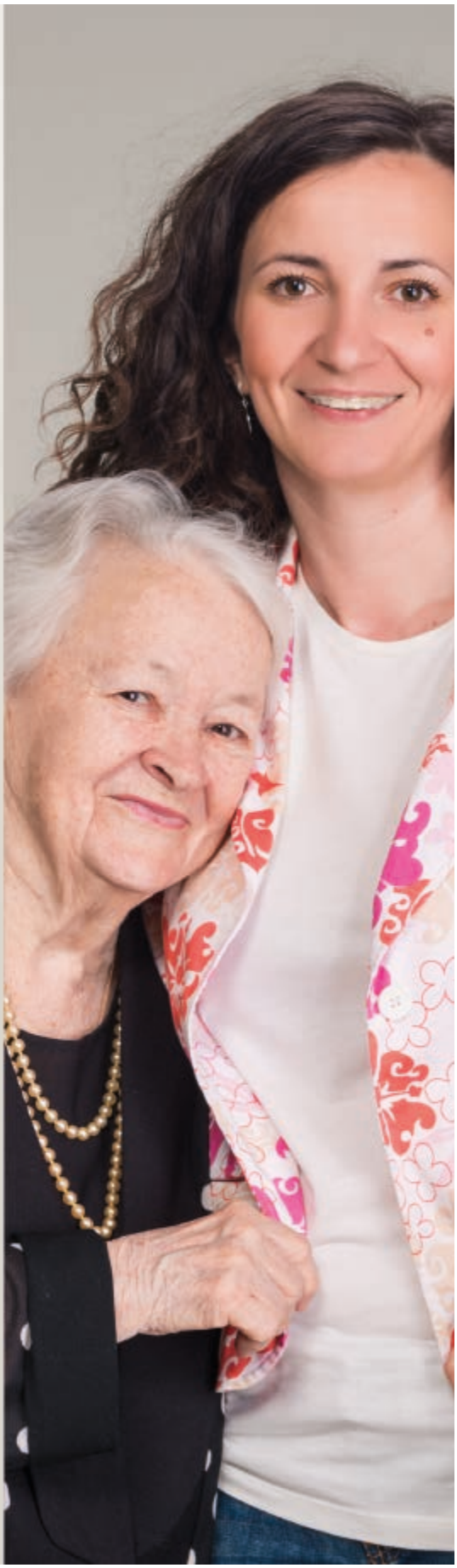
GUÍA DIDÁCTICA PARA PERSONAS ADULTAS



CAMPAÑA INSTITUCIONAL 2022-23

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

Un ***material de formación y reflexión*** para los agentes de Cáritas, grupos cristianos o quienes sientan curiosidad por profundizar en el lema institucional.

También, una oportunidad para **dedicarnos tiempo y permitirnos parar**, una estupenda ocasión para tomar conciencia sobre **por quién hacemos lo que hacemos, cómo lo hacemos y desde dónde**.

CONTENIDOS

1. En medio de las tinieblas, convocados a ser luz

El pueblo que habitaba en tinieblas vio una luz grande; a los que habitaban en tierra y sombra de muerte, una luz les brilló[1].

Seguimos transitando tiempos desolados y difíciles, tiempos de crisis que nos hacen aferrarnos al presente, a lo inmediato, a lo que pensamos nos da seguridad, porque cualquier perspectiva de futuro se ha nublado de incertidumbre.

1 Is 8, 23-9,1.

Desde Cáritas, en todas las ciudades y pueblos, vemos cómo la pobreza se va colando en las economías familiares de una forma alarmante. Las oportunidades laborales se hacen cada día más escasas y precarias, el cansancio y la falta de horizontes generan un clima de desesperanza y agotamiento que van debilitando las relaciones sociales y hacen emerger una sociedad más desvinculada e inhóspita. Así lo avala el Informe de la Fundación Foessa[2], testigo de la gravedad que comporta la crisis de la Covid-19 sobre la estructura social, las condiciones de vida de las familias y la inclusión social.

Así también lo testimonian quienes se implican *con los últimos,* quienes buscan en su día a día sumarse a la causa de Jesús, la causa de la justicia y la dignidad de todas las personas. Pero a veces olvidamos que esta causa no es otra que la del **Amor**.

Esta es la principal misión de Jesús, la que da pleno sentido a su vida, a su muerte y resurrección. La forma de amar de Jesús es lo que hace revolucionaria su vida, la hace diferente, apasionante, atractiva y provocadora.

La experiencia de Jesús de sentirse amado por un Dios que es Abbá, padre y madre, alguien con quien puede relacionarse a diario, con quien habla y por el que se siente escuchado, es lo que hace radicalmente extraordinaria su misión. Esta experiencia de sentirse amado, de recibir el amor de Dios, es lo que **le impulsa a derrochar** —como el perfume de María de Magdala sobre sus pies— **el amor recibido del Padre** a todas las personas que quieran acogerlo y recibirlo, con el mismo deseo de aquella otra mujer "que se le acercó por detrás y le tocó la orla del manto, pensando que con sólo tocarle el manto se curaría"[3]. Jesús no impone ninguna exigencia para los que pretenden seguirle: solo hay que querer *dejarse entrar* en esa dinámica de amor.

Y esto nos pide **no olvidar ni dejar a un lado** el tiempo de pandemia, ni la guerra en Ucrania ni en otros lugares; ni los éxodos masivos de personas atravesando fronteras en busca de una tierra prometida

2 Informe Fundación Foessa "Evolución de la cohesión social y consecuencias de la Covid-19 en España.

3 Mt 9, 20-21.

para vivir en paz, lejos de la pobreza y la falta de oportunidades. Tampoco podemos negar nuestros sentimientos de impotencia, y desbordamiento, de miedo y fragilidad, que nos hacen sentir huérfanos de sueños y de destino, y que alimentan las sombras de nuestro rechazo y nuestra exclusión a los más pobres.

Estamos ante un punto de inflexión, un camino de no retorno que nos exige afrontar este tiempo de desolación con **mayor creatividad,** y siempre, **con otras personas, grupos, entidades. Trabajar en red** es la única salida posible.

Nos toca cargar con la realidad, pero también dejarnos cargar por ella, hacerla nuestra, y para ello necesitamos cuidar el corazón y volver a la esencia que somos, vida recibida y regalada, y encontrarnos con la esencia de cada persona con la que vamos tejiendo las relaciones sociales, el trabajo, los proyectos.

Como se expresa en Proverbios, "Cuida tu corazón porque en él están las fuentes de la vida"[4], el sentido, el principio y el fin.

> "Maestro, ¿qué debo hacer para heredar la vida eterna? Jesús le preguntó a su vez: *¿Qué está escrito en la Ley?, ¿qué lees en ella? Él le respondió: Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente, y al prójimo como a ti mismo.* Entonces Jesús le dijo: *Has respondido bien; pero ahora practícalo y vivirás*"[5].

Volver a la esencia, a la fuente de la vida, es **volver al amor que somos**, enfocar nuestras intenciones y depurar todo lo que nos aleja de lo verdaderamente auténtico, y practicarlo.

2. Vivir comprometidos con el amor

Cuando Jesús es preguntado por cómo alcanzar la vida eterna, la felicidad, aquí y ahora, en nuestra vida cotidiana, no se anda por las ramas, y responde lo que no todos están dispuestos a acoger y a escuchar: **ama a Dios, ama al prójimo, ámate a ti**.

Este amor trinitario es inseparable, es *un amor tres en uno* que no puede darse en plenitud por separado, o negando a uno en favor del otro. Para que todo el mundo pueda entenderle, Jesús empieza a contar una historia, uno de esos relatos que a cualquiera nos gusta escuchar, viejas historias que encierran pequeñas sabidurías.

---

4 Proverbios 4, 23.

5 Lc 10, 27-28.

Jesús sólo quiere hacerse cercano al corazón humano, quiere comprender su sed y su debilidad, para acogerla con ternura.

La parábola comienza hablando de un herido, un pobre hombre que ya tiene la simpatía de la audiencia porque es una víctima. Ha sido asaltado por unos ladrones.

Desde el principio, Jesús ha hecho brotar **la empatía**, ya ha rozado y esponjado el corazón de quienes le escuchan, y puede continuar el relato con un protagonista inesperado, un extranjero.

El extranjero, el que viene de otro lugar, de otras costumbres, de otros lenguajes, siempre es sospechoso. Ni siquiera hace falta que sea de otro país. El que está un poco más allá de nuestro pequeño mundo, de nuestras fronteras mentales y territoriales, ya es extranjero, diferente y, de entrada, le miramos de lejos, con recelo.

Con estas credenciales, Jesús sitúa al extranjero en un lugar nuevo.

El relato evangélico del buen samaritano pone en cuestión la credibilidad de "los respetables" de su tiempo: un sacerdote y un levita, personajes de conducta ejemplar y con una misión reconocida en la sociedad. Sin embargo, Jesús da un lugar de poder y reconocimiento a un extraño sin nombre: **un samaritano que se conmueve** por el dolor de alguien desconocido, y esto le convierte en protagonista y en ejemplo a seguir.

> "Esta parábola es un icono iluminador, capaz de poner de manifiesto la opción de fondo que necesitamos tomar para reconstruir este mundo que nos duele. Ante tanto dolor, ante tanta herida, la única salida es ser **como el buen samaritano**. Toda otra opción termina o bien al lado de los salteadores o bien al lado de los que pasan de largo, sin compadecerse del dolor del hombre herido del camino. La parábola nos muestra con qué iniciativas se puede rehacer una comunidad a partir de hombres y mujeres que hacen propia la fragilidad de los demás, que no dejan que se erija una sociedad de exclusión, sino que se hacen prójimos y levantan y rehabilitan al caído, para que el bien sea común"[6].

6 FRANCISCO, Fratelli tutti, 67.

Vivir **comprometidos desde el amor y con el amor** nos lleva a bajarnos de nuestras prisas y de nuestra efectividad, dejar de mirar para otro lado y enfocar nuestra vida más allá de nuestros intereses. Es la única forma que tenemos para superar el miedo al fracaso, al conflicto, a la monotonía o a la inercia, y nos invita a situarnos **en la fidelidad, en el permanecer aquí, en cada presente**, en el *estoy a tu lado, aunque no me veas, no quieras o no puedas verme*.

Nuestro compromiso como creyentes, como comunidad cristiana, como Cáritas, no puede dejar espacio a la tibieza ni al conformismo. Debe procurar **que la verdad de Jesús se abra espacio en los lugares comunes de la vida cotidiana** para que las corrientes de solidaridad fluyan y se puedan encauzar en favor de quienes más lo necesitan.

Amar de esta manera nos compromete a **compartir la mejor versión que somos**, y a **enredarnos e implicarnos** en la vida de las demás personas. Es un compromiso que pone en juego nuestra forma de mirar, de pensar y de sentir, que busca volcarse en la vida concreta de quienes nos piden cuidado, acogida, protección, sanación.

> "Hemos sido hechos para la plenitud que sólo se alcanza en el amor. No es una opción posible vivir indiferentes ante el dolor, no podemos dejar que nadie *quede a un costado de la vida*. Esto nos debe indignar, hasta hacernos bajar de nuestra serenidad para alterarnos por el sufrimiento humano"[7].

3. Para la reflexión y el trabajo en grupo

Lo que Dios desea de ti: *tan solo practicar el derecho, amar la bondad, y caminar humildemente con tu Dios*[8].

Queda claro que la campaña institucional de este año va sobre el AMOR, y que nos proponemos **reflexionar y tomar conciencia** sobre **el amor que damos, cómo impregna nuestra acción y nuestro compromiso** con las personas, con el cuidado de la Naturaleza y sus recursos, y con el sentido de nuestra misión de practicar la justicia y defender la dignidad de los más pobres.

Pero para vivir este proceso, necesitamos **reconocer el amor que somos** y esto sólo podemos hacerlo ***si volvemos la mirada a Dios*** e incorporamos en nuestro proyecto de vida personal, grupal, de equipo, algunas claves que nos permitan **renovar la misión**.

Os invitamos a hacer una parada, a dedicaros un tiempo personal y en grupo, para recorrer un camino distinto. Si necesitáis programarlo en la agenda, hacedlo. A veces parece que lo que no fijamos en nuestra agenda deja de ser importante.

---

7 Íbid. 66

8 Miqueas 6, 6-8.

REFLEXIÓN 1
CAMINO DEL DESPERTAR

Una gran parte de nuestra vida la vivimos dormidos. La vida "nos vive" pero no la vivimos a ella. A veces nuestra relación con la vida es voraz, la vivimos desde el ansia de la conquista, del voluntarismo, del hay que hacer, o desde el tengo que hacer.

Despertar es **vivir desde la gratuidad y la alabanza**, conscientes de que la vida no nos pertenece, es don que nos habita y que es a cada instante.

Necesitamos despertar al Ser que somos, volver a conectar con la luz de Dios.

Nuestra vida transcurre llena de cortocircuitos que nos hacen caminar con inquietud y nerviosismo, como si lo único importante fuera la programación de la actividad, los proyectos, los logros que conseguiremos con las personas que acompañamos. El dolor y la pobreza de las personas nos apremia y queremos resolver, aliviar, reconducir y ¡hasta salvar!, pero si nos alejamos de la fuente, de la Luz, nuestra acción se vaciará de Espíritu, de alegría, y se hará gris.

a) Lee con detenimiento el apartado "En medio de las tinieblas, convocados a ser luz".

- ¿Qué es lo más te ha llamado la atención del texto?
- Escribe o subraya alguna frase que te inspire, que sientas como novedad en tu vida.

El Amor por los demás, por los más pobres y vulnerables, es la principal **causa de Jesús**.

- ¿Cuál es tu causa hoy? ¿Qué te mueve a ti en la vida, en tu relación con los demás, en tu servicio y compromiso?
- ¿A qué te lleva en tu vida cotidiana? ¿Es lo que quieres realmente, es a lo que te sientes llamado, llamada, invitada, lo que da plenitud a tu vida?
- ¿De qué fuente bebes para dar a los demás?

b) El camino del despertar lleva tiempo, lleva la misma vida. Pero cada oportunidad que nos damos de parar, de silenciarnos, de escucharnos, de sincerarnos con nosotros y con los demás, nos encamina a ser más conscientes de nuestra realidad y de la del mundo, y de ese amor que somos y que estamos llamados a dar y a compartir con los demás.

El texto habla de **dejarnos cargar por la realidad**, pero con frecuencia lo que hacemos es *cargar con ella.*

- Piensa en situaciones concretas en las que estás *cargando con la realidad*. ¿Cómo te sientes? ¿Qué necesitas cambiar?
- ¿Qué cambiaría si te "dejas cargar" por la realidad de las personas, grupos, que acompañas?
- "Cuida tu corazón porque en él están las fuentes de la vida".
  ¿Cómo podemos ayudarnos a vivir la tarea y la misión desde este cuidado?
  ¿De qué forma me puedo cuidar yo y cuidar a los que están a mi alrededor?

RINCÓN PARA ORAR

CANCIÓN

Despiértame

Ixcís (Cristóbal Fones, sj).

https://www.youtube.com/watch?v=UD-2yEVpqNU

Despiértame, Señor, cada mañana
para que aprenda de nuevo a amanecer.
Despiértame, Señor,
pon tu mirada en mi corazón
para que en todo hoy te pueda encontrar y alabar.
Despiértame, Señor, cada mañana
para que aprenda de nuevo a amanecer.
Despiértame, Señor,
pon tu mirada en mi corazón
para que en todo hoy te pueda /encontrar y alabar (2)

Despiértame, Señor, cada mañana
para que aprenda de nuevo a amanecer.
Despiértame, Señor,
pon tu mirada en mi corazón
para que en todo hoy te pueda contemplar.

Señor, hoy queremos despertar de nuestros sueños y enfocar mejor nuestra mirada para ver la realidad con tus ojos. ¿Qué vemos? ¿Qué ves tú, Señor, desde tu mirada compasiva y misericordiosa?

- "Con el corazón roto, Alyona hizo la maleta y fue a la estación de tren donde miles de personas esperaban en los andenes. Pudo abordar un tren que la llevaría a la ciudad ucraniana de Lviv, en la frontera con Polonia. Durante 26 horas estuvo atrapada entre otros pasajeros. Apenas podía moverse ni salir de su compartimento. Todo estaba oscuro; no se permitía encender luces para que el tren no fuera reconocido en la oscuridad, y solo podían usar los teléfonos cubriéndolos con algo. El riesgo de ser descubiertos era demasiado grande.

  Cuando finalmente llegó y vio la ayuda que le ofrecieron, lloró de agradecimiento, pero también de preocupación por su madre". (La historia de Alyona, víctima de la guerra de Ucrania. Revista Cáritas marzo-abril 2022).

- "Al aproximarse las 19:15 horas de aquella noche, los dos oleoductos que transportan el petróleo desde la Amazonía ecuatoriana hasta la costa de Esmeraldas, se fracturaron a la altura del sector de San Rafael, norte de la provincia de Napo, derramando aproximadamente 15.000 barriles de petróleo en el río Coca, según informes de la Alianza de Organizaciones por los Derechos Humanos en Ecuador.

  ¡No es la vida como antes! Vivir, o tomar o bañarse con la familia en el río, no es como antes porque nos afecta a la salud, nos cogen algunas enfermedades de las que, además, no sabemos, y afecta también a la alimentación de nuestros hijos. Ahorita, en realidad, ya no podemos salir al río Napo, pescar y alimentar a la familia porque el río está contaminado". (Entrevista a Héctor Pérez Zamora. Cáritas Ecuador. Revista Cáritas marzo-abril 2022).

Hacemos un rato de silencio para acoger la realidad de hermanos y hermanas de otros lugares lejanos y cercanos, y la hacemos nuestra a la Luz de la Palabra.

LECTURA: Evangelio de Juan 20, 19-23

"Al anochecer de aquel día, el primero de la semana, estaban los discípulos en una casa, con las puertas cerradas por miedo a los judíos. Y en esto entró Jesús, se puso en medio y les dijo: «Paz a vosotros». Y, diciendo esto, les enseñó las manos y el costado. Y los discípulos se llenaron de alegría al ver al Señor. Jesús repitió: «Paz a vosotros. Como el Padre me ha enviado, así también os envío yo». Y, dicho esto, sopló sobre ellos y les dijo: «Recibid el Espíritu Santo".

Tiempo para compartir

DAMOS GRACIAS. Padrenuestro.

REFLEXIÓN 2
CAMINO DEL PERMANECER

Esta sociedad del ruido en la que estamos hiperestimulados e hiperconectados, nos hace vivir con *déficit de atención*. Miramos y caminamos sin ver, oímos sin escuchar, comemos sin saborear. Todo se convierte en urgente e inmediato y vivimos volcados hacia fuera, como si viviéramos las vidas de otros. A veces nos interesa más lo que piensan o hacen los demás, pero sin que parezca preocuparnos lo que sienten o lo que necesitan verdaderamente.

Permanecer nos lleva a tomar conciencia de nuestro propio camino, de cómo y dónde fijamos nuestros pasos. Permanecer nos habla de la historia, de lo vivido y aprendido, también de la cotidianidad, del presente, del estar.

La permanencia está ligada al **arraigo, a la fidelidad y al compromiso**.

a) Lee con detenimiento el apartado **"Vivir comprometidos con el amor"**.

- ¿Qué es lo más te ha llamado la atención del texto?
- Escribe o subraya alguna frase que te inspire, que sientas como novedad en tu vida.

b) El camino del permanecer, **del quedarse junto a** algo o alguien implica **compromiso**, opción, elección. No pasar de largo podría ser la manera gráfica de expresarlo. No pasar de largo es la primera ventana que abrimos para **el dejarnos sentir, percibir con los sentidos**. El siguiente paso, cuando dejamos que el sentir nos llegue más a lo hondo, al mismo corazón, abrimos la puerta al **dejarnos conmover**.

En la parábola del buen samaritano, Jesús es interpelado por la vida eterna, la permanencia de la felicidad, la armonía, la plenitud y responde con una sola acción: **amar a Dios, amar al prójimo y amarse uno mismo** como llave para alcanzar esa felicidad tan ansiada.

- Desde tu experiencia, ¿qué es lo que más te dificulta para dejarte sentir y conmover?
- ¿Y qué es lo que te aporta luz, claridad?

Para hacerlo más gráfico, podéis dibujar unas *nubes* y unos *soles*, incluso recortarlos, y escribir con 2-3 palabras, lo que nubla el corazón y la mente y os hace pasar de largo en la vida diaria, y en los soles, lo que da luz e inspiración. Podéis hacerlo a nivel personal y a nivel grupal. Se puede poner un papel continuo para ir pegando nubes y soles y leer lo del resto de personas que participen en la reflexión.

- Lee el relato del Buen Samaritano en Lucas 10, 25-37. Aunque todas las personas tengamos algo de todos los personajes que se describen en el relato, ¿con cuál de ellos te identificarías más hoy? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes con ese personaje?
- Imagina que desde tu personaje te encuentras en ese mismo camino a Jesús. ¿Qué te gustaría que pasara? ¿A qué te invita hoy ese encuentro, desde la realidad que estás viviendo?

c) En el apartado 1 se decía que *el pueblo que vivía en tinieblas vio una luz grande*. El pueblo de Dios, nosotros, la Humanidad, creyente y no creyente, vivimos la mayor parte de la vida en una tiniebla intermitente.

Para encontrar la luz, la tiniebla, la oscuridad, el dolor y el sufrimiento hay que atravesarlos. Si pasamos de largo, nos iremos haciendo como el corcho, impermeables al agua que resbala pero no llega a regarlo ni nutrirlo. En cambio, si paramos y nos **dejamos cargar por la realidad de los pobres**, de los que sufren, haremos posible que su experiencia también nos sostenga y nos dé luz, y su esperanza y confianza aliviará nuestra fragilidad.

> "Mira, estoy de pie a la puerta y llamo. Si alguien escucha mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo" (Ap. 3,20).

- ¿Te tomas tiempo para el silencio, para mirar hacia dentro y reconectar con tus fuentes, con Dios?
- ¿En qué circunstancias, experiencias, has sentido la compasión y misericordia de Dios sobre ti? ¿Y sobre las personas que están cerca de ti?

La verdad de Jesús es el Amor, dejarse amar, dejarse pedir y dejarse recibir. Sólo desde aquí podemos compartir la mejor versión que somos, la del amor gratuito de Dios hecho don en cada persona.

RINCÓN PARA ORAR

CANCIÓN

Escucha

Ain Karem. Álbum "Alégrate".

https://www.youtube.com/watch?v=Fnj7e-mnbg0

Escucha lo que el Señor te pide:
es tan solo que practiques la justicia,
es tan sólo que ames con ternura,
es tan sólo que camines humildemente con tu Dios.
Escucha lo que el Señor te pide:
que ames con ternura,
que camines con tu Dios.

LECTURA: Evangelio de Juan 15, 9-15.

“Como el Padre me ha amado, así os he amado yo; permaneced en mi amor. Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; lo mismo que yo he guardado los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Os he hablado de esto para que mi alegría esté en vosotros, y vuestra alegría llegue a plenitud. Este es mi mandamiento: que os améis unos a otros como yo os he amado. Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos. Vosotros sois mis amigos si hacéis lo que yo os mando. Ya no os llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su señor: a vosotros os llamo amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer”.

TEXTO PARA DEJARSE INSPIRAR

“Amar es poner el corazón en juego. Es hacerte vulnerable. Es darle a alguien el poder (o la posibilidad) de quererte, pero al mismo tiempo de herirte. No hay vuelta atrás. Lo haces. Arriesgas. Compartes quién eres. Compartes tu historia. Hablas de los nombres que para ti han sido hogar, tormenta o extravío. Das a alguien la posibilidad de aceptarte como eres. Pero es eso, una posibilidad, no una obligación.

El amor no se exige. No hay condiciones, ni garantías. No hay seguridad, ni certidumbre. La respuesta puede ser la que esperas. O puede ser el rechazo, que tiene muchos rostros, muchos ritmos, muchos momentos, y muchas explicaciones. Quizás arriesgar te llenará de alegría. O te dejará echo polvo. Hay quien en tu vida duele. El reto es seguir siendo humano. No encerrarte detrás de muros de indiferencia o dureza. Pero es comprensible esa distancia de quien ha sufrido abandono...”.

Jose Mª Rodríguez Olaizola.

Acogemos lo leído y escuchado.

Compartimos nuestra oración.

Pensamos en UNA PALABRA que concrete el *amor-compromiso* de cada persona con el cuidado de los demás y el cuidado del Planeta.

Previamente hemos repartido post-it o unos corazones de papel para escribir las palabras.

ACCIÓN DE GRACIAS

REFLEXIÓN 3
CAMINO DEL TRANSFORMAR

La mejor versión de nosotros mismos es la que reconocemos en Dios y nos empuja a **vivir desde la verdad que somos y a transparentar la luz del Resucitado**. Si decidimos permanecer, ya no hay vuelta atrás. Nuestra vida va a cambiar para siempre.

Cargar con la realidad y dejarnos cargar por ella no es tarea fácil y mil y una vez sentiremos la tentación de cargar con todo, cueste lo que cueste. Pero no podemos cargar lo que no podemos llevar descansadamente... porque si no, perdemos la alegría.

El camino del transformar **es un proceso de conversión** que se juega siempre en presente continuo. Requiere grandes dosis de paciencia y confianza, no todo depende en exclusiva de nuestro buen hacer ni de nuestras buenas intenciones.

> "Sólo el Señor puede darnos la fuerza para acoger la vida tal como es, para hacer sitio incluso a esa parte contradictoria, inesperada y decepcionante de la existencia".
>
> "Si a veces pareciera que Dios no nos ayuda, no significa que nos haya abandonado, sino que confía en nosotros, en lo que podemos planear, inventar, encontrar".
>
> Cfr. "Necesitamos valentía creativa. Esta surge especialmente cuando encontramos dificultades. De hecho, cuando nos enfrentamos a un problema podemos detenernos y bajar los brazos, o podemos ingeniárnoslas de alguna manera. A veces las dificultades son precisamente las que sacan a relucir recursos en cada uno de nosotros que ni siquiera pensábamos tener"[9].

Transformar el afuera, el entorno, la realidad del mundo que genera injusticia y desigualdad, pasa por la **transformación de nuestra persona, de nuestro estilo de vida, de nuestra forma de ser y estar en el mundo**. Si no cambia nuestro corazón, nuestra percepción, nuestra mirada para **hacerla más parecida a la mirada de Dios**, difícilmente podremos transformar la vida de otras personas, ni los barrios, ni las parroquias.

9 FRANCISCO, Carta Apostólica Patris Corde.

Para transformar y transformar-nos necesitamos incorporar dos claves:

- Mirar y escuchar la realidad de forma contemplativa y creativa.
- Incorporar el discernimiento para crecer en la escucha del lenguaje del Espíritu.

Al análisis de la realidad y la observación, necesitaríamos sumar la práctica del silencio interior para conectar con el lenguaje del corazón.

El samaritano es un hombre que vive con estas claves incorporadas y responde a la realidad que se encuentra de forma práctica, creativa y eficiente. Pero, sobre todo, su respuesta no brota del análisis ni de la obligación, sino del amor compasivo por un hombre herido que se encuentra en el camino.

El samaritano se detiene y cuida. Pero también gestiona y convoca una red de apoyo que va a transformar la vida de quienes participan en ella.

- ¿Cómo nos sentimos hoy red para otros? ¿Qué fortalezas y debilidades tenemos?
- ¿Qué y cómo podemos hacer para renovar nuestras redes de solidaridad y fraternidad con otras personas, grupos, entidades?
- ¿Cómo podemos contribuir para ser más luz y red en la Iglesia, en la sociedad, en el día a día con quienes nos relacionamos?

Para amar más y mejor, necesitamos entrenamiento, practicar, y ayudarnos unos a otros para no perder la motivación o la esperanza. **El seguimiento de Jesús es nuestra misión compartida en comunidad**, y desde ella, necesitamos acompañarnos cotidianamente en la tarea.

Aquí dejamos algunas pistas para ayudarnos a amar más y mejor, **para dar de ese amor que somos con generosidad, confianza y alegría.**

- **Mira a las demás personas y al mundo con ternura y creatividad.** Mirar para dialogar, para aprender, para servir. No cerrar ni desviar los ojos ante ninguna realidad por dolorosa, incómoda o desagradable que sea.
- **Escucha con paciencia para acoger y recibir.** A Dios, a nosotros mismos, al otro, en cada ser humano, en toda la Creación. Poner los cinco sentidos en nuestras relaciones con el mundo y con el prójimo y no perder la esperanza, aunque flaquee.
- **Cuida la fragilidad de cada persona, tú también eres frágil.** Tomar conciencia y aceptar que, como humanos, somos seres frágiles, nos tumba el viento, nos rompe el peso. Y hacerlo con la certeza de que, como hijos de Dios y de su Amor, como comunidad que trabaja, sufre, descansa y celebra junta, tenemos también cimientos firmes que nos permiten mirar a la vida cara a cara, sin miedo.
- **Comparte lo que tienes, lo que sabes, con generosidad.** Esto es, hacer efectivo hoy el milagro de los platos siempre llenos, de los panes y los peces de todos y para todos. Se trata de compartir y compartir(nos), regalar no solo algo material sino también nuestro tiempo, nuestra escucha, nuestros

abrazos. En definitiva, hacer y ser juntos, extender el sentimiento de comunidad a todas las personas más allá de credos o ideologías. Dar, ni más ni menos, el amor que somos.

- **Denuncia la incoherencia, no te conformes con la tibieza.** De palabra y obra. Defender el compromiso de vida con el bienestar que solo puede ser pleno cuando es compartido por todos y todas, cuando no hay diferencias por razón política, económica, religiosa, cultural, geográfica... Anunciar la vida de pleno derecho para todos y todas. Denunciar las injusticias y la desigualdad sin miedo como Iglesia y como ciudadanos del mundo que exigen una responsabilidad para con él y con el prójimo.

RINCÓN PARA ORAR

MÚSICA AMBIENTE

"Necesitamos orar. No es posible vivir con vigor la fe cristiana ni la vocación humana infra alimentados interiormente. Tarde o temprano la persona experimenta la insatisfacción que produce en el corazón humano el vacío interior, la trivialidad de lo cotidiano, el aburrimiento de la vida o la incomunicación con el Misterio.

Necesitamos orar para encontrar silencio, serenidad y descanso que nos permitan sostener el ritmo de nuestro quehacer diario. Necesitamos orar para vivir en actitud lúcida y vigilante en medio de una sociedad superficial y deshumanizadora.

Necesitamos orar para enfrentarnos a nuestra propia verdad y ser capaces de una autocrítica personal sincera. Necesitamos orar para irnos liberando de lo que nos impide ser más humanos. Necesitamos orar para vivir ante Dios en actitud más festiva, agradecida y creadora[10] .

Señor, te presentamos nuestra necesidad: tenemos sed de Ti.
Sed de silencio, sed de parar, de dejarte habitar el corazón para servir a los demás.
Tenemos sed, sed de perdón y de saber escuchar,
sed de compasión y de dejarnos amar,
sed de justicia y sed de humildad.
Señor, acoge nuestra sed.

LECTURA: Isaías 58, 6-12.

"Este es el ayuno que yo quiero: soltar las cadenas injustas, desatar las correas del yugo, liberar a los oprimidos, quebrar todos los yugos, partir tu pan con el hambriento, hospedar a los pobres sin techo, cubrir a quien ves desnudo y no desentenderte de los tuyos. Entonces surgirá tu luz como la aurora, enseguida se curarán tus heridas, ante ti marchará la justicia, detrás de ti la gloria del Señor. Entonces clamarás al Señor

10 JOSÉ ANTONIO PAGOLA, Comentario de la Palabra, 24 julio 2022. "Necesitamos orar".

y te responderá; pedirás ayuda y te dirá: «Aquí estoy». Cuando alejes de ti la opresión, el dedo acusador y la calumnia, cuando ofrezcas al hambriento de lo tuyo y sacies al alma afligida, brillará tu luz en las tinieblas, tu oscuridad como el mediodía. El Señor te guiará siempre, hartará tu alma en tierra abrasada, dará vigor a tus huesos. Serás un huerto bien regado, un manantial de aguas que no engañan. Tu gente reconstruirá las ruinas antiguas, volverás a levantar los cimientos de otros tiempos; te llamarán «reparador de brechas», «restaurador de senderos», para hacer habitable el país. Si detienes tus pasos el sábado, para no hacer negocios en mi día santo, y llamas al sábado «mi delicia» y lo consagras a la gloria del Señor; si lo honras, evitando viajes, dejando de hacer tus negocios y de discutir tus asuntos, entonces encontrarás tu delicia en el Señor".

Dejamos un tiempo de silencio para ofrecer nuestra oración al Señor y al resto de hermanos y hermanas.

También podemos renovar nuestro compromiso:

HOY ME COMPROMETO A...

CANCIÓN

Somos redes

Luis Guitarra, Alfredo Fraile, Migueli

https://www.youtube.com/watch?v=2a9zgDu9gpc

Si, somos voz, somos canto de una nueva humanidad
Somos grito de justicia, somos promesa de paz
Y denuncia de este mundo desigual.

Si, somos luz, somos foco que se centra en los demás
Somos fuego compartido que ilumina la verdad
Que nos hace comprender la realidad.

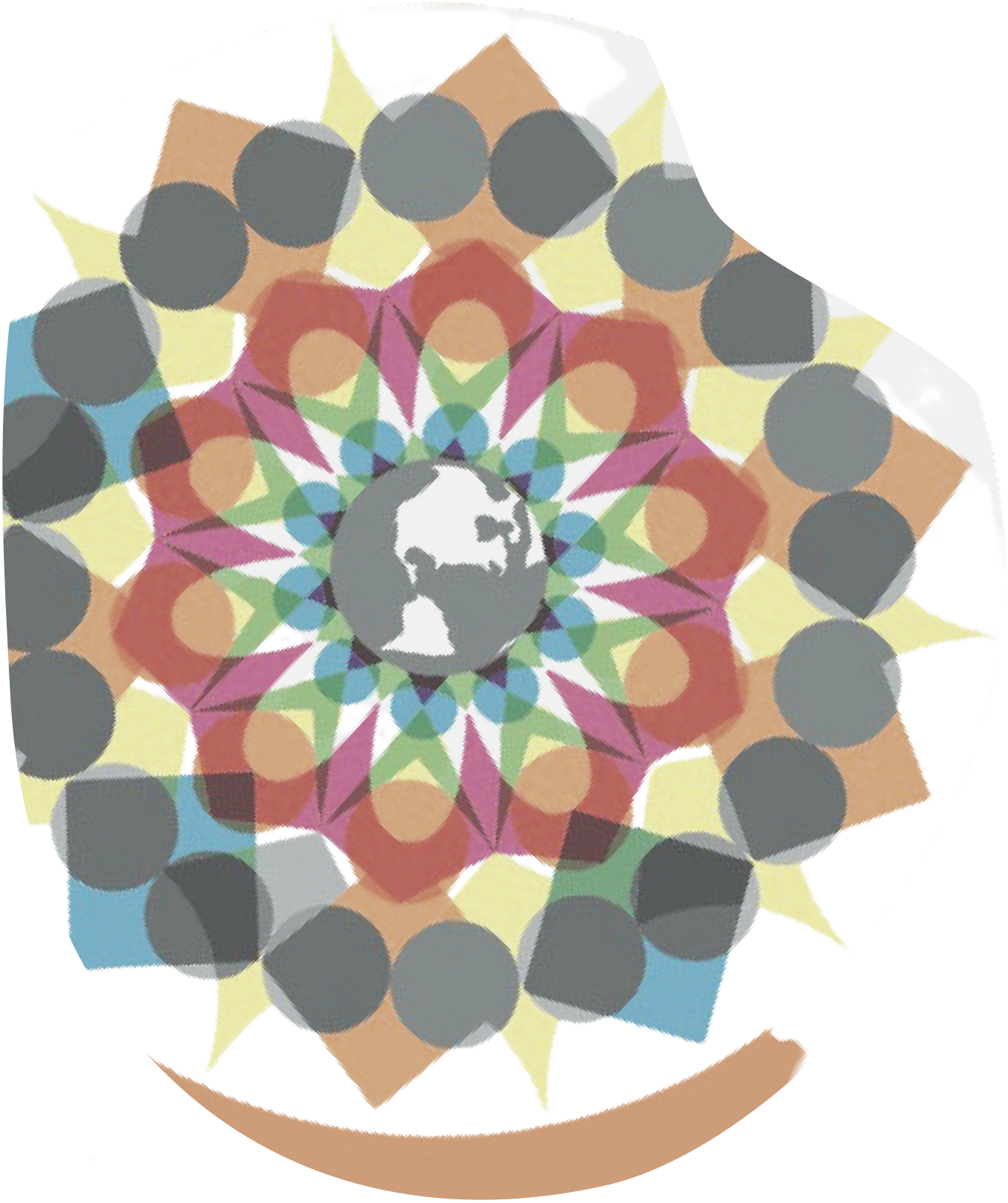
Somos parte de la vida, somos parte de la fe
Somos redes que se lanzan para llenar de esperanza al hombre y a la mujer
Somos sueños de futuro
Somos ganas de ayudar
Somos redes que reúnen, que se suman, que construyen
Somos solidaridad.

Si somos más, somos más que unos ingenuos, mucho más
Somos manos que transforman, somos pies que al caminar
Van abriendo puertas a la libertad.

Somos parte de tu vida, somos parte de tu fe
Somos redes que se lanzan para llenar de esperanza al hombre y a la mujer.
Somos sueños de futuro
Somos ganas de ayudar
Somos redes que reúnen, que se suman, que construyen
Somos solidaridad.

Zaindu, eskutik heldu

Cultiva cuidados



Caritas Bizkaia

caritasbi.org