

7 Propuestas de Cáritas Valencia para Cuaresma 2024

Ofrecemos a los equipos de Cáritas Parroquial, estas propuestas para elegir aquella que se crea mejor hacer en Cuaresma para la Comunidad Parroquial.

1. SESIÓN DE TRABAJO EN GRUPO, PARA ENFOCAR LA MIRADA EN CUARESMA, Y ABRIR CAMINOS DE ESPERANZA

No dejemos pasar de largo la vida sin verla; ni a quienes pasan por ella a nuestro lado sin mirarles. Es hora de ponerse en movimiento, de salir de la pasividad del ciego Bartimeo, acostumbrado durante años a estar sentado en el borde del camino. Apartemos la monotonía de nuestra mirada, dejemos nuestros viejos mantos de seguridades y miedos, y demos un gran salto para responder a la pregunta que hoy nos hace Jesús: “¿Qué quieres que haga por ti?” (Mc 10, 51)

Todas las personas tenemos mucho que ver en las oportunidades que otras pueden tener. Lo que tu hagas o dejes de hacer, lo que puedas aportar puede dar vida, aliviar la soledad, sanar el alma, hacer que otros y otras sientan que la vida brota nueva en ellas. Nuestra tarea no consiste solamente en cubrir necesidades de los otros, sino en descubrir posibilidades para abrir caminos de esperanza.

El Papa Francisco, en Fratelli tutti 55, nos dice: ***“Invito a la esperanza, que nos habla de una realidad que está enraizada en lo profundo del ser humano, independientemente de las circunstancias concretas y los condicionamientos históricos en que vive. Nos habla de una sed, de una aspiración, de un anhelo de plenitud, de vida lograda, de un querer tocar lo grande, lo que llena el corazón y eleva el espíritu hacia cosas grandes, como la verdad, la bondad y la belleza, la justicia y el amor. (...) La esperanza es audaz, sabe mirar más allá de la comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna. Caminemos en esperanza”***.

Dinámica de grupo

Podemos empezar la sesión con este video oración.

https://www.youtube.com/watch?v=g_YtbnPs8Uo

Se invita a todas las personas que participan a ponerse de pie y a pasear por la sala despacio, respirando con tranquilidad, tratando de mirar hacia el interior. Se puede poner una música suave. Al rato, se invita a seguir

paseando, pero ahora mirando a los ojos a los que nos vamos cruzando. Miramos y nos vamos fijando en su aspecto físico, en cómo caminan, cómo van vestidos, cómo es su cara, su expresión. Después de esta dinámica, los participantes toman asiento y se les entrega el siguiente texto sombreado con preguntas, dejando un tiempo para leer y reflexionar de forma personal.

“Cambiar la mirada, pasa por descubrir en el otro un prójimo, un hermano. Esto reclama de nosotros una particular forma de mirar. La de quien descubre en el otro a un hijo o hija de Dios, hecho a su imagen y semejanza. Para contemplar la realidad como creyentes no sirven formas enfermas de mirar.

- **No sirve la mirada esquiva: la que no se atreve a mirar de frente al otro y opta por hurtar la mirada y dejar de contemplar el rostro del otro que sufre. So, seguro, las miradas del levita y el sacerdote que, siendo buenas personas, optan por acelerar el paso, pasar de largo junto al caído y mascullar algún razonamiento repleto de sentido común y prudencia.**
- **Tampoco nos vale la mirada miope, incapaz de ver más allá de sus narices, la que contempla exclusivamente el corto plazo, los resultados...**
- **Ni la de quien padece astigmatismo y no es capaz de perfilar con precisión el objeto contemplado, porque le cuesta trabajo bajar de las abstracciones y utilizar para ello mediaciones como las ciencias sociales.**
- **No vale la mirada “diagnóstica”, la que etiqueta y se distancia...**
- **Finalmente, no es tampoco la mirada de quien padece “vista cansada”**
- **y tiene que alejar los objetos para poder verlos mejor y así evita encontrarse de cerca y cara a cara con el dolor real y concreto de sus semejantes.**

De entre todas estas miradas:

- **¿Cómo me he sentido en la dinámica? Exprésalo con 3 adjetivos positivos. Exprésalo con 3 adjetivo negativos.**
- **¿En cuál me sitúo yo hoy? ¿Desde dónde y cómo miro a los demás, a lo que ocurre en el mundo?**
- **¿Desde dónde y cómo creo que miramos en mi grupo, comunidad, equipo parroquial, de pastoral?**

- **¿Qué me dificulta a mí y al grupo o que nos impide mirar de una manera más sanadora y liberadora?**

Compartir en grupo:

Se comparte la reflexión en pequeños grupos de 5-6 personas. También expresamos con qué tipo de mirada nos imaginamos que hoy Jesús nos miraría a cada persona y como grupo y en un post-it describimos con una palabra o dos su mirada.

Podemos poner en un espacio común, sobre la mesa, un panel o sobre el suelo si estamos colocados en ronda, las palabras escritas, y terminamos pidiendo en oración que podamos ver con los ojos de Jesús, leyendo en voz alta aleatoriamente lo escrito.

Oración: Tu rostro en cada esquina

Señor, que vea...
que vea tu rostro en cada esquina.
Que vea reír al desheredado,
con risa alegre y renacida.
Que vea encenderse la ilusión
en los ojos apagados
de quien un día olvidó soñar y creer.
Que vea los brazos que,
ocultos, pero infatigables,
construyen milagros
de amor, de paz, de futuro.
Que vea oportunidad y llamada
donde a veces sólo hay bruma.
Que vea cómo la dignidad
recuperada
cierra los infiernos del mundo.
Que en otro vea a mi hermano,
en el espejo, un apóstol
Y en mi interior te vislumbre.
porque no quiero andar ciego,
perdido de tu presencia,
distráido por la nada...
Equivocando mis pasos
hacia lugares sin ti.
Señor, ve vea...
que vea tu rostro en cada esquina.

(José María Rodríguez Olaizola, sj)

2. CINCO SEMANAS DE CUARESMA, CINCO ACCIONES SOLIDARIAS PROPUESTAS DESDE CÁRITAS

Desde Cáritas tenemos la convicción profunda de que “**escoger la mejor parte**”, escoger a Cristo, vivir con Cristo, implica y conlleva vivir al servicio de los demás, especialmente de los más desfavorecidos y desamparados. Por ello, para esta Cuaresma proponemos, para sus cinco semanas, estas cinco acciones solidarias que ahora presentamos.

De la misma manera que para cada semana de Adviento se enciende una vela, para cada semana de Cuaresma, el equipo de Cáritas colocaría bien visible en la cartelera de la parroquia, un cartel en el que se explicara en qué consiste concretamente la acción solidaria propuesta para la semana, o bien publicarlo en la Hoja Parroquial. Al final de cada celebración del domingo, un miembro de Cáritas saldría a leer esa explicación, o bien sería dicho por el propio celebrante, o bien ser propuesto en las reuniones de los diversos grupos parroquiales (catequesis de niños, jóvenes, adultos, grupos de fe, de matrimonios, etc)

- **Domingo 1° de Cuaresma**

Porque hemos elegido la amistad con Cristo, te proponemos desde Cáritas que durante esta semana abras bien los ojos para descubrir a Cristo en todas las personas que hay a tu alrededor cercano, o que te cruzas con ellas anónimamente por la calle, en el autobús, y que percibas que pasan un mal momento, que sufren, que viven en la marginación, en la pobreza.

Busca a Cristo en ellas. Haz un momento de silencio en tu corazón y pregúntate cada vez: ¿Qué me está diciendo Cristo en esta persona?

Al final de cada día, o cuando te acuerdes a lo largo de esta primera semana, escribe en una hoja lo que Cristo te ha ido diciendo o pidiendo a través de estas personas. Lo que ahí escribas será tu primera oración de Cuaresma.

- **Domingo 2° de Cuaresma**

Porque hemos elegido escuchar a Cristo, te proponemos desde Cáritas hacer, a lo largo de esta segunda semana, prácticas de escuchar y acoger a tus prójimos más cercanos, a las personas con las que convives a diario en tu familia, en el trabajo, o bien con las personas que te encuentras esporádicamente por la calle.

Dedica tiempo a la escucha, a que el otro se sienta bien acogido, bien atendido por ti. Inténtalo durante estos siete días de una

forma especial. Escucha con todos tus sentidos a las personas que están ante ti. Apaga el televisor, quítate los auriculares, apaga el ordenador... y dedica tiempo a escuchar a tus más cercanos.

Al final de cada día, o cuando te acuerdes a lo largo de esta segunda semana de Cuaresma, escribe una pequeña carta a Dios diciéndole todo lo que has escuchado desde el corazón de tus hermanos, qué has descubierto de nuevo, qué matices. Esto que escribas será tu segunda oración de Cuaresma.

- **Domingo 3° de Cuaresma**

Porque hemos elegido el Agua viva que nos da Cristo, te proponemos desde Cáritas que a lo largo de esta semana contagies tu alegría y optimismo a personas de tu alrededor cercano que estén tristes, deprimidas, desesperanzadas, o que hayan sufrido algún contratiempo, alguna mala noticia, o que por vivir lejos de su familia sientan añoranza.

Al final de esta tercera semana de Cuaresma, recuerda cuántas sonrisas o risas has conseguido despertar en la gente con la que te has encontrado y tratado, y no dudes que esas sonrisas, todas juntas, se convertirán en tu tercera oración de Cuaresma, una oración sin palabras, una oración de sonrisas que Dios te acogerá con una gran sonrisa.

- **Domingo 4° de Cuaresma**

Porque hemos elegido la Luz de Cristo, te proponemos desde Cáritas que, a lo largo de esta cuarta semana, la luz de tus buenas obras haga presente a Cristo allí donde estés. Te pedimos en concreto que ayudes a 7 personas que veas que necesitan ayuda, aunque sean pequeños o insignificantes detalles. Sé luz para los demás con tus obras, con tu entrega, con tu actitud de servicio.

Al final de la semana, haz un pequeño espacio de silencio y recuerda toda la “luz” que has derramado a lo largo de estos 7 días, piensa en cada una de las 7 personas a las que has ayudado haciendo favores concretos, y en ese mismo instante percibirás en tu interior, que acabas de realizar tu cuarta oración de Cuaresma.

- **Domingo 5° de Cuaresma**

Porque hemos elegido la Vida, te proponemos desde Cáritas a que te comprometas a luchar contra todo lo que da muerte en este mundo: contra la injusticia, la pobreza, la marginación, el racismo, el hambre, los malos tratos.

Te invitamos a que a lo largo de esta quinta semana de Cuaresma te preocupes por conocer qué hace Cáritas en tu parroquia, o qué hace Cáritas en la Diócesis, qué necesidades concretas tiene, en qué podrías colaborar o implicarte para ayudar a dar Vida a tanto crucificado. Preocúpate por conocer otras organizaciones solidarias, y aporta tu pequeño granito de arena en la construcción del reino.

Al final, la mejor oración de final de Cuaresma que podrás hacer ante Dios, no será la tuya, sino la de aquellos que orarán dando gracias a Dios por la ayuda que tú les has prestado.

3. PROPUESTA DE COMPROMISO CUARESIMAL DE CÁRITAS: 40 DÍAS DE “APAGÓN” PARA PODER VIVIR LA FRATERNIDAD

“Jesús fue llevado al desierto por el Espíritu para ser tentado por el diablo...” Desde Cáritas queremos invitarte a que acompañes a Jesús en este desierto, y te desprendas ahí, de todo lo que te impide vivir y poner en práctica el mandamiento del amor con tu prójimo.

Por esta razón te proponemos hacer esta experiencia, este compromiso personal de cuaresma: **los 40 días de “APAGÓN”**.

Consiste sencillamente en que a lo largo de 40 días hagas estos siete apagones que ahora te proponemos para que en este tiempo hagas posible a tu alrededor, y en ti mismo, un mundo más fraterno y comprometido.

- **APAGÓN del consumismo** para practicar el consumo responsable. No comprar cosas superfluas o innecesarias. Comprar productos respetuosos con el medio ambiente. Comprar productos de la zona. Adquirir algún producto que provenga del comercio justo.
- **APAGÓN de las palabras frías, secas o distantes**, para practicar palabras cálidas, acogedoras, fraternas, cordiales, amables con las personas con las que vas a convivir esta semana.
- **APAGÓN del “Todoparami”** para practicar el compartir. Durante estos 40 días comparte algo tuyo con los que te rodean, o con quienes veas que puedan necesitarlo (tiempo, cualidades, capacidades, cosas, etc)... Regálate.
- **APAGÓN del ser manada, hacer lo que todos hacen**, para practicar el ser yo mismo. Dedícate tiempo a ti mismo. Párate a pensar ¿hacia

dónde camino en la vida? ¿hacia dónde me dejo arrastrar? ¿qué es lo que quiero hacer de mi vida?

- **APAGÓN de la indiferencia e insensibilidad** para practicar el abrir los ojos y el corazón para detectar el sufrimiento que hay a mi alrededor, y hacer la parte que me corresponde para ayudar solidariamente.
- **APAGÓN del individualismo** para practicar el abrirme a los que están a mi lado y crear convivencia, diálogo, fraternidad... para no vivir encerrado en mi mundo.
- **APAGÓN de las discordias** para practicar palabras y actitudes que contribuyen a pacificar, reconciliarse y convivir.

Si pones en práctica esto... demostrarás que OTRO ESTILO DE VIVIR ES POSIBLE. Y ojalá, lo que hagas realidad en estos 40 días, lo puedas prolongar y llevar a la práctica durante muchos más, para que el APAGÓN pueda dar lugar a una nueva era... donde todas las personas seamos y nos sintamos realmente **HERMANOS**.

4. EL CAMINO DEL CALVARIO

A lo largo del tiempo de Cuaresma, se colocará un panel o cartelera en el lugar que se crea más oportuno dentro de la Iglesia, o a la entrada, o quizá donde esté la primera estación del Vía Crucis. En ese panel o cartelera, se irán poniendo, en papeles sueltos de colores, deseos de personas que están siendo atendidas y acompañadas desde Cáritas parroquial. También se colocarán los distintos Derechos fundamentales que el equipo de Cáritas Parroquial va detectando que son vulnerados en las distintas personas que está atendiendo.

La idea es que cada semana de Cuaresma, se vayan poniendo nuevos papeles sueltos con Derechos vulnerados y con Deseos de las personas atendidas. Para tener esto preparado, el equipo de Cáritas, a lo largo de cada semana, animará a las personas que atiende y acompaña, a que el que quiera, libremente y anónimamente, escriba en una hojita sus deseos más profundos, lo que sueña, lo que anhela en su vida... y para los suyos.

También, cada semana el equipo de Cáritas verá qué Derechos fundamentales están siendo vulnerados en las personas que está atendiendo.

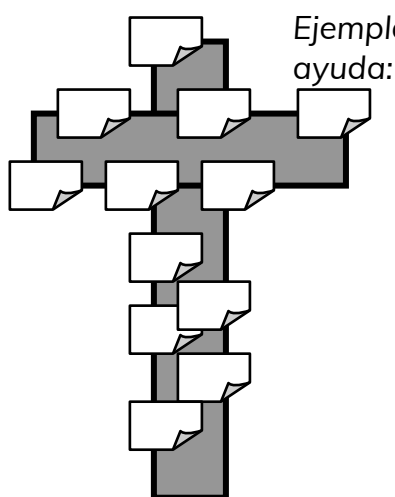
En el momento en el que se coloque este panel o cartelera en la Iglesia, un miembro de Cáritas, al final de la Eucaristía dominical informará de esta iniciativa. En el panel o cartelera estará esta información para aquél que se acerque a verlo:

Aquí te mostramos los deseos, lo que sueñan, lo que anhelan las personas que, en estos momentos, están viviendo su particular “camino del calvario”. Son personas que están siendo atendidas y acompañadas por el equipo de nuestra Cáritas Parroquial. También encontrarás aquí los Derechos fundamentales que detectamos que están siendo vulnerados en estas personas que acompañamos. Si lees esto, te pedimos una oración por ellos.

En la misa de Jueves Santo, en el ofertorio, podemos ofrecer este panel de Deseos y Derechos vulnerados, y en las peticiones de esta Eucaristía lo tendremos presente.

5. EL CAMINO DEL AMOR FRATERO

Al principio de la Cuaresma se pondrá en la entrada de la Iglesia una cruz de madera grande, (o bien dibujada sobre un papel continuo pegado en la pared). Sobre la madera de esta cruz estarán pegadas tiras de papel con las necesidades concretas que tiene Cáritas Parroquial, para poder ayudar a personas y familias concretas que atiende y acompaña. (Estas necesidades que se coloquen deberán estar muy bien concretadas, y se pondrán sólo aquellas que se considere que pueden ser cubiertas por la solidaridad de la comunidad. A lo largo de las semanas de Cuaresma se podrá también ir colocando nuevas necesidades.)



Ejemplo de concreción de las necesidades para favorecer la ayuda:

1. Una nevera X euros (puedes aportar la cantidad que quieras para colaborar en la compra de la nevera, o bien dar una nevera que tengas y que no necesites.)
2. Una cuna para bebé.
3. Alimentos básicos para un mes para una familia de 4 miembros X euros (puedes aportar la cantidad que quieras para colaborar en la ayuda alimentaria de esta familia.)
4. Un recibo de la luz X euros (puedes aportar la cantidad que quieras para esta necesidad)
5. El alquiler de un mes X euros (puedes aportar la cantidad que quieras para esta necesidad)
6. Hacen falta dos personas que quieran integrarse en el equipo de Cáritas.
7. Etc...

Con todo esto, queremos invitar a la comunidad a poner en práctica el Amor Fraterno con aquellos que están ahora en su particular “camino del calvario”. Al pie de la cruz habrá un cartel para indicar dónde y cuándo puede entregar la gente sus aportaciones para cubrir estas necesidades: en el despacho de Cáritas parroquial en un horario asequible, o antes de las misas en el despacho de Cáritas, o indicando varias personas de referencia a las que acudir y entregarlo, etc.

Cada semana de Cuaresma se irán tachando las necesidades de la cruz que se vayan solucionando, (no se quitarán de la cruz para que se vea que han sido satisfechas gracias a la ayuda de los miembros de la comunidad). Y cada semana en la eucaristía dominical recordaremos esta iniciativa de la cruz.

El Jueves Santo, Día del Amor Fraterno, tras el momento de la comunión, como acción de gracias, se llevará al altar la cruz en la que estarán sólo pegadas las tiras de papel que han sido tachadas a lo largo de la Cuaresma, y se dará gracias a la comunidad por el Amor Fraterno que han puesto en práctica.

Para preparar esta actividad a principio de la Cuaresma, el domingo en que se coloque esta cruz en la Iglesia, un miembro de Cáritas, al final de la Eucaristía dominical, informará de esta iniciativa motivando a la participación, para que el Día del Amor Fraterno se puedan dar gracias por toda la gratuidad entregada en favor de los que viven su particular Calvario. A continuación, está el texto que puede decir:

A la entrada de la Iglesia habéis visto una cruz donde están pegadas en tiras de papel, las necesidades concretas que tiene nuestra Cáritas Parroquial para poder ayudar a personas y familias concretas que lo necesitan de verdad.

En este tiempo de Cuaresma os invitamos a ser instrumentos de resurrección, para dar vida donde se vive en muerte, para dar esperanza donde la desesperanza mata. Os proponemos que, en este tiempo cuaresmal, contribuyáis con vuestra solidaridad a bajar de la cruz, o aliviar en su vía crucis, a tantas personas y familias que ahora, entre nosotros, viven crucificados por la injusticia, la crisis, el paro, la pobreza, el desamparo, la necesidad.

Sólo tenéis que elegir del listado de necesidades que hay clavadas en la cruz, aquella en la que vosotros queráis colaborar con vuestra aportación, y así, cada semana, iremos tachando de la lista las necesidades que ya estén cubiertas.

Lo que queremos conseguir es que en el domingo de resurrección estén todas, o casi todas las necesidades tachadas porque han sido cubiertas por la solidaridad y fraternidad de nuestra comunidad. En ese día, queremos presentar en el altar la cruz vacía de necesidades, y llena de vida, llena de toda la solidaridad que habéis derramado con vuestra ayuda

Os animamos desde Cáritas a participar en esta acción de fraternidad solidaria. A la salida, al pie de la cruz tenéis indicado de qué forma y cuándo podéis venir para aportar vuestra ayuda. Gracias de antemano por vuestra colaboración en nombre de los que más lo necesitan.

6. EL CAMINO DEL HUERTO DE LOS OLIVOS

Desde Cáritas vamos a invitar a la comunidad parroquial a que, los viernes de cada semana de esta Cuaresma, recemos por las necesidades de las personas que atendemos y acompañamos desde nuestra Cáritas Parroquial. La propuesta concreta es que, durante media hora, en la capilla del santísimo, estando en silencio orante, nos unamos espiritualmente con los que están recorriendo el camino del Calvario, con los que sufren injusticia, pobreza, marginación, rechazo, soledad, etc... para descubrir lo que Dios quiere de nosotros y para pedirle por cada uno de ellos. Será como si, en silencio, estuviéramos acompañando a Jesús en el Huerto de los Olivos. Será como si nos metiéramos en este pasaje evangélico:

Entonces fue Jesús con ellos a una propiedad llamada Getsemaní, y dijo a sus discípulos: Sentaos aquí mientras voy a orar. Y tomando consigo a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a sentir tristeza y angustia. Entonces dijo: Mi alma está triste hasta el punto de morir;
QUEDAOS AQUÍ Y VELAD CONMIGO."

(Mt 26, 36-38)

7. PROPUESTAS PARA LAS CELEBRACIONES DE SEMANA SANTA

Jueves Santo

- Realizar el lavatorio de pies, pero en cada momento que se lave los pies de uno se lee una persona referente a la que hay que lavarles los pies:

A ejemplo de Jesús, mientras hacemos el signo del lavatorio de los pies, queremos expresar nuestro servicio hacia los hermanos y sobre todo a los excluidos. Pongamos en nuestro pensamiento a quienes tenemos que lavar los pies, como lo hizo Jesús con sus discípulos.

Acuérdate que tienes que lavar los pies a los pobres de nuestra sociedad. Nos hemos encerrado en nuestra seguridad y nos hemos desentendido con frecuencia de ellos. Les pedimos perdón por nuestra falta de solidaridad.

Acuérdate que tienes que lavar los pies a los Inmigrantes que llegan a nuestro país buscando un mundo mejor y a veces se encuentran con nuestro rechazo porque son diferentes. Les pedimos perdón por no haberles aceptado y querido como hermanos.

Acuérdate que tienes que lavar los pies a Presos y delincuentes que tanto miedo y tensión nos causan, pero a quienes somos incapaces de ofrecer soluciones de inclusión o perdón. Les pedimos perdón por todos los males que podamos haberles inferido.

Acuérdate que tienes que lavar los pies a Enfermos, aquellos en cuyo horizonte falta la esperanza de la salud. Les pedimos perdón por nuestros frecuentes olvidos.

Acuérdate que tienes que lavar los pies a Atrapados por el alcohol y la droga y, acercándonos a su corazón, busquemos conocer y comprender las presiones, fracaso y luchas que los han llevado a esta situación. Les pedimos perdón por las veces que los hemos juzgado y condenado.

Acuérdate que tienes que lavar los pies a Mayores y abandonados Nos lo han dado todo y a veces los olvidamos. Les pedimos perdón por nuestra ingratitud.

Acuérdate que tienes que lavar los pies a Maltratados que a veces nos resultan invisibles. Les pedimos perdón por nuestra falta de atención.

- O después de lavar los pies, hacer todos juntos una oración de servicio al hermano:

No hay amor si no se aprende a conjugar el verbo servir. No hay amor si, como lo hace Jesús, no estás dispuesto a bajar, a inclinarte, a despojarte de todo tipo de mantos y de títulos. No hay amor si no te pones a los pies de todos, incluso ante el más insignificante de los hombres. Cuando se ama no te consideras

superior o por encima del otro, tratas al otro con dignidad, valoración y respeto. No te importa que sea pobre o inculto, solo sabes que es tu hermano. Y por eso quieres situarte ante él como discípulo, quieres aprender de él, escucharle, dejar que pueda abrir sin reparos su corazón, que pueda contarte su historia vivida, sabiendo que ante él no hay un juez, sino un hermano que lo ama y lo mira con compasión. Por eso Señor ayúdame a amar como Tú lo haces, con el servicio en mi boca y en mis manos. Amén

- En la Hora Santa quedarnos un poco delante del monumento y leer algo que potencie la caridad.
- Colocar un cartel en los balcones con algún lema recordando el día del amor fraterno: ej.: Hoy me uno a ti por la oración, Dios viene a ti en el hermano...
- Repartir un cirio para que lo pongan esa noche en los balcones y recen una oración por distintas realidades.
- Repartir la comunión ese día a los enfermos (saliendo de la iglesia de forma solemne, dando la comunión a los ministros de la comunión primeros, siendo acompañados por los de Cáritas y saliendo de la Iglesia por la puerta principal a repartir la comunión). También se puede entregar una plantita (un cactus pequeñito) y poniéndolo en el altar lo que queda del triduo como signo de comunión con los enfermos.
- Entregar una pequeña palma con una oración para que antes de los oficios del triduo la gente la lea en casa.
- Hacer una oración todo el arciprestazgo, la misma oración todos, el Jueves Santo.
- Hacer unas mismas peticiones todo el arciprestazgo el Jueves Santo.
- Hacer un gesto:
 - Hacer unas oraciones y ponerla en el buzón de un vecino. En la oración que ponga Dios piensa en Ti y quiere bendecirte. Ánimo nunca estarás solo.
 - Escoger unas cuantas citas y dejarlas en el inicio de la iglesia con Una Biblia y un cartel en el que ponga "**Léeme esta noche Santa**". Y que cada coja una cita, la busca y la rece esa noche.
 - Dejar un cesto delante del monumento. Poner unas tiras blancas en la que ponga "**Me uno esta noche a gente que sufre como:**" e invitar a que se queden un ratito de oración ante el monumento y escriban su petición y la pongan en el cesto.

- Utilizar y ofrecer una bendición de la cena para que se haga en las casas de los cristianos y que en esa bendición se recuerde a los que más sufren. Dejando un cubierto vacío en la mesa. Y dejando esa oración encima de ese cubierto.

Para acabar la hora Santa de Jueves Santo

Señor ante tu presencia eucarística en este Jueves Santo te pedimos:

*Donde falte alegría ponga la alegría de tu amor.
 Donde haya cerrazón y superficialidad,
 mi vida hable de apertura y profundidad.
 Donde haya inseguridad ponga yo la seguridad que nos da tu amor
 y que nada me separe de ti en el sufrimiento.
 Donde haya soledad ponga yo compañía.
 Donde haya resistencia ponga yo fe.
 No me empeñe tanto en cambiar a los demás
 como en cambiar yo mismo.
 Señor hazme instrumento de tu amor,
 para poder ser luz e iluminar el camino de los otros.
 Donde haya miedo ponga tu fuerza.
 Donde haya mi soledad ponga tu compañía.
 Hazme instrumento de tu amor
 y hazme capaz de transmitirlo a los demás.
 Convierte mi soberbia en disponibilidad y servicio.
 Convierte mi corazón de piedra en un corazón de carne.
 Que sea capaz de hacer brotar el amor de ti recibido, Señor.
 Amén*

Padre nuestro

Petición

Señor te pedimos por todos los que sufren, por todos nuestros miedos en este tiempo de enfermedad, en este tiempo de fe, para que nuestra labor sea dar solución desde la fe a las necesidades de nuestros hermanos; para que no nos dejemos llevar solo por el hacer sino por el cómo hacer; y para qué todas las acciones estén llenas de tu espíritu, dando testimonio con nuestra entrega de tu amor. Roguemos al Señor.

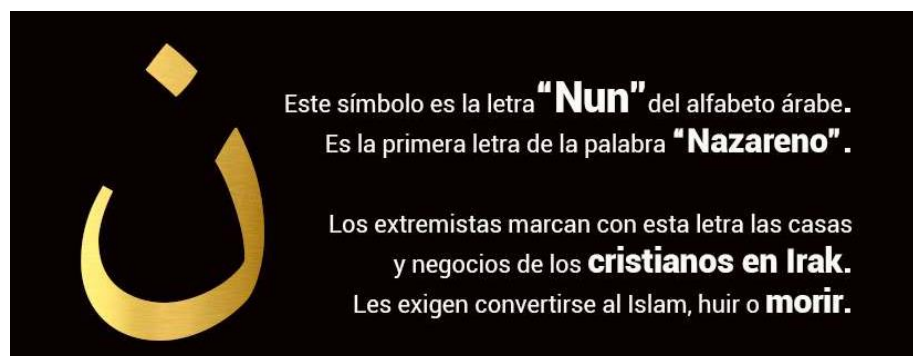
Oración final

Señor, bendice nuestras manos para que sean delicadas,
 y sepan dar sin calcular y tengan la fuerza de bendecir y consolar.
 Señor, bendice nuestros ojos para que sepan ver la necesidad,

que vean detrás de la superficie y sepan comprender y no descalificar.
Señor, bendice nuestros oídos para que sepan oír tu voz
y perciban muy claramente el grito de los afligidos;
que no enmudezcamos su voz para preservar nuestra comodidad.
Señor, bendice nuestras bocas para que den testimonio de Ti
y no diga nada que hiera o destruya;
que sólo pronuncie palabras que alivian,
Señor, bendice nuestros corazones
para que sea templo vivo de tu Espíritu
y sepa dar calor y refugio;
que sea generoso en perdonar y comprender
y aprenda a compartir dolor y alegría con un gran amor. Amén.

Viernes Santo

- Vía Crucis del libro que Cáritas Española edita para Cuaresma Pascua 2024, titulado “Tú tienes mucho que ver, somos oportunidad, somos Esperanza”. El pdf con este Vía Crucis, va adjunto al envío de estas propuestas de Cáritas Valencia para Cuaresma.
- Repartir una cruz con la letra “Nun” que es la letra de los cristianos perseguidos en oriente medio. Y ese día tenerla delante en nuestras oraciones.



- Repartir un díptico con los lugares donde los cristianos siguen estando perseguidos, como información.
- Repartir un díptico para que hagan una oración en casa o delante de la cruz el viernes santo.