

## 7 Propuestas de Acciones para Cuaresma-Pascua

---

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

### 1. 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:

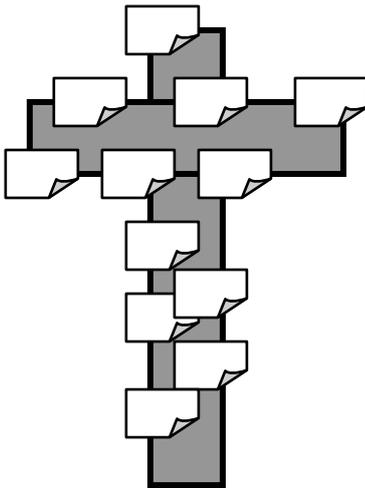
***Aquí te mostramos los deseos, lo que sueñan, lo que anhelan las personas que, en estos momentos, están viviendo su particular “camino del calvario”. Son personas que están siendo atendidas y acompañadas por el equipo de nuestra Cáritas Parroquial. También encontrarás aquí los Derechos fundamentales 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.

## 2. 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 Fraternal 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 Fraternal, 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 Fraternal que han puesto en práctica.

En el momento en el 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 Fraternal se puedan dar gracias por toda la gratuidad entregada en favor de los que viven su particular Calvario.

### **3. 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)

### **4. VÍA CRUCIS "Acompañando a los crucificados de hoy"**

Para Semana Santa, ofrecemos hacer en la comunidad parroquial este Vía Crucis de Cáritas Española, editado en su libro de materiales para Cuaresma. (Se ha enviado por email junto con los guiones litúrgicos.)

## 5. PROPUESTA PARA CUARESMA:

### 40 DÍAS DE “APAGÓN” PARA PODER VIVIR LA FRATERNIDAD

Se entrega a los miembros de la comunidad una hoja con este texto que viene a continuación, donde está descrita esta propuesta:

“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 ocho 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.

- APAGÓN del “ruido interior” y del “activismo” para encontrar cada día un tiempo para hacer silencio interior, para hacer oración, para meditar, para darte la oportunidad de sentir la Presencia y la Palabra del Dios que te habita en lo más hondo de tu ser, y desde ahí, te habla de mil maneras cada día... mientras estás ensordecido por mil ruidos...

Si pones en práctica esto... demostrarás que OTRO ESTILO DE VIVIR ES POSIBLE. Y, ojala, 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/AS**.

## **6. PROPUESTA PARA LA PASCUA DE RESURRECCIÓN: 7 SEMANAS, 7 COMPROMISOS para ser testigos del resucitado**

Para cada semana de Pascua, el equipo de Cáritas propone a la comunidad parroquial, como manera de expresar los efectos que provoca en cada uno de nosotros, la Resurrección de Jesús, un compromiso para ejercitarse y poner en práctica el compromiso fraterno y solidario de hacer presente el Reino de Dios allí donde estemos. No hay mejor manera de ser TESTIGOS del RESUCITADO, que con nuestras vidas y acciones.

- **SEMANA 1ª: Compromiso de ser Instrumento en sus manos:**

Aplícate esta semana a leer cada día un texto del Evangelio, el que quieras o el que sea propio del día, y dedica un tiempo de silencio interior para meditarlo y escuchar lo que Dios te quiere decir con esas palabras, discierne lo que te está pidiendo que hagas, qué cosas concretas puedes hacer ese día para encarnar esa Palabra que Dios te dirige a ti personalmente. Si así lo haces, esas obras que hagas, por pequeñas y sencillas que parezcan, estarán contribuyendo a construir otro mundo posible, más justo, fraterno y solidario... serás instrumento en las manos de Dios para hacer palpable el Reino.

- **SEMANA 2ª: Compromiso de Acogida y Cercanía.**

Esfuézate cada día de esta semana por saludar con cariño a las personas con las que te encuentres. Toma tú la iniciativa en el saludo, ve a buscarlas. Muéstrales que les importas, que ellas son lo primero para ti, y sé amable y cercano con ellas mientras estén contigo. Haz que se sientan a gusto contigo. Estate especialmente dispuesto a perdonar cualquier desencuentro o roce de convivencia.

Al final de esta semana escribe 5 nombres de personas con las que has puesto en práctica conscientemente este compromiso (como mínimo). Si no llegas a 5 nombres, tendrás que repetir este ejercicio la semana siguiente con 5 nuevas personas.

- **SEMANA 3ª: Compromiso de Escucha y Empatía**

Esfuézate cada día por escuchar con atención lo que los demás quieran contarte, por pequeño o insignificante que parezca. Vive conscientemente con actitud de escucha durante esta semana. No hables sólo de ti y de tus cosas con los demás, déjales que puedan hablarte de su vida y de sus cosas, dales la oportunidad de que puedan desahogarse o confiarse contigo si quieren. Que puedan

disfrutar el regalo de sentirse escuchados. Durante esta semana esfuérgate por crear ocasiones que den pie al otro a hablar de lo que lleva dentro, y al mismo tiempo tú practica la empatía con ellos, trata de ponerte en su lugar, sentir lo que ellos sienten por lo que te están contando.

Al final de esta semana escribe 5 nombres de personas con las que has puesto en práctica conscientemente este compromiso (como mínimo). Si no llegas a 5 nombres, tendrás que repetir este ejercicio la semana siguiente con 5 nuevas personas.

- **SEMANA 4ª: Compromiso de Gratuidad y Compartir**

Durante esta semana esfuérgate por hacer algo gratuitamente por otra persona: dedicarle tiempo a alguien, hacerle algún favor, ayudarle en alguna tarea, sorprenderle con algún detalle, adelantarte para satisfacer alguna necesidad de alguien, etc. Comparte también algo material tuyo con alguien.

Al final de esta semana escribe 5 nombres de personas con las que has puesto en práctica conscientemente este compromiso (como mínimo). Si no llegas a 5 nombres, tendrás que repetir este ejercicio la semana siguiente con 5 nuevas personas.

- **SEMANA 5ª: Compromiso de Animar - Alegrar - Pacificar**

Durante esta semana estate atento al estado anímico de las personas que te rodean, o si sufren algún conflicto que les quita la paz. Acércate a aquellos que veas que tienen un mal día, o que alguna cosa les preocupa, o que las veas tristes o con la moral baja, y dales alguna palabra de ánimo, o arráncales alguna sonrisa, o simplemente, sin decir nada especial, que te sientan cercano en su problema, que no están solos, tú estás ahí, cuentan contigo. Y a los que encuentres sin paz, trata de pacificarlos como buenamente puedas.

Al final de esta semana escribe 5 nombres de personas con las que has puesto en práctica conscientemente este compromiso (como mínimo). Si no llegas a 5 nombres, tendrás que repetir este ejercicio la semana siguiente con 5 nuevas personas.

- **SEMANA 6ª: Compromiso de cuidar el Medioambiente:**

Aplicáte esta semana, muy especialmente, a contaminar lo mínimo, a reciclarlo todo, a no derrochar energía eléctrica ni agua. Utilizarás siempre el transporte público, y si son distancias asequibles, irás a pie

o en bicicleta. No cogerás el coche a no ser que sea imprescindible. Al mismo tiempo dedicarás un poco de tiempo a saborear de la Naturaleza, a hacer silencio interior, y quedarte contemplando el cielo, la salida o puesta de sol, los árboles y jardines de tu localidad, etc. Aprovecha a leer la Encíclica del Papa Francisco “Alabado seas” (*Laudato sii*), y dejarte llevar por todo lo que se te propone en ella para contribuir, con tus acciones, al cuidado de la Casa común

- **SEMANA 7ª: Compromiso de ojos y corazón abiertos a la Fraternal Solidaridad**

Durante esta semana te proponemos que eches una mirada especial a las problemáticas sociales y humanas que hay en el mundo y en la sociedad que te rodea. Mira con atención los telediarios, las noticias, los periódicos. Dedica tiempo a informarte, buscar, preguntar, sacar información sobre esto. Imagina que a alguien de tu familia le ha pasado algo malo, y estás volcado en informarte lo mejor posible sobre lo que le ha ocurrido. Es tu hermano y no puedes hacer menos. Haz pues un repaso de todos los colectivos humanos que lo están pasando mal en la actualidad. Plantéate cuál de esas problemáticas o situaciones que sufren hermanos tuyos es la que más te duele, te conmueve, o te indigna, y hazte esta pregunta: ¿Qué puedo hacer yo, por poco o insignificante que parezca? ¿A dónde puedo ir para colaborar, o echar una mano, o aportar mi granito de arena? Todo menos quedarme sin hacer nada.

Al final de esta semana si no has contestado nada positivo y concreto a estas preguntas anteriores, deberás repetir este ejercicio la semana siguiente.

## **7. PROPUESTA DE CELEBRAR LA PASCUA DE RESURRECCIÓN CON LA MONA DE PASCUA COMPARTIDA**

Proponemos al equipo de Cáritas Parroquial, organizar en la primera semana de Pascua, un encuentro festivo donde se invite a todas las personas que se atiende y acompaña desde Cáritas, y a toda la comunidad parroquial, para celebrar la Pascua de Resurrección, comiendo la típica mona de Pascua, y haciendo alguna actividad lúdica en la que todos puedan participar. Puede hacerse en los propios locales de la Parroquia, o en algún parque cercano, como cuando las familias salen al campo a comerse la mona.