



---

# UN SOLO CORAZÓN

*"Al atardecer..."*

## *«Al atardecer»...*

*(Mc 4,35)*

*Desde hace algunas semanas parece que todo se ha oscurecido. Densas tinieblas han cubierto nuestras plazas, calles y ciudades; se fueron adueñando de nuestras vidas llenando todo de un silencio que ensordece y un vacío desolador que paraliza todo a su paso: se palpita en el aire, se siente en los gestos, lo dicen las miradas. Nos encontramos asustados y perdidos. Al igual que a los discípulos del Evangelio, nos sorprendió una tormenta inesperada y furiosa. Nos dimos cuenta de que estábamos en la misma barca, todos frágiles y desorientados; pero, al mismo tiempo, importantes y necesarios, todos llamados a remar juntos, todos necesitados de confortarnos mutuamente. En esta barca, estamos todos. Como esos discípulos, que hablan con una única voz y con angustia dicen: “perecemos” (cf. v. 38), también nosotros descubrimos que no podemos seguir cada uno por nuestra cuenta, sino sólo juntos.*



# PARAR PARA REPARAR

Queremos ayudarte a vivir estos días como una oportunidad para parar. Ahora que la "novedad" del confinamiento ha pasado, que ese "olor a nuevo" está mitigando... nos comenzamos a encontrar con que nuestra vida ya no es la misma, con que la convivencia no es tan sencilla o con que la soledad empieza a tronar duramente en nuestros tímpanos.

Es, en este momento, cuando podemos comenzar a hacer brotar un nuevo sentimiento: esto merece la pena.

Merece la pena el encontrar nuestra menudez, el descubrir que nuestra debilidad está amparada por Dios.

Durante estas semanas, desde Cáritas Diocesana, queremos acompañarte y animarte a cuidarte. Queremos estar contigo en este camino hacia el cambio.

Pero antes de cambiar, recuerda...

Para para reparar.



*Oremos*



*Cantemos*



*Distraigámonos*



*Reflexionemos*

OREMOS



QUINTA SEMANA DE CUARESMA.

**¿Has sentido alguna vez un perdón que te devuelva la paz?"**

El tiempo de cuaresma es para contemplar el Evangelio desde el corazón que quiere vivir en clave de misericordia. Prepara tu cuerpo y tu espíritu para el encuentro con el Señor de tu vida que está contigo y quiero transfigurar tu corazón. Empieza la oración haciendo silencio para escucharte, para escucharlo.

*Tú me salvas  
No te cansas de mí,  
aunque a ratos  
ni yo mismo me soporto.  
No te rindes,  
aunque tanto  
me alejo, te ignoro, me pierdo.  
No desistes,  
que yo soy necio,  
pero tú eres tenaz.  
No te desentiendes de mí,  
porque tu amor  
puede más que los motivos  
Tenme paciencia,  
tú que no desesperas,  
que al creer en mí  
me abres los ojos  
y las alas...*

CINE - FORUM



## "Diecisiete"

¿Por qué ver está película?

Nos invita a hacer las cosas con el corazón, entregándose del todo, arriesgando lo que haga falta.

Muchas veces el principio del camino consiste en reconocer que no sabemos lo que queremos, que no sabemos a dónde nos dirigimos. Aún así, a veces basta con ponerse en marcha. A eso se enfrenta Ismael, que necesita un empujón para salir de la espiral en la que ha entrado... ¿estás seguro de lo que necesitas en tu vida? ¿sabes por dónde empezar a cambiarla?

En estos tiempos que vivimos. Diecisiete nos enseña que hay que aprender a perder, no basta con entender que a veces nos toca hacerlo, sino que es necesario reconocer la derrota y tratar de interiorizar la lección que nos ofrece en cada caso.



## CINE - FORUM



A su manera, casi sin quererlo, esta película decide **celebrar la vida**, celebrarlo como oportunidad... la presencia de la abuela Cuca no es casualidad y el hecho de que Héctor apuesto por ella, desde el principio de la historia, habla del espíritu del protagonista y de su empeño poco ortodoxo de intentar **hacer lo correcto**.

Que la ironía es, la mayoría de las veces, una excusa para decir tonterías, un escudo detrás del que nos escondemos para no hablar a la cara, para no buscar la verdad que permite la auténtica comunicación. ¿Qué barreras construyo que me impiden una comunicación verdadera con los demás? ¿Permito que la ironía se interponga en mi encuentro con el prójimo?

CANTEMOS



**"Refugio"**  
Álvaro Fraile

*Hasta aquí hemos llegado  
dame la mano es un paraíso  
descálzate, estás cansado...  
mira parece que hay un sitio*

*Y ya has andado suficiente  
deja que ahora empuje el aire  
rompe con todo sé valiente  
ven cerca que pueda abrazarte*

*Que yo estaré contigo siempre  
yo estaré contigo siempre...*

*No tengas miedo, duele el alma  
pero vendrá un tiempo nuevo  
otra bandera, otra esperanza  
tan sólo hay que encontrar el  
hueco*



## CANTEMOS



*Y que se cuele tu mirada  
en los que pintan todo negro  
tú eres la voz de los que no  
hablan porque alguien los  
cubrió de miedo*

*Y yo estaré contigo siempre  
que yo iré contigo siempre...  
mi palabra será tu refugio  
no echés de menos tu casa  
ve con lo puesto, ve desnudo  
tuyo es el aire y el agua*

*Aquí refugio, aquí sobra sitio  
abrigo, calor y silencio  
no pasaremos nunca más frío  
no pasaremos más miedo...*

*y yo estaré contigo siempre  
ijuro que estaré contigo  
siempre!*

Escuchala en:

[https://www.youtube.com/watch?  
v=sRCRE-B15wk](https://www.youtube.com/watch?v=sRCRE-B15wk)

"Refugio" - Álvaro Fraile



REFLEXIONEMOS



## "Cuando busco fuera... no encuentro"

Hace un tiempo en una consulta un alquímico recibió a sus dos pacientes en busca de cura.

Este, en vez de tratarles, les pidió que abrieran la boca y les echó una gota de "magia peruana". La sensación abrumadora fue que dejaron de sentir toda la parte interna de la boca y tenían sensación de AHOGO.

Una de ellas hablaba con su mirada de terror sin poder emitir ningún sonido y la otra solo podía dar pasos tocándose la garganta.

El alquímico serenamente les aseguró que la sensación duraría un minuto.

La que manifestaba terror al saber esto, **ELIGIÓ** tumbarse en la camilla y tratar de dirigir su pensamiento recordando experiencias de **AMOR**.

REFLEXIONEMOS



La otra, presa del pánico, queriendo acabar antes, bebió un vaso de agua que le hizo extender la sensación por todo el cuerpo, **MIEDO.**

Mientras iban progresivamente recuperando su sensibilidad, les reveló el verdadero mensaje que se llevarían para siempre; dure lo que dure, y sea cuál sea la forma en la que este manifieste en tu vida un confinamiento,

No hay instantes vacíos, siempre eliges cómo vivirlo.

¿y tú como estas **ELIGIENDO** vivir cada día, desde el **AMOR** o desde el **MIEDO**?

Por mucha prisa que sientas... los tiempos siempre son **PERFECTOS.**



**Caritas**  
Diocesana de Valencia

---

# UN SOLO CORAZÓN

*"...Tú nos cuidas"*