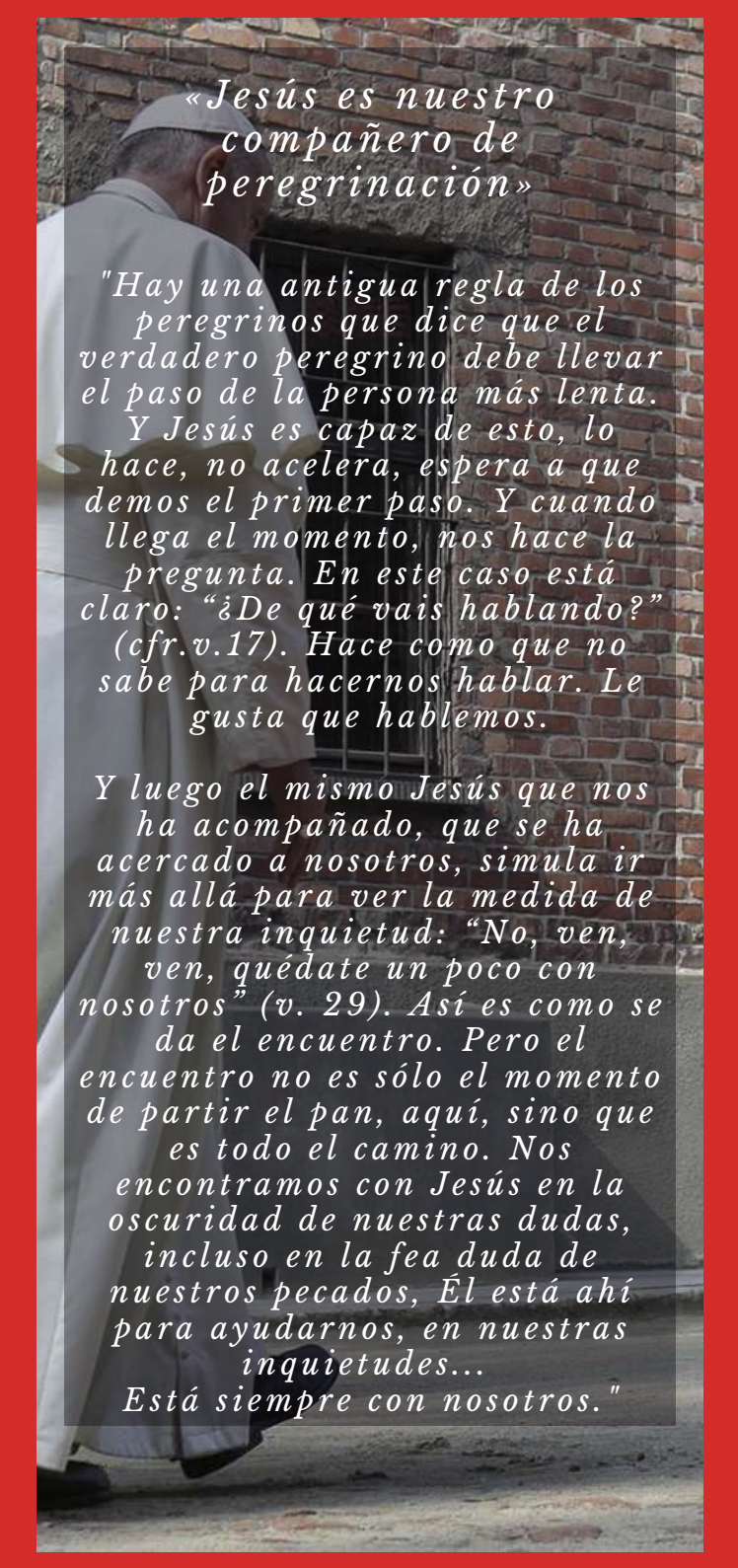




Caritas
Diocesana de Valencia

UN SOLO CORAZÓN

"El camino..."

A man in a white robe and cap is walking from left to right, partially obscured by a semi-transparent text box. He is walking past a brick wall. The text box contains several paragraphs of text in a cursive font.

«Jesús es nuestro compañero de peregrinación»

"Hay una antigua regla de los peregrinos que dice que el verdadero peregrino debe llevar el paso de la persona más lenta.

Y Jesús es capaz de esto, lo hace, no acelera, espera a que demos el primer paso. Y cuando llega el momento, nos hace la pregunta. En este caso está claro: "¿De qué vais hablando?" (cfr.v.17). Hace como que no sabe para hacernos hablar. Le gusta que hablemos.

Y luego el mismo Jesús que nos ha acompañado, que se ha acercado a nosotros, simula ir más allá para ver la medida de nuestra inquietud: "No, ven, ven, quédate un poco con nosotros" (v. 29). Así es como se da el encuentro. Pero el encuentro no es sólo el momento de partir el pan, aquí, sino que es todo el camino. Nos encontramos con Jesús en la oscuridad de nuestras dudas, incluso en la fea duda de nuestros pecados, Él está ahí para ayudarnos, en nuestras inquietudes...

Está siempre con nosotros."

CREER POR EXPERIENCIA

No es fácil creer en Jesús resucitado. En última instancia solo puede ser captado y comprendido desde la fe que el mismo Jesús despierta en nosotros. Primero hay que sentir «por dentro» la paz y la alegría que Jesús infunde para encontrar «por fuera» indicios de su resurrección.

Lo primero para despertar nuestra fe en Jesús resucitado es poder intuir, también hoy incluso en el confinamiento, su presencia en medio de nosotros, y hacer circular en nuestros grupos,

comunidades y parroquias la paz, la alegría y la seguridad que da el saberlo vivo, acompañándonos de cerca en estos tiempos nada fáciles. La fe en Cristo

resucitado no nace de manera automática y segura en nosotros. Se va

despertando en nuestro corazón de forma frágil y humilde. Al comienzo, es casi solo un deseo. De ordinario, crece rodeada de dudas e interrogantes:

¿será posible que sea verdad algo tan grande?



Oremos



Cantemos



Distraigámonos



Reflexionemos

OREMOS



*Ayúdame a ponerme en camino,
aunque el horizonte me parezca oscuro,
aunque falten fuerzas
y no existan recursos.*

*Ayúdame a ponerme en camino,
dejando a un lado lo que me paraliza,
dejando a un lado lo que me esclaviza,
dejando a un lado lo que divide
en dos mi corazón.*

*Ayúdame a ponerme en camino,
sin poner excusas cuando
no recojo fruto,
sin poner excusas cuando
me falta el aliento,
sin poner excusas cuando
no soy aplaudido,
sin poner excusas cuando
no soy reconocido.*

*Ayúdame, Señor, a ponerme en camino,
desprendiéndome de todo aquello
que materialmente no sirve.*

Amén.

CANTEMOS



"Proclama mi alma"

Hermana Glenda

Proclama mi alma,
la grandeza del Señor.
Se alegra mi espíritu,
en Dios mi salvador.

Porque ha mirado
la humillación de su sierva.
Porque ha mirado,
mi pequeñez.

Las generaciones me felicitaran
porque el poderoso
ha hecho obras grandes por mi.

Su nombre Santo
y su misericordia,
llega a sus fieles
de generación en generación.

Proclama mi alma,
proclama mi alma.

CANTEMOS



Él hace proezas con su brazo,
dispersa a los soberbios de corazón.
Derriba del trono a los poderosos
y enaltece a los humildes.

A los hambrientos
los colma de bienes,
y a los ricos los despide vacíos.
Los despide vacíos.

Proclama mi alma,
proclama mi alma.

Auxilia a Israel, su siervo
acordándose de la misericordia.
Como lo había prometido
a nuestros padres
en favor de Abraham
y su descendencia por siempre.

Proclama mi alma,
proclama mi alma.

Escúchala en:

[https://www.youtube.com/watch?
v=MfduTOpxLr8](https://www.youtube.com/watch?v=MfduTOpxLr8)

"Proclama mi alma" - Hermana Glenda



"Ciudad de Dios"

En una favela de Río de Janeiro, en los años sesenta, "Buscapé" es un niño negro, pobre, demasiado frágil para ser un delincuente, pero demasiado listo para contentarse con un trabajo mal pagado. Ha crecido en un entorno violento, pero intenta ver la realidad de otro modo, con los ojos de un artista. Sueña con convertirse en fotógrafo profesional. "Dadinho", un niño de once años se acaba de mudar a la Ciudad. Él, en cambio, desea convertirse en el mayor criminal de Río y comienza su aprendizaje haciendo pequeños trabajos para la mafia local. Admira a "Cabeleira" y a su banda, que asaltan los camiones y roban todo lo que pillan. "Cabeleira" le ofrece a "Dadinho" la ocasión de cometer un asesinato, que será el primero de una larga lista...



¿Por qué ver esta película?

Antes de que nos den el “alta” de la situación que estamos viviendo, es buen momento para:

- Reflexionar sobre la capacidad del diálogo en la resolución de conflictos.
- Conocer las realidades sociales más degradadas y deprimidas del planeta.
- Fomentar hábitos de comportamiento sanos.
- Valorar el principio de igualdad de oportunidades.
- Insistir sobre los valores de superación personal.
- **Estar agradecidos por el lugar en el que hemos nacido.**

REFLEXIONEMOS



"Acuérdate de soltar el vaso"

Un psicólogo, en una sesión grupal, levantó un vaso de agua. Todo el mundo esperaba la típica pregunta:

"¿Está medio lleno o medio vacío?",
sin embargo, preguntó:

– ¿Cuánto pesa este vaso?

Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.

El psicólogo respondió:

- El peso absoluto no es importante.

Depende de cuánto tiempo lo sostengo.
Si lo sostengo un minuto, no es problema.

Si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo. Si lo sostengo un día, mi brazo se entumecerá y paralizará. El peso del vaso no cambia, es siempre el mismo. Pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado, y más difícil de soportar se vuelve.

Y continuó: «*Las preocupaciones, los pensamientos negativos, los rencores, el resentimiento, son como el vaso de agua. Si piensas en ellos un rato, no pasa nada. Si piensas en ellos todo el día, empiezan a doler. Y si piensas en ellos toda la semana, acabarás sintiéndote paralizado, e incapaz de hacer nada.*»

¡Acuérdate de soltar el vaso!



UN SOLO CORAZÓN

"... del SÍ"