



**Caritas**  
Diocesana de Valencia

---

# UN SOLO CORAZÓN

*"La Iglesia es..."*

*«El heroísmo se muestra  
en la entrega de uno  
mismo»*

*"En la familia está la madre.  
Toda persona humana debe la  
vida a una madre y casi siempre  
debe a ella mucho de la propia  
existencia sucesiva, de la  
formación humana y espiritual.  
Pero la madre, aún siendo muy  
exaltada desde el punto de vista  
simbólico es poco escuchada y  
poco ayudada en la vida  
cotidiana, poco considerada en  
su rol central en la sociedad.*

*Quizás las madres, dispuestas a  
tantos sacrificios por los  
propios hijos y a menudo  
también por aquellos de los  
otros, deberían ser más  
escuchadas. Sería necesario  
comprender más su lucha  
cotidiana para ser eficientes en  
el trabajo y atentas y afectuosas  
en familia; sería necesario  
entender mejor a qué aspiran  
para expresar los frutos mejores  
y auténticos de su  
emancipación. Una madre con  
los hijos tiene siempre  
problemas, siempre trabajo.*

*Una sociedad sin madres sería  
una sociedad deshumana,  
porque las madres siempre  
saben testimoniar incluso en los  
peores momentos, la ternura, la  
dedicación, la fuerza moral."*

# LA MIRADA DE UNA MADRE

Comenzamos mayo, el mes tradicional dedicado a la Virgen María, fijándonos en otras madres. En nuestras madres.

Durante estas semanas de encierros puede que hayamos podido aprovechar y vivir el confinamiento con ellas. O puede que nos haya tocado vivir separados, no pudiendo cumplir con los rituales domingueros de ir a casa a comer su paella. O, sin embargo, ahora nos toque vivir únicamente del recuerdo de su mirada, voz y sonrisa...

Sea como fuere, nuestra madre, tu madre, fue la primera voluntaria de tu vida. El primer individuo que se dividió para darte su ser. Un ser que pone patas arriba su vida para darte la felicidad.

Durante estas semanas aprendamos a mirar con esos ojos únicos llenos de AMOR de nuestras madres.



*Oremos*



*Cantemos*



*Distraigámonos*



*Reflexionemos*

OREMOS



*¡Señor, haz de mí un creador de cosas vivas!*

*¡Señor, haz de mí un instrumento de tu paz!*

*Que allí donde haya odio,  
ponga yo amor.*

*Donde haya ofensa, ponga yo perdón.  
Donde haya discordia, ponga yo unión.*

*Donde haya error, ponga yo verdad.*

*Donde haya duda, ponga yo fe.*

*Donde haya desesperación,  
ponga yo esperanza.*

*Donde haya tinieblas, ponga yo luz.*

*Donde haya tristeza, ponga yo alegría.*

*Que no busque yo tanto ser consolado  
como consolar;*

*ser comprendido, como comprender;  
ser amado, como amar.*

*Porque dando es como se recibe;  
olvidando, como se encuentra;  
perdonando, como se es perdonado;  
muriendo, como se resucita a la  
vida que no conoce fin.*

CANTEMOS



## "Manos abiertas"

Alberto y Emilia Arija

Si se cierran se vuelven un puño  
que amenaza, que irrita y golpea.

Pero si abres los dedos, se  
vuelven manos abiertas  
que acarician, piden y trabajan,  
y que adoptan un gesto de espera,

que saludan, que invitan y dan,  
manos abiertas.

Si son puño, se vuelven frontera  
que te aísla del resto del mundo;  
pero si abres tus manos, son  
puentes.

Manos abiertas.

Manos limpias que no ocultan nada  
cuando ofrecen amistad sincera.

Manos llenas de amor y sudor.

Manos abiertas.

## CANTEMOS



Si se cierran se vuelven un puño  
que amenaza, que irrita y golpea.

Pero si abres los dedos, se  
vuelven manos abiertas  
que acarician, piden y trabajan,  
y que adoptan un gesto de espera,

que saludan, que invitan y dan,  
manos abiertas.

Si son puño, se vuelven frontera  
que te aísla del resto del mundo;  
pero si abres tus manos, son  
puentes.

Manos abiertas.

Manos limpias que no ocultan nada  
cuando ofrecen amistad sincera.

Manos llenas de amor y sudor.

Manos abiertas.

Escúchala en:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=Syqivse0eMg)

[v=Syqivse0eMg](https://www.youtube.com/watch?v=Syqivse0eMg)

"Manos abiertas." Alberto y Emilia Arija.

CINE - FORUM



## "Green Book"

Lip trabaja de agente de seguridad en Coppacabana, uno de los más exitosos clubs nocturnos del Nueva York de los 60, lo que le ha convertido en el mejor de su sector. Lamentablemente, es despedido, y tiene que buscar un nuevo empleo. Un pianista de prestigio contrata sus servicios para la gira por la zona sur de Estados Unidos. Ambos deberán confiar en el "Libro Verde", una guía en la que aparecen los pocos establecimientos seguros para los afroamericanos para poder encontrar un sitio en el que dormir. En plena aventura, se van encontrando con los prejuicios e incluso odio hacia la población afroamericana propios de la zona.



## ¿Por qué ver esta película?

- "Green Book" es una historia real de amistad muy conmovedora de dos personas totalmente diferentes.
- Bajo el paraguas del racismo, los prejuicios y la intolerancia, Green Book cuenta el esfuerzo por aprender, entender y conectar con el otro.
- Descubriremos que las diferencias raciales, sociales y culturales son muchas veces construcciones o imposiciones ajenas.
- Green Book es de esas historias que te hacen sentir bien, sobre dos mundos diferentes que se unen ante las dificultades, superando los prejuicios.

*Puedes verla en Amazon Prime*

## REFLEXIONEMOS



### "El hombre que plantaba manzanos"

Un viejo hombre, ya cercano a los noventa años, llevaba toda la mañana preparando un pequeño trozo de tierra en el jardín de su casa. Había quitado las malas hierbas, había cercado con unas maderas un trozo de terreno y, con una pequeña pala, estaba cavando varios agujeros en el suelo.

Desde la casa de enfrente, su vecino lo había estado observando desde hacía ya más de una hora. Finalmente, preso de la curiosidad, se acercó para ver lo que hacía.

- Buenos días, vecino – le saludó.

- Buenos días – le contestó mientras abría una bolsa de semillas y las iba depositando en los agujeros.

- ¿Qué está usted haciendo?

- Ah, estos... es que voy a plantar unos cuantos manzanos.

Su vecino no pudo contenerse y comenzó a reír a carcajadas.

- Pero, ¿en serio espera llegar a comer las manzanas que den esos árboles con lo mayor que está ya usted?

- Seguramente no – contestó el anciano-, pero toda mi vida he comido manzanas de árboles que no he plantado.



**Caritas**  
Diocesana de Valencia

# UN SOLO CORAZÓN

*"... madre"*