



Tiende tu mano
y ENREDATE



Guía Didáctica para Adultos

Campana Institucional 2020-2021



Tiende tu mano y ENREDATE

«Este momento que estamos viviendo ha puesto en crisis muchas certezas. Nos sentimos más pobres y débiles porque hemos experimentado el sentido del límite y la restricción de la libertad.

La pérdida de trabajo, de los afectos más queridos y la falta de las relaciones interpersonales habituales han abierto de golpe horizontes que ya no estábamos acostumbrados a observar.

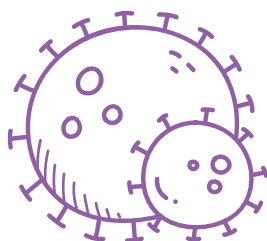
Nuestras riquezas espirituales y materiales fueron puestas en tela de juicio y descubrimos que teníamos miedo. Encerrados en el silencio de nuestros hogares, redescubrimos la importancia de la sencillez y de mantener la mirada fija en lo esencial. Hemos madurado la exigencia de una nueva fraternidad, capaz de ayuda recíproca y estima mutua. Este es un tiempo favorable para “volver a sentir que nos necesitamos unos a otros, que tenemos una responsabilidad por los demás y por el mundo [...]. Ya hemos tenido mucho tiempo de degradación moral, burlándonos de la ética, de la bondad, de la fe, de la honestidad [...]. Esa destrucción de todo fundamento de la vida social termina enfrentándonos unos con otros para preservar los propios intereses, provoca el surgimiento de nuevas formas de violencia y crueldad e impide el desarrollo de una verdadera cultura del cuidado del ambiente” (Carta enc. *Laudato sí'*, 229). En definitiva, las graves crisis económicas, financieras y políticas no cesarán mientras permitamos que la responsabilidad que cada uno debe sentir hacia al prójimo y hacia cada persona permanezca aletargada».

(Mensaje del Papa Francisco con ocasión de la IV Jornada Mundial de los Pobres).

¿Qué nos ha quedado de una experiencia mundial de enfermedad y confinamiento, de dolor y muerte, de pobreza y soledad, de fragilidad y solidaridad?

¿Qué hemos aprendido de todo esto?

¿Qué nos queda esperar en medio de una tempestad que aún no ha amainado?

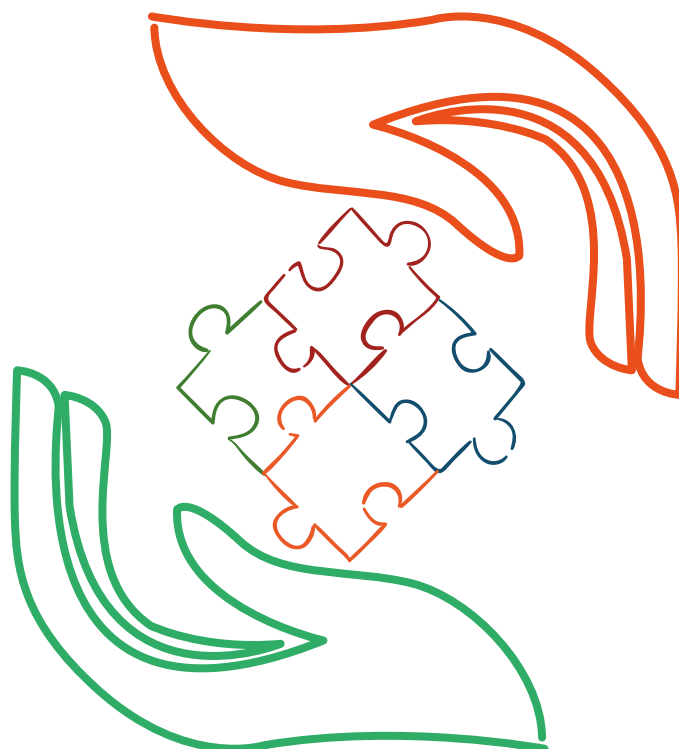


Presentación

La situación que estamos viviendo ha puesto en crisis muchas certezas y ha convulsionado el mundo. Nos ha unido en la vulnerabilidad, en el dolor de la pérdida, en la enfermedad y en el miedo... Pero también nos ha unido en la solidaridad, en la generosidad, en la valoración y agradecimiento al otro. Y Cáritas es testigo de excepción de este movimiento.

Hemos visto el mundo desde nuestro balcón. Hemos cambiado el mundo desde nuestra ventana, despertando esperanzas, regalando sonrisas y ofreciéndonos para cuidarnos... Cuando menos podíamos tocarnos, más hemos puesto en juego nuestras manos, unas manos que han sabido acariciar sin roce, cuidar sin tacto, amar sin abrazar.

Solemos dar por hecho que todo lo que recibimos y tenemos lo merecemos, ya sea por nuestro dinero, nuestro trabajo, o simplemente porque creemos que tenemos derecho sobre ello. Esta crisis nos ha dado la oportunidad de cambiar la percepción. Nos ha hecho caer en la cuenta de que todo de lo que disfrutamos y mejora nuestra calidad de vida es gracias a que somos personas interconectadas e interdependientes en una relación donde cada una aporta al conjunto de la sociedad un valor en sí mismo. El trabajo de todos, cada uno desde nuestro lugar como vecino, sanitaria, repartidora, panadero... nos enreda en un tejido de recursos que mejora la vida de todos. Cada gesto, cada mano tendida, es un paso que hace comunidad.



Lo que hemos aprendido

Después de la Covid19 seguimos siendo esa misma raza humana creada y amada por Dios que dispone de la libertad para administrar, velar, defender, construir, crear, promover, sentir compasión... Pero hemos saboreado la fragilidad, la incertidumbre. Hemos notado cómo el suelo que pisamos no es tan firme como parece, cómo un pequeño bichito hace que se tambalee y nos caigamos todos sin excepción. Esto, que puede parecer trágico, es un mensaje de esperanza y vitalidad: Nuestra vida es frágil, es solo una, puede romperse con la primera tormenta. Aprovechémosla, vivamos con plenitud, generosidad y agradecimiento, porque no sabemos hasta cuándo podremos hacerlo. No somos eternos ni el ombligo del mundo.

Tenemos la oportunidad de gestar una comunidad nueva, de personas capaces de salir al encuentro de otras y lograr una convivencia más armónica y menos crispada, donde juntos podemos sembrar entendimiento y acogida para serenar y pacificar el dolor social y personal.

Por otro lado, la obligada distancia social ha puesto a prueba nuestra capacidad de acompañar y la forma en que nos acompañamos los unos a los otros. Necesitamos desde que nacemos el calor del abrazo, sentirnos arropados, protegidos, cuidados... Esta necesidad primaria y vital no desaparece a lo largo de toda nuestra vida, ni siquiera cuando estamos próximos a morir. Es quizás, en ese sagrado momento cuando más necesitamos de los demás y de esa capacidad de cuidar, acompañar y amar.

En la fragilidad de la vida también se manifiesta el Reino de Dios. Jesús nos acompaña y nos lleva en sus hombros si hace falta. Es un mensaje de invitación a hacer lo mismo, a hacernos solidarios y cargar con la cruz del otro en el camino.

Hemos vivido una situación de interdependencia con dos caras: la del virus, negativa, que se contagia y propaga causando muerte, dolor, tristeza, soledad, pobreza...; y la de la solidaridad, positiva, que se contagia y se propaga, une a todos contra el enemigo común, borra de la agenda y de los telediarios otros problemas totalmente secundarios. Descubrimos al prójimo próximo, al vecino que tiene nombre y rostro; se produce un movimiento de solidaridad/generosidad/compasión de proximidad. Hemos descubierto la capacidad que todos tenemos de ayudar con simples y pequeños gestos.



También hemos priorizado lo común siendo capaces de renunciar a intereses individuales por un interés colectivo mayor. Y esto nos pone en disposición de cultivar lo comunitario.

De esta crisis no podemos salir cada uno por su cuenta. Ante una vulnerabilidad compartida hemos de ir de la mano, con paciencia y la mirada puesta en los más frágiles. La fuerza y el poder de cada uno, sumados a los de los demás, nos ayudarán a salir de esta situación y a construir una sociedad, un país y un mundo más humanos y justos.

Es tiempo de activar la caridad, tomar partido por los que están viviendo situaciones de fragilidad y dolor. También de los cuidados: de nosotros, de los otros y de la creación. Es el momento de ser testigos de la fe, promotores de fraternidad y forjadores de esperanza.

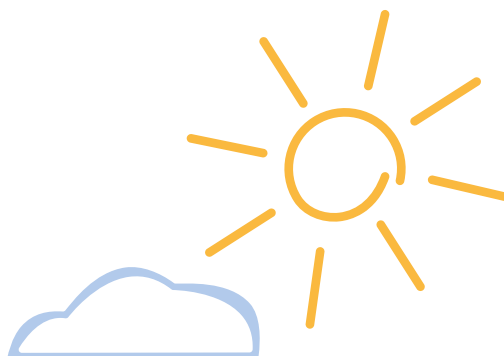
Esta situación ha sido crítica, pero también ha creado un espacio de oportunidad. Las comunidades cristianas salen de esta crisis más acogedoras, más oyentes, más celebrantes y generosas... Más vivas y dispuestas a sanar y a entregar vida.

Con esta Campaña, **«Tiende tu mano y enrédate»** te invitamos a que formes parte activa y consciente en este momento de la historia que nos toca vivir, y te recordamos que ninguna persona sola puede abarcar por sí misma soluciones, propuestas, caminos. Somos con otras muchas personas, formamos, sin apreciarlo en su hon-

dura, una misma familia humana que comparte historia y destino. Aprender a vivir juntas en armonía con la Creación, utilizando los recursos que son para todas las personas de forma sostenible y responsable, desarrollar actitudes de protección y cuidado entre nosotros, es el gran reto que nos invita **a tender manos, puentes, entendimiento y diálogo**. Es tiempo de realizar gestos que den sentido a la vida, a la existencia humana, y sembrar signos de proximidad y solidaridad.

Objetivos

- Animar y promover la importancia de construir tejido social en el entorno de la parroquia, el barrio, el pueblo, la ciudad, y salir al encuentro de otras personas, colectividades, asociaciones..., para tejer relaciones de cuidado, cooperación y cercanía.
- Promover y dinamizar actitudes conciliadoras y propositivas de diálogo, escucha, tolerancia y encuentro, tanto a nivel personal como comunitario, para hacer posible una Iglesia comunidad de comunidades, que sea signo real de vida para los más vulnerables, y referente de esperanza en medio de la sociedad.
- Concienciar de la responsabilidad que tenemos todos para construir una sociedad más humana y justa.



Fundamentación

El lugar de Cáritas va más allá de la prestación de servicios de responsabilidad pública. Su lugar, más bien, es la comunidad, el espacio de lo común y lo territorial¹. Su función es ser fermento dinamizador de la caridad de la comunidad cristiana para ponerla en estado de respuesta, de manera organizada, ante los retos de la pobreza y la exclusión. La comunidad eclesial tiene un papel importante en la reconstrucción de la sociedad post-Covid-19, por ello, hemos de replantar la animación comunitaria en una doble dirección: *ad intra* y *ad extra*.

Hacia los adentros eclesiales, la tarea animadora de Cáritas está orientada a poner la caridad transformadora en el centro de la vida y misión de la Iglesia, promoviendo a los agentes de caridad como sujetos determinantes de la acción pastoral, para definir, sin complejos, la identidad cristiana desde la caridad samaritana, como presupuesto de una fe creída, celebrada y practicada. Esta caridad social se alimenta de la misericordia, acogida y ofrecida, y alcanza a la justicia social, que cuida, promueve, restaura y transforma.²

Hacia los afuera sociales, Cáritas ha de ayudar a recrear el tejido social comunitario y a generar cohesión, porque saldremos de esta situación si somos capaces de formar, entre todos, comunidad, una sociedad civil reforzada, tejida de organizaciones con bases sociales fuertes y compuesta por redes del bien común. Frente a la ideología de la desvinculación, la conveniencia de la revinculación, que se logra por el reconocimiento del valor de la «proximidad», el espacio del don y la gratuidad, la apuesta por la cercanía y el cuidado mutuo, la solidaridad con los más pobres y la hospitalidad con lo que vienen buscando un futuro mejor. La reconstrucción social pasa, por tanto, por tejer redes del bien común sin carga ideológica, por la cooperación entre vecinos, por la educación para aceptar las diferencias como un valor, y por relocalizar la vida recuperando espacios de producción y consumo local, sin olvidar lo global, y convirtiendo lo local, barrio o pueblo, en eje de democracia participativa.³

La animación comunitaria necesita de personas implicadas en la vida de la comunidad y el territorio, de la parroquia y el barrio. Tarea fundamental de Cáritas es el cuidado y desarrollo de los agentes de caridad, desde el acompañamiento y la formación. En estos momentos es muy importante animar, formar y adaptar la acción

• • • • •

¹ Cf. F. FONTOVA, «Pensando el mañana» en https://youtu.be/K3o_82oaqTI.

² Cf. J. I. CALLEJA, «El Estado y la sociedad nos van a apretar las clavijas económicas, mientras no se vea algo de luz a la crisis» en https://www.religiondigital.org/opinion/Jose-Ignacio-Calleja-Iglesia-intervencion-coronavirus-desescalada-muerte-religion-ritos-caridad-futuro-espana_0_2227277258.html.

³ Cf. I. ZUBERO, «Pensando el mañana» en <https://youtu.be/i3wd-sBTnHA>.

de los equipos para dar respuesta a la crisis. Un reto ineludible, que nos ha mostrado con mayor claridad la pandemia, es el relevo generacional del voluntariado, un modelo de voluntariado intergeneracional, y la necesidad de animar el compromiso de los jóvenes a vivir el proyecto Cáritas; también el de ver qué papel pueden desempeñar los mayores, a partir de ahora, y cómo acompañar e integrar en la institución a los nuevos voluntarios, que se han acercado a Cáritas a raíz de esta crisis.

Desde este lugar de misión que planta sus raíces en la tarea de abonar la tierra para que el Reino de Dios se haga posible y visible en medio del mundo, proponemos unas **claves que fundamentan la campaña.**



El valor de la interdependencia que teje fraternidad

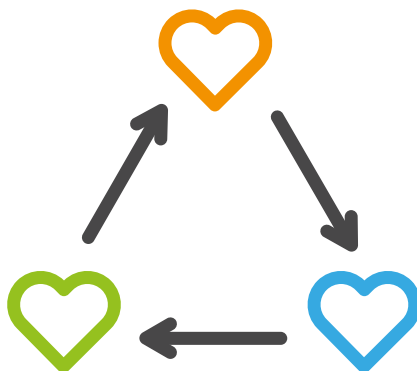
La nueva realidad que vivimos generada por la Covid19 nos ha enfrentado a la experiencia común de peligro, miedo, amenaza y muerte. Como sociedad global del siglo XXI no habíamos vivido antes una experiencia de fragilidad y limitación que nos haya descolocado tanto y nos haya sumido en una profunda corriente de incertidumbre que nos mantiene en estado de alerta.

Hemos tomado conciencia de nuestra finitud individual y colectiva y, a pesar de nuestra tendencia humana a olvidar lo que nos duele o nos incomoda, la experiencia de fragilidad compartida nos ha hecho más sensibles y receptivos al dolor de los demás, hemos reconocido y agradecido el que otras personas hayan sostenido nuestra salud, nuestra provisión de necesidades básicas, el mantenimiento de muchos servi-

cios, situaciones a las que normalmente no damos valor especial. Damos por hecho que todo lo que recibimos y tenemos es un hecho en sí mismo que merecemos, ya sea por nuestro dinero, nuestro trabajo, o de creer que tenemos derecho sobre los de los demás. Pero pocas veces o ninguna caemos en la cuenta de que todo lo que disfrutamos y mejora nuestra calidad de vida es gracias a esa relación de interdependencia en la que cada persona aporta al conjunto de la sociedad un valor en sí mismo, y que sostiene la posibilidad de una red de recursos que mejora la vida de todas las personas.

Esta experiencia nos ha ayudado a acortar la mirada de ventana a ventana, y de balcón a balcón, y durante un periodo de largos días hemos experimentado el calor y la complicidad de las relaciones de vecindad, de apoyo y de cuidado mutuo. Nos hemos descubierto y constatado capaces de ayudar y ser ayudados por otros a través de gestos muy sencillos. Un saludo o un gesto a través de las mascarillas ha cobrado el valor de la calidez, del encuentro, de la compañía, en este desierto de afectos al que nos hemos visto abocados.

La interdependencia nos lleva a hacer descender nuestras barreras, temores y prejuicios respecto de los demás, a pesar de que ellos viven en nosotros, más allá de nuestra voluntad. Es el tiempo de agradecer y saber recibir, es el tiempo de pedir y de ofrecer.



El valor de lo colectivo que nos constituye comunidad global

Durante los meses de confinamiento, lo colectivo, lo que es de interés común a todos, ha puesto de manifiesto la importancia de preservar el mayor bien amenazado: la vida. Protegerla y preservarla nos ha permitido renunciar a otro bien común fundamental: la libertad. Haya sido por miedo, por obediencia o por solidaridad, la realidad es que la mayor parte de la población, en la medida de sus posibilidades de confinamiento, ha sido capaz de renunciar a salir a la calle, a sacrificar su puesto de trabajo o su negocio, hasta su propio futuro, por proteger la salud amenazada de todas las personas.

Hemos sido capaces de renunciar a intereses individuales por un interés colectivo mayor, y esto, sin que realmente seamos conscientes, nos pone en disposición de cultivar lo comunitario, el tejido social en red. La suma de esfuerzos, la colaboración como sociedad civil que tantas personas, empresas, colectivos han puesto a disposición de la protección de la vida, no puede quedar en el olvido.

La política, la educación, la sanidad, la vivienda, el transporte..., son bienes colectivos de toda la comunidad, más allá de las diferencias entre unos y otros. Proteger la vida, los derechos fundamentales, unas relaciones políticas, sociales y económicas sostenibles y justas para todas las personas, nos sitúa ante el resto de ser capaces de ver y atender a las personas que en nuestra sociedad sufren más por su vulnerabilidad, por su pobreza y por ser excluidos de la colectividad. Y hemos demostrado que sí somos capaces de hacer muchas cosas por otros. Es nuestra responsabilidad aprovecharlo.



El valor del acompañamiento y el cuidado como derecho y responsabilidad

Como seres sociales, los seres humanos necesitamos desde que nacemos el calor del abrazo, del aliento y la mirada, de sentirnos arropados y protegidos, de sentirnos cuidados. Esta necesidad primaria y vital que experimentamos desde el claustro materno no desaparece a lo largo de toda nuestra vida, ni siquiera cuando estamos próximos a morir. Es quizás, en ese sagrado momento en el que nos acercamos al final de la vida, cuando más necesitamos de los demás y de esa capacidad de cuidar, acompañar y amar.

El amor es el eje central del acompañamiento y el cuidado que, si en algún momento se concibe como responsabilidad o deber, el amor los transforma en don. La experiencia de ser acompañada o ser cuidada dignifica a la persona en toda su plenitud existencial haciéndola objeto de Amor, el mayor Bien Común que da sentido a la vida.

La experiencia de confinamiento y la obligada distancia social han puesto a prueba nuestra capacidad de acompañar y la forma en que nos acompañamos los unos a los otros. La necesaria ausencia de contacto físico y el mantener distancia ha encapsulado los abrazos y los besos, y nos ha hecho abrir ventanas, las de nuestras casas y las digitales para abrazarnos en la distancia, transformando el encuentro interpersonal en un parapeto de pantallas ante las que es imposible compartir aromas, latidos de corazón y roces de manos. Es posible que nuestra mirada se haya hecho más corta y miope, por eso necesitamos recrear el encuentro, acompañar la soledad y cuidar a los más desprotegidos y frágiles.

Acompañamiento y cuidado que necesita de la mística. Necesitamos una espiritualidad que cuide y alimente nuestro compromiso social, nuestro ser cuidadores de la fragilidad humana y ecológica. Porque no será posible comprometerse con cosas grandes solo con doctrinas sin una mística que nos anime, sin unos móviles interiores que impulsen, motiven y den sentido a la acción personal y comunitaria (cf. LS 216).

Esta espiritualidad, que nutre la pasión por el cuidado, se fundamenta en el Dios en quien creemos, el «Todocuidadoso». La historia de la salvación está atravesada por la iniciativa cuidadosa de Dios que con su misericordia no se cansa de ofrecer nuevas oportunidades para la reconciliación y la transformación de las personas, las relaciones, los pueblos y toda la creación (Is 49,15, Os 11,1-8). Este Dios cuenta con nosotros como jardineros-custodios (cf. Gn 2,15). Nuestro referente es Jesús es el buen samaritano, el Hijo encarnado que permanece al lado para calmar, vendar y levantar a los heridos en cualquier dimensión de nuestra humanidad.

El valor de la comunidad que sale al encuentro

La experiencia de fragilidad nos ha hecho ver que no somos el centro del universo ni lo prepotentes y todopoderosos que muchas veces pensamos que somos. Nuestra manera de pisar esta Tierra nos muestra de manera sobrecogedora que nuestro instinto depredador es mayor de lo que estamos dispuestos a aceptar. La explotación de los recursos naturales, la permisividad de nuestros sistemas de gobernanza mundial ante la pobreza extrema de millones de personas en busca de asilo, de refugio, de hogar y oportunidad, nos conforman en una especie cruel capaz también de dar la vida por los demás con generosidad, capaces de sumar ingenio, habilidad, conocimiento, recursos, protección y solidaridad.

La Covid19 no nos ha hecho mejores ni peores personas. Somos esa misma raza humana creada y amada por Dios que dispone de la libertad para administrar, velar, defender, construir, crear, promover, sentir compasión... y tantas otras potencialidades que somos. Pero hemos vivido una experiencia de fragilidad única que nos brinda la oportunidad de gestar una humanidad nueva, una comunidad de personas capaz de salir al encuentro de otras para colaborar con los demás y contribuir a lograr una convivencia más armónica y menos crispada y polarizada, donde más que enemigos podemos ser cómplices, donde juntos podemos sembrar entendimiento y acogida para serenar y pacificar el dolor social y personal.

Estamos invitados a salir al encuentro unos de otros para construir futuro desde el presente, tejiendo comunidad, compasión, cuidado, cooperación, calidez, «cultura del encuentro», compartiendo lo que somos y tenemos.

«Es necesario, por tanto, que la parroquia sea un “lugar” que favorezca el “estar juntos” y el crecimiento de relaciones personales duraderas, que permitan a cada uno percibir el sentido de pertenencia y ser amado. La comunidad parroquial está llamada a desarrollar un verdadero “arte de la cercanía”. Si esta tiene raíces profundas, la parroquia realmente se convierte en el lugar donde se supera la soledad, que afecta la vida de tantas personas»⁴.

• • • • •

⁴ CONGREGACIÓN PARA EL CLERO, «La conversión pastoral de la comunidad parroquial al servicio de la misión evangelizadora de la Iglesia». Instrucción Pastoral, 20-07-2020. Roma, nº 25-26.

Y en esta inmensa y apasionante tarea no podemos dejar de cultivar la esperanza y la confianza que hacen que nos pongamos en movimiento, dispuestos para caminar siempre en salida, desde nuestro pequeño mundo particular a ese otro universo donde nos encontramos con otros pequeños mundos tan sagrados como el nuestro.



El valor que supone asumir responsabilidades compartidas

De esta crisis no podemos salir solos, cada uno por su cuenta. Ante una vulnerabilidad compartida hemos de ir de la mano, pues somos interdependientes. Se necesitan personas con mucha paciencia, con la mirada puesta en los más frágiles, y con una firme voluntad de llegar a acuerdos y de aplicarlos. La fuerza y poder de cada uno, sumado al de los demás, en clave comunitaria, nos ayudará a salir de esta situación y a construir una sociedad, un país y una humanidad más humana y justa.

Este no es el tiempo de la indiferencia, del olvido y la división, sino el tiempo de activar la caridad y la esperanza, de tomar partido por los que están viviendo situaciones de fragilidad y dolor, el tiempo de los cuidados: de nosotros mismos, de los otros y de la creación; el tiempo de trabajar juntos para eliminar las desigualdades y reparar la injusticia, que mina de raíz la salud de toda la Humanidad. En definitiva, este es nuestro tiempo, el de la caridad, para ser testigos de la fe, promotores de fraternidad y forjadores de esperanza.

Por eso se hace imprescindible preguntarnos cómo podemos activar la esperanza en nuestros corazones para que crezca la confianza en este tiempo tan necesario.

Para la reflexión compartida

A continuación, proponemos varios textos para trabajar a nivel personal y en grupo, con unas preguntas que pueden facilitar el momento de reflexión y de compartir.

Texto I

«Así les estaba hablando, cuando se acercó un magistrado y se postró ante él diciendo: *Mi hija acaba de morir, pero ven, impón tu mano sobre ella y vivirá.* Jesús se levantó y le siguió junto con sus discípulos?

En esto, una mujer que padecía flujo de sangre desde hacía doce años se acercó por detrás y tocó la orla de su manto. Pues se decía para sí: *Con sólo tocar su manto, me salvaré.* Jesús se volvió, y al verla le dijo: *¡Ánimo!, hija, tu fe te ha salvado.* Y se salvó la mujer desde aquel momento.

Al llegar Jesús a casa del magistrado y ver a los flautistas y la gente alborotando, decía: *¡Retiraos! La muchacha no ha muerto; está dormida.* Y se burlaban de él. Mas, echada fuera la gente, entró él, la tomó de la mano, y la muchacha se levantó. Y la noticia del suceso se divulgó por toda aquella comarca». (Mt 9, 18-26).

- *¿Qué valores, actitudes, piensas que son necesarios para cultivar la interdependencia?*
- *Y en la lectura de Mateo, ¿qué es lo que les mueve al magistrado y a la mujer para acercarse a Jesús? ¿Qué es lo que te mueve a ti hoy para pedir y dejarte recibir?*
- *Desde tu experiencia personal, ¿en qué forma la interdependencia te ha vinculado más a otras personas?*
- *Busca en tu interior experiencias de confianza en las que los demás te han sostenido, salvado, sanado. Qué palabras o gestos te han supuesto amparo y protección.*

Texto 2

«El cuidado es la condición previa necesaria para que algo pueda existir y subsistir. Sin cuidado la práctica deja de ser constructiva y expresión de la libertad, para venir a ser solamente un conjunto de actos inconsistentes y atolondrados. El cuidado es una forma de amor y el amor es una concreción del amor esencial.

El ser humano, para superar las contingencias de la condición humana, precisa ser cuidado y así garantizar su humanidad. En este juego dinámico, arriesgado y promisor, pasivo y activo, de ser cuidado y de cuidar, de amar y de ser amado y también de preocuparse por el otro, se realiza la trayectoria del ser humano en el tiempo, en el espacio y en la historia.

Al vivir el cuidado, el ser humano va mostrando su naturaleza real y su singular modo de ser y de habitar este mundo con los otros, en el tiempo y en el espacio, rumbo al Ser.

(...) El propio cuidado ya es en su esencia ética, en el sentido clásico del *ethos* como cuidado de la casa y de todos los que en ella habitan, sea la casa individual, sea la Casa Común que es el planeta Tierra. Hoy más que nunca necesitamos ese *ethos-cuidado* para mantener vivo y en orden ese Hogar de todos, pues no tenemos otro que nos acoja.

Solamente con este cuidado tenemos condiciones concretas para salvar la vida, proteger la Tierra y garantizar un futuro significativo para el proyecto planetario humano».

(Leonardo Boff, *El cuidado necesario*. Ed. Trotta, 2012).

- *La situación de fragilidad colectiva nos hace sentir que somos una comunidad vulnerable y necesitada, y nuestra fortaleza está en la capacidad de cuidado mutuo. ¿Qué experiencia de cuidar a otras personas has tenido en este tiempo? ¿Y de cuidarte a ti misma?*

- *Tratad de recordar en grupo algún pasaje evangélico que muestre a un Jesús cuidadoso. Leer algún texto en voz alta e imaginad que ese Jesús que cuida hoy se acerca a cada uno de vosotros, a tu parroquia, a tu Diócesis. ¿Qué haría, cómo actuaría?*
- *¿Qué implicaría hoy para ti, para tu comunidad o grupo, para el equipo parroquial, cuidar de esta forma que señala Boff?*
- *Entre todos, tratad de recordar situaciones a lo largo del año en los que como grupo/equipo habéis antepuesto el cuidado a las personas por encima de los objetivos, las tareas, vuestros intereses. ¿Pensáis que aún podeís hacer algún gesto novedoso que refleje este cuidado esencial y necesario?*
- *El cuidado de la Casa Común está estrechamente vinculado con el cuidado de las personas. ¿En qué se concreta esto hoy para ti, para tu grupo, equipo?*



Texto 3

«Este no es el tiempo del egoísmo, porque el desafío que enfrentamos nos une a todos y no hace acepción de personas. Entre las numerosas zonas afectadas por el coronavirus, pienso especialmente en Europa. Después de la Segunda Guerra Mundial, este continente pudo resurgir gracias a un auténtico espíritu de solidaridad que le permitió superar las rivalidades del pasado.

Es muy urgente, sobre todo en las circunstancias actuales, que esas rivalidades no recobren fuerza, sino que todos se reconozcan parte de una única familia y se sostengan mutuamente.

Hoy, la Unión Europea se encuentra frente a un desafío histórico, del que dependerá no sólo su futuro, sino el del mundo entero. Que no pierda la ocasión para demostrar, una vez más, la solidaridad, incluso recurriendo a soluciones innovadoras. Es la única alternativa al egoísmo de los intereses particulares y a la tentación de volver al pasado, con el riesgo de poner a dura prueba la convivencia pacífica y el desarrollo de las próximas generaciones».

(Papa Francisco, Mensaje Urbi et Orbi, Pascua 2020).

- *¿Te sientes una persona más solidaria o comprometida que antes de vivir esta experiencia causada por la pandemia? Explica con tus palabras.*
- *Las noticias y la situación global de la humanidad en el mundo, en pueblos y ciudades de todos los países a veces es desalentadora y esto mina nuestra esperanza. La fe, la caridad y la esperanza son tres virtudes que están hermanadas, conforman una red tejida por los hilos de la confianza básica en la vida, por las formas solidarias de vivir con y para los demás, y por un modo de ver más allá, hacia el horizonte. En esa red, **la esperanza es la más frágil y vulnerable** por lo que necesita de cuidados especiales. Es necesario **cultivarla permanentemente y activarla sin descanso.***

¿Cómo puedes activar y animar la esperanza en ti y en vuestras parroquias y equipos? Os proponemos 3 pasos:

1. **Agradece**

Piensa en algo que has descubierto este año que te trae felicidad y que te conecta con tu propósito en la vida.

2. **Reconoce tu fragilidad**

Identifica tus zonas de sombra, de temor, aquellas en las que te sientes vulnerable. Ponles nombre y mira con compasión y ternura lo que te duele.

En un segundo momento, poner en común y en voz alta una de esas zonas de sombra y escuchad a cada persona acogiendo con compasión su dolor.

3. **Inspírate y actúa**

Piensa en algo o alguien que te inspira en este tiempo, y encuentra una razón poderosa que te dé fuerzas para abordar la realidad que vivimos.

¿A qué me comprometo conmigo misma y con el grupo para sentirme con poder e inspiración y activar la esperanza a mi/nuestro alrededor?

Para terminar, y en ambiente de *Oración*, damos gracias por el **don de la vida** que recibimos como *Gracia*.

Habitamos un mundo que se nos ha regalado. Vivimos en un momento de la historia que no hemos elegido. Somos amados por personas que no nos deben nada. Nuestra vida no es sólo fruto de nuestro trabajo, ni siquiera resultado de lo que nos aportan los demás. **¿A quién hemos de agradecer el amor que sentimos, la confianza que nos anima, la esperanza que nos sostiene, la vida que nos habita?**

Cada uno de nosotros puede experimentar la vida como gracia y regalo, pues el Espíritu de Dios actúa en todos, y nadie puede vivir si no es sostenido por su amor.

Cantamos juntos:

Gracias a la vida.

(Violeta Parra)

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me dio dos luceros que, cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes el hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado el oído que en todo su ancho
graba noche y día grillos y canarios,
Martillos, turbinas, ladridos, chubascos
y la voz tan tierna de mi bien amado.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado el sonido y el abecedario.
Con las palabras que pienso y declaro:
madre, amigo, hermano, y luz alumbrando
la ruta del alma del que estoy amando.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado la marcha de mis pies cansados.
Con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos, montañas y llanos...
Y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano,
cuando miro al bueno tan lejos del malo,
cuando miro al fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado la risa y me ha dado el llanto.
Así yo distingo dicha de quebranto
los dos materiales que forman mi canto,
y el canto de ustedes que es mi mismo canto,

y el canto de todos que es mi propio canto.

Dinámica de grupo

El regalo de darse

Objetivos

- Reforzar los lazos solidarios que han surgido durante la pandemia de Covid 19.
- Mostrar la conexión e interdependencia que nos une: cómo el hacer por el otro, no solo beneficia a éste, sino también a quien ayuda.
- Promover una comunidad generosa, que cuida y atiende las necesidades de sus miembros y de los más desfavorecidos.

Materiales

Costumetrage «Vecinos»



<https://www.youtube.com/watch?v=DzMqy5KPVIk>

¿Qué vamos a hacer?

Todos, en mayor o menor medida, hemos vivido experiencias intensas y difíciles durante la pandemia de Covid19. Miedo, soledad no deseada, pérdidas, tensiones en la convivencia... Pero este tiempo también ha sido una oportunidad para darnos cuenta de que no solo nos une la fragilidad —todos estamos expuestos a los designios de un pequeño virus— sino también el interés por el otro, el cuidado y la entrega generosa. Nos hemos protegido con guantes, mascarillas... y al mismo tiempo nos hemos ofrecido para atender las necesidades de los más próxi-



mos. Y esto, en muchos casos, se ha manifestado en que hemos puesto cara y voz al vecino, al de al lado.

La pandemia nos ha mostrado dos caras de la vida: fragilidad y generosidad, incertidumbre e interdependencia.

Partiendo de nuestras experiencias en el confinamiento, analizaremos aquello que nos une y nos hace más humanos, destacaremos lo que hemos aprendido en este tiempo incierto, buscaremos maneras de continuar por el camino de la solidaridad que se ha iniciado en los meses pasados de manera individual con los más próximos, y de ampliar su alcance desde la comunidad y hacia la sociedad y el mundo.

Del dicho al hecho

No podemos adivinar cuál será la situación cuando estéis trabajando estos materiales — una prueba más de que no somos el centro del mundo y no podemos controlarlo todo—. Pero sí tenemos la certeza de que todos habremos pasado por una experiencia de confinamiento por la Covid19. Y de ahí vamos a partir.

En pequeños grupos o en plenario comentaremos cómo lo hemos vivido. Estas preguntas pueden ayudaros a orientar la conversación:

- ¿Cómo definirías con una o dos palabras tu experiencia de confinamiento?
- ¿Qué es lo que más has echado de menos en ese tiempo?
- ¿Qué es lo que más te ha costado?
- ¿Has notado que te afectaba en las relaciones con la familia, los amigos, la gente en general? ¿Cómo?
- ¿Has aprendido algo de esta experiencia? ¿Qué?
- ¿Cómo afrontarías una nueva situación igual?

Después de este debate, invitamos al grupo a ver el vídeo «Vecinooo» y lo comparamos con lo que hemos comentado. No se trata de ver si hemos hecho lo mismo, sino de analizar lo que nos enseña este vídeo y comprobar si nosotros podemos sacar conclusiones parecidas de nuestra experiencia de confinamiento.

Os recomendamos que los dinamizadores vean previamente el vídeo para extraer los valores y aprendizajes que muestra y poderlos adaptar a la realidad del grupo. Algunos de ellos son:

La escucha, el humor como herramienta para tratar los momentos difíciles, la comunicación que desbloquea; la paciencia; el cuidado de los próximos; el valor de los pequeños gestos; la fuerza de la unión de esfuerzos; cómo darse a los otros es un regalo para nosotros; el efecto contagio de la solidaridad y el cuidado; el valor de unirse ante las dificultades; las ganas de vivir ante la adversidad; cuidar al de cerca nos lleva a cuidar a los demás; abrirse al sufrimiento del otro nos ayuda a sanar el nuestro; hacer red con los más cercanos para ayudarse; el valor de salir al balcón...

Terminamos con la referencia al balcón y su simbología: abrir el balcón, la terraza, la ventana, nos abre a la realidad. Ha hecho que, a pesar de estar encerrados en casa, hayamos seguido conectados con la vida, con el otro. Incluso nos ha podido mostrar y descubrir realidades que no conocíamos. Y eso es un valor muy poderoso que no podemos dejar caer en saco roto.

Después de ver este vídeo y comentarlo, volvamos a las últimas preguntas que nos hacíamos hace un momento y añadamos aún otra más sugerente:

- ¿Has aprendido algo de esta experiencia?
- ¿Cómo afrontarías una nueva situación igual?
- ¿Qué podemos hacer para mantener vivo el espíritu solidario que ha despertado esta situación global?

Invita al grupo a que haga propuestas de compromisos concretos fruto de lo aprendido en este tiempo. Puedes ayudarles poniendo ejemplos como: mantener el contacto con los vecinos; seguir visitando y cuidando de los mayores y aquellos que tienen dificultades o riesgos para salir a la calle; visitar más a menudo a los abuelos; mantener como costumbre/proponer las comidas familiares sin televisión; extender la red de apoyo a personas del barrio, de la parroquia...

Para reflexionar y dar gracias

Dejemos los balcones, las ventanas abiertos. Para ventilar, para no perder perspectiva ni contacto con la vida, para no dejar de ver, de compartir decires y sentires... No corramos las cortinas. Es una manera de hacer comunidad, de dejar entrar al otro, de salir al encuentro. Mantengámoslos abiertos sin miedo, con la seguridad de que nos abrimos a los demás y a Dios y dejamos que nos toquen; a la vida y a la realidad,

para que entren con su dolor y su alegría, con sus luces y sus sombras... Pero, sobre todo, para salir a buscar al otro y hacernos prójimos.

Abre tu puerta

(pastoralsj.org)

Señor:
Tú llegas a nuestro mundo
y nos invitas a abrir la puerta
de nuestro corazón
a todos los hombres.

Tú ya nos dijiste
que eres Tú quien viene
cuando alguien llama
a nuestra puerta.

Tu palabra es ésta:
«He aquí que estoy a la puerta y llamo.
Si alguno oye mi voz
y abre la puerta,
Yo entrará y cenaré con él
y él conmigo».

Señor:
que sepamos escuchar tu voz,
esa voz que nos llega
por nuestros hermanos.
Que abramos la puerta
para acogerte a Ti,
y en Ti a todos los hombres.

El prójimo no es algo que ya existe.
Prójimo es algo que uno se hace.
Prójimo no es el que ya tiene conmigo
relaciones de sangre, de raza,
de negocios, de afinidad...
Prójimo me hago yo cuando ante un ser humano,
incluso ante el extranjero o el enemigo,
decido dar un paso que me acerque,
me aproxime a él.

El prójimo

(Carlo María Martini)



Tiende tu mano
y ENREDATE



Caritas