

Comunicado nº 29
28 de febrero 2019

ELEMENTOS PARA UN ITINERARIO DE CUARESMA-PASCUA

Para poder vivir una experiencia de Triduo Pascual fructífera y que no se quede en la euforia de la Vigilia Pascual, es necesario preparar el Encuentro Pascual para vivirlo antes, durante y después de su celebración. No basta con preparar los aspectos materiales y organizativos de la Pascua es necesario cuidar la preparación personal e interior. Sugiero de modo práctico algunos elementos fundamentales para vivir la Cuaresma como preparación al Triduo Pascual.

Tomando estos elementos, cada coordinador de pastoral o coordinador del IEF con su equipo de animadores deberían diseñar un programa de itinerario cuaresmal para los animadores y los chicos de nuestros grupos de fe. Lo ideal es que algunas de estas iniciativas puedan hacerse en grupo o por parejas. Utilizando las tres invitaciones que la Iglesia propone para este tiempo, ofrezco algunas pistas.

A) ORACIÓN-CELEBRACIÓN

MIÉRCOLES DE CENIZA: Preparar bien la celebración de imposición de la ceniza. Es importante que los jóvenes no sólo participen sino que la preparen ellos mismos con ayuda del coordinador de pastoral. Cantos bien preparados, explicación del signo de la ceniza que resulte pedagógico. En algunos lugares se traslada esta celebración el viernes de ceniza.

EUCARISTÍA DOMINICAL: Preparar bien las celebraciones de los domingos. Hacer invitaciones personalizadas. Crear un equipo para que cada domingo la prepare un grupo. Elaborar algún signo gráfico: camino, casa en construcción u otro signo que exprese el camino. Cuidar los gestos, los lectores, la homilía participada, las peticiones, la colecta, las ofrendas, la acción de gracias. Ofrecer la posibilidad de que al terminar la Eucaristía se pueda realizar algún gesto solidario que exprese la solidaridad con los más pobres.

ORACIÓN SEMANAL: Designar un día entre semana en el que ofertar una oración comunitaria pausada donde el centro sea la palabra de Dios, se pueda compartir algún testimonio y se puedan tener presentes las necesidades del mundo y del contexto más cercano.

SUBSIDIO PARA LA ORACIÓN PERSONAL: Repartir a todos los animadores y chicos algunos de los subsidios que existen de Itinerario Cuaresmal donde cada día se ofrece el evangelio, una pregunta, una reflexión, un compromiso.

RECONCILIACIÓN: Programar una celebración comunitaria de la Reconciliación donde se ofrezca un tiempo pausado y sereno para celebrar el sacramento. El Encuentro Pascual no es el momento adecuado para

DEYES: Enviar alguna frase del evangelio del día o alguna reflexión diaria a los grupos de nuestros

Facebook, twitter, imstagramt

REZANDO ESTOY: Establecer un momento concreto en el que todos los miembros del grupo o animadores en este preciso instante todos escuchan el audio del Rezando voy (12 minutos). Al terminar comparten en el watssapp una frase o una experiencia que les ha ayudado.

B) AYUNO:

NOS SOBRA: Realizar en cada grupo de fe alguna dinámica que nos ayude a descubrir aquellos hábitos en nuestra vida que nos sobran, que nos impiden caminar, que no nos dejan libres. Es bueno que cada uno los escriba y cada semana de cuaresma en la reunión de grupo se vaya revisando como va el ayuno de: internet, de series, de móvil, de consumo, de videojuegos, de insultar, de gritar, de comida no imprescindible para vivir.

NECESITAMOS: A la vez que nos vamos despojando de hábitos o cosas que nos lastran podemos concretar algún hábito cotidiano que me ayuda a ser más persona y más cristiano. Algo que se que me hace bien y hace bien a los más cercanos. Conviene que sea algo muy concreto y muy cotidiano para que se convierta en costumbre: poner la mesa, saludar, dejar ordenada mi habitación, dar un beso a mis padres, llamar alguien que lo necesita, limpiar, fregar, leer, colocar una frase positiva y de animo en las redes o en la cartelera de mi clase, mirar con cariño a las personas con las que me cruzo, hablar sin chillar, etc...

C) LIMOSNA

DAR GRATIS: Mirar a los otros como los miraba Jesús. Entregar algo gratis a alguien que lo necesita, sin esperar que te de las gracias, sin esperar que lo use adecuadamente, sin pretensiones de ser más. La limosna es humillante para el que la recibe, pero depende de la actitud que uno cuide en su interior la limosna puede ser prepotente o humanizadora. Es una oportunidad para mirar al otro a los ojos y darle las gracias por la oportunidad que te da de ser generoso y de desprenderte de algo que no necesitas o que incluso necesitándolo te privas de ello para pensar en el otro.

MISERICORDIANDO: La cuaresma es una gran oportunidad de poner en práctica alguna obra de misericordia de modo concreto y práctico. Elaborar un cuadrante con todos los días de la cuaresma y todos las obras de misericordia. Cada mañana leerlas y cada noche repasarlas para tomar conciencia de cuales has practicado durante el día y poner un cruz. Te irás dando cuenta del gran progreso que vas adquiriendo durante los 40 días.

Obras de misericordia espirituales

- ✓ **Enseñar al que no sabe:** Localiza a alguien de tu clase, a tu hermano, a tus abuelos y explícales con mucho cariño y paciencia alguna cosa que desconoces o no saben hacer.
- ✓ **Corregir al que se equivoca:** Cuando descubras que alguien se ha equivocado sea cual sea el contexto, no lo humilles, no lo ridiculices corrígelo serenamente y con cariño.
- ✓ **Dar buen consejo al que lo necesita:** Descubre a alguien que esté desorientado y en privado y con mucha amabilidad dale un buen consejo.
- ✓ **Perdonar las injurias:** La red esta llena de insultos e improperios. No entrar en ese juego de

perdonar. Responder con buenas palabras al que te hace mal.

- ✓ **Consolar al triste:** Montón de gente que va triste por la vida por múltiples causas. Estar cercano, no darle demasiados consejos, simplemente que sepa que estás a su lado.
- ✓ **Sufrir con paciencia los defectos del prójimo:** Nos rodean personas que son muy pesadas o tienen un modo de ser que no nos gusta. Aceptarlos con paciencia y cariño y es un modo de amar gratuito. Si sólo queréis a los que os quiere que mérito tenéis. Amar a los que te hacen sufrir.
- ✓ **Rogar a Dios por los vivos y difuntos:** Mucha gente nos dice: “Reza por mi” Rezar, acordarse de ellos, de los enfermos, de los que ya no están, de los que están solos, de los que tienen problemas graves, de los que no saben por donde tirar.

Obras de misericordia corporales

- ✓ **Visitar y cuidar a los enfermos:** Seguro que tienes a algún enfermo en tu familia, entre tus amigos o vecinos. Visitar cada semana de cuaresma a algún enfermo te hará mucho bien. Te hace valorar la vida, la salud y te hace solidario con los que sufren compartiendo un poco de su sufrimiento. Hay personas que de acuerdo con la pastoral de enfermo de sus parroquias o hospitales preguntan que personas viven solas en su casa o que personas están solas en el hospital y van a visitarlos aunque no las conozcan. Es la mayor expresión de la gratuidad.
- ✓ **Dar de comer al hambriento:** Durante la cuaresma una buena práctica es pasarse algún día por un comedor social y colaborar en el reparto de alimento. Invitar a alguien a comer que sabes que no puede pagarlo. Comprar comida y entregar parte al banco de alimento, a las hermanitas de la cruz, a cáritas.
- ✓ **Dar de beber al sediento:** Se puede empezar por evitar el derroche de agua, haciendo un consumo responsable del agua y de la energía. ¿Sabes que hay personas que no pueden pagar la factura del agua? Ir a Caritas de tu parroquia y preguntar si hay alguna persona que no puede pagar el consumo de agua o de luz y pagarle una o dos facturas es dar de beber al sediento de un modo concreto y real.
- ✓ **Dar posada al peregrino:** Tienes una casa grande con muchas habitaciones. ¿Qué puedes hacer para ponerlas a disposición de los que necesitan un lugar donde alojarse? Acoger a algún estudiante por un alquiler asequible, a algún familiar, utilizar alguna de las plataformas para alquilar habitaciones, acoger a algún emigrante o refugiado.
- ✓ **Vestir al desnudo:** Abre tu armario y descubre cuanta ropa tienes que ya no te pones. Saca toda esa ropa que acumulas entrégala, regálala o depositala en algún contenedor de reciclaje de ropa.
- ✓ **Visitar a los presos:** Entrar en contacto con el equipo diocesano o parroquial de pastoral penitenciaria es una tarea que a alguno le puede abrir muchas puertas. Si tienes algún conocido en la cárcel no lo dudes. No tengas miedo y pide una visita.
- ✓ **Enterrar a los difunto:** Nos cuesta afrontar la realidad de la muerte. Llamar, mandar un mensaje a alguien que ha perdido un familiar o un amigo es un gesto de amor y cariño, estar a su lado en el tanatorio en el funeral es un modo de compartir el dolor por la muerte de alguien al que se quiere mucho. Hay personas que se enteran quien ha muerto sólo y sin familia y van a su entierro aunque no lo conozcan.