

*Cuaresma, en camino, desde el corazón,
desde la mirada, desde mi vida.*

Oración Arciprestal de Cuaresma 2012

Fuente: <http://www.salesianas.com/index.php/temas-formativos-claustros>

Canto, 151.- YO NO PUEDO SÓLO

Qué difícil es andar en soledad,
qué difícil es crecer cuando no estás.
Comprendo que hay momentos
en los que he sido infiel.
Hoy te pido, acércate,
tenemos mucho de qué hablar.

**Si me faltas Tú, no sabré qué hacer,
sin Ti mi existencia no es igual.
Yo procuraré siempre caminar
de forma que aumente tu amistad.**

A tu lado alcanzaré antes la paz,
yendo juntos no caeré, tu me tendrás.
Será mucho más fácil
si vienes junto a mí.
Paso a paso, día a día,
lejos hemos de llegar.
Saludo del sacerdote

Ambientación:

Queremos que este tiempo de oración arciprestal de Cuaresma, de preparación para la Pascua, sea un momento privilegiado para detenernos ante nuestra propia vida, tratando de ver cómo estamos siguiendo a Jesucristo en nuestro día a día, en casa, en la parroquia, entre nuestros familiares y amigos. La propuesta es “orar la propia vida”. Detenernos en hacer oración.

La oración es una de las claves más importantes de la vida del cristiano y una de las propuestas importantes que se nos recuerda que hay que reforzar en Cuaresma. Desde la oración esto es lo que muchos hombres y mujeres a lo largo de la historia han tratado vivir: dejar de mirar atrás, dejar de mirarse a sí mismos... y correr hacia adelante, remar “mar adentro”, hacia la propia profundidad, y como san Pablo poder decir: “Continúo mi carrera por si consigo alcanzar a Jesucristo, habiendo ya sido alcanzado yo por Él... Pero una cosa hago: olvidando lo que dejé atrás, me lanzo de lleno a lo que está por delante, corriendo hacia la meta” (Filipenses, 12-14).

Y nuestra senda no puede ser otra que Jesucristo. Caminaremos con particular fuerza en este tiempo de Cuaresma, tiempo favorable para convertirnos y adentrarnos, si hacemos oración, así se nos descubrirá un poco más y mejor el misterio que alberga la muerte y resurrección de Jesús.

Recitamos a dos coros:

1* Vengo aquí mi Señor, a olvidar las prisas de mi vida,
ahora sólo importas Tú, dale la paz a mi alma.

2* Vengo aquí, mi Señor, a que en mí lo transformes todo nuevo,
ahora sólo importas Tú, dale la paz a mi alma.

1* Vengo aquí, mi Señor, a pedir que me enseñes tu proyecto,
ahora sólo importas Tú, dale la paz a mi alma.

2* Vengo aquí, mi Señor, a adentrarme en tu paz que me serena,
ahora sólo importas Tú, dale la paz a mi alma.

Lectura del profeta Miqueas:

«Te he explicado hombre, el bien, lo que Dios desea de ti: simplemente que practiques la justicia, que ames la misericordia y camines humildemente con tu Dios» (Miqueas 6,8)

Oración (solista): CAMINA HUMILDE CON TU DIOS

Dios te da la mano en el camino, como a un niño.

Te coge también en sus brazos en los momentos de peligro.

¿por qué te quejas de soledad, de miedo o de cansancio?

Dios es el Sol de tu camino.

¿por qué te quejas de oscuridad?

Nada tienes que temer.

Te enseña el camino, su Palabra.

Te alegra el camino, la Esperanza.

Te ayuda en el camino, es su Gracia.

Camina humildemente con tu Dios, camina agradecido y confiado,

camina enamorado, sírvele con humildad y con amor.

¿No podrás hacer algo por tu Dios?

Sírvele, sírvele en los pequeños, en quienes pone en tu camino,

en sus hijos desvalidos, en cada reflejo de su sol.

Ayuda del sacerdote a la oración

Cuando rezamos se nos suele decir que tenemos que crear un clima especial, buscar el silencio, hablar desde el corazón, desde dentro...

Esta claro que aprender a afrontar el silencio y la soledad es algo que no se aprende en un día, ni en una mañana. Pero aquí tienes unas "pistas" para que durante estas semanas de cuaresma (y ¡ojalá! siempre) disfrutéis de la Oración, del Encuentro con Dios.

Puedes comenzar la oración con las siguientes pautas:

Vamos a empezar por lo más sencillo: lo externo. Intenta sensibilizar lo externo, nuestros sentidos.

Para ello sitúate:

- Sin prisas, no pasando por alto los detalles que aparecen en ti en este “rato”
- Parándote ante cualquier realidad que pueda decirte algo, intentando disfrutar, gozar, percibir lo pequeño, lo oculto, lo que veo todos los días y no me he parado nunca a Observar con detalle, la lectura que me dice algo, el sonido que me invita a pensar...
- Mirando la realidad con sus matices, sus formas, colores, contrastes, brillos, formas, etc...
- Escuchando los sonidos que no oímos en el día a día: coches, voces, gritos, ruidos de casa, ruidos de la calle...el silencio es interior, el “ruido” exterior forma parte de “mi silencio”.
- Percibiendo todos los mensajes que recibo: la brisa que me acaricia, el sol, tacto...que mis sentidos estén alerta.
- Tocando, mirando, oliendo...en resumen, dejar a un lado las prisas y presta atención, “date cuenta” de tu entorno: Dios forme parte del mismo.

Haz “rutina” para este rato de oración, introdúcelo en tus días como una parte más del mismo, como el comer, el dormir, el despertar...

Describe los **sentimientos** que tienes en tu interior: aburrido, atascado, contento, animado, desconfiado, sosegado, encantado, inquieto, despistado, amado, deprimido, comprometido...Escribe lo que tu interior te dice.

Los **Pensamientos** basta escribir lo que se te pasa o se te ha pasado por la cabeza durante la oración.

Y si han aparecido **deseos** concrétales en peticiones, quejas, o simplemente, dar Gracias

1ª “QUÉ LLENA MI CORAZÓN... MIS SENTIMIENTOS AHORA”

A cada estrofa se van encendiendo siete cirios.

Salmo 139

Señor, tú me sondeas y me conoces,
tú sabes si me siento o me levanto;
de lejos percibes lo que pienso,
te das cuenta si camino o si descanso,
y todos mis pasos te son familiares.

Antes que la palabra esté en mi lengua,
tú, Señor, la conoces plenamente;
me rodeas por detrás y por delante
y tienes puesta tu mano sobre mí;
una ciencia tan admirable me sobrepasa:
es tan alta que no puedo alcanzarla.

¿A dónde iré para estar lejos de tu espíritu?
¿A dónde huiré de tu presencia?
Si subo al cielo, allí estás tú;
si me tiendo en el Abismo, estás presente.

Si tomara las alas de la aurora
y fuera a habitar en los confines del mar,
también allí me llevaría tu mano
y me sostendría tu derecha.

Si dijera: "¡Que me cubran las tinieblas
y la luz sea como la noche a mi alrededor!",
las tinieblas no serían oscuras para ti
y la noche sería clara como el día.

Tú creaste mis entrañas, me plasmaste en el seno de mi madre:
te doy gracias porque fui formado
de manera tan admirable.

¡Qué maravillosas son tus obras!
Tú conocías hasta el fondo de mi alma
y nada de mi ser se te ocultaba,
cuando yo era formado en lo secreto,
cuando era tejido en lo profundo de la tierra.

Reflexión

- ¿Cuáles son tus sentimientos y deseos en este momento de tu vida?
- ¿Qué es lo que te inquieta o te ocupa tu mente y tu corazón?
- ¿Cómo es tu relación con la familia, compañeros de trabajo, .?
- ¿Qué papel juega Dios en tu vida? ¿Dónde lo tienes presente?
- ¿Estas demasiado centrado/a en ti mismo/a y no te preocupas por los demás?
- Y tu gente, ¿Cómo es tu relación con ellos en este momento?

Canto meditativo, 214.- TÚ ME SONDEAS

Tú me sondeas y me conoces,
Tú me hablas a mí, Señor. (bis)

Adónde iré yo sin tu Espíritu,
dónde huir de tu rostro Yahvé. (bis)

Tú me proteges y me defiendes,
y mi alma está viva por ti. (bis)

Tú me creaste para alabarte,
te doy gracias por siempre, Señor. (bis)

Ser Cristiano/a es vivir amando

Amar supone entregarse a tope a todo aquello a lo que te dedicas.

Amar supone elegir bien entre las posibilidades que tienes.

Amar supone renunciar a uno mismo.

Amar es querer a los que te rodean, es servir y estar disponible.

Amar es preguntarse que quiere Dios de mí.

Amar es vivir y ser feliz para llevar la alegría a quienes no la tienen.

Amar es comprometerse con la justicia.

Amar es ser solidario.

Amar es vivir con los criterios del Evangelio.

Amar es compartir tu tiempo con los demás.

Amar es conocerse a sí mismo.

Amar es saber descansar con otros.

Amar supone...

Amar es....

**2º “Y YO....¡MIRO PARA OTRO LADO!...
¿MIRO PARA OTRO LADO?”****Monición**

Periódicamente nos asaltan malas noticias: Hoy son avalanchas, mañana tifones o maremotos, terremotos y tsunamis...La muerte de un amigo, de un familiar, amigos que se separan...**Hoy** una hambruna publicitaria y una epidemia...Inmigrantes que llegan a nuestras playas y que nos venden periódicos y pañuelos en semáforos. **Hoy** un atentado terrorista...unos amigos se pelean y uno queda en coma.

“**Veo noticias** y me sobrecojo, **miro a mí alrededor** y lloro. Las imágenes en televisión me llegan al corazón y lo que oigo en casa o a mí alrededor me hace sufrir...y pienso sintiéndome impotente...¿Qué hacer?”

Pero me veo incapaz de hacer mucho...no se por donde tirar, a quien ni a que acudir...¿podrá EL ayudarme?...¿Cómo?

Es importante ser consciente de los males del mundo, de los males que me rodean. Abrir los ojos a todo lo posible. No olvidarme. No mirar a otro lado. No ignorar que lejos y muy cerca existe el dolor, y que debo de mirar con valentía a ese dolor, por que esas *Cruces*, esos males transforman a las personas de mí alrededor y a mi mismo/a.

Su dolor, debe de ser mi dolor. Su salvación mi salvación. Y como persona cristiana no puedo, ni debo mirar para otro lado.

Canto, 210.- TU PALABRA

Tu Palabra, me da vida,
me levanta y me hace caminar.

Tu Palabra, me sostiene,
me da fuerza para no dar marcha atrás.

Del Evangelio de Mateo...

Jesús dijo: “Cuando el Hijo del hombre venga en su gloria acompañado de todos sus ángeles, entonces se sentará en su trono de gloria. Serán congregadas delante de él todas las naciones, y él separará a los unos de los otros, como el pastor separa las ovejas de los cabras. Pondrá las ovejas a su derecha, y los cabras a su izquierda. Entonces dirá Dios a los de su derecha”: “Venid, benditos de mi Padre, recibid la herencia del Reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; era forastero, y me acogisteis; estaba desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a verme”. Entonces los justos le responderán: “Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, y te dimos de comer; o sediento, y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos forastero, y te acogimos; o desnudo, y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel, y fuimos a verte?”. Y el Rey les dirá: “En verdad os digo que cuanto hicisteis a unos de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicisteis”.

Reflexión

- ¿Qué historias me sobrecogen?
- ¿Qué colectivo me preocupa en especial?
- ¿Qué sentimientos despiertan en mi corazón?
- Sin “irme” tan lejos, en mi entorno más próximo ¿Cómo actúo ante las injusticias en mi familia?
- Con los que me rodean, ¿soy “manos sanadoras”?
- ¿De qué manera formo parte del pecado que me rodea?

Canto, PADRE VUELVO A TI (kairoi)

Querido Padre, cansado vuelvo a ti.
Haz que conozca el don de tu amistad.
Vivir por siempre el gozo del perdón,
y en tu presencia tu fiesta celebrar.
Pongo en tus manos mis culpas, oh Señor.
Estoy seguro de que eres siempre fiel.
Dame la fuerza para poder andar
buscando en todo hacer tu voluntad.

**PADRE, YO BUSCO TU AMOR, PADRE VUELVO A TI.
MIRA QUE TU HIJO SOY, PADRE VUELVO A TI.**

Lo reconozco, a veces olvidé
que eres mi Padre y que a mi lado estás,
que soy tu hijo y me aceptas como soy;
sólo me pides: vive en sinceridad.
Quiero sentirte cercano a mí, Señor.
Oír tu voz que me habla al corazón.
Sentirme libre desde tu libertad,
ser signo vivo de la fraternidad.

3^o “EN MI CAMINO...EN MI VIDA... ¿QUÉ HACER?...MIS COMPROMISOS”

Monición-Lectura (primera parte)

El que algo quiere algo, algo le cuesta. Eso dice uno de los refranes populares...

Merece la pena creer en que **tiene sentido luchar por lo que uno cree, ama y desea**. El profesor/a, estudiante, el enamorado, el padre, la madre, el cura, la escritora, el artista, el medico...cualquiera de nosotros sabe que, en el fondo, la vida no la podemos dejar pasar sin hacer nada. **Merece la pena apostar por algo o renovar apuestas que ya hemos hecho**. Y en estos tiempos que estamos más.

Tenemos que empezar a tomar decisiones sobre aquello que nos toca elegir. Tenemos que empezar a **hacer verdaderamente nuestra vida**. A todas las edades son necesarias referencias, guías, ayudas...Y la encontraras en otros...los que están cerca de ti...y tal vez de los que están ahora lejos....Y ojalá en el DIOS revelado por Jesús como Padre-Madre, Ternura infinita, Misericordia sin fin. Debemos de empezar a hacer nuestros sueños realidad.

Es importante saber a donde va uno, o por lo menos donde le gustaría, coger el timón de la vida o rectificar el rumbo, y sentirse en marcha y además hacerlo desde el sentirse acompañado por el Señor de la Vida.

Se trata de implicarse en lo que a uno le importa. Habrá días de logros y tiempos de “fracasos” (Eclesiastés 3: “Todo tiene su tiempo”).

Proyectos, sueños, intentos...La clave esta en hacerlo como respuesta a la ganas de vivir desde la libertad que Dios nos ha regalado en Cristo: “para ser libres nos liberó Cristo” (Gálatas 5,1).

Canto, 313. TUYO SOY

Yo no soy nada y del polvo nací,
pero tú me amas y moriste por mí.
Ante la cruz sólo puedo exclamar:
Tuyo soy, tuyo soy.

**TOMA MIS MANOS, TE PIDO,
TOMA MIS LABIOS, TE AMO,
TOMA MI VIDA, ¡ OHPADRE !,
TUYO SOY, TUYO SOY.
(fin) TUYO SOY, TUYO SOY.**

Cuando de rodillas yo te miro, oh Jesús,
veo tu grandeza y mi pequeñez.
¿Qué puedo darte yo? Sólo mi ser.
Tuyo soy, tuyo soy.

Monición-Lectura (segunda parte)

La vida es una experiencia y hay que aprender de ella en cada paso.

En el camino suele haber días dulces y días tristes, pero en esto me pregunto, que seria de mí si no conociera la tristeza, el dolor, no lo sé, simplemente he dado respuestas a esto con más preguntas.

Dentro de este camino hay espinas que nunca salen de tu interior, hay estrellas que suelen señalar, pero quizás nunca llegues a palpar su calor. Hay momentos que rebasas tu felicidad y momentos de agonías en tu dolor; pero la vida es un subir y bajar de emociones, es una vida peligrosa pero a la vez suele ser hermosa.

El Hombre y la Mujer no se miden por su altura exterior, sino por la fuerza que encuentra en su interior. No podríamos conocer el éxito sino nos esforzáramos. Hay personas que luchan y consiguen llegar a la meta sin poner limites a sus sueños, simplemente avanzan un paso cada día.

En el camino en algunos momentos es necesario mirar hacia atrás, pero no para retroceder, sino para aprender las lecciones del pasado y caminar con más sabiduría hacia adelante: "La vida sólo se comprende mirando atrás, pero debe vivirse mirando hacia adelante" (Soren Kierkegaard). Es necesario escuchar el silencio, trata de observar a tu alrededor; cada persona tiene un universo diferente en su vida, tal vez inexplorado y por descubrir por nosotros mismos. Tu vida es un Sueño de Dios para ti ... y todos los que se cruzan contigo en el camino de la vida forman parte de ese sueño.

Reflexión

- ¿Que decisiones importantes te toca elegir ahora en este momento de tu vida?
- ¿Qué personas me han acompañado hasta ahora en mi vida?
- ¿Qué proyectos son importantes para mí?
- Si sigo así, ¿A dónde voy a llegar?
- ¿Qué papel juega mi familia, amigos y entorno en mis decisiones?
- ¿Dejo que Dios sea participe en mi futuro?

Canto, NADA ES IMPOSIBLE; HNA. GLENDA

Por qué tengo miedo, si nada es imposible para Ti (4 veces)

Nada es imposible para Ti,

nada es imposible para Ti

Por qué tengo dudas, ...

Enséñame a amar,

Tú venciste a la muerte...

Tú estás entre nosotros, ...

La vida es un Proceso que hace germinar dentro de nuestro corazón las semillas de la Esperanza, La Fe y el Amor. Nunca exterminemos esas semillas, por el simple hecho que no entendamos los momentos críticos de la Vida. "Por que en Ti esta la fuente de la Vida, y en tu Luz podemos ver LUZ... " (salmo 35)

4.- TIEMPO PARA COMPARTIR ...GESTO

GESTO: en el lugar donde nos encontramos se colocará un incensario encendido. Cada uno coge un granito de incienso, y lo echa al incensario para que se queme y suba el humo hasta Dios: esa será nuestra oración para esta cuaresma-pascua, una petición, una acción de gracias...

Cantos

211.- NADA NOS SEPARARÁ

Nada nos separará,
nada nos separará,
nada nos separará
del amor de Dios. (Bis)

202.- LA BONDAT DEL SENYOR

**LA BONDAT I L'AMOR DEL SENYOR
DUREN PER SEMPRE,
DUREN PER SEMPRE.(BIS)**

Enaltim al nostre Déu,
celebrem el seu amor.

Dona pau als nostres cors,
celebrem el seu amor.

NADIE TE AMA COMO YO

Cuanto he esperado este momento,
cuanto he esperado que estuvieras así.
Cuanto he esperado que me hablaras
Cuanto he esperado, que vinieras a mí.
Yo sé bien lo que has vivido,
yo sé bien por qué has llorado.
Yo sé bien lo que has sufrido,
pues de tu lado no me he ido.

**PUES NADIE TE AMA, COMO YO,
PUES NADIE TE AMA, COMO YO.
MIRA LA CRUZ, ESTA ES MI MÁS GRANDE PRUEBA,
NADIE TE AMA COMO YO.
PUES NADIE TE AMA, COMO YO,
PUES NADIE TE AMA, COMO YO,
MIRA LA CRUZ, FUE POR TI, FUE PORQUE TE AMO,
NADIE TE AMA, COMO YO.**

Yo sé bien lo que me dices,
aunque a veces no me hablas.

Yo sé bien lo que en ti sientes,
aunque nunca lo compartas.
Yo a tu lado he caminado,
junto a ti yo siempre he ido.
Aunque a veces te he cargado,
yo he sido tu mejor amigo.

5.- Oración del Padre Nuestro

6.- Oración final

* 1. Convirtámonos a la caridad.

«Sed compasivos, como vuestro Padre es compasivo, dice el Señor».

La vida y la felicidad están en compadecer,
en vivir para los demás.

*2. Nuestro vivir es con-vivir.

Vivir en solidaridad es calidad de vida,
porque el otro es para nosotros no rival ni carga,
sino estímulo y complemento de nuestra personalidad.

*1. Crucifiquemos el egoísmo y el individualismo.

Rompamos con la tentación de encerrarnos en nosotros mismos.
Rompamos con el narcisismo,
que nos transforma en seres infantiles y tontos.
El egoísmo es injusto porque no da a los demás
lo que tienen derecho a recibir de nosotros.
Abandonemos posturas cómodas, no solidarias.

*2. Convirtámonos a la verdadera oración.

*«Pedid y se os dará, buscad y encontraréis,
llamad y se os abrirá, porque quien pide recibe,
quien busca encuentra y al que llama se le abre»*

* 1. Al orar nos abrimos al Amor de Dios,

como María lo hizo,
a su llamada siempre viva, nueva y actual.
Nos dejamos invadir por el Espíritu
y contemplamos, agradecemos, adoramos,
amamos y salimos renovad@s
para servir más y mejor.

TODOS: Concédenos Padre Santo,
aprender a descubrir tu Rostro en los demás,
en los acontecimientos de la vida,
en la naturaleza toda.
Haz que con la fuerza de tu Espíritu

nos sintamos enviados
a aportar lo más bueno y bello
que podemos dar a los demás:
el Amor de tu Hijo Jesucristo, que vive en nosotros.
Amén.

Bendición y Canto final

MARÍA MÍRAME

María mírame, María mírame
Si tú me miras, El también me mirará
Madre mía mírame, de la mano llévame
Muy cerca de El
Que ahí me quiero quedar. (bis)