

## EL PODER DE CADA PERSONA. CADA GESTO CUENTA.

“Yo soy una misión en esta tierra, y para eso estoy en este mundo... Misión de iluminar, bendecir, levantar, sanar, liberar.”

*Papa Francisco, Evangelii gaudium 273.*



**Tu compromiso  
mejora el mundo**

## UNA PANDEMIA MUNDIAL: OPORTUNIDAD PARA EL CAMBIO.

**Este año celebrar el Día de Caridad tiene un sentido diferente y especial.**

La pandemia mundial que ha generado el coronavirus nos ha obligado a disponer de nuestras vidas de una forma inimaginable hace tan sólo unos meses. Los hábitos cotidianos, la forma de relacionarnos y la gestión de nuestras emociones nos han desbordado. La enfermedad, la muerte de nuestros seres queridos y el aislamiento, han dejado paso a la inseguridad económica y laboral, a la falta de recursos básicos, a la pérdida de empleo o a los ERTES. Emerge una sociedad mucho más frágil y vulnerable con una hoja de ruta más llena de incertidumbres que de certezas.

Sin embargo, es desde esta fragilidad desde donde hemos visto brotar miles de gestos solidarios llenos de caridad, de ese amor gratuito que nace del corazón de forma libre y desinteresada, sin esperar nada a cambio. Personas de pensamiento diverso, de todas las creencias, oficios, de todos los países del mundo, de todos los pueblos y barrios, todas a una, se han movilizad y puesto al servicio de una humanidad amenazada y herida. La experiencia vital nos ha hecho reaccionar ante el sufrimiento y el dolor compartido y nos ha empujado a rescatar nuestro sentido de identidad y pertenencia. Aquello que otras veces se nos olvida y nos arrastra hacia el egoísmo y la individualidad, hoy nos ha posicionado en lo comunitario, en priorizar el bien común que nos identifica como seres vivos: la protección y defensa de la vida.

Se ama lo que se conoce, lo que se experimenta. La experiencia es lo que nos permite elegir nuestras opciones en la vida. La experiencia de fragilidad compartida es lo que abre las puertas de nuestra compasión y solidaridad, lo que nos mueve a querer hacer algo por los demás. En la medida en que seamos capaces de abrazar esta fragilidad y hacerla nuestra haremos posible el Reino de Dios, esa nueva sociedad donde la justicia, la paz y la fraternidad se convierten en coordenadas para trazar una nueva hoja de ruta.

Como Iglesia, como comunidad cristiana, tenemos el **reto de acompañar y cuidar** la fragilidad y también **cultivar** la solidaridad emergente para que no se quede sólo en una reacción ante la amenaza compartida sino en una forma nueva de ser y estar en el mundo.

## CELEBRAR EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE.

“Yo soy el pan vivo que  
ha bajado del cielo; el  
que coma de este pan  
vivirá para siempre.”

(Jn 6, 51).

El tiempo pascual ha abierto de par en par las puertas al Espíritu, el auténtico motor capaz de transformar-nos, de transformar el corazón y nuestro estilo de vida<sup>1</sup>. Aun así, queremos aferrarnos a nuestra vida de antes porque creemos que nos da seguridad. El miedo, el dolor que como personas y como sociedad experimentamos por tantas heridas abiertas, siguen planeando como una sombra sobre nuestra confianza y puede empujarnos una y otra vez a permanecer encerrados y temerosos, como les pasó a los discípulos con la muerte de Jesús en la cruz (cf. Jn 20,19).

Pero no estamos solos. Cristo ha resucitado y hemos experimentado en cientos de signos y gestos que el Señor sale a nuestro encuentro para transformar nuestro duelo en alegría y aplausos, en compañía y conversaciones telefónicas, en entrega y ayuda vecinal, en multiplicación de panes y peces, en sanación y cuidado, en generosidad y servicio a la ciudadanía.

Por eso, en este nuevo tiempo se hace aún más imprescindible **celebrar la vida y el encuentro, alabar y dar gracias a Dios**, porque Jesús, el Señor, se ha quedado con nosotros y nos invita a sentarnos a la mesa para hacernos pan y vino como Él y compartir lo que somos, todos los dones que conforman nuestro ser para ponerlos al servicio de los demás y de su fragilidad, que también es nuestra.

<sup>1</sup> Cf. *Benedicto XVI, Deus caritas est 19.*

## EL PODER DE CADA PERSONA. CADA GESTO CUENTA.

Si una persona es capaz  
de mejorar el mundo...  
¡Imagina lo que podemos  
hacer en común!  
Es momento de ayudarnos  
y de sumar esfuerzos.

Tenemos grandes retos por delante que no podemos abordar solos, ni como individuos ni como organizaciones de forma unilateral. Necesitamos dibujar en común nuevos escenarios de vida y posibilidad para todos, y generar nuevos espacios de encuentro para sanar juntos.

El Mensaje de los obispos con motivo de la festividad del Corpus Christi, Día de la Caridad, así lo expresa:

*Este trabajo de transformación del mundo no podemos llevarlo a cabo solos. Necesitamos de todos y particularmente de nuestras autoridades políticas, civiles, económicas y religiosas. Necesitamos personas con mucha paciencia, con la mirada puesta en los más frágiles de nuestra sociedad, y con una firme voluntad de llegar a acuerdos y de aplicarlos.*

Todas las personas que formamos parte de Cáritas, voluntarios y técnicos, las comunidades y grupos de las parroquias, las personas que participan en proyectos, las que se acercan puntualmente para pedir ayuda o para ofrecerla, las que realizan donativos, las que ven con buenos ojos nuestra labor y todas las que se sientan invitadas a reconstruir la sociedad de una manera nueva, todas juntas y cada una, tenemos **el poder, la posibilidad y la oportunidad** de cambiar y transformar nuestro estilo de vida de forma que refleje el ser y el hacer de Jesús.

De esta forma, celebrar el Día de la Caridad adquiere una nueva dimensión. Jesús llama a cada persona por su nombre y la invita a recorrer su camino en estos días de desolación e incertidumbre. No pretende ahorrarnos la cruz, pero quiere que le demos sentido y nos invita a abrazarla e integrarla en nuestra vida.

Y este camino no tenemos que recorrerlo solos, que es mucho más difícil. Nos invita a caminar con Él y con otros, como los de Emaús para que la carga sea más ligera (cf. Lc 24 13-35): tejiendo **comunidades de esperanza** donde se acoge y se escucha, donde se ora y se celebra, comunidades en las que hay encuentro y perdón, donde podemos sanar y hacernos cargo de los más frágiles, comunidades proféticas que toman partido y denuncian las injusticias. Comunidades inclusivas, espacios de acogida, donde cada uno se puede sentir como en su casa. Comunidades formadas por personas que realizan gestos sencillos, cotidianos, gratuitos, cargados de amor y de esperanza, capaces de reconstruir la vida.

## ¿QUÉ TE PROPONEMOS?

Te invitamos a ser testigo del Dios vivo, que te hagas activista del Reino. Ser activista es participar activamente en una causa, es pensar en los demás más allá de lo propio, en hacer del bien común una causa propia.

La Semana de la Caridad es una semana para la acción, para salir al encuentro y dar testimonio. En esta ocasión no vamos a poder realizar gestos en los que puedan participar muchas personas reunidas, pero sí podemos hacernos **activistas de la caridad**, es decir, personas que **tomamos partido y nos comprometemos** a realizar gestos sencillos que reflejen el amor por la vida y nuestro compromiso con las personas que están viviendo situaciones de fragilidad; el amor por la naturaleza y nuestro compromiso por cuidar el medioambiente; la defensa de la dignidad y la justicia y nuestro compromiso para que todas las personas tengan acceso a los derechos humanos.

Ser activista, en definitiva, es tomarse la vida con conciencia solidaria y humana, y pasar por la vida de forma proactiva al estilo de Jesús: tomando partido por los más vulnerables.

**Hazte activista e invita a otras personas a que se sumen a esta corriente de esperanza.**

# ¿QUÉ PUEDES HACER?



## 1. BUSCA EN TU INTERIOR.

¿Un sueño, un propósito, una causa...? Siempre estamos buscando algo para hacer, para ser útiles, para salvar el mundo. Pero para hacer es necesario encontrarnos antes con el ser. **¿Quién soy? ¿Qué busco? ¿Para qué?** Ahondar en el silencio de nuestras propias sombras y luces, nos permite conocernos y despejar el camino de egos y vacíos personales. Un camino para aprender a ser menos el centro de nuestras vidas y de nuestra acción.

Aprovecha el silencio de este tiempo, **respira con conciencia, haz oración, medita y conéctate con el mundo** de otra forma más allá de las redes sociales. Busca un lugar para estar a solas, practica cada día, ten cerca alguna lectura que te inspire y te ayude a ahondar en tu ser y a encontrarte con Dios.

Cuando encuentres tu propósito, no lo guardes para ti. Compártelo, mira a ver si alguien más tiene un sueño o un anhelo parecido, y ved juntos si puede servir para transformar y mejorar nuestro mundo en algún aspecto concreto.



## 2. EMERGENCIA CLIMÁTICA: ¡ACTÚA AHORA! ERES PARTE DEL CAMBIO.

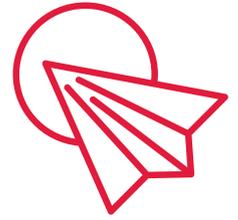
Ahora es el momento. **Hemos visto calles vacías sin ruido y sin humos** en muchos lugares del mundo. En medio del dolor y la tensión causada por la pandemia, hemos podido saborear el silencio, **disfrutar del canto de cientos de aves** que no conocíamos y la primavera ha tomado las calles llenándola de brotes y flores.

¿No podemos ver en esto un signo de la nueva vida que quiere hacerse presente en nuestro mundo? **Nuestro consumo se ha reducido**, hemos visto que se puede vivir con mucho menos; llevar una vida más sobria nos hace ser más conscientes de lo que somos y de lo que tenemos; y hemos experimentado que la felicidad no depende de las cosas que tengamos sino de querer a la gente y abrazarla.

¿Qué te dice a ti hoy todo esto?

- Cuando retomemos algunas de nuestras rutinas, **replantéate el uso que haces del transporte** (coche, autobús, bicicleta, avión...) y fíjate en qué tipo de huella dejas a tu paso.
- **Cuida tu dieta:** qué comes, qué ves, qué consumes, sé consciente de todo lo que entra en tu vida y piensa si todo lo necesitas.
- **Compra productos locales.**
- Lleva tu propia bolsa y **reduce el uso de bolsas y envases** de plástico.
- **Reduce, reutiliza y recicla:** incorpora estas 3 máximas en todo lo que consumes.
- Desenchufa, apaga luces y **ahorra energía.**
- **Rellena y reutiliza:** personaliza tu botella de agua y haz que sea duradera.

### 3. COMPARTE TU VIAJE.



O de otra forma, **comparte tu vida**, lo que eres y sientes, lo que haces y tienes con otras personas con las que vas en el camino de la vida. Puedes hacer del compartir un talante, **un estilo de ser persona que deja espacio en su vida para salir y encontrarse con los demás**, para dejar que entren otras personas, otras realidades. Se trata de compartir el tiempo, la conversación, una sonrisa, un libro, el camino hasta el supermercado charlando con el vecino aunque haya que hacerlo con mascarilla, el tiempo de espera en el ambulatorio... el viaje por la vida puede dar mucho de sí y resultarte más interesante si lo compartes con otros.

### 4. HAZ QUE CREZCA TU COMPASIÓN.

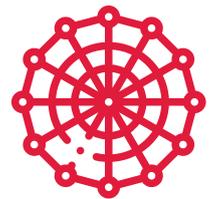


La compasión crece en la medida en que te importa lo que les ocurre a los demás y hace que nazca en ti el impulso de cuidar y velar. **Cuidar a la gente tiene que ver con la posibilidad de que las personas se enderecen, se levanten y retomen su vida y su camino.**

En este tiempo de crisis y emergencia mundial todas las personas hemos experimentado la fragilidad y la necesidad de que nos cuiden, la ausencia y la lejanía de nuestros seres más queridos. Se nos han conmovido las entrañas y hemos tratado de **respetar al máximo las indicaciones para protegernos y para proteger a otros.**

La compasión vive en lo más hondo de nuestro ser. Sólo necesitamos cultivarla.

### 5. ¡ENRÉDATE! SER O NO SER... VOLUNTARIO(A).



Enredarse es complicarse. La mayor parte de las veces utilizamos esta expresión con un extra de negatividad que nos lleva a mantenernos al margen de muchas situaciones por comodidad, para no sufrir o por temor. Entonces la posibilidad de involucrar nuestra capacidad de generosidad y gratuidad se esfuma.

**La experiencia de ser voluntario(a)**, de complicarse la vida con otras personas, de ofrecerse de forma desinteresada, **reporta mucho más a la propia vida de lo que uno se pueda imaginar.** Sólo hay que hacer una cosa: **dar un paso al frente, atreverse y probar la experiencia.** Da igual la edad que tengas o los conocimientos que poseas, seguro que dispones de tiempo, aunque sea poco. Siempre vas a recibir mucho más de lo que puedas aportar, pero ¡cuidado!, no lo vayas a hacer para encontrar **satisfacción o reconocimiento.** Servir a otros desde la gratuidad es una cuestión de amor y generosidad.

## 6. ¡PARTICIPA, HAY MUCHO POR HACER!



El mundo no lo podemos mejorar en dos días ni tampoco realizando gestos aislados. Los grandes cambios se gestan cuando muchas personas toman conciencia de la necesidad de un cambio en sus vidas y en las estructuras sociales, políticas y económicas que las rigen.

**Los gestos individuales y colectivos son determinantes del cambio y requieren que nos involucremos.**

Hay múltiples convocatorias para participar por todas partes: en tu barrio, en tu pueblo, en tu ciudad. También hay muchos problemas no resueltos, situaciones de convivencia, de vecindad, de derechos vulnerados, de falta de cuidado del espacio común que compartimos. **Ahora vamos a tener muchas más situaciones comunes que resolver juntos y la oportunidad de sumarnos**, de no dejarnos arrastrar por el pensamiento de “los demás tienen la culpa” o “es que los políticos no hacen nada”. Es la hora de tejer ciudadanía desde unas relaciones sanas de interdependencia, y de participar en la transformación de las políticas públicas que velen por el bien común de todos.

Cada gesto cuenta, y lo que dejas de aportar, nadie puede hacerlo por ti. **Ser activista te lleva a involucrarte, a participar, a dar.** Ser activista de la caridad te convierte en sembrador de oportunidades y de esperanza a través de gestos sencillos y de acciones concretas.

## 7. REvisa tu estilo de vida.



**“Una vida sobria, honrada y religiosa”.** Esta frase de San Pablo da título a un libro<sup>2</sup> que nos invita a profundizar sobre la necesidad urgente de revisar **nuestro estilo de vida desarrollado para que sea más sostenible, solidario, saludable y espiritual, en armonía con el Creador y todas sus criaturas.** Al igual que el **Papa Francisco** en su encíclica *Laudato si'*, este autor nos hace una propuesta de vida diferente y alternativa para no dejarnos arrastrar por la voracidad del consumismo tecnológico, de ocio, de todo tipo de bienes; un consumismo que nos hace servir al becerro de oro por encima del cuidado de las personas y del desarrollo de nuestras habilidades humanas.

Te invitamos a leer alguno de estos textos y a que puedas reconocer lo superfluo que hay en tu vida, le pongas nombre y seas más consciente de tu forma de vivir. Luego, pregúntate si tu estilo de vivir contribuye a mejorar la vida de otras personas, de la vida en otros países. **Todos habitamos el mismo planeta.**

<sup>2</sup> Narcea 2010, *Una vida sobria, honrada y religiosa para vivir en comunidad.* J. Eizaguirre.

## 8. CADA GESTO CUENTA Y TE COMPROMETE.



El papa Francisco nos recuerda con frecuencia que estamos llamados a proyectarnos como Iglesia en salida. Jesús de Nazaret, con otras palabras, nos dice que “no se enciende un candil para meterlo debajo del perol, sino para ponerlo en el candelero y que alumbre a todos los de casa”<sup>3</sup>. Como comunidad de creyentes estamos llamados a hacer gestos para anunciar la alegría y la esperanza de que otra forma de vivir es posible.

Para celebrar el Día de Caridad de este año os invitamos a realizar un gesto que sea testimonio de tu compromiso para mejorar la vida de las personas y del mundo.

<sup>3</sup> Mt 5, 15.

### Gesto para difundir en redes sociales:

■ **Imagen:** Hazte una foto con las manos en forma de corazón en tu lugar de trabajo o donde desarrollas tu actividad con la que haces el mundo mejor. También puedes compartir el gesto con una mano tuya y la mano de otra persona y os hacéis la foto.



■ **Texto:** Acompaña la imagen con un texto en el que indiques tu nombre y tu participación dentro de Cáritas, incluyendo el hashtag **#ElPoderDeCadaPersona**, el poder de las personas que formamos parte de Cáritas. Este texto tiene que ser breve y no podrá superar los 280 caracteres que nos marca Twitter (incluyendo el hashtag). Os dejamos una muestra para que podáis orientaros:

■ **Semana de Caridad**, del 8 al 14 de junio: cuelga tu foto con este mensaje en el perfil de tu Cáritas y también en tu perfil personal. Juntos sumamos más.



# TEXTOS PARA ORAR Y MEDITAR

«Alegraos y regocijaos» (Mt 5,12), dice Jesús a los que son perseguidos o humillados por su causa. El Señor lo pide todo, y lo que ofrece es la verdadera vida, la felicidad para la cual fuimos creados. Él nos quiere santos y no espera que nos conformemos con una existencia mediocre, aguada, licuada. En realidad, desde las primeras páginas de la Biblia está presente, de diversas maneras, el llamado a la santidad. Así se lo proponía el Señor a Abraham: «Camina en mi presencia y sé perfecto» (Gn 17,1).

*Papa Francisco,  
Exh. Apostólica Gaudete et exultate.*



## CANCIÓN: SOIS LA SAL

*Luis Guitarra.*

### Juntos en tu búsqueda (fragmento).

“Aquí estamos, Señor  
Jesús: juntos en tu búsqueda.  
Aquí estamos con el corazón en alas de libertad.  
Aquí estamos, Señor, juntos como amigos. Juntos.  
Tú dijiste que estás en medio de los que caminan juntos.

Señor Jesús, estamos juntos y a pie descalzo.  
Juntos y con ganas de hacer camino, de hacer desierto.  
Juntos, como un solo pueblo, como en racimo.  
Juntos como piña apretada, como espiga, como un puño.

Danos, Señor Jesús, la fuerza de caminar juntos.  
Danos, Señor Jesús, la alegría de sabernos juntos.  
Danos, Señor Jesús, el gozo del hermano de al lado.  
Danos, Señor Jesús, la paz de los que buscan en comunidad”.

“Tu eres, Señor de la Vida, el pan vivo.  
Ayúdanos a creer en tu persona  
y vivir según tu Proyecto.  
Queremos ser tus discípulos,  
artesanos del Reino  
y testigos de tu Causa por los más pobres.  
Danos siempre de tu pan,  
tu persona, tus palabras,  
tu presencia, tu Espíritu.  
Para que seamos fuertes en la caridad,  
Señor, danos siempre de tu pan! Amén.”