

REMA MAR A DENTRO

*Subsidio de oración para un retiro de
preparación a la Pascua*



**CAMPAÑA
COMPARTIR
2020**
AGUA PARA TODOS
VIDA PLENA PARA TODOS

Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 6

*"Garantizar el acceso al agua potable, segura y asequible
para todos en 2030".*

**ÚNETE A TU IGLESIA EN LA
CAMPAÑA COMPARTIR XL**

 **Conferencia
Episcopal
Venezolana**

 **Caritas
Venezuela**

MOTIVACIÓN INICIAL

La Cuaresma es un tiempo que nos regala la Iglesia para prepararnos a vivir los misterios de la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo.

Durante este año 2020, la Iglesia venezolana con su **Campaña Compartir N° 40** nos ha convocado a reflexionar sobre la importancia del agua para toda vida humana, y su poderosa simbología en la fe cristiana: **Agua para todos, Vida plena para todos.**

Por tanto la Cuaresma es como el río que nos conduce al mar de la Pascua. Es tiempo para **remar mar adentro**, para junto con Jesús, el pescador de Galilea, caminar sobre las aguas y llegar a la otra orilla después de la tormenta, con la seguridad de que Él se queda con nosotros, que nunca nos abandona.

Es muy importante por ende, que nos preparemos espiritualmente durante este tiempo litúrgico para vivir con intensidad, desde la alegría del Evangelio, el signo de la tumba vacía, el alba que anunció a aquellas mujeres la buena nueva: **Jesús Resucitó, verdaderamente resucitó.**

Junto con el resto de los materiales para la campaña Compartir 2020 el presente subsidio nos ayudará a las Cáritas Diocesanas, parroquiales, a los movimientos de apostolado seglar, Comunidades Eclesiales de Base, a los grupos juveniles, organizaciones comunitarias, equipos de servicio de las obras sociales de la Iglesia en Venezuela y a todo el Pueblo de Dios, a tener un encuentro de oración, un pequeño retiro espiritual, que nos permita montarnos en la barca con Jesús y navegar el río de agua viva que brota de su corazón misericordioso.

El animador(a) del Retiro puede ser el párroco, un asesor espiritual, una religiosa o algún laico(a) con experiencia en acompañamiento espiritual.

Jesús en muchas ocasiones se retiraba a orar.

Vayamos hoy con Él.



Primer momento de oración El ayuno que agrada al Señor

Tiempo: 1 hora

Animador(a): Demos inicio a nuestro *Retiro Espiritual de Cuaresma* poniéndonos en las manos amorosas de quien fue capaz de dar la Vida en una Cruz por nosotros.

Durante la Cuaresma la Iglesia nos ha presentado tres herramientas para ayudarnos a experimentar con auténtico gozo la alegría de la Resurrección de Cristo: **El ayuno, la oración y la solidaridad con los más pobres.**

Oremos con el salmista, recordando cuál es el ayuno que agrada al Señor:

Lector(a):

“¿Para qué ayunamos si no nos miras, nos mortificamos y no te das cuenta?”.

Porque el día de ayuno buscan su interés y son implacables con sus empleados.

Ayunan, sí, pero entre pleitos y disputas, repartiendo puñetazos sin piedad.

No ayunen como hacen ahora, ¿Creen que es este el ayuno que deseo?.

Cuando uno decide mortificarse: ¿que mueva su cabeza como un junco, que se acueste sobre saco y ceniza? ¿A esto llaman

ayuno, día agradable al Señor?.

Este es el ayuno que deseo: abrir las prisiones injustas, dejar libres a los oprimidos, compartir tu alimento con el hambriento, acoger en tu casa a los vagabundos, vestir al que veas desnudo, y no cerrarte a tus semejantes. Si partes tu comida con el hambriento y sacias el hambre del indigente, entonces brillará tu luz en la tiniebla, tu oscuridad será igual que el mediodía”.

(Is 58, 3-11)

.....

Animador(a): Repitamos en voz alta la frase del Salmo que más nos ha llamado la atención.

Participantes: Hacen eco en voz alta de frases del Salmo.

Animador(a): Hagamos un examen de conciencia de cómo hemos vivido este tiempo de cuaresma:

- *¿Cómo nos estamos preparando para Resucitar con Cristo?*
- *¿Hemos hecho el ayuno que agrada al Señor?*
- *¿En qué se parece nuestra oración a la de los fariseos en tiempos de Jesús?*
- *¿Qué responderíamos al Señor si hoy nos hiciera las preguntas del Juicio final? (Mt 25, 31-46).*

Participantes: Oran en silencio durante unos minutos. Pueden hacerlo en el salón del encuentro, o salir a un lugar que favorezca más la oración.

Animador(a): Después de este rato de silencio hagamos parejas para compartir lo que el Espíritu ha suscitado en nosotros.

Participantes: En parejas comparten las “mociones” que el Espíritu suscitó.

Gesto simbólico: Arman entre todos un rompecabezas con la frase: **CUARESMA ES SOLIDARIDAD**. El animador(a) coloca en el centro las letras desordenadas, cada letra puede ser hecha en cartulina o en hojas de papel de reciclaje. Los y las participantes deben construir en el medio del salón la frase. Después hacen resonancia sobre la invitación que les hace la frase.



Segundo momento de oración

Nacer del Agua

Tiempo: 1 hora

Animador(a): Uno de los signos de la liturgia pascual es el agua. En la noche victoriosa de la Vida sobre la Muerte, a través del agua renovamos nuestras promesas bautismales y reafirmamos el compromiso de ser discípulos misioneros en Venezuela, *para que todo nuestro pueblo tenga vida en abundancia* (CF Jn, 10,10).

Coloquemos un recipiente con agua en el centro del lugar donde nos encontremos para hacer este pequeño retiro cuaresmal.

Animador(a): Cantemos: *“Hay que nacer del agua”*.

También pueden compartir el video *“Hay que nacer del Agua”* de Jaime Ospino disponible en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=hBreofu863E>

Animador(a): ¿Para qué sirve el agua en la vida cotidiana?

Participantes: Comentan usos del agua para la vida personal, en el hogar, la agricultura, la industria etc.

Animador(a): ¿Qué significados tiene el agua en la Palabra de Dios y en la liturgia?

Participantes: Comparten sobre la importancia del agua en la Palabra de Dios y en la liturgia.

Animador(a): Nuevamente oremos en silencio con la ayuda de las siguientes preguntas:

• ¿De qué tengo sed?

• ¿Cuáles son mis deseos, mis motivaciones más profundas? ¿Esos anhelos están en sintonía con los valores del mundo o los valores del evangelio?

• ¿De qué cosas debo lavarme, purificarme para poder ser renovado por el amor de Cristo?

• ¿De qué manera puedo dar de beber hoy a los sedientos?

• ¿Quiénes impiden que la gente de nuestro pueblo tenga agua? ¿Cuál debe ser mi actitud frente a los poderosos?

Gesto simbólico

Animador(a): Cerremos este momento de oración pasando cada uno a donde está el recipiente con agua a lavar nuestras manos, como signo de purificación.

Participantes: En actitud de oración y con mucho respeto pasan al lugar con el recipiente de agua y se lavan las manos pidiendo al Señor que les ayude a purificarse.

Animador(a): Mientras lavamos nuestras manos en silencio escuchemos el Salmo 50.

Lector(a): *“Tenme piedad, oh Dios, según tu amor, por tu inmensa ternura borra mi delito, lávame a fondo de mi culpa, y de mi pecado purifícame.*

Pues mi delito yo lo reconozco, mi pecado sin cesar está ante mí; contra Ti, contra Ti solo he pecado, lo malo a tus ojos cometí.

Por que aparezca tu justicia cuando hablas y tu victoria cuando juzgas.

Mira que en la culpa ya nací, pecador me concibió mi madre.

Mas Tú amas la verdad en lo íntimo del ser, y en lo secreto me enseñas la sabiduría.

Rocíame con el hisopo, y seré limpio, lávame, y quedaré más blanco que la nieve.

Devuélveme el son del gozo y la alegría, exulten los huesos que machacaste Tú.

Retira tu faz de mis pecados, borra todas mis culpas.

Crea en mí, oh Dios, un puro corazón, un espíritu dentro de

mí renueva; no me rechaces lejos de tu rostro, no retires de mí tu santo espíritu.

Vuélveme la alegría de tu salvación, y en espíritu generoso afiánzame; enseñaré a los rebeldes tus caminos, y los pecadores volverán a Ti.

Líbrame de la sangre, Dios, Dios de mi salvación, y aclamará mi lengua tu justicia; abre, Señor, mis labios,

y publicará mi boca tu alabanza.

Pues no te agrada el sacrificio, si ofrezco un holocausto no lo aceptas.

El sacrificio a Dios es un espíritu contrito; un corazón contrito y humillado, oh Dios, no lo desprecias.

¡Favorece a Sión en tu benevolencia, reconstruye las murallas de Jerusalén!

Etonces te agradarán los sacrificios justos, --holocausto y oblación entera-- se ofrecerán entonces sobre tu altar novillos”.

Tercer momento de oración

Desde la Orilla

Tiempo: 1 hora

CANTO MOTIVACIONAL

Animador(a): Cantemos Pescador que al pasar por la orilla del lago. Disponible en Youtube:

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

EJERCICIO DE CONTEMPLACIÓN

Animador(a): *Jesús es el Agua Viva.* Quien bebe de esa agua nunca más tendrá sed.

Dispuestos a entrar en sintonía de oración, hagamos un ejercicio de respiración, pidiendo en cada inhalación la asistencia del Espíritu Santo, para que nos haga dóciles a la voz del maestro, que nos eligió, nos llamó y nos encomienda una misión.

Mientras respiramos profundo tratemos de silenciar nuestros pensamientos.

Buscamos desconectarnos del ruido del ajetreo de la vida cotidiana para poder encontrarnos con el Señor en el silencio.

Inhalamos y exhalamos lentamente, una y otra vez.

Tomemos conciencia de nuestro cuerpo. Sintamos la ropa, el contacto de los pies con el suelo. Relajemos las tensiones del cuello, de las piernas. Entreguemos a Dios nuestras dolencias y sintamos su paz.

No se trata en este momento de “hablar con Dios”, sino más bien de “escucharlo”, de encontrarnos con El.

Una vez conectados con el silencio, con los ojos cerrados, tratemos de imaginar que estamos a la orilla del mar. Contemplemos la inmensidad de las aguas, las olas, sintamos el aire fresco.

Estamos en la orilla y vemos acercarse en medio de las agua una barca.

Tratemos de imaginar la barca que se acerca. Cada vez está más cerca. Nosotros la contemplamos desde la orilla, y allí está el Maestro, el Pescador de Galilea.

Contemplemos su rostro y escuchemos su voz. Sintamos su presencia amorosa. Disfrutemos la calidez del encuentro, su cercanía, su mirada tierna.

Escucha su voz:

- *¿Qué te dice Jesús desde la barca? ¿A qué te llama?*
- *¿Qué aspectos de tu vida debes cambiar para poder vivir con más coherencia los valores del evangelio?*
- *¿Quiénes en Venezuela viven en las orillas, en los márgenes de la sociedad y no pueden vivir con dignidad?*
- *¿Qué debe cambiar en Venezuela para que todos podamos vivir en abundancia?*

Gesto simbólico

El animador(a) se acerca a cada participante y le unge las manos con un aceite.

Animador(a): Sintamos que es Jesús mismo quien nos unge, su aroma es manifestación del gran amor que nos tiene y que se derrama sobre nosotros como bálsamo consolador.



Mientras se unge se canta la canción: ***“Pues nadie te ama como yo”*** de Martín Valverde.

Disponible en Youtube:

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

Cuarto momento de oración

Rema mar adentro

Tiempo: 1 hora

Animador(a): Cantemos “*Pescador de Hombres*”. Si se cuenta con video-beam proyectemos el video. Disponible en YouTube: *Pescador de Hombres Karaoke*.

<https://www.youtube.com/watch?v=iORgBOa337o>

Animador(a): Una vez hecho el ejercicio de oración contemplativa, tengamos ahora un encuentro con la Palabra de Dios.

Hemos contemplado a Jesús, desde la orilla del mar. Pero en este tiempo de cuaresma prepararnos para vivir la Pascua implica dar un paso más: hay que dejar la orilla, subir a la barca con el maestro y Remar mar adentro.

Como en aquella Pascua, el Pueblo de Israel se adentró en el mar en búsqueda de su liberación. El Pueblo Venezolano sufre, la crisis nos azota duramente; hay mucho dolor, hambre, enfermos muriendo por falta de medicamentos, millones de hermanos migraron, huyeron buscando una vida mejor, sus familias heridas por la separación, ancianos y niños dejados atrás.

Todas estas realidades nos exigen a los cristianos transitar el camino de la Pascua, luchado para que Venezuela pueda pasar de la muerte a la vida.

La fe cristológica tiene una dimensión social, por eso la conversión a la que nos llama la Cuaresma no puede ser entendida sólo como conversión individual, sino también como conversión eclesial y social.

Convertirse en la mujer o el hombre nuevo, implica también comprometernos a construir una nueva sociedad.

Proclamemos con mucho respeto y devoción el texto del Evangelio Lc 5, 1-11.



Lector(a):

“En aquel tiempo, la gente se agolpaba alrededor de Jesús para oír la Palabra de Dios, estando él a orillas del lago de Genesaret; y vio dos barcas que estaban junto a la orilla: los pescadores habían desembarcado y estaban lavando las redes.

Subió a una de las barcas, la de Simón, y le pidió que la apartara un poco de tierra. Desde la barca, sentado, enseñaba a la gente. Cuando acabó de hablar, dijo a Simón: - **REMA MAR ADENTRO** y echad las redes para pescar.

Simón contestó: -*Maestro, nos hemos pasado la noche bregando y no hemos cogido nada; pero, por tu palabra, echaré las redes.*

Y, puestos a la obra, hicieron una redada de peces tan grande, que reventaba la red. Hicieron señas a los socios de la otra barca, para que vinieran a echarles una mano. Se acercaron ellos y llenaron las dos barcas, que casi se hundían.

Al ver esto, Simón Pedro se arrojó a los pies de Jesús, diciendo:

-Apártate de mí, Señor, que soy un pecador.

Jesús dijo a Simón: -*No temas: desde ahora serás pescador de hombres.*

Ellos sacaron las barcas a tierra y, **dejándolo todo, lo siguieron**”.



Animador(a): Tengamos ahora un tiempo de oración personal con la ayuda del texto respondiendo las siguientes preguntas (**Las preguntas se entregan impresas**)

• *¿Cuál es la orilla en la que me encuentro en este momento? ¿Cuál es mi zona de confort que no quiero que Jesús desestabilice?*

• *¿Qué implica hoy para mí “remar mar adentro”? ¿Qué debo dejar para poder seguir a Jesús, para ser pescador de hombres?*

• *¿Qué cosas concretas estoy haciendo para ayudar al prójimo como prueba de mi amor a Dios?*

• *¿Qué me está pidiendo Jesús en este tiempo de Cuaresma para ayudar a la reconstrucción de Venezuela?*

Animador(a): Después de la meditación, como fruto de tu reflexión escribe una oración de compromiso.

Participantes: Los que desean comparten su oración de compromiso. Entre cada testimonio los participantes dicen:

“SEÑOR TÚ ERES AL AGUA VIVA, ENSEÑANOS A REMAR MAR ADENTRO”.

Si son muchos participantes, cada cinco personas puede hacerse un canto. Algunos de ellos pueden ser:

“Dame un nuevo corazón Señor” (<https://www.youtube.com/watch?v=rUyQe4NJLYw>);
“Hombres nuevos” (https://www.youtube.com/watch?v=E9UGcDefG_M)

“Una vez más rezaré”. Padre Miguel Matos (https://www.youtube.com/watch?v=J9VACh_uLc)

.....

Gesto simbólico final

Animador(a): Somos como el barro en manos del Alfarero, seamos dóciles al Maestro y dejemos que nos conduzca hacia su amor incondicional, hacia su costado de donde manó sangre y agua.

Mientras escuchamos esta canción con el barro (arcilla o plastilina) que tenemos en nuestras manos, hagamos la figura de un humano: un hombre o una mujer, o una vasija que te represente.

Mientras la vas construyendo pídele al Señor que ante su voluntad

tú seas como ese barro, que en este tiempo de cuaresma tu vida sea moldeada por el **AMOR**.

Canción:

“Tú mi alfarero”.
Hermana Glenda. (<https://www.youtube.com/watch?v=L8a4eUAA3AA>)



Animador(a): Vamos ahora a colocar nuestras imágenes frente al Santísimo sacramento del Altar. Ellas nos representan.

Ante Jesús, que en una noche de Pascua mientras cenaba con sus amigos decidió quedarse con nosotros en un pedazo de pan, pidamos que nos enseñe a ser pan compartido, a entregar nuestras vidas para que otros tengan vida, a anunciar la buena nueva de Jesús a los pobres, a denunciar las injusticias y a trabajar incansablemente por construir una Venezuela donde reinen la justicia, la paz y el amor.

Oremos por todos los hermanos migrantes, para que pronto puedan regresar y reencontrarnos como pueblo en un abrazo eterno de amor.

Que nuestra mejor preparación para la Pascua sea vivir en el amor, servir a los más necesitados, luchar contra la explotación de nuestros hermanos, la exclusión, la cultura de la indiferencia.

Que en Venezuela haya agua para todos, vida plena para todos.

Quédate un momento frente al Santísimo. Adora el Misterio del amor más grande.

****Puede hacerse al final del retiro una Hora Santa y/o la Eucaristía.***



Variantes: Si no se puede terminar frente al Santísimo se puede hacer con una adoración a la Cruz. Si no consigue barro se puede hacer un dibujo.

Animador(a): Culminemos este pequeño retiro cuaresmal rezando con las manos tomadas la oración de la fraternidad, el Padre Nuestro, y pidamos la intercesión de María como Ella lo hizo al pie de la Cruz, rezando el avemaría.



CAMPAÑA
COMPARTIR
2020
AGUA PARA TODOS
VIDA PLENA PARA TODOS

10

RECOMENDACIONES DEL PAPA FRANCISCO PARA VIVIR LA CUARESMA

1. **Deshazte de los hábitos perezosos del mal**

“La Cuaresma es una temporada ‘poderosa’, un punto de inflexión que puede fortalecer el cambio y la conversión en todos nosotros. Nos puede cambiar para mejor. Nos ayuda a dejar atrás los malos hábitos que crean dependencia del mal”.



2. **Haz algo que cause sufrimiento**

“La Cuaresma es un momento excelente para la negación de sí mismo: tenemos que entender lo que es mejor renunciar, para enriquecernos y enriquecer a los demás de nuestra pobreza. No olvidemos que la verdadera pobreza hace sufrir. Ninguna negación de sí mismo es verdadera si carece de esta dimensión de pena. No creo en una caridad que no cueste nada y no hace daño”.

3. **No ser indiferente**

“La indiferencia hacia los demás y hacia Dios es también una fuerte tentación para nosotros los cristianos. Cada año, durante la Cuaresma, tenemos que escuchar una vez más las palabras de los profetas, que claman a nuestra conciencia y la ponen en dificultades. Dios no es indiferente a este mundo. Él nos ama y nos envió a su hijo para nuestra salvación”.

4. **Reza y di: “¡Haz nuestros corazones como el tuyo!”**

“Durante la Cuaresma, debemos pedir al Señor: “*Fac cor nostrum secundum cor tuum*”, es decir Haz nuestros corazones como el tuyo (Letanía del Sagrado Corazón de Jesús). De esta manera obtenemos un corazón firme y compasivo, cuidando y generoso, un corazón abierto, que no es indiferente y no es víctima de la globalización de la indiferencia”.

5. **Toma parte en los sacramentos**

“La Cuaresma sirve para recibir los sacramentos de Cristo. Cada vez, tenemos que escuchar la palabra del Señor y recibir sus bendiciones. Debemos dedicarnos, sobre todo, a la Eucaristía. Y luego nos convertiremos en lo que recibimos: el cuerpo de Cristo”.

6. Reza

“A la vista de todas las heridas que nos aquejan y sobrecargan nuestros corazones, estamos llamados a sumergirnos en el mar de la oración, que es el mar del amor de Dios, para degustar el sabor de su ternura. La Cuaresma es un tiempo de oración, de oración intensa, más prolongada, más asidua, más atenta a las necesidades de los hermanos, más dedicada a los santos y a la Virgen María para superar las situaciones de pobreza y sufrimiento”.

7. Practica el ayuno

“Debemos tener cuidado de no practicar un ayuno solamente formal, o uno en el que nos “satisfacemos” de todos modos, porque nos hace sentir bien. Ayunar tiene sentido si causa dificultades para nuestra seguridad y si conduce a beneficios para los demás. Nos ayuda a cultivar el estilo del buen samaritano, que se inclina frente a su hermano en necesidad y se hace cargo de él”.

8. Practica la caridad

“Hoy en día la gratuidad no es parte de la vida de cada día, donde todo se compra y se vende. Todo está calculado y medido. La caridad nos ayuda a vivir la experiencia de dar libremente, que en consecuencia nos conduce a una nueva libertad, esa obsesión de poseer, nos quita el temor de perder lo que tenemos y nos quita la tristeza de los que no saben o no quieren compartir su riqueza con los demás”.

9. Ayuda a los pobres

“Entre los pobres y marginados vemos el rostro de Cristo. Amando y ayudando a los pobres amamos y servimos a Cristo. Nuestros esfuerzos deben estar dirigidos a poner fin a las violaciones de la dignidad humana, contra la discriminación y el abuso en el mundo, ya que estas son la causa de la indigencia. Cuando el poder, el lujo y el dinero se convierten en ídolos, se convierten en prioridades además de la necesidad de una distribución justa de la riqueza. Nuestras conciencias se deben convertir a la justicia, la igualdad, la simplicidad y el intercambio”.

10. Evangeliza

“El Señor pide ser anunciadores alegres de su mensaje de esperanza y compasión. Es emocionante compartir la belleza de difundir el Evangelio, difundir el tesoro confiado a nosotros, confortar a los afligidos y dar esperanza a nuestros hermanos y hermanas que están perdidos en la oscuridad”.

Papa Francisco

REMA MAR A DENTRO



**CAMPAÑA
COMPARTIR
2020**
AGUA PARA TODOS
VIDA PLENA PARA TODOS

“Y el camino hacia la **Pascua** nos llama precisamente a restaurar nuestro rostro y nuestro corazón de cristianos, mediante el arrepentimiento, la conversión y el perdón, para poder **vivir toda la riqueza de la gracia del misterio pascual**”

Papa Francisco

www.caritasvenezuela.org

Acción Social de la Iglesia Católica



@caritasdevzla



Cáritas de Venezuela

Av. Teherán (antigua prolongación Av. Páez),
a 200 mts. de la UCAB, frente a la Urb. Juan
Pablo II, Sede de la Conferencia Episcopal
Venezolana, Montalbán. **Caracas, Venezuela**

