

CONCIERTO ORACIÓN

Parroquia San Francisco de Asís, Pamplona - 24 de febrero, 2017

Cuidarnos hace Comunidad

La ética del cuidado, propuestas alternativas para cuidar y cuidarnos, cuidarnos en confianza... Llevamos toda la semana hablando de los cuidados. Hemos escuchado muy buenas aportaciones, propuestas, sugerencias, hemos recibido muy buena formación. Ahora llega el momento de la reflexión personal, de abrir el corazón con sinceridad, a nosotros mismos y a Dios, y compartir en la intimidad de la oración aquello que más nos coge por dentro de este tema. Cuidar/cuidarse... ¿Sabemos qué es? ¿Sabemos hacerlo? ¿Qué es lo que más me atrae y lo que más me cuesta de todo esto? Vamos a pedirle a Dios que nos ayude. Vamos a dejarnos cuidar por el Padre en este ratito de oración.



CANTO: DAME TUS OJOS

Dame tus ojos quiero ver, dame tus palabras quiero hablar, dame tu parecer.

Dame tus pies yo quiero ir, dame tus deseos para sentir, dame tu parecer.

Dame lo que necesito para ser como tú.

Dame tu voz, dame tu aliento, toma mi tiempo es para ti. Dame el camino que debo seguir.

Dame tus sueños, tus anhelos, tus pensamientos, tu sentir. Dame tu vida para vivir.

Déjame ver lo que tú ves, dame de tu gracia, tu poder, dame tu corazón.

Déjame ver en tu interior para ser cambiado por tu amor, dame tu corazón.

Dame lo que necesito para ser como tú.

¿En qué consiste cuidarse? La sociedad parece tenerlo claro. Hasta que tenemos 15 años normalmente nos cuidan, no nos preocupamos en cuidarnos. De los 15 a los 30 el cuidar tu cuerpo se centra en con qué lo vistes, la ropa que llevas, tu estilo, el peinado o el corte de pelo, el maquillaje; y para cuidar tu espíritu debes divertirte como si no hubiera un mañana, acudir a fiestas y hacer todas las actividades locas que pongan tu adrenalina a tope. De los 30 a los 40 de lo que uno debe preocuparse para cuidar su cuerpo es del peso. Productos sanos, dietas adelgazantes, "mantén tu línea", "vete al gimnasio"; y para cuidar el espíritu debes viajar y conocer lugares diferentes y muchas gente nueva. De los 40 a los 55 cuidado con las arrugas y el colesterol. Practica yoga para cuidar tu espíritu y haz actividades culturales para cultivar tu mente. De los 55 a los 65 tienes que hacer actividades que consigan que tu cuerpo crea que tienes la mitad de años: pilates, stretching... y consumir todo tipo de complementos nutritivos y vitamínicos para que al ir a trabajar creas que acabas de empezar a hacerlo. A partir de los 65 debes mantener los huesos fuertes y las articulaciones a punto para ir a bailar y hacer todas las actividades que no has podido hacer hasta entonces por falta de tiempo. A partir de los 75 ya no te dicen cómo debes cuidarte... quizá sea porque como te has cuidado tanto hasta entonces, ya tienes un cuerpo diez, sin arrugas, sin kilos de más y con una salud de hierro y ya solo tienes que disfrutar de tu vida y de tu tiempo... el itinerario parece estar claro. Consejos, recomendaciones... ¿Será esto cuidarse?

No olvides mis enseñanzas, hijo mío; guarda en tu memoria mis mandamientos y tendrás una vida larga y llena de felicidad. No abandones nunca el amor y la verdad; llévalos contigo como un collar. Grábatelos en la mente, y tendrás el favor y el aprecio de Dios y de los hombres. Confía de todo corazón en el Señor y no en tu propia inteligencia. Ten presente al Señor en todo lo que hagas y él te llevará por el camino recto. No te creas demasiado sabio; honra al Señor y apártate del mal: ¡ésa es la mejor medicina para fortalecer tu cuerpo! (Proverbios 3)

CANTO: LEVÁNTATE Y ANDA

No tengas miedo, tú no te rindas, no pierdas la esperanza.

No tengas miedo, yo estoy contigo en lo que venga

y nada puede ni podrá el desconsuelo retando a la esperanza

Anda, levántate y anda.

No tengas miedo, no desesperes, no pierdas la confianza.
No tengas miedo, yo voy contigo siempre y adonde vayas
No dejes que envejezca un solo sueño cosido a alguna almohada
Anda, levántate y anda

No tengas miedo, yo te sujeto, sólo confía y salta.
No tengas miedo, voy a cuidarte, te alzaré cuando caigas.
Siempre puedes empezar de cero, yo lo hago todo nuevo
Anda, levántate y anda.

Tú eres mi sueño y mi causa, no pienses que voy a dejarte caer.
Voy a despertarte y estaré a tu lado para que cada día sea un nuevo renacer.
Y para que tengas vida... ¡Anda, levántate!

Probablemente haya tantas formas de cuidarse como personas sobre la tierra, porque cuidarse tiene más que ver con escucharse a uno mismo y escuchar las necesidades personales. Se trata de conocer muy bien nuestro cuerpo para saber escucharlo e interpretar qué significa este crujido o esta molestia, si es que tengo que hacer más deporte o si es que tengo que descansar. Se trata de conocer muy bien nuestro corazón para saber escuchar e interpretar qué significa esta falta de aire o por qué me oprime el pecho, si es que estoy nervioso e ilusionado por algo y necesito calma, o si es que estoy triste y necesito llorar. No se trata de hacer lo que a uno más le apetece sino lo que uno más necesita. Eso es cuidarse. Escuchar el cuerpo y escuchar el corazón y, en la medida que podamos, darles aquello que están demandando. No es tarea fácil. Hace falta conocerse, hace falta escucharse y hace falta aceptarse, asumir que algo nos está haciendo falta.

Señor, tú me examinas y me conoces,
sabes cuándo me siento o me levanto,
desde lejos penetras mis pensamientos.
Tú adviertes si camino o si descanso,
todas mis sendas te son conocidas.
No está aún la palabra en mi lengua,
y tú, Señor, ya la conoces.
Me envuelves por detrás y por delante,
y tus manos me protegen.
Es un misterio de saber que me supera,
una altura que no puedo alcanzar. (Salmo 139)

CANTO: **ORACIÓN**

Mi fuerza y mi desgana y cada vez que dudo.
Mis ruinas, mis fantasmas cuando me derrumbo.
Mi risa y mi nostalgia y todas mis miserias.
Mi suerte y mis alas, mi precio en oferta.
Mi instinto y mi consuelo, todas mis torpezas.
Mi carga y mi silencio y la imprudencia.
Los días que me pesan y el tiempo que perdona,
mi sueño, mi pereza y cuanto se acomoda.

Mi tiempo y contratiempo, idas y venidas.
Todo lo que no entiendo y mi alegría.
Tus planes mis deseos cuando no están cerca.
Todo esto te lo ofrezco, haz tú lo que puedas.
Por cada gesto tuyo que estoy yo,
cada renglón torcido de tu amor,
te doy mi ingratitud...
a ver si la conviertes tú en luz.

No podremos cuidarnos si no reconocemos nuestras necesidades. Y no es fácil reconocernos necesitados, admitir que somos frágiles. A veces nos lo impide el orgullo, otras el miedo... "Recuerden que no tenemos cuerpo de acero ni de piedra" decía Santa Clara de Asís. Y es que hay muchos momentos en los que nos cuesta ver que somos carne débil, que tenemos límites. A veces son cosas pequeñas: aceptar que, a partir de ahora, voy a tener que empezar a salir a andar o hacer una dieta. Otras veces son cosas más difíciles, como asumir una enfermedad. Reconocer que no somos superhéroes, que queremos llegar a todo y no podemos. Y nos asusta pedir ayuda, aceptar que necesitamos de los demás.

Había entre ellos un hombre enfermo desde hacía treinta y ocho años. Cuando Jesús lo vio allí tendido y supo del mucho tiempo que llevaba enfermo, le preguntó: "¿Quieres recobrar la salud?" El enfermo le contestó: "Señor, no tengo a nadie que me meta en el estanque cuando se remueve el agua. Para cuando llego, ya se me ha adelantado otro." Jesús le dijo: "Levántate, recoge tu camilla y anda." En aquel momento el hombre recobró la salud, recogió su camilla y echó a andar. (Juan 5)

CANTO: **EN MI DEBILIDAD**

En mi debilidad me haces fuerte,
en mi debilidad me haces fuerte
Sólo en tu amor me haces fuerte,
sólo en tu vida me haces fuerte.
En mi debilidad te haces fuerte en mí.

Nos puede ayudar también tener presente que cuidarnos no es una tarea solo personal o un empeño de la sociedad y de la cultura del bienestar: es toda una misión de vida. Dios nos ha creado a su imagen y semejanza. Cada persona es un templo precioso de su espíritu. Ya solo por eso deberíamos cuidarnos, amarnos y respetarnos.

"Las manos de Dios se han comprometido con nuestra vida. Nos ha creado no solo con su palabra, sino también con sus manos y su soplo vital, por así decir que todo el ser de Dios se ha involucrado en el dar la vida al ser humano." (Papa Francisco)

¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios os ha dado, y que el Espíritu Santo vive en vosotros? No sois vosotros vuestros propios dueños. Por eso debéis honrar a Dios en el cuerpo. (1 Corintios 6)

CANTO: **AL AMOR MÁS SINCERO**

Al amor más sincero, al amor sin fronteras,
al amor que dio su vida por amor, encontré un día cualquiera.
Y a ese amor sin fronteras, ese amor más sincero,
a ese amor que dio su vida por amor, le entregué mi vida entera

Somos criaturas de Dios en todos los sentidos. Somos frágiles pero también tenemos todas las capacidades y fortalezas que Él nos ha otorgado. Nos ha dado libertad para vivir y, a la vez, cuida de nosotros en lo profundo. Siempre vigilante, siempre atento, Dios mira por el bien de sus criaturas.

"Por tanto os digo: No estéis preocupados por lo que vais a comer para vivir, ni con qué ropa vais cubrir vuestro cuerpo. Fijaos cómo crecen los lirios; ni hilan, ni tejen, y os digo que ni Salomón en todo su esplendor estaba vestido como uno de ellos. Y si a la hierba, que hoy está en el campo y mañana se quema, Dios viste así, ¿no hará mucho más por vosotros, hombres de poca fe? Así que no andéis preocupados por qué comer ni por qué beber; no estéis angustiados por eso. Vosotros tenéis un Padre celestial que ya sabe qué necesitáis. Buscad más bien el reino de Dios y esas cosas se os darán por añadidura." (Lucas 12)

CANTO: **EL SEÑOR ES MI PASTOR**

El Señor es mi pastor, nada me falta, el Señor es mi pastor.
En praderas reposa mi alma, en su agua descansa mi sed.
Él me guía por senderos justos por amor, por amor de su nombre.
Aunque pase por valles oscuros ningún mal, ningún mal temeré
porque sé que el Señor va conmigo, su cayado sostiene mi fe.
Tú preparas por mí una mesa frente a aquellos que buscan mi mal.
Con aceite me ungiste, Señor, y mi copa rebosa de ti.
Gloria a Dios, Padre omnipotente, y a su Hijo Jesús, el Señor
y al Espíritu que habita en el mundo por los siglos eternos. Amén.

¿Y cómo nos cuida Dios? Dios nos conoce en lo profundo. Nos ha creado Él. Sabe qué necesitamos casi antes de que nosotros sepamos de ello. De hecho, a veces nos sorprende con cosas que nos parece que no van con nosotros o que no eran lo que le habíamos pedido. La cuestión es, ¿era eso lo que yo necesitaba? Dios sabe qué nos hace falta y nos cuida día a día.

Levanto mis ojos a los montes: ¿de dónde vendrá mi auxilio?
Mi auxilio viene del Señor, que hizo el cielo y la tierra.
No te dejará caer, tu guardián no duerme;
no duerme ni sestea el guardián de Israel.
El Señor es tu guardián, tu sombra protectora;
no te herirá el sol durante el día, ni la luna de noche.
El Señor te guarda de todo mal, él guarda tu vida:
él guarda tus idas y venidas, ahora y por siempre. (Salmo 121)

CANTO: TÚ MI PILAR

Mantendré los oídos abiertos, los ojos atentos.
Hoy te elijo, hoy te consagro para que estés siempre en mí.
Mi corazón estará siempre en ti. Mis ojos estarán siempre en ti.
Tú, mi pilar, sostén de mi vida, apoyo en mis dudas, luz de mi camino.
Tú, mi pilar, transforma mi alma, trae paz, tráeme calma, espero en ti.

De la misma forma que podemos cuidar de nosotros, así podemos cuidar de los demás. Escuchando, mirando a la otra persona. ¿Qué necesita? A veces hacemos cosas "por ayudar" pero no es eso lo que estaban necesitando de nosotros. Hay que saber mirar al otro, escucharle incluso más allá de lo que nos dice. Querarle es cuidarle y cuidarle es quererle. ¿Cómo cuidamos a un bebé? Un bebé no sabe cuidar de sí mismo. ¿Qué hacemos para cuidarle? ¿Cómo es cuidar de alguien que lo necesita todo? Así deberíamos cuidarnos y cuidar a los demás. Un bebé necesita comida, bebida, necesita estar limpio, estar caliente o fresquito, cosas físicas. Pero, además, necesita mimos, cariño, estar en brazos, sentir el contacto de la gente, escuchar una voz: que le hablen, que le escuchen, que le miren. Y eso es lo que todos necesitamos.

Parte tu pan con el hambriento, hospeda a los pobres sin techo, cubre a quien ves desnudo y no te desentendas de los tuyos. Entonces surgirá tu luz como la aurora, enseguida se curarán tus heridas, ante ti marchará la justicia, detrás de ti la gloria del Señor. (Isaías 58)

CANTO: DA AL QUE NECESITA

Dar es algo más que extender la mano y algo regalar.
Es más especial cuando lo haces sin nada a cambio esperar.
Cuando viene desde el alma,
cuando lo haces desde allá en el corazón
Dale agua al que tiene sed,
dale al hambriento de comer.
Comparte lo que hay dentro de ti, la alegría de vivir
Dale una sonrisa al que la necesita,
dale de tu fe al alma herida.
Comparte lo que Dios te dio.
Tú puedes darle a alguien hoy un día mejor...
Ves, alrededor siempre hay alguien a quien puedes bendecir
y cuanto menos un abrazo y una oración,
toma un minuto y dura todo un existir
Cuando viene desde el alma,
cuando lo sientes desde allá en el corazón

Un arrullo es una manta pequeña que sirve para envolver a un bebé. La suavidad y calidez del arrullo mantienen calentito al bebé y le dan seguridad y confort. Es un buen símbolo de qué es cuidar y cuidarse. Vamos a pasar por el altar y vamos a coger un pequeño arrullo. Con él vamos a envolver las manos de la persona que siga detrás de nosotros en el símbolo, como dándole un apretón de manos a la vez que se las envolvemos con el arrullo (después nos vamos al sitio con nuestro arrullo para poder seguir cuidando con él). Es un gesto de cariño y confort. Vamos a crear, de esta forma, una cadena de cuidados. Cadena a la que tendremos que dar continuidad al finalizar este concierto, estando atentos a cuidarnos y a cuidar de los demás.

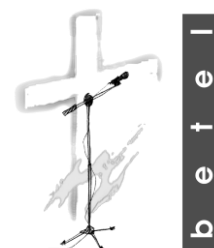
Hay momentos en la vida en los que nos toca más ser cuidados que cuidar (de niños, de ancianos, cuando estamos enfermos). Hay otros momentos en los que nos toca más cuidar que ser cuidados (cuidamos de nuestros hijos, de nuestros padres, de nuestra pareja, de un hermano de congregación o de un familiar enfermo). Es necesario buscar siempre el equilibrio porque lo que nunca hay que olvidar es que el cuidador también debe cuidarse o ser cuidado. Al final se crea una cadena de cuidados, una red de cariño dado y recibido, de escucha y de confianza que, entrelazada, nos une en comunidad y nos hace hermanos desde la fragilidad de ser criaturas del mismo Padre.

iOh, Maestro!, que no busque yo tanto ser consolado como consolar;
ser comprendido, como comprender; ser amado, como amar.
Porque dando es como se recibe; olvidando, como se encuentra;
perdonando, como se es perdonado;
muriendo, como se resucita a la vida eterna. (San Francisco de Asís)

CANTO: OGNI MIA PAROLA

Come la pioggia e la neve scendono giù dal cielo
e non vi ritornano senza irrigare e far germogliare la terra,
così ogni mia Parola non ritornerà a me senza operare quanto desidero,
senza aver compiuto ciò per cui l'avevo mandata.
Ogni mia Parola, ogni mia Parola ...

(Como la lluvia y la nieve caen del cielo y no vuelven otra vez allí hasta haber empapado y haber germinado la tierra, así será mi Palabra, que no volverá hasta mí sin haber cumplido mi voluntad, sin haber cumplido lo que yo le había mandado. Así será mi palabra)



www.grupobetel.es