

Recurso parroquial de *Dilexit Nos*

Consejos para la planificación:

Hay cuatro sesiones, que podrían celebrarse semanalmente. Cada sesión dura aproximadamente una hora. La estructura consiste en reflexionar sobre pasajes de *Dilexit Nos*, algunos pasajes de las Escrituras, una meditación inspirada en el Cántico de la Creación de San Francisco y algunas preguntas y reflexiones en pequeños grupos. Se indicarán los tiempos aproximados para ayudar a guiar la sesión según el esquema que figura a continuación. No dudes en adaptarlo según lo permita tu contexto, tus capacidades o tus dones. Elaborado y redactado en Irlanda, pero con la esperanza de que pueda utilizarse en toda Europa.

Primera sesión: el don del amor, alimentado por la Eucaristía

[5-10 minutos] Invitación al grupo para que compartan sus nombres, se presenten brevemente y expliquen qué les ha motivado a asistir hoy a este taller; ¿qué les ha despertado la curiosidad para venir hoy?

Nota: Esto permite que las personas aporten su punto de vista y fomenta la participación, lo que puede ayudarte a adaptar y presentar el material de forma que responda a algunos de los temas que surjan de la conversación inicial. El taller está pensado para desarrollarse de forma participativa y centrada en la escucha, no como una presentación estática de material que deba aceptarse de forma pasiva.

Todos aportamos nuestra experiencia, nuestros recuerdos y nuestro sentido de la espiritualidad. Algunos de nosotros hemos crecido rodeados de imágenes del Sagrado Corazón —una devoción muy arraigada en Irlanda—, pero quizá últimamente no le hayamos prestado mucha atención. *Dilexit Nos* (Nos amó) fue la última encíclica del papa Francisco, publicada en 2024, sobre el amor humano y divino del Corazón de Cristo. El papa Francisco cree que podría ser una fuente de fortaleza e inspiración en nuestros tiempos, y por eso esta serie es una respuesta a ello; reflexionemos sobre ello.

Pasajes de *Dilexit Nos*

[10-12 min]

Ahora los invito a escuchar los siguientes pasajes, extraídos de Dilexit Nos. Se leerán una vez, despacio, y guardaremos un minuto de silencio para escucharlos; después, se volverán a leer cada uno de ellos. Si alguna palabra o pasaje les llama la atención, están invitados a compartirlo con el grupo.

“Así advertimos desde la antigüedad la importancia de considerar al ser humano no como una suma de distintas capacidades sino como un mundo anímico corpóreo con un centro unificador que otorga a todo lo que vive la persona el trasfondo de un sentido y una orientación” (*Dilexit Nos* 3).

“Si el corazón está devaluado también se devalúa lo que significa hablar desde el corazón, actuar con corazón, madurar y cuidar el corazón. Cuando no se aprecia lo específico del corazón perdemos las respuestas que la sola inteligencia no puede dar, perdemos el encuentro con los demás, perdemos la poesía. Y nos perdemos la historia y nuestras historias, porque la verdadera aventura personal es la que se construye desde el corazón” (DN 11).

“Todo se unifica en el corazón, que puede ser la sede del amor con la totalidad de sus componentes espirituales, anímicos y también físicos. En definitiva, si allí reina el amor una persona alcanza su identidad de modo pleno y luminoso, porque cada ser humano ha sido creado ante todo para el amor, está hecho en sus fibras más íntimas para amar y ser amado” (DN 21).

Reflexión personal sobre las Escrituras:

[Entre 5 y 10 minutos; esta actividad se puede realizar al aire libre, en plena naturaleza, con un texto bíblico escrito para cada participante; si se realiza al aire libre, hay que prever 15 minutos.] Invita a los participantes a dedicar unos momentos, por su cuenta, a reflexionar sobre los siguientes pasajes de las Escrituras. Si pensamos en las numerosas ocasiones en las que Jesús enseñaba, vemos que a menudo lo hacía en relación con la comida o el agua.

Juan 6:35 Yo soy el pan de vida. El que venga a mí nunca tendrá hambre, y el que crea en mí nunca tendrá sed”.

Lucas 22:19 En la Última Cena, Jesús toma el pan y dice: “Este es mi cuerpo, entregado por vosotros”.

Cuando la gente vuelva, dadles tiempo para que compartan sus experiencias.

El don de Jesús en la Eucaristía

[15 min] Facilitador/a: En los Evangelios, el pan es el signo del amor de Cristo. Él da pan a los hambrientos, se convierte en el Pan de Vida para los creyentes, se ofrece a sí mismo en la Eucaristía y sacia la hambre más profunda de la humanidad. *Dilexit Nos* nos invita a ver el Corazón de Jesús detrás de estas acciones, amando, dando y sosteniendo a su pueblo. Ahora escucharemos un par de pasajes de *Dilexit Nos* que reflejan esto, leídos de forma similar a como lo hemos hecho anteriormente.

Dilexit Nos “.....aunque para vivir conforme a esa dignidad no nos basta conocer el Evangelio ni cumplir mecánicamente lo que nos manda. Necesitamos el auxilio del amor divino. Acudamos al Corazón de Cristo, ese centro de su ser, que es un horno ardiente de amor divino y humano y es la mayor plenitud que puede alcanzar lo humano. Allí, en ese Corazón es donde nos reconocemos finalmente a nosotros mismos y aprendemos a amar” (DN 30).

Dilexit Nos “.... en la Eucaristía el amor gratuito y cercano del Corazón de Cristo que nos llama a la unión con él. Podemos afirmar que hoy también haría mucho bien por otra razón: porque en medio de la vorágine del mundo actual y de nuestra obsesión por el tiempo libre, el consumo y la distracción, los teléfonos y las redes sociales, olvidamos alimentar nuestra vida con la fuerza de la Eucaristía” (DN 84).

Puedes invitar al grupo a compartir si hay alguna palabra o frase que les haya llamado la atención después de escuchar el pasaje dos veces.

Meditación sobre la Tierra

El pan que fortalece el cuerpo se convierte en el sacramento del amor que fortalece el corazón y el alma, al ser humano en su totalidad. Cada uno de nosotros se nutre en la mesa eucarística; Jesús elige entregarse a través del pan, que proviene de la Tierra y forma parte de nuestro mundo material. Para ayudarnos a reflexionar sobre esto, utilicemos esta meditación sobre la Tierra, inspirada en el Cántico de San Francisco, su oración por la creación de hace 800 años.

Anima a todos a cerrar los ojos y a respirar un par de veces antes de empezar.

TEXTO DE MEDITACIÓN PARA LEER DE FORMA CONTEMPLATIVA

*Alabado seas, Señor mío, por nuestra **Hermana Madre Tierra**,
que nos sustenta y nos gobierna,
y que produce diversos frutos con flores de colores y hierbas*

Nos centramos en el elemento tierra. Bajo nuestros pies, sentimos la estabilidad de la tierra, percibiendo la dureza del suelo que siempre nos sostiene.

Nuestros propios cuerpos están formados por los mismos elementos que componen la corteza terrestre: aluminio, hierro, calcio, sodio, potasio y magnesio.

Sentimos la estructura y la dureza de nuestros huesos, el peso de nuestro cuerpo al estar aquí sentados. Nos fijamos en nuestra columna vertebral, que nos mantiene erguidos, y en nuestro cráneo, que descansa suavemente sobre el cuello.

Nosotros también estamos hechos de tierra...

Recordamos el don de la Eucaristía, compuesta por los frutos de la tierra y de la vid. Estos elementos terrenales se transforman en el cuerpo de Cristo, que se convierte en nuestro alimento espiritual.

*Alabado seas, Señor mío, a través de nuestra **Hermana Madre Tierra***

Tomémonos un momento para descansar en la respiración, permitiéndonos simplemente descansar en las sensaciones, permitiéndonos permanecer en Dios. “Yo soy la vid; vosotros sois los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ese da mucho fruto” (Juan 15: 5).

Tomémonos simplemente el tiempo para permanecer en Dios, permaneciendo en los elementos que nos rodean y que hay en nuestro interior.

Reúne al grupo en silencio tras esta meditación.

La Eucaristía como alimento

[10-15 minutos] Facilitador/a: Hemos considerado el corazón como el lugar del sentido y la orientación, y hemos visto que, cuando dejamos que nuestro corazón ame, estamos respondiendo a una invitación del corazón de Dios. En la Eucaristía, nos renovamos gracias al don del cuerpo y la sangre de Jesús, presentes en el pan y el vino.

Como forma de reflexionar sobre este don de la Eucaristía y de meditar sobre la invitación a acercarnos al corazón de Cristo, reflexionemos sobre el amor en el aquí y ahora.

¿De cuántas formas hemos dado testimonio del amor en las últimas 48 horas? ¿O dónde vemos hoy el amor encarnado? ¿Es en la preparación de las comidas, el desayuno, la comida y la cena, una vez más, para la familia? ¿Es levantarse en mitad de la noche para atender a un niño enfermo, cuando el cansancio te hacía tambalear? ¿Está en el testimonio de un profesor o en la amabilidad de un profesional sanitario? ¿Un gesto de bondad espontáneo, una pausa

para tomar aliento y escuchar el canto de los pájaros? Cuando consideramos que todo ello son destellos del amor de Dios, nos inspira a acercarnos más, a responder a la invitación del Sagrado Corazón a descansar y morar en el amor de Dios.

Reflexionemos sobre las siguientes preguntas:

- ¿Dónde he visto amor entre mi familia y mis amigos últimamente?
- ¿Quién o qué me da fuerzas o me sirve de fuente de ánimo?
- ¿Veo a personas de mi familia o de mi comunidad que se acercan a los demás y les animan?
- ¿Cómo me acerco a los demás en mi comunidad, en mi familia y en mi entorno?

Si lo deseas, puedes animar a los pequeños grupos a debatir estas preguntas durante 10 minutos. También podrías animarles a reflexionar sobre una de estas preguntas a lo largo de la próxima semana, mientras te preparas para dar por concluida la sesión.

Oración final

[2 minutos] Jesús, te damos gracias por el don de tu amor, derramado sobre nosotros a través de los dones de la creación que son el pan y el vino. El don de tu amor en la Eucaristía nos nutre en nuestra vida cotidiana. Que este tiempo que pasamos juntos profundice en nosotros el anhelo de nuestro corazón por tu amor. Al meditar juntos sobre este amor, que ello nos inspire a compartirlo con los demás mientras vivimos con respeto en tu creación, nuestra casa común.

La sesión podría terminar compartiendo una receta de scones (o galletas) para que la gente la prepare en casa, y ofreciendo una taza de té y unas galletas para compartir entre todos.

Receta de scones:

Ingredientes:

- 225g/8oz de harina con levadura incorporada
 - 150ml/1¼pt de leche (aprox.)
 - Una pizca de sal
 - 25g/1 oz de azúcar moreno fino (opcional)
 - 25g/1 oz mantequilla o margarina
- ¡Si lo deseas, puedes duplicar las cantidades indicadas!

Preparación:

1. Tamiza la harina y la sal en un bol y añade el azúcar, si lo utilizas.
2. Incorpora la mantequilla o margarina frotándola con los dedos.
3. Añade leche suficiente para obtener una masa suave.
4. Vierte la masa sobre una tabla enharinada y amasa suavemente para eliminar cualquier grieta.
5. Extiéndela ligeramente hasta que tenga un grosor de 1". Corta los scones con un cortapastas enharinado.
6. Colócalos en una bandeja de horno enharinada y precalentada; si lo deseas, úntalos con huevo batido o leche.
7. Hornea en un horno precalentado a 220 °C/425 °F/Gas 8, en la bandeja superior, durante unos 10 minutos
8. Déjalos enfriar sobre una rejilla

Segunda sesión: un corazón misericordioso, el perdón ofrecido

[5-10] Bienvenida y presentación: si hay gente nueva, es bueno dedicar un rato a las presentaciones. ¿Por qué no preguntar si hay algo que les haya llamado la atención durante la semana? ¿Hay algo que quieran compartir?

Temas de la sesión: El perdón y la conexión: el agua viva que brota del costado de Jesús, que renueva y sana, lava y restaura.

Quizá te interese reflexionar sobre cómo podrías entretener historias de comunidades en las que es difícil acceder al agua, y sobre la importancia que tiene el agua para estas comunidades. Entretener elementos de solidaridad y escuchar el clamor de los pobres.

Pasajes de *Dilexit Nos*

[10-12 minutos]

Ahora os invito a escuchar los siguientes pasajes, extraídos de Dilexit Nos. Se leerán una vez, despacio, y guardaremos un minuto de silencio para escucharlos; después, se volverán a leer de nuevo. Si alguna palabra o pasaje les llama la atención, les invito a compartirlo con el grupo.

Dilexit Nos 34.....[Jesús] Vino, saltó todas las distancias, se nos volvió cercano como las cosas más simples y cotidianas de la existencia. De hecho, él tiene otro nombre, que es "Emanuel" y

significa “Dios con nosotros”, Dios junto a nuestra vida, viviendo entre nosotros. El Hijo de Dios se encarnó y “se anonadó a sí mismo, tomando la condición de esclavo” (*Flp 2:7*).

35. Esto se manifiesta cuando le vemos actuar. Está siempre en búsqueda, cercano, constantemente abierto al encuentro. Lo contemplamos cuando se detiene a conversar con la samaritana junto al pozo donde ella iba a buscar el agua (cf. *Jn 4,5-7*). Vemos cómo, en medio de la noche oscura, se reúne con Nicodemo, que tenía temor de dejarse ver cerca de Jesús (cf. *Jn 3,1-2*). Lo admiramos cuando sin pudor se deja lavar los pies por una prostituta (cf. *Lc 7,36-50*); cuando a la mujer adúltera le dice a los ojos: “No te condeno” (cf. *Jn 8,11*); o cuando enfrenta la indiferencia de sus discípulos y al ciego del camino le dice con cariño: “¿Qué quieres que haga por ti?” (*Mc 10,51*). Cristo muestra que Dios es proximidad, compasión y ternura.

36 Si él curaba a alguien, prefería acercarse: “Jesús extendió la mano y lo tocó” (*Mt 8,3*), “le tocó la mano” (*Mt 8,15*), “les tocó los ojos” (*Mt 9,29*). Y hasta se detenía a curar a los enfermos con su propia saliva (cf. *Mc 7,33*), como una madre, para que no lo sintieran ajeno a sus vidas. Porque “el Señor sabe la bella ciencia de las caricias. La ternura de Dios no nos ama de palabra; Él se aproxima y estándonos cerca nos da su amor con toda la ternura posible”.

Pasajes bíblicos para la reflexión personal

[10-15 minutos, se podría hacer de forma individual y luego reunirse para responder a las preguntas y compartir las experiencias]

Juan 4: 4-15 - La mujer samaritana junto al pozo - El perdón ofrecido, Jesús como el agua viva

¿Qué me dicen estos pasajes de las Escrituras?

¿Hay alguna palabra o frase que me llame especialmente la atención?

Meditación sobre el agua

Jesús nos ofrece vida y sanación, tal y como se recoge en los pasajes de las Escrituras que hemos analizado. A menudo, el Sagrado Corazón se representa con agua que brota del corazón de Jesús. ¿Qué significado tiene esta agua?

Dilexit Nos 101. En el Corazón traspasado de Cristo se concentran escritas en carne todas las expresiones de amor de las Escrituras. No es un amor que simplemente se declara, sino que su costado abierto es manantial de vida para los amados, es aquella fuente que sacia la sed de su pueblo.

Utilicemos esta meditación sobre el agua, inspirada en el Cántico de San Francisco, su oración por la creación de hace 800 años.

TEXTO DE MEDITACIÓN PARA LEER DE FORMA CONTEMPLATIVA

Anima a todos a que cierren los ojos y respiren un par de veces antes de empezar. Quizá te interese poner de fondo el sonido del agua corriendo suavemente.

*Alabado seas, Señor mío, por la **Hermana Agua**,
que es muy útil, humilde, preciosa y casta.*

Tomando conciencia del elemento agua.

Recordamos todas las masas de agua que nos rodean: los ríos y lagos, los arroyos y los manantiales de nuestro planeta.

Toda la vida depende de este preciado recurso: para beber, bañarse, lavar....

Podemos conectar entonces con el agua que hay en nuestro interior, sintiendo la saliva en la boca, quizá la humedad en el aliento o en los ojos.

El cuerpo humano está compuesto por aproximadamente un 60 % de agua. El agua ayuda a la digestión, la absorción, la circulación y el transporte de nutrientes. Estamos hechos de agua...

El agua también nos une a nuestro bautismo y a cómo, a través de ella, nos incorporamos a nuestra comunidad de fe.

*Alabado seas, Señor mío, a través de la **Hermana Agua**.*

Tomémonos un momento para descansar en la respiración, permitiéndonos simplemente descansar en las sensaciones, permitiéndonos permanecer en Dios. «Yo soy la vid; vosotros sois los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ese da mucho fruto» (Juan 15, 5). Tomémonos simplemente el tiempo para permanecer en Dios, permaneciendo en los elementos que nos rodean y que hay en nuestro interior.

Reúne al grupo en silencio tras esta meditación.

Actividad: reflexión sobre el agua

Facilitador/a:

Necesitarás agua, en un recipiente bonito. Podrías usar agua bendita, agua que haya sido bendecida; también podría ser agua con un significado especial para la zona.

Reflexionaremos sobre el agua a la luz de las Escrituras, del Sagrado Corazón y de la meditación que acabamos de escuchar. En las imágenes del Sagrado Corazón, el agua brota del corazón de Jesús. Esto evoca el agua que brotó del costado de Jesús en la cruz, cuando fue traspasado.

Podrías invitar a cada persona a que se acerque, de una en una, a mojar los dedos en el agua y a tocarse la frente (recordando su bautismo).

Invítales a compartir brevemente:

- ¿Qué cualidad de esta agua (purificadora, vivificante, regeneradora, fluida) es la que más necesitamos hoy?

Si lo deseas, podrías compartir con ellos este pasaje de Dilexit Nos; también podrías utilizar los apartados 28 y 31;

93. La Biblia muestra que al pueblo que había caminado por el desierto y que esperaba la liberación, se le anunciaba una abundancia de agua vivificante: “Sacarán agua con alegría de las fuentes de la salvación” (Is 12:3). Los anuncios mesiánicos fueron tomando la forma de un manantial de agua purificadora: “Los rociaré con agua pura, y ustedes quedarán purificados [...] pondré en ustedes un espíritu nuevo” (Ez 36:25-26). Es el agua que devolverá al pueblo una existencia plena, como una fuente que brota del templo y derrama vida y salud a su paso: “Vi que a la orilla del torrente, de uno y otro lado, había una inmensa arboleda. [...] Hasta donde llegue el torrente, tendrán vida todos los seres vivientes [...] cuando esta agua llegue hasta el Mar, sus aguas quedarán saneadas, y habrá vida en todas partes adonde llegue el torrente” (Ez 47:7.9) .

31. En definitiva, este Corazón sagrado es el principio unificador de la realidad, porque “Cristo es el corazón del mundo; su Pascua de muerte y resurrección es el centro de la historia, que gracias a él es historia de salvación”. Todas las criaturas “avanzan, junto con nosotros y a través de nosotros, hacia el término común, que es Dios, en una plenitud trascendente donde Cristo resucitado abraza e ilumina todo”. Ante el Corazón de Cristo, pido al Señor que una vez más tenga compasión de esta tierra herida, que él quiso habitar como uno de nosotros. Que derrame los tesoros de su luz y de su amor, para que nuestro mundo que sobrevive entre las guerras, los desequilibrios socioeconómicos, el consumismo y el uso antihumano de la tecnología, pueda recuperar lo más importante y necesario: el corazón.

Oración final:

Jesús, te damos las gracias por el amor que derramas sobre nosotros. Te pedimos que tengas misericordia de nosotros cuando no respondemos a ese amor. Gracias porque tu misericordia se renueva cada mañana y eres fiel más allá de toda medida, desde antes del principio hasta el fin de los tiempos. Recuérdanos que tu corazón está siempre abierto, siempre esperando a que nos acerquemos, por muy vacilantes que estemos. Al experimentar tu amor, que sepamos responder amando a quienes nos rodean. Jesús, ponemos nuestra confianza en ti.

Tercera sesión: la mirada de Cristo, sostenidos en el amor

[5-10] Bienvenida y presentación

Si hay gente nueva, es bueno dedicar un rato a las presentaciones. Haz un breve resumen de lo que se ha tratado en las sesiones 1 y 2. Quizás podrías preguntar si hay algo que les haya llamado la atención durante la semana, ¿hay algo que quieran compartir?

Puesta en escena:

Hay una anécdota sobre el papa Francisco: cuando le preguntaron qué hacía mientras permanecía sentado ante el Santísimo Sacramento durante una hora, respondió: «Yo lo miro y él me mira, y somos felices».

¿Podríamos llamar a eso una mirada? ¿La mirada del amor?

Ahora bien, si toda la creación ha sido creada por Dios y revela algo de Él, ¿qué podemos contemplar que nos enseñe sobre el amor de Dios (¿un bebé? ¿una flor? ¿un río?)?

Pasajes de *Dilexit Nos* sobre la mirada de Cristo

[12-15 minutos]

Ahora los invito a escuchar los siguientes pasajes, extraídos de Dilexit Nos. Se leerán una vez, despacio, y guardaremos un minuto de silencio para escucharlos; después, se volverán a leer de nuevo. Si alguna palabra o pasaje les llama la atención, los invito a compartirlo con el grupo.

Dilexit Nos 39 Cuenta el Evangelio que un rico se acercó a él, lleno de ideales, pero sin fuerzas para cambiar de vida. Entonces “Jesús lo miró con amor” (Mc 10:21). ¿Puedes imaginarte ese instante, ese encuentro entre los ojos de este hombre y la mirada de Jesús? Si te llama, si te convoca a una misión, primero te mira, penetra lo más íntimo de tu ser, percibe y conoce todo lo que hay en ti, deposita en ti su mirada: “Mientras caminaba a orillas del mar de Galilea, Jesús vio a dos hermanos [...]. Continuando su camino, vio a otros dos hermanos” (Mt 4:18, 21).

40. Muchos textos del Evangelio nos muestran a Jesús que presta toda su atención a las personas, a sus inquietudes, a sus sufrimientos. Por ejemplo: “Al ver a la multitud, tuvo compasión, porque estaban fatigados y abatidos” (Mt 9:36). Cuando nos parece que todos nos ignoran, que a nadie le interesa lo que nos pasa, que no tenemos importancia para nadie, él nos está prestando atención. Así se lo hizo notar a Natanael, que estaba solitario y ensimismado: “Yo te vi antes que Felipe te llamara, cuando estabas debajo de la higuera” (Jn 1:48).

43. Aunque en las Escrituras tenemos su Palabra siempre viva y actual, a veces Jesús nos habla interiormente y nos llama para llevarnos al mejor lugar. Ese mejor lugar es su propio corazón. Nos llama para hacernos entrar allí donde podemos recuperar las fuerzas y la paz: “Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo los aliviaré” (Mt 11,28). Por eso pidió a sus discípulos: “Permanezcan en mí” (Jn 15:4).

Pasajes de las Escrituras para reflexionar;

[10-15 minutos; se puede hacer de forma individual y luego reunirse para las preguntas y el intercambio]

Lucas 12:6: Jesús nos recuerda que cada criatura es importante a los ojos de Dios.

Marcos 10:21: Jesús mira al joven.

¿Qué es lo que más te llama la atención de este pasaje?

¿Qué palabras te llaman la atención?

Meditación sobre el aire

TEXTO DE MEDITACIÓN PARA LEER DE FORMA CONTEMPLATIVA (podría ser una alternativa a la meditación que figura a continuación)

*Alabado seas, Señor mío, por el **Hermano Viento**,
y por el aire, tanto nublado como sereno, y por todo tipo de clima,
a través de los cuales das sustento a tus criaturas.*

Tomamos conciencia de este elemento, el aire.

Conectamos con la respiración allí donde la sientas con más intensidad, ya sea en la punta de las fosas nasales, en el movimiento ascendente y descendente del pecho o en la expansión y contracción del abdomen.

Nos conectamos con esta fuerza vital que nos sustenta en todo momento y que nos une a todos los que estamos aquí, en esta sala, así como a las plantas y los árboles que emiten oxígeno.

Este aire que respiramos es el mismo que han respirado todos los seres vivos en el pasado, en el presente y, pronto, en el futuro.

Recordamos el sacramento de la vida, cómo Dios insufló vida a Adán.

Cómo Dios insufla vida a todos y cada uno de nosotros.

*Alabado seas, Señor mío, a través del **Hermano Viento**.*

Nos tomamos un momento para descansar en la respiración, permitiéndonos simplemente descansar en las sensaciones, permitiéndonos permanecer en Dios. "Yo soy la vid; vosotros sois los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ese da mucho fruto" (*Juan 15: 5*). Tomémonos un momento para permanecer en Dios, permaneciendo en los elementos que nos rodean y que hay en nuestro interior.

Actividad sugerida: Comparte una selección de fotos extraídas de periódicos o revistas y pide a los participantes que elijan una que les recuerde al amor o que, de alguna manera, les transmita un mensaje de amor.

O bien, la meditación que aparece a continuación podría ser una opción alternativa a la actividad anterior.

Meditación: Cristo en el centro del corazón

TEXTO DE MEDITACIÓN PARA LEER DE FORMA CONTEMPLATIVA

Adopta una postura cómoda para sentarte. Cierra los ojos suavemente. Dirige tu atención hacia tu interior. Centra la mente en la respiración: al inhalar, concéntrate en aquel punto del cuerpo donde la respiración se nota con mayor intensidad. Quizás en la punta de las fosas nasales, o en el movimiento ascendente y descendente del abdomen o del pecho. Permanece atento/a a esta respiración; esta respiración de vida; un regalo de la Tierra, recibiendo la respiración como un don de Dios.

Te vendrán pensamientos y distracciones, y eso está bien: así es como funciona la mente. Simplemente identifica lo que está ocurriendo en tu mente, sin juzgarlo, y vuelve con suavidad a la conciencia de tu respiración. Al cabo de un rato, dirige tu atención al centro del corazón, al corazón espiritual. Visualiza a Jesús sentado en tu corazón, como si estuviera sentado en una flor; envuelto en una luz radiante; con una mirada de compasión y amor en su rostro. Permanece con esta imagen, tomando conciencia de un profundo anhelo en tu interior por crecer en la conciencia de lo Divino que hay en ti.

Quizá te apetezca practicar una oración meditativa en silencio: al inspirar, di “Jesús”, y al espirar, “Señor”; o bien puedes utilizar la palabra “Maranatha”, que en arameo significa “Ven, Señor Jesús”. Deja que la palabra se convierta en parte de tu respiración: “Mar-a-Na-tha”.

Deja que la presencia radiante de Cristo penetre en todo tu ser.

Al cabo de un rato, dirige tu energía y tu intención hacia el mundo, especialmente hacia aquellas personas con las que puedas tener dificultades y hacia aquellas zonas del mundo que atraviesan dificultades; envía una oración de intención y paz a toda la comunidad de la Tierra, a todos los seres vivos.

Termina con una oración de agradecimiento: Que todos los seres vivan en paz y armonía. Shalom.

[15 - 20 minutos] Preguntas para la reflexión en pequeños grupos (*grupos de tres o cuatro personas*)

- ¿Dónde puedo encontrar la mirada de Dios en mi vida en este momento? (En el amor a los demás, en el cuidado de amigos y familiares, en la conexión con mascotas y animales, en la creación de Dios)

- ¿Cómo descanso en la mirada de Dios? ¿Puedo mirar las estrellas e imaginar que ellas me miran a mí? La creación en la que nació Jesús es la misma creación en la que yo nací....
- ¿Cuáles son los obstáculos que me impiden descansar en el amor de Dios? ¿Cómo podría reflexionar esta semana sobre el amor que me ofrece el Sagrado Corazón? ¿Cómo podría ser consciente de esa mirada y de esa invitación?

Reflexiona sobre la siguiente cita, extraída de *Laudato Si'* (la encíclica del papa Francisco sobre el cuidado de nuestra casa común, 2015), y fíjate qué parte te llama más la atención;

«No podemos considerarnos grandes amantes si excluimos de nuestros intereses alguna parte de la realidad: “Paz, justicia y conservación de la creación son tres temas absolutamente ligados, que no podrán apartarse para ser tratados individualmente so pena de caer nuevamente en el reduccionismo” Todo está relacionado, y todos los seres humanos estamos juntos como hermanos y hermanas en una maravillosa peregrinación, entrelazados por el amor que Dios tiene a cada una de sus criaturas y que nos une también, con tierno cariño, al hermano sol, a la hermana luna, al hermano río y a la madre tierra» (LS 92).

(La cita que utiliza procede de una carta pastoral sobre el cuidado de la naturaleza, de 1987, de los obispos dominicos; nota al pie n.º 70 de LS..)

Oración final y bendición

Jesús, tu corazón late con amor por nosotros y por toda la creación. Tu mirada abraza a toda la creación con amor. Perdóname cuando no comprenda o no responda con amor, o cuando dé un paso atrás para esconderme. Oh Sagrado Corazón de Jesús, que pueda recordar que soy amado sin medida, en todo momento y en todo lugar. Que este amor me inspire y me acompañe, convirtiéndose en un lugar de descanso y alegría, donde permanezcamos juntos, una fuerza para el día y la semana que tengo por delante. Inspiro el don del aire y espiro, confiado en tu amor. ¡Gracias!

Cuarta sesión: la llamada al amor

[2-10 minutos] Bienvenida y presentación

Si hay gente nueva, es bueno dedicar un rato a las presentaciones. Haz un breve resumen de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores y fomenta el diálogo si el grupo se siente cómodo. Quizás podrías preguntar si hay algo que les haya llamado la atención durante la semana o si hay algo que quieran compartir.

Respuesta al amor de Jesús en el Sagrado Corazón

Hemos reflexionado sobre el amor de Dios que se nos ofrece en la Eucaristía, sobre cómo la misericordia de Dios nos es concedida en abundancia a través del amor de Jesús, y cómo, gracias a este perdón, somos sanados y renovados. Al estar envueltos en el amor, en el corazón de Cristo, donde podemos permanecer con Él, este amor nos inspira a amar y a manifestar ese amor al exterior. Analicemos esto juntos hoy.

Reflexión sugerida: “Eres bienvenido aquí”, meditación del corazón con LSM — 15 minutos en [YouTube](#)

Pasajes de *Dilexit Nos*;

[10-15 minutos] *Ahora los invito a escuchar los siguientes pasajes, extraídos de Dilexit Nos. Se leerán una vez, despacio, y guardaremos un minuto de silencio para escucharlos; después, se volverán a leer cada uno de ellos. Si alguna palabra o pasaje les llama la atención, los invito a compartirlo con el grupo.*

30aunque para vivir conforme a esa dignidad no nos basta conocer el Evangelio ni cumplir mecánicamente lo que nos manda. Necesitamos el auxilio del amor divino. Acudamos al Corazón de Cristo, ese centro de su ser, que es un horno ardiente de amor divino y humano y es la mayor plenitud que puede alcanzar lo humano. Allí, en ese Corazón es donde nos reconocemos finalmente a nosotros mismos y aprendemos a amar.

154 Meditar la entrega de Cristo en la cruz, para la piedad de los fieles es algo mayor que un mero recuerdo. Esta convicción está sólidamente fundada en la teología. A esto se une la conciencia del propio pecado, que él cargó sobre sus hombros heridos, y de la propia inadecuación frente a tanto amor, que siempre nos sobrepasa infinitamente.

167 ... la mejor respuesta al amor de su Corazón es el amor a los hermanos, no hay mayor gesto que podamos ofrecerle para devolver amor por amor. La Palabra de Dios lo dice con total claridad:

“Les aseguro que cada vez que lo hicieron con el más pequeño de mis hermanos, lo hicieron conmigo ” (Mt 25:40).

168. El amor a los hermanos no se fabrica, no es resultado de nuestro esfuerzo natural, sino que requiere una transformación de nuestro corazón egoísta. Entonces nace de una forma espontánea la célebre súplica: “Jesús, haz nuestro corazón semejante al tuyo”. Por esta misma razón, la invitación de san Pablo no era: “esfuércense por hacer obras buenas”. Su invitación era más precisamente: “Tengan entre ustedes los mismos sentimientos de Cristo Jesús ” (Flp 2:5).

Pasajes de las Escrituras para la reflexión:

[10-15 minutos, Se podría hacer de forma individual y luego reunirnos para responder a las preguntas y compartir las experiencias]

“Porque toda la ley se resume en un solo mandamiento: ‘Amarás a tu prójimo como a ti mismo’” (Gal 5:14).

“Vosotros sois la sal de la tierra; pero si la sal pierde su sabor, ¿cómo recuperará su salinidad? Ya no sirve para nada, sino que se arroja fuera y es pisoteada. Vosotros sois la luz del mundo. Una ciudad situada en lo alto de una colina no puede ocultarse. Nadie, después de encender una lámpara, la pone debajo del celmín, sino sobre el candelero, y así alumbra a todos los que están en la casa. De la misma manera, que brille vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos (Mateo 5:13-16)”.

¿Qué es lo que más te llama la atención de estos pasajes?

¿Qué palabras te llaman la atención?

Meditación sobre el fuego

TEXTO DE MEDITACIÓN PARA LEER DE FORMA CONTEMPLATIVA

[Opcional si utilizas el vídeo de reflexión anterior]

*Alabado seas, Señor mío, por el **Hermano Fuego**,
a través del cual iluminas la noche,*

y que es hermoso, juguetón, robusto y fuerte.

Tomamos conciencia del elemento fuego.

Reflexionamos sobre la inmensa esfera de fuego, el sol, que ilumina el cielo, aporta calor a los días fríos y da vida a todas las algas, plantas, árboles y frutos que producen el oxígeno que respiramos...

Nos conectamos con el fuego que hay dentro de nuestro propio cuerpo, sintiendo cómo late nuestro corazón, cómo la sangre fluye por nuestro cuerpo, cómo se activa nuestro proceso digestivo, transformando los alimentos que han sido nutridos por el sol en combustible para nuestras acciones, nuestros pensamientos y todo lo que hacemos. Nos mueve el fuego...

El fuego también nos recuerda las llamas del Espíritu Santo que descendieron sobre los discípulos en Pentecostés.

Y nos recuerda las llamas del Espíritu Santo con las que muchos de nosotros fuimos ungidos en el sacramento de la confirmación.

*Alabado seas, Señor mío, por el **Hermano Fuego**.*

Tomémonos un momento para descansar en la respiración, permitiéndonos simplemente descansar en las sensaciones, permitiéndonos permanecer en Dios. "Yo soy la vid; vosotros sois los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ese da mucho fruto" (Juan 15:5). Tomémonos simplemente el tiempo para permanecer en Dios, permaneciendo en los elementos que nos rodean y que hay en nuestro interior.

Misión: tender la mano con amor. ¿Cómo se manifiesta hoy el amor al prójimo, en mi barrio, en mi localidad, en mi país, en una era de colapso ecológico, en una época de desgarro y aislamiento, en una sociedad ajetreada, apresurada y agobiada? Si escuchamos el clamor de la tierra y el clamor de los pobres, ¿cómo respondemos? ¿A qué estoy llamado a hacer? Debemos descubrir cuál es nuestra tarea; no todo nos corresponde a nosotros, pero utilizo mis dones y mi fragilidad para tender la mano, conectar y sanar. Siempre hay renovación y esperanza.

[15-20 minutos] Preguntas para reflexionar en pequeños grupos:

- ¿A quién **no** quiero considerar mi prójimo? ¿Cómo puedo acercarme a los demás y estar abierto a escuchar al otro?
- ¿Cómo y dónde puedo brillar y compartir mi luz con los demás?

- ¿Tengo dudas a la hora de compartir mis dones? ¿Puedo confiar en el amor de Dios y apoyarme en él para encontrar valor y seguridad? ¡Sagrado Corazón de Jesús, pongo toda mi confianza en ti!

Al reflexionar sobre los siguientes pasajes, ¿qué es lo que más te llama la atención?

Dilexit Nos 90. Ante el Corazón de Cristo es posible volver a la síntesis encarnada del Evangelio y vivir aquello que propuse poco tiempo atrás recordando a la entrañable santa Teresa del Niño Jesús: “La actitud más adecuada es depositar la confianza del corazón fuera de nosotros mismos: en la infinita misericordia de un Dios que ama sin límites y que lo ha dado todo en la Cruz de Jesucristo”. Ella lo vivía con intensidad porque había descubierto en el Corazón de Cristo que Dios es amor: “A mí me ha dado su misericordia infinita, y a través de ella contemplo y adoro las demás perfecciones divinas». Por eso la oración más popular, dirigida como un dardo al Corazón de Cristo, dice simplemente: “En Ti confío”. No hacen falta más palabras.

203. En lo que hemos dicho es importante advertir distintos aspectos inseparables, porque esas acciones de amor al prójimo, con todas las renunciaciones, negaciones de uno mismo, sufrimientos y cansancios que impliquen, cumplen esta función cuando están alimentadas por la caridad del mismo Cristo. Él nos permite amar como él amó y así él mismo ama y sirve a través de nosotros. Si por una parte él parece empequeñecerse, anonadarse, ya que ha querido mostrar su amor por medio de nuestros gestos, por otra parte, en las más sencillas obras de misericordia, su Corazón es glorificado y manifiesta toda su grandeza. Un corazón humano que hace espacio al amor de Cristo a través de la confianza total y le permite expandirse en la propia vida con su fuego, se vuelve capaz de amar a los demás como Cristo, haciéndose pequeño y cercano a todos. Así Cristo sacia su sed y difunde gloriosamente en nosotros y a través de nosotros las llamas de su ardiente ternura.

Oración final y bendición

Jesús, gracias por este tiempo que hemos pasado juntos, en el que hemos meditado sobre tu corazón, un corazón lleno de amor y misericordia hacia nosotros. Tú nos aceptas y te deleitas en cada cabello de nuestra cabeza. Tú sostienes todas las cosas en la existencia; cada elemento de la vida, cada criatura viviente es amada en un delicado equilibrio vital. Que este amor nos inspire a amar a nuestra vez, de mil y una formas diferentes. Te alabamos por este tiempo que hemos pasado juntos y te pedimos tu bendición y tu presencia sobre nosotros al marcharnos de aquí.



Dependiendo del grupo y de la conversación, quizá te interese invitar al grupo a profundizar en la oración y las acciones, o a acceder a materiales de aprendizaje y recursos, como inscribirse en el programa de Animadores Laudato Si'. Podrías hablar sobre el Movimiento Laudato Si' y tu propia experiencia con *Laudato Si'* y cómo esto puede ser una forma de poner «la fe en acción». Existen muchos recursos para seguir aprendiendo, entre ellos “Madre Tierra, con Jane Goodall” —6 minutos en [YouTube](#).

Por favor, haznos saber si has utilizado este recurso en una parroquia o comunidad religiosa enviándonos un correo electrónico a europa@laudatosimovement.org (si estás en Europa) o a hello@laudatosimovement.org si estás fuera de Europa. Esperamos que te haya resultado útil.