

Invitación de **Caritas** para **ORAR** personalmente, en Familia, o en Comunidad
Os proponemos uniros a la oración de Caritas para rezar juntos (o unidos en espíritu desde la distancia), para ser cada vez mejores instrumentos en manos de Dios, que hacen visible y palpable la Caridad y la Fraternidad allí donde están.

Comenzamos poniéndonos en presencia de nuestro Padre-Madre Dios que nos ha engendrado, de su Hijo Jesús que no deja de darnos Vida Resucitada, y del Espíritu Santo que nos envuelve y guía dándonos fortaleza. Dejamos un tiempo sosegado para poder percibir esta presencia en el silencio de nuestro corazón. Luego, leemos estos textos de la Palabra de Dios, y dejamos un tiempo de silencio para escuchar lo que nos quieren decir.

Esta es la misión de Jesús:

El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungió. Me ha enviado a anunciar a los pobres la Buena Nueva, a proclamar la liberación a los cautivos y la vista a los ciegos, para dar la libertad a los oprimidos.
(Lucas 4,18)

En un mundo roto... donde viven tantas personas en situación de pobreza, vulnerabilidad, fragilidad, exclusión, desamparo, desesperanza..., esto es lo que Él quiere de nosotros:

Que abras las prisiones injustas, que dejes libres a los oprimidos, que acabes con todas las tiranías, que compartas tu pan con el hambriento, que acojas a los despreciados, a los pobres sin hogar, que proporciones vestido al desnudo, y que no te desentiendas de tus semejantes. Entonces brillará tu luz como la aurora, y transparentarás la gloria de Dios. Si alejas de ti toda opresión, si repartes tu pan con el hambriento, y satisfaces al desfallecido, al desvalido... Entonces surgirá tu luz en las tinieblas, y tu oscuridad se volverá mediodía. El Señor te guiará y te fortalecerá siempre. (Is 58,6-11)



Lee con calma y pausadamente esta oración. Interiorízala. Habla a Jesús con ella... y ponte a la escucha

1. Servirte en los demás

Quiero servirte en los demás, Señor.
Quiero entregar mi vida
y lo mejor de mí,
para el servicio a los que me rodean.

Muéstrame los caminos
de la solidaridad.
Llévame por la huella de la compasión.
Condúceme al horizonte del amor eficaz.

Quiero seguir tu ejemplo,
ser capaz de dar todo por los otros.
Quiero vivir con alegría
la fiesta del dar,
como tantos que anduvieron estos senderos
y los fecundaron con sus vidas.

Tú que eres Padre y Madre,
aconséjame y camina conmigo.
Tú que eres el Hijo,
maestro y compañero,
enséñame a vivir tus opciones.
Tú que eres Espíritu de Vida Nueva,
aliéntame, empújame, sostenme,
fecunda mi entrega.

Dios Bueno,
que quieres el bien y la vida digna para todos.
Ayúdame a servirte en los demás,
para vivir honrando tu Nombre
y construyendo tu Reino.

(Marcelo A. Murúa)

Ahora, lee esta oración. Déjala reposar en ti... y escucha los sentimientos que te inspira...

2. Bienaventuranzas de la entrega

- **Bienaventurado/a eres tú**, cuando permaneces disponible, compartiendo sencillamente lo que tú posees y eres para bien de los demás, especialmente de los más vulnerables.
- **Bienaventurado/a eres tú**, cuando lloras por la ausencia de dignidad, de Derechos, de Fraternidad, de Justicia, de Paz, de Esperanza y te comprometes en lo que está en tu mano para ayudar a tu prójimo.
- **Bienaventurado/a eres tú**, cuando decides relacionarte con los demás de una forma humanizadora, basada en el diálogo, la humildad y la ternura.
- **Bienaventurado/a eres tú** cuando siempre estás atento y dispuesto para poner al servicio de los demás tu tiempo, tus cualidades y capacidades personales.
- **Bienaventurado/a eres tú** cuando tratas de escuchar desde el corazón a los demás, para descubrir la riqueza de humanidad y de vida que hay en su interior.
- **Bienaventurado/a eres tú** cuando con tu manera de ser y actuar, eres sembrador de paz y favorecedor de encuentro y convivencia.
- **Bienaventurado/a eres tú**, cuando vives con un estilo de vida sencillo, contracorriente al consumismo, y respetuoso con el medioambiente.
- **Bienaventurado/a eres tú**, cuando sientes en lo profundo de tu corazón el amor entrañable que el Padre-Madre Dios tiene por ti, y te propones amar a tu prójimo con ese mismo amor entrañable y comprometido.

En este momento, reza de corazón, por las personas que viven en situación de vulnerabilidad, de pobreza, de necesidad, de exclusión..., por las cercanas a ti y por las que no conoces. ÚNETE a ellas en oración. Dedicar ahora un tiempo para orar por ellas.

Orar por ellas, significa *permitir que sus dolores y sufrimientos*, sus ansiedades y soledades, su confusión y sus miedos *resuenen en lo más íntimo de nosotros mismos*. Orar así, significa *convertirnos en aquellos por quienes oramos*, convertirnos en excluido, empobrecido, desempleado, persona sin hogar, necesitado, desamparado... Orar por otros, es *entrar en una profunda solidaridad* con ellos, de modo que en nosotros, y *a través de nosotros*, ellos puedan ser tocados por el poder sanante del Espíritu de Dios.



Benditas las manos

Benditas las manos que se abren para acoger a los pobres y ayudarlos: son manos que traen esperanza.

Benditas las manos que vencen las barreras de la cultura, la religión y la nacionalidad derramando el aceite del consuelo en las llagas de la humanidad.

Benditas las manos que se abren sin pedir nada a cambio, sin «peros» ni «condiciones»: son manos que hacen descender sobre los hermanos la bendición de Dios.

(Papa Francisco Jornada Mundial de los Pobres)

Podéis ahora dedicar un tiempo largo para hacer oración contemplativa ante un icono de Jesús. Y para terminar este momento de oración, podemos compartir con los que están con nosotros, algo de lo vivido en este espacio de oración, hacer alguna acción de gracias, alguna petición. Y concluir con el Padrenuestro.

(Lo valioso de la oración no es lo que le dices a Jesús, sino lo que ESCUCHAS que Él te dice al corazón. Que este momento te ayude a esto.)