

Invitación de **Cáritas** para **ORAR** personalmente, en Familia, o en Comunidad
Os proponemos uniros a la oración de Cáritas 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 este texto de la Palabra de Dios, y su comentario, y dejamos un tiempo de silencio para escuchar lo que nos quieren decir.

“Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo: el que come de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo daré es mi carne para la vida del mundo... El que come mi carne y bebe mi sangre, habita en mí y yo en él.”
(Jn 6, 51-52,56)



Jesús se define a sí mismo como “pan”, como “alimento” que da la vida. Él se nos da como “alimento” no sólo para fortalecernos a nosotros, sino para que, recuperados de nuestras fatigas, llevemos la fuerza que de Dios hemos recibido, a los que carecen de ella. Nos envía a ser “alimento”, para quien vive abatido, sintiendo el peso de su fragilidad, de su vulnerabilidad, de sus pobrezas, de su soledad, de su desamparado, de su oscuridad... Nos envía a ser sus manos que se parten y comparten.

(La única intención de los textos que vienen a continuación es que, tras leerlos, te ayuden a crear SILENCIO en tu interior. Te lleven a SILENCIAR tu mente... y ponerte en actitud de ESCUCHA CONTEMPLATIVA, fijos los ojos en ÁQUEL que te HABITA y AMA sin condiciones.)

Lee pausadamente esta oración, interiorízala, hazla tuya... y desde ella, continúa tu oración desde el silencio de tu corazón.

Tú eres el Pan de VIDA

Señor Jesús,
Tú eres el Pan de Vida,
el verdadero alimento
que trae a nuestra vida
luz, paz, alegría y esperanza.

Danos la fuerza para recibirte,
y transfórmarnos, para que nosotros
también seamos alimento
para nuestros hermanos:
alimento de bendición,
alimento de ilusión,
alimento de Caridad.

Danos Señor tu Pan,
para que nuestro corazón
se inunde de tu VIDA.

Haznos pan, Señor,
para inundar de tu VIDA
el corazón de nuestros prójimos heridos.

Haznos pan, para quien vive sin Derecho
a lo más fundamental.
Haznos pan para el cansado, el abatido,
el olvidado, el desamparado...
Haznos pan para el que tiene hambre
y sed de justicia.

Danos siempre tu PAN
para poder ser para los demás,
tu AMOR ENCARNADO,
tu vida ENTREGADA.

Que así sea en nuestras vidas.

Ahora, lee el significado de ser Pan para los demás. Reléelo con calma. Párate en aquellos significados que más te atrapen en tu atención, que más te interpelen para tu vida, y continua tu oración desde ahí.

El significado de ser PAN

Ser Pan...

- Significa vivir decididamente AMANDO a mi prójimo como a mí mismo/a.
- Significa tomar conciencia de que lo que la Vida me ha dado gratis, (*talentos, capacidades, oportunidades, salud, vida...*), he de darlo gratis, poniéndolo AL SERVICIO DEL BIEN COMÚN.
- Significa poner en las manos de Dios mi TIEMPO, para que sea ÉL quien haga mi agenda diaria, porque quiero discernir siempre su voluntad en cada instante.
- Significa crecer en PACIENCIA y MANSEDUMBRE en mi vida cotidiana, como el pan, que se deja amasar, cocer y partir, para ser fuente de alimento.
- Significa buscar en mi vivir diario, el ser HUMILDE, como el pan, que no figura en la lista de los platos exquisitos, sino que siempre está para ACOMPAÑAR.
- Significa cultivar la TERNURA y la BONDAD en mi forma de ser, porque así es el pan, tierno y bueno.
- Significa vivir siempre en actitud de AMAR y SERVIR, como el trigo, que se deshace para convertirse en alimento.
- Significa estar bien dispuesto a entregarse y sacrificarse por el bien del otro, como el pan que se parte y entrega.
- Significa dejarse amasar por las contrariedades, viviendo siempre en ESPERANZA Y CONFIANZA CIEGA en AQUÉL que nos HABITA, GUÍA y ACOMPAÑA.
- Significa vivir SIEMPRE ALEGRE, porque el AMOR de DIOS me ha TOCADO en lo más hondo, es mi levadura.
- Significa ALIMENTARME continuamente de AQUÉL que es mi PAN de VIDA, porque sin ÉL nada puedo hacer.

Así, mi vida, podrá ser para los demás, ALIMENTO de VIDA, porque me habré convertido en AQUELLO de lo que me alimento.

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... el SILENCIO que se crea en ti. Que este momento te ayude a esto... y produzca sus frutos... "para esto sirve la oración, para que nazcan siempre obras, y más obras..., para tener fuerzas para servir" (Sta. Teresa de Jesús, Séptimas Moradas).