

Oración para ser SAL y LUZ en 2025

Enero 2025

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 dejamos un tiempo de silencio para escuchar lo que nos quieren decir hoy.

Vosotros sois la sal de la tierra. Mas si la sal se desvirtúa, ¿con qué se la salará? Ya no sirve para nada más que para ser tirada afuera y pisoteada por los hombres. "Vosotros sois la luz del mundo. No puede ocultarse una ciudad situada en la cima de un monte. Ni tampoco se enciende una lámpara y la ponen debajo del candelero, sino sobre el candelero, para que alumbré a todos los que están en la casa. Brille así vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos. (Mt 5,13-16)



Señor Jesús, lo sé, soy sal y luz; sal para salar y luz para alumbrar. Lo mío es deshacerme como la sal salando a los demás, y consumirme como el fuego alumbrando y calentando a los demás. Lo mío es ser salero de la vida y clarear el horizonte de la historia, de la historia cotidiana de cada día. Lo mío es ser digno hijo/a tuyo/a. *Florentino Ulibarri*

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

Para ser Sal de Vida

Para que yo pueda ser Sal, Jesús,
hazme sentir cada día
el Amor tan grande que me tienes.
Hazme percibir lo mucho que me proteges, me cuidas,
que no dejas de enviarme tu Espíritu Santo
para guiarme y fortalecerme en mi día a día.

Para que yo pueda ser Sal, Jesús,
ayúdame constantemente a quitar de mi corazón
todo egoísmo y maldad que puedan alejarme de ti,
de tu voluntad sobre mí,
y de lo que has soñado para mí.

Para que yo pueda ser Sal, Jesús,
te entrego mi pequeñez, mi nada, mi fragilidad,
para que hagas con ella lo que quieras.

Señor, ayúdame a seguirte fiel en tu camino.
Y ese mismo Amor que sientes por mí,
esa misma confianza que tienes por mí,
esa misericordia que derrochas sobre mí,
esa misma paciencia que tienes conmigo...
ayúdame a entregarla a los demás,
para ser Sal con mis obras de Amor comprometido.



Ahora, saborea esta oración de la Madre Teresa de Calcuta. Interioriza cada una de sus palabras. Dedícale largo tiempo para hacerla tuya, y que sea tu oración ante Jesús. Antes, puedes escuchar esta canción:

Para irradiar la Luz de Jesús

Ayúdame Jesús, a esparcir tu fragancia
por donde quiera que vaya.
Inunda mi alma con tu Espíritu y Vida.
Penetra y posee todo mi ser tan completamente,
que mi vida entera sea un resplandor de la tuya.

Brilla a través de mí y permanece tan dentro de mí,
que cada alma con que me encuentre
pueda sentir tu presencia en la mía.

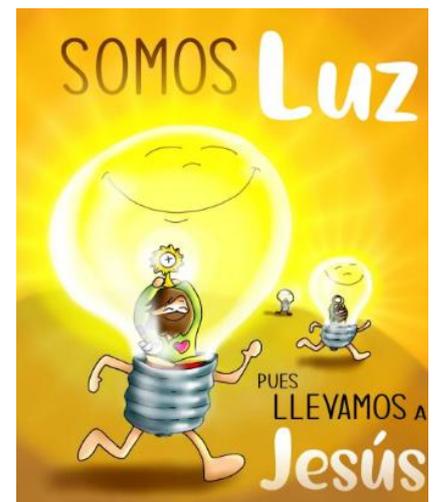
¡Permite que no me vean a mí sino solamente a Jesús!
Quédate conmigo y empezaré a resplandecer como Tú,
a brillar tanto que pueda ser una luz para los demás.

La luz oh, Jesús, vendrá toda de ti, nada de ella será mía;
serás Tú quien resplandezca sobre los demás a través de mí.
Brillando sobre quienes me rodean,
permíteme alabarte como más te gusta.

Permíteme predicarte sin predicar,
no con palabras sino a través de mi ejemplo,
a través de la fuerza atractiva,
de la influencia armoniosa de todo lo que haga,
de la inefable plenitud del AMOR
que existe en mi corazón por Ti.

Madre Teresa de Calcuta

Canción: *Sois Sal y Luz*,
de Luis Guitarra



Lee esta oración, y déja que sus palabras se conviertan en tus palabras, para continuar tu oración que nace de tu corazón.

Palabras para el camino

Señor, gracias por todas las personas que Tú nos envías, para ser testigos de tu Luz:
amigas y amigos que nos aman y acompañan más allá de nuestros errores,
pobres que nos recuerdan la necesidad de convertirnos,
personas que nos llevan la contraria y nos ponen a prueba,
mujeres y hombres santos de la puerta de al lado,
personas frágiles, sencillas, vulnerables, ... que nos recuerdan lo que es esencial...

Ayúdanos, Señor, a descubrir, qué nos quieres decir
a través de la palabra, del amor, de la rabia,
de la alegría y del dolor de cada persona.

Y, ya que me has llamado también a mí a ser testigo de tu Luz,
condúceme y guíame, para que mis palabras y obras no sean obstáculo,
sino puente, que acerque a muchas personas a amar más y mejor,
a percibir tu PRESENCIA, a SABOREAR la Alegría del Evangelio.



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).