

Si en Cáritas somos un **equipo de acción social**, es porque antes somos un **grupo que ORA**, poniéndose en manos del Dios Padre Bueno de Jesús, para ser, cada día, mejores instrumentos *que hacen visible y palpable el Amor de Dios en Acción*, . Por ello, os invitamos a uniros a nuestra oración, para rezar juntos/as, y sentirnos Comunidad que ORA y ACTÚA por las personas que viven en situación de pobreza y vulnerabilidad.

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.

“En Él vivimos, nos movemos y existimos” (Hch 17,28)

Vamos a hacernos conscientes de esta presencia de Jesús que nos envuelve.

Él está aquí... y nos espera.

Haz silencio interior.

Respira relajadamente. Ponte cómodo.

Pronuncia calladamente, en tu interior, el nombre de Jesús, como si estuvieras llamándole, como si estuvieras reconociéndole junto a ti, en ti.

Repite en tu interior su nombre sin cesar.

La palabra Jesús te sosiega, te pacifica.

Repítela hasta que en tu mente desaparezcan todas las demás palabras, esas que te distraen, te agobian o te preocupan, y sólo quede el nombre de Jesús resonando en tu interior, pacificándote, serenándote.

Practica esto durante unos 5 minutos.(pasado el tiempo)

Ahora que vives su presencia en ti, lee con calma estas Palabras de Dios, como si las leyeras por primera vez. Deja un tiempo largo para que resuenen dentro de ti. Y en tu silencio, escucha lo que Dios quiere decirte al corazón.

**El ayuno que yo quiero es éste:
que abras las prisiones injustas,
que dejes libre a los oprimidos,
que acabes con las tiranías;
que compartas tu pan con el hambriento,
que acojas a los pobres sin hogar,
que vistas al que ves desnudo
y que no te desentiendas de tus semejantes.**

**Entonces brillará tu luz como la aurora,
te abrirá camino la justicia,
la gloria del Señor te seguirá.
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 fortalecerá siempre,
y serás como huerto regado,
o como manantial cuyas aguas nunca faltan.**

(Is 58, 6-11)

Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos; de otra manera no tendréis recompensa de vuestro Padre que está en los cielos. Por eso, cuando des limosna, no toques trompeta delante de ti, como hacen los hipócritas en las sinagogas y en las calles, para ser alabados por los hombres. En verdad os digo que ya han recibido su recompensa.

Pero tú, cuando des limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha, para que tu limosna sea en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará .Y cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas; porque ellos desfiguran sus rostros para mostrar a los hombres que están ayunando. En verdad os digo que ya han recibido su recompensa. (Mt 6, 1-16)



Después de dejarnos TOCAR por su Palabra, leemos pausadamente estas dos oraciones, las releemos, dejándonos llevar por sus palabras hasta donde nos lleven... y desde ahí oramos.

Cuaresma es

Cuaresma es...
convertirse,
mirar en otra dirección,
más allá, más lejos, más profundo...

Convierte mi mirada Señor:
para que sepa ver el amor escondido,
para que descubra las heridas
de quienes me rodean
y quiera curarlas;
para que vea más problemas reales
y menos figurados;
para que perciba las lágrimas ajenas;
para que mire al mundo como es
y lo ame y me deje amar,
y encuentre un día que soy parte de algo grande.

Transforma mi mirada Señor
para que intuya las posibilidades de paz,
de concordia, de justicia, de amor.
Convierte mi mirada Señor

Convertirse es comprometerse un poco más,
un poco mejor...
Hazme alguien comprometido con mi mundo, Señor.
Dame tu PASIÓN y EMPEÑO por hacer seguir
haciendo presente tu REINO de justicia, fraternidad,
ternura, bondad... Dame coraje para perseverar
cuando el camino se haga difícil.
Dame paciencia para sobrellevar
los obstáculos sin rendirme.

Dame ilusión para seguir creyendo
cuando parezca que el mal tiene la última palabra.
Dame fuerza para complicarme en batallas buenas.
Dame manos para acariciar, pies para caminar,
palabras para cantar la alegría de tu Evangelio,
haciendo posible a mi alrededor un mundo bueno.

Convertirse es creer en mí, en Ti,
en las posibilidades. Auméntame la Fe, Señor.
Fe en las posibilidades de una creación,
que, aun rota, sigue siendo tu mundo.
Fe en que los seres humanos
somos capaces de algo verdaderamente grande,
pese a todo lo que hoy nos vuelve escépticos.

Auméntame la Fe, Señor, para que, a pesar de lo
frágil y limitado que soy, confíe ciegamente en Ti,
que quieres que sea tu instrumento de salvación, de
humanización, de dignificación, sembrador de
Esperanza, allí donde mi prójimo está herido,
abatido, desamparado. Dame capacidad para seguir
deseando y buscando hacer presente tu REINO..

Padre nuestro para pensar...

No digas, Padre
si cada día no te portas como un hijo.

No digas, Nuestro
si vives aislado en tu egoísmo.

No digas, Que estás en los cielos
si sólo piensas en las cosas terrenas.

No digas, Santificado sea tu Nombre
si no lo honras ni dedicas tiempo a
estar con Él.

No digas, Venga a nosotros tu Reino
si lo confundes con el éxito material.

No digas, Hágase tu Voluntad
si no la aceptas cuando es dolorosa.

No digas, Danos hoy nuestro pan de
cada día si teniéndolo tú, no te
preocupas por la gente con hambre.

No digas, Perdona nuestras ofensas
si guardas rencor a tu hermano.

No digas, No nos dejes caer en
tentación si tienes intención de seguir
pecando.

No digas, Libranos del mal
si no tomas parte activa contra el mal.

No digas, Amén si no has tomado en
serio las palabras del Padre Nuestro.



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).