

## Guion de oración de Caritas para la Comunidad Parroquial

### *Oración cuaresmal para CONVERTIRNOS y COMPROMETERNOS*

#### **Ambientación del lugar**

*Una cruz grande de madera presidirá la oración, reclinada en el suelo sobre una alfombra y unos cojines, para que, en un momento de la oración, el que quiera, pueda arrodillarse o sentarse junto a ella.*

*Se entregará a los asistentes, fotocopiadas, las hojas que hay al final de este guion.*

*Se pondrá música de fondo para crear clima de recogimiento.*

#### **DESARROLLO de la ORACIÓN**

*(Lector 1:)*

Ahora, en estos mismos instantes, Jesús está presente en medio de nosotros. *“Donde dos o más estén reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos”.*

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 minutos.

*(pasados unos 4 minutos, continuará diciendo:)*

Ahora que vives su presencia en ti, escucha la Palabra de Dios que ahora vamos a proclamar.

*(Lector 2 lee el texto de Is 58, 6-11)*

*(lector 1:)*

Vamos a escuchar ahora en qué se puede concretar nuestro ayuno, nuestra abstinencia, nuestra ceniza.

*(Entre tres lectores se reparten los textos del ayuno, la abstinencia y la ceniza, para que los lean.)*

*(lector 1:)*

Dejamos ahora un tiempo de silencio para releer estos textos, y escuchar lo que Dios nos dice al corazón a través de ellos.

*(música suave de fondo)*

*(Pasados unos 9-10 minutos, el lector 1 dirá:)*

Vamos ahora a leer a dos coros la oración que tenéis en la hoja titulada **“Cuaresma es...”**. Una vez la hayamos leído, dejaremos alrededor de 10 minutos para meditarla. Durante este tiempo, el que quiera, podrá decir en voz alta alguna frase de esta oración que quiera dirigirle especialmente a Dios en este momento de su vida.

*(Pasados unos 9-10 minutos, el lector 1 dirá:)*

Leemos ahora a dos coros, la oración titulada **“Dios nos eligió”**. Después, dejaremos un tiempo largo de silencio para interiorizarla y responder a la llamada que Dios nos está haciendo en esta Cuaresma. **Durante este momento de oración, el que quiera, podrá levantarse y poner su mano en la cruz, para decirle a Jesús su respuesta ante su llamada.**

*(Pasados unos 10 minutos, cuando ya no haya nadie junto a la cruz, el lector 1 dirá:)*

- En estos momentos, si alguien quiere hacer una petición, alguna acción de gracias, o compartir algo de lo vivido en este espacio de oración, ahora es el momento de hacerlo.
- Para terminar, vamos a rezar juntos, cogidos de la mano, la oración que Jesús nos enseñó. Y después de rezarla nos daremos un abrazo de paz: Padre nuestro...



# Oración cuaresmal para convertirnos y comprometernos

Lectura del profeta Isaías 58, 6-11:

*El ayuno que yo quiero es éste:  
que abras las prisiones injustas,  
que dejes libres 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.*



## **El ayuno que Dios quiere...**

- que no hagas gastos superfluos,
- que dediques tiempo de gratuidad a estar con otros que te necesiten,
- que hagas algún sacrificio por el bien de alguien de tu alrededor,
- que ofrezcas tu ayuda a quien veas con alguna necesidad a tu lado,
- que prefieras servir a ser servido,
- que tengas hambre y sed de justicia,
- que te comprometas en la lucha contra toda marginación,
- que veas en toda persona a un hermano/a, y no trates a nadie con prejuicios,
- que veas en el pobre y todo el que sufre un sacramento de Cristo,

## **La abstinencia que Dios quiere...**

- que no seas esclavo del consumismo
- que te abstengas de tanta TV, tanto ordenador y móvil, y dialogues más (con los demás y con Dios)
- que no seas esclavo de nada,
- que te abstengas de toda mala palabra o actitud que provoque discordia, mal estar,
- que no seas indiferente al cuidado de la Naturaleza, recicla...
- que te abstengas de palabras ociosas y necias,
- que no te alimentes de palabras vacías sino de la palabra de Dios,

## **La ceniza que Dios quiere...**

- que no te consideres dueño de nada, sino humilde administrador,
- que no te gloríes de tus talentos, sino que los uses para el bien de todos,
- que no te creas santo o te creas algo, porque santo y grande sólo es Dios,
- que no te deprimas ni te acobardes, porque Dios es tu victoria,
- que aprecies el valor de las cosas sencillas,
- que valores más la calidad que la cantidad,
- que vivas el momento presente, sin tantos miedos y añoranzas,
- que estés abierto siempre a la Esperanza,
- que ames la vida y vivas CONFIANDO en el Dios que te habita y cuida siempre de tí,

*Haz oración con estas palabras. Deja que resuenen en tu corazón... y escucha lo que Dios quiere hablarte, sugerirte, a través de ellas...*

## 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.  
Hazme alguien comprometido con mi mundo, Señor.  
Dame una causa, mil causas por las que luchar,  
trabajar, soñar, esforzarme.  
Dame coraje para perseverar  
cuando el camino se haga difícil.  
Dame paciencia  
para sobrellevar los obstáculos sin rendirme.

*Dame ilusión para seguir creyendo  
cuando me quede sin apoyos.  
Dame fuerza para complicarme en batallas buenas.  
Dame manos para acariciar,  
pies para caminar, palabra para cantar  
siempre a favor de un mundo bueno.*

Convertirse es creer en Ti, en mí,  
en las posibilidades...  
Dame 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.

*Dame Fe, Señor, en que, a pesar de lo frágil que soy,  
sin embargo, tu fuerza puede manifestarse en mí.  
Ayúdame a creer en el ser humano,  
a pesar de los escenarios de miseria,  
destrucción, odio.  
Dame capacidad para seguir soñando,  
y creer que el futuro puede ser bueno...*

## Dios nos eligió

Dios nos eligió  
para mostrarnos unos a otros  
el rostro del amor de Dios.  
Somos el vocabulario de Dios.

Somos palabras vivas  
para dar voz a la bondad de Dios  
con nuestra propia bondad,  
para dar voz a la compasión,  
la ternura y la fidelidad de Dios  
con las nuestras propias.

Somos llamados a ser  
comunidad fraterna,  
un espacio, un lugar donde tocar Reino,  
donde poder decir **“Ven y verás”**.

Señor, enséñanos  
a no amarnos sólo a nosotros mismos,  
a no amar solamente a nuestros amigos,  
a no amar sólo a aquellos que nos aman.

Enseñanos a pensar en los otros,  
y a amar, sobre todo,  
a aquellos a quienes nadie ama.  
Ábrenos los ojos del corazón  
para no ser indiferentes ni fríos  
ante tanto sufrimiento y dolor humano,  
ante tanta injusticia y desamparo.

Haznos ver  
lo que está en nuestras manos hacer,  
por pequeño o insignificante que parezca,  
para ser luz, esperanza, ayuda y consuelo  
ante nuestro prójimo herido.  
Haznos vivir conscientes  
de que estamos haciendo  
una opción por los empobrecidos.

Será nuestra manera  
de hacer presente tu Reino,  
Será nuestra forma de transparentar  
la luz de tu ternura en nuestro mundo.

Y desde nuestra pequeñez,  
desde nuestra nada,  
desde el fondo del corazón,  
cada uno de nosotros te decimos:  
**“Dios mío, ayúdame, prepárame. Tú eres  
todo, yo soy nada, y sin embargo tu amor  
quiere que yo sea mucho. Ánimo. Con tu  
todo y con mi nada haremos mucho”**.