

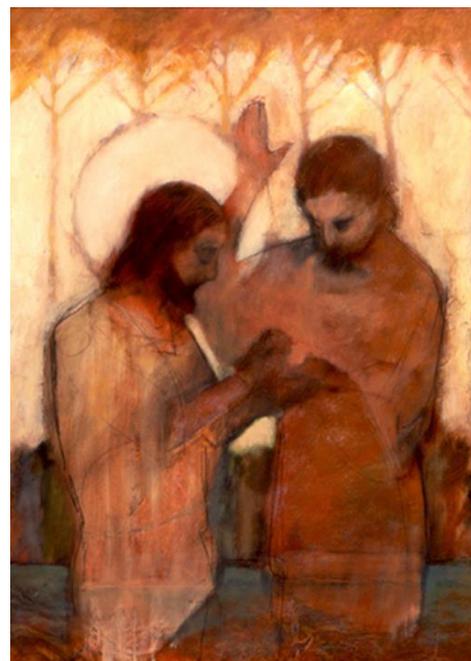
Invitación de **Cáritas** para **ORAR** personalmente, en Familia, o en Comunidad  
*Os proponemos uniros a la oración de Cáritas para rezar juntos (o unidos en espíritu desde la distancia), para ser cada vez mejores instrumentos en manos de Dios, que hacen visible y palpable la Caridad y la Fraternidad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

En aquel tiempo, el pueblo estaba expectante, y todos se preguntaban en su interior sobre Juan si no sería el Mesías, Juan les respondió dirigiéndose a todos: «Yo os bautizo con agua; pero viene el que es más fuerte que yo, a quien no merezco desatarle la correa de sus sandalias. Él os bautizará con Espíritu Santo y fuego». Y sucedió que, cuando todo el pueblo era bautizado, también Jesús fue bautizado; y, mientras oraba, se abrieron los cielos, bajó el Espíritu Santo sobre él con apariencia corporal semejante a una paloma y vino una voz del cielo: «Tú eres mi Hijo, el amado; en ti me complazco». *Lc 3,15-16.21-22*

El mundo de hoy necesita muchos bautizados que sigan llevando adelante la misión de Jesús: dar Vida nueva, ser buena noticia que salva de todo aquello que da muerte. El Padre-Madre Dios nos ha hablado a cada uno de nosotros/as al corazón diciéndonos: “**Tú eres mi hijo/a amado/a**”.

Guardemos ahora unos minutos de silencio repitiendo una y otra vez esta frase que Dios nos dirige a cada uno de nosotros: “**Tú eres mi hijo/a amado/a**”. Deja que resuene en tu corazón una y otra vez hasta que no haga falta repetirla con palabras, porque su eco resuena sin parar en tu corazón.



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

## 1. Eres mi hijo/a amado/a

Señor Jesús, quiero entrar, como Tú, en las aguas del Jordán, para sentir cómo baja sobre mí el Espíritu Santo, y me bañas con el agua purificada de tu presencia y amor incondicional.

Señor Jesús, consciente del gran regalo que recibí en mi bautismo, quiero apartar de mi vida todo aquello que me lleve al acomodamiento y al encerrarme en mi propio bienestar e interés, y así hacer con decisión lo que me pides: ENCARNAR tu Palabra, ser apóstol de tu Buena Nueva con mis obras de amor encarnado y comprometido.

Dios Padre Bueno, quiero abrir mi corazón, para escuchar constantemente en mi interior estas palabras tuyas: “**Tú eres mi hijo/a amado/a**”. Pero sé de mi debilidad y fragilidad, por eso pongo en tus manos mi pequeñez, mi nada, mi miseria, para así abandonarme en ti, y dejarme hacer por ti, para que yo pueda llegar a ser aquello que tú has soñado para mí.

Te pido que tu Espíritu abra mi corazón a esta experiencia de sentir todo tu Amor derramándose constantemente sobre mí, para convertirme en un auténtico instrumento tuyo, para construir tu Reino, para encarnar tu Palabra, para ser testigo del Amor que me ha alcanzado, para ser alma de Caridad, y dejar presente en el mundo tu impronta..., la que tú dejaste, pasando por la vida haciendo el bien.

*Fruto del bautismo es quedar con un corazón abierto... Interioriza esta adaptación del salmo 62. Reléelo. Deja que sus palabras resuenen en tu ser. Escucha el eco que te producen...*

## **2. Oración de un corazón abierto**

Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo.  
Por ti, que me llamas de nuevo a la existencia,  
por ti, que animas mi vida y la despiertas,  
por ti, que abres mi corazón a la luz  
y lo llamas a estar atento, vigilante.  
Por ti, que me quieres presente, unificado,  
todo entero y en armonía

Tengo sed de ti, de tu amor y calor.  
Tengo sed de ti, de tu paz y perdón.  
Tengo sed de ti, de tu alegría y cercanía.  
Tengo sed de ti, de tu fortaleza y bondad.  
Mi carne tiene ansia de ti,  
como tierra reseca, agostada, sin agua.

Todo mi ser se abre a tu gracia  
esperando el rocío de la mañana.  
Toda mi vida tiende a ti  
esperando tu Vida sin término.

Mi corazón, en mi interior, se alegra  
viendo tu fuerza y tu gloria en mí.  
Tú me das razón para existir.  
Tu vida es el sentido de mi existencia.  
Tu lealtad vale más que la vida.  
Tu amistad, más que todos los triunfos.

Quiero saciarme de tu presencia.  
Quiero llenarme de tu Santo Espíritu.  
Quiero sentirme en plenitud de tu gracia.

En el lecho me acuerdo de ti.  
Tú estás despierto en mi noche.  
Cuando me despierto en el silencio de la noche  
mi corazón descubre que tú vives en él.  
A la sombra de tus alas canto con júbilo.  
Mi aliento está pegado a ti.  
Tu amor me sostiene.

Mi corazón se alegra contigo, Dios mío,  
porque mi vida te pertenece.  
Oh Dios, por ti estoy siempre despierto,  
por ti me mantengo en pie, en vela,  
por ti madrugo siempre que se hace tiniebla en mi vida,  
por ti comienzo siempre, aunque me sienta cansado.  
Oh Dios, tú eres mi Dios: ¡un Dios vivo!

*Haz tuya esta oración de petición, para empaparte del Amor que se derramó en tu Bautismo*

Día tras día, mi Señor Jesús, te voy a pedir tres cosas:

1. Verte más claramente, allí donde tú siempre estás presente, donde hay fragilidad, vulnerabilidad, necesidad, donde hay pequeños o grandes detalles hechos con amor de verdad, donde hay sencillez, inocencia, bondad, gratuidad, y en tantas cosas más...
2. Amarte más, para vivir cada vez más unido/a a ti, y tenerte siempre presente en mí en lo cotidiano de mi día a día.
3. Seguirte más decididamente, procurando cada día ENCARNAR tus Palabras... para dar Vida donde vivo.

Así, día tras día, día tras día, Señor Jesús

***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.)*