



**Caritas**  
Diocesana de Valencia

# Orar ante el RESUCITADO

Abril 2023

Invitación de **Caritas** para **ORAR** personalmente, en Familia, o en Comunidad  
*Os proponemos uniros a la oración de Caritas 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.

Al atardecer de aquel día, el primero de la semana, estando cerradas, por miedo a los judíos, las puertas del lugar donde se encontraban los discípulos, se presentó Jesús en medio de ellos y les dijo: "**La paz con vosotros**".

Dicho esto, les mostró las manos y el costado. Los discípulos se alegraron de ver al Señor. Jesús les dijo otra vez: "**La paz con vosotros. Como el Padre me envió, también yo os envío.**" Dicho esto, sopló sobre ellos y les dijo: "**Recibid el Espíritu Santo.**"

(Jn 20,19-22)



*(La única intención de las oraciones que vienen a continuación es que, tras leerlas, 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.)*

*Interioriza esta oración. Reléela. Deja que sus palabras resuenen en tu ser. Escucha el eco que te producen... y quédate con aquellas frases que quieras decirle a Jesús Resucitado*

## 1. A Jesús resucitado

Recrea nuestro corazón, Jesús Resucitado:  
danos un corazón que salte de alegría, que sepa compartir,  
que no acumule "cosas", sino que se llene de personas.  
Jesús Resucitado, danos un corazón que goce con quienes gozan,  
que sufra con quienes sufren, que sea libre para liberar,  
que su absoluto sea Dios, Padre-Madre,  
inmensidad de misericordia y ternura,  
y que considere relativo todo lo demás.

Jesús Resucitado, danos un corazón que entienda de audacia  
para dar con nuevos caminos, que construya vida a su alrededor,  
que posibilite creatividad a raudales.  
Jesús Resucitado, danos un corazón  
que viva en actitud de discernimiento,  
que tenga una profunda experiencia de Dios,  
que sea experto en humanidad,  
que haga una opción por los últimos,  
que anuncie con la forma de vivir y obrar,  
la Alegría del Evangelio.

Jesús Resucitado, danos un corazón  
que sepa acoger la diferencia sin asustarse,  
que viva la no violencia, que defienda la justicia, la vida, la paz,  
que tenga entrañas de misericordia,  
que sea paciente, que viva la fiesta,  
que disfrute y cuide de la Naturaleza.

Jesús Resucitado, danos un corazón  
que sepa leer la vida como historia de Salvación,  
que anhele ardientemente el encuentro contigo.  
Que te busque en todo,  
que te encuentre y te contemple en las luces y en las sombras.

Jesús Resucitado, danos un corazón que hable lenguaje de ternura,  
que mire al interior de las personas,  
que no se deje arrastrar por las apariencias, y los prejuicios,  
que escuche de corazón a las personas, y sea acogedor con ellas.

Jesús Resucitado, ablanda nuestras rigideces, y modela nuestro corazón.  
Recupera nuestra vida, ocúpala transfórmala, llénala de tus dones.  
Danos una mirada creyente, descúbrenos esa presencia escondida  
de Dios Padre-Madre, en todas las cosas, acontecimientos y personas.

*Lee ahora esta oración con calma. Hazla tuya... y deja que tu corazón la continúe, utilizando las palabras que nazcan de tu silencio, dirigidas hacia AQUÉL que TE AMA y TE HA ELEGIDO.*

## **1. Somos ENVIADOS/AS**

Señor Jesús, me envías para ser testigo de tu Resurrección  
**con mi vida resucitada.**

Aquí estoy, consciente del privilegio de ser tu enviado/a,  
sin saber, a ciencia cierta, a dónde me llevarás.  
Lo único que sé, es que me has tendido tu mano,  
me has TOCADO lo más hondo de mi corazón,  
y ahí te siento VIVO, PRESENTE, y solo puedo decirte:  
AQUÍ ESTOY, tú eres mi Camino, mi Verdad y mi Vida.

Percibo que te estás revelando y regalándote siempre  
en tantas cosas de mi día a día,  
en tantos detalles, en tantas realidades,  
en cada sonrisa, en cada lágrima...  
Haz que nunca me pases desapercibido  
presente en cada rostro humano.  
Haz que te busque no sólo en lo bueno,  
sino también en lo que hiera.  
Que no deje de dolerme la realidad que me rodea.  
Que nunca me acostumbre, y caiga  
víctima de la rutina y del conformismo.  
Que no me quede de brazos cruzados, y corazón frío.  
HAZME COMPASIVO/A, como TÚ.

Ábreme siempre los ojos, para ver más allá de las apariencias,  
y reconozcete crucificado en todo aquél que sufre...  
desamparo, olvido, rechazo, injusticia, exclusión, violencia...  
Ábreme los oídos para escuchar tu latido, tu gemido,  
tu grito clamando Amor comprometido y Justicia a mi alrededor,  
para, cogido de TU MANO, DAR VIDA, donde otros dan muerte.



*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).*