



Caritas
Diocesana de Valencia

HÁGASE

Mayo 2023

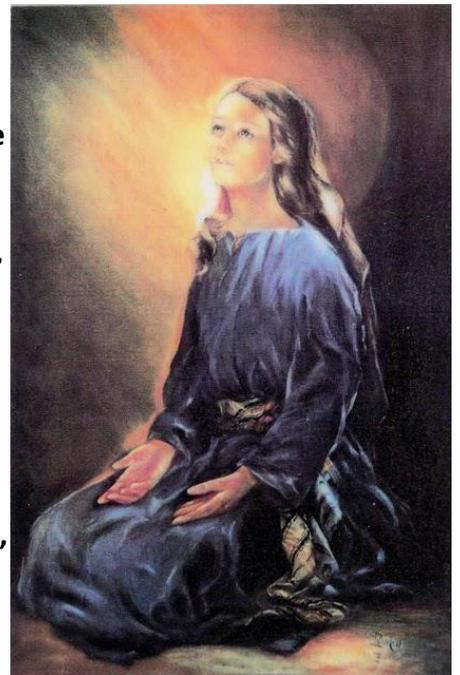
Invitación de **Caritas** para **ORAR** personalmente, en Familia, o en Comunidad
Os proponemos uniros a la oración de Caritas para rezar juntos (o unidos en espíritu desde la distancia), para ser cada vez mejores instrumentos en manos de Dios, que hacen visible y palpable la Caridad y la Fraternidad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

Ahora, vamos a dejarnos llevar de la mano de la primera cristiana, María de Nazaret, que acogió la **palabra** de tal manera, que Dios mismo se encarnó en ella. Nosotros estamos llamados a seguir sus pasos.

Al sexto mes fue enviado por Dios el ángel Gabriel a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una virgen desposada con un hombre llamado José, de la casa de David; el nombre de la virgen era María. Y entrando, le dijo: «Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo». Ante estas palabras, María se turbó, y se preguntaba qué podría significar este saludo. El ángel le dijo: «No temas, María, porque has hallado gracia delante de Dios; vas a concebir en el seno y vas a dar a luz un hijo, a quien pondrás por nombre Jesús. El será grande y será llamado Hijo del Altísimo, y el Señor Dios le dará el trono de David, su padre; reinará sobre la casa de Jacob por los siglos y su reino no tendrá fin».

María respondió al ángel: «¿Cómo será esto, puesto que no conozco varón?» El ángel le respondió: «El Espíritu Santo vendrá sobre ti y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el que ha de nacer será santo y será llamado Hijo de Dios. Mira, también Isabel, tu pariente, ha concebido un hijo en su vejez, y este es ya el sexto mes de aquella que llamaban estéril, porque ninguna cosa es imposible para Dios». Dijo María: «He aquí la servidora del Señor; **HÁGASE EN MÍ SEGÚN TU PALABRA**». Y el ángel dejándola se fue.



“Aquí estoy Señor. Hágase en mí según tu palabra.” Te invito a que hagas tuyo este versículo, y lo repitas una y otra vez en tu interior... hasta que, sin palabras, con tu sola respiración, vayan resonando dentro de ti.

(La única intención de los textos que vienen a continuación es que, tras leerlos, 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.)

Lee con calma estos textos. Saboréalos Hazlos tuyos. Son palabras esenciales en nuestra vida cristiana:

ALÉGRATE: nuestra vocación es a la alegría. Nos revestimos de esa alegría de María, que reviste de belleza toda la tierra. La alegría es nuestro primer mandamiento.

LLENA DE GRACIA: mujer amada de Dios. Nosotros somos para Dios seres llenos de gracia. Dios se goza en nosotros, nos quiere como no podemos imaginar, aunque pocos se dan cuenta...

NO TENGAS MIEDO (El Espíritu Santo vendrá sobre ti): El Señor nos conoce. Se lo dijo a María, porque ella no se sentía fuerte. Nos lo dice a nosotros, siempre tentados por tantos miedos...

PARA DIOS NADA HAY IMPOSIBLE: de hecho, en la vida de María, lo imposible se va a hacer posible. Como puede suceder en la tuya, si te fías, si tienes fe como Ella. Esas palabras, bien conjugadas, son la mejor armadura de un hijo de María. Son las palabras que el ángel le dijo a Ella de parte de Dios, y que Ella te regala a ti, para que recorras el camino cristiano con su **CONFIANZA**.

DISPONIBLE: ella dice la oración más simple y bella: «Aquí estoy. Aquí me tienes, pobre para ti».

PEREGRINA DE LA FE: se pone en camino, para servir. Siempre en camino, sin saber lo que será, lo que sucederá. Se atreve, se lanza, se arriesga, confía... y verá lo que nadie vio jamás...

AGRADECIDA: proclama la grandeza de Dios, con sus propias palabras, sin miedo, sin pudor. Cuando es alabada por su prima, Ella sabe que todo lo ha recibido de Dios, y le pronuncia su Magnificat, una canción que sabe a verdadera, porque le nace del corazón.

CONTEMPLATIVA: guarda todas estas cosas en el corazón, hasta que Dios las quiera esclarecer. Sus ojos saben mirar lo que está dentro de las apariencias, no se deja engañar por el brillo hueco. De todos modos, no te quedes solo en las palabras, ponte bajo su mirada, y di con Ella: *Aquí estoy, aquí me tienes, gracias, Señor, enséñame a mirar con la mirada de María.* Y, sobre todo, PONTE EN CAMINO... Canta y camina con María, como María, porque Dios ha estado grande contigo y seguirá cuidándote en todos tus caminos. Pase lo que pase, te pasará, como a María, vivirás en las manos de tu Señor, tu Dios. Miguel Márquez

Interioriza este salmo. Reléelo. Deja que sus palabras resuenen en tu ser. Escucha el eco que te producen... y repite en tu interior aquella frase que más te haya calado y que querrías decirle a tu Dios.

Salmo de María

Mi corazón siente la grandeza del Señor.
Mi corazón se goza en Dios mi Salvador.
Mi corazón se siente pequeño
como un niño en brazos de su madre.
Soy feliz, Señor, en mi pequeñez
tu grandeza desbordante me colma.
Soy feliz, porque en mi arena junto al mar
has dejado, paso a paso, tus pisadas,
tu PRESENCIA.

Yo canto con gozo:
tú has sido grande en mi vida.
Tu amor empapa mi alma.
Tu presencia sabe a misericordia.
Tú has hecho maravillas con nosotros
Tú nos has conducido por las noches
de nuestros desiertos,
y nos has llevado como en alas de águila.

Tu providencia ha quedado grabada
en la historia de mi historia.
Has dispersado a los de corazón duro y soberbio.
Has derribado del trono al corazón poderoso.
Has levantado del suelo al humilde,
como levanta el sol la vida dormida y callada,
como levanta la lluvia la hierba seca,
despertando la semilla entre la tierra derramada.

Tú eres Dios. Tú eres grande.
Tú eres Señor de la Vida,
y en tus manos está mi vida cobijada.
Has colmado de bienes al corazón hambriento,
y has partido en pan sabroso tu propio Cuerpo.

Tú eres mi Dios y Señor. Eres Señor providente,
y la puerta de tu granero no tiene la llave echada.
Has despedido a los ricos, los poderosos,
los que son alguien, con las manos vacías.
Has levantado en alto lo que es frágil
para que pueda mirar al cielo,
y has dejado en la tierra lo pesado
como una cosa gastada.
Tu pan, que es pan eterno, es para el pobre.
Tu pan, que es pan de todos, no es pan-migajas.

Señor de la Historia del ser humano,
ven en ayuda de los pueblos que lloran,
mientras otros danzan.
Ven, Señor, y que tu bondad y misericordia
cambie los corazones y le dé entrañas.
Ven en favor de esta Humanidad dividida y rota
y haz unidad en la cepa de todas las ramas.
Tú que eres Padre de todas las personas,
siéntanos en tu mesa
donde todos tienen su pan y su agua...
y son fraternidad.

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).