

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.*

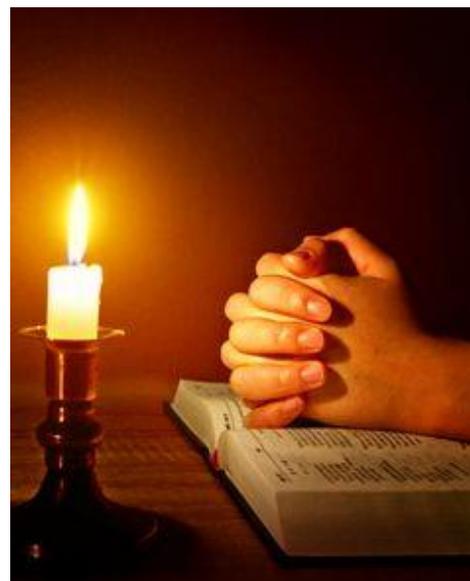
Comenzamos poniéndonos en presencia de nuestro Padre-Madre Dios que nos ha engendrado, de su Hijo Jesús que no deja de darnos Vida Resucitada, y del Espíritu Santo que nos envuelve y guía dándonos fortaleza. Dejamos un tiempo sosegado para poder percibir esta presencia en el silencio de nuestro corazón. Luego, leemos este texto de la Palabra de Dios, y dejamos un tiempo de silencio para escuchar lo que nos quieren decir.

**Jesús les dijo: “Tú cuando ores, métete en tu habitación, y con la puerta cerrada, ora a tu Padre que está allí a solas contigo.” (Mt 6,6).**

Vamos a meternos en la habitación más profunda de nuestro corazón, y vamos a cerrar la puerta a todos los ruidos y pensamientos que nos distraen y dispersan, a todas nuestras preocupaciones y dificultades, trabajos y planes que nos absorben y atrapan.

Cierra la puerta al ruido de todos tus pensamientos, respira con calma, relajadamente, con sosiego, ponte cómodo, en estos momentos estás entrando en tu habitación más profunda, en ella está esperándote el Dios Padre que te habita.

Déjate llenar por su Espíritu. Déjate inundar por su Paz. En cada respiración que hagas, pronuncia en tu interior estas palabras: **“Háblame Señor, que escucho”**. Repítelas en cada respiración durante unos minutos.



*(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.)*

*Releemos con calma las palabras de esta oración, haciéndolas nuestras...*

## **Dios Padre te dice al corazón...**

*El mayor regalo que podemos hacerle a alguien, es ayudarle a descubrir el tesoro de Dios en su corazón, un Dios que continuamente está hablándole estas palabras de la oración. Entonces, sí que serán felices los pobres de espíritu, suyo será el Reino de Dios, en Él tendrán toda su fuerza.*

*Señor, hazme instrumento en tus manos, para que en mi manera de hacer, acoger, tratar y amar a los demás... puedan experimentar tu Amor que se derrama sobre ellos. Así sea.*

Si nadie te ama, mi alegría es amarte.  
Si lloras, estoy deseando consolarte.  
Si te sientes débil, te daré mi fuerza y energía.  
Si te sientes inútil, yo no puedo prescindir de ti.  
Si estás vacío, mi ternura te colmará.  
Si tienes miedo, te llevo sobre mis espaldas.  
Si quieres caminar, iré contigo.  
Si me llamas, vengo siempre.  
Si estás cansado, soy tu descanso.  
Si pecas, soy tu perdón.  
Si me necesitas, te digo: Estoy aquí, dentro de ti.  
Si estás a oscuras, soy lámpara para tus pasos.  
Si quieres conversar, yo te escucho siempre.  
Si me miras, verás la verdad de tu corazón.  
Si todos te olvidan,  
mis entrañas se estremecen recordándote.  
Si no tienes a nadie, me tienes a mí.  
Si eres silencio, mis palabras habitarán en tu corazón.

*Meditamos las palabras de este texto que acabamos de leer, con la voluntad de abandonarnos en las manos de este Dios Padre que nos habita.*

## **Lo más importante**

Lo más importante no es que yo te busque, sino que Tú me buscas en todos los caminos (Gen 3, 9).

Que yo te llame por tu nombre, sino que Tú tienes el mío tatuado en la palma de tus manos (Is 49, 16).

Que yo te pida ayuda en mi debilidad, sino que tu Espíritu viene siempre en mi ayuda para darme lo que más me conviene (Rom 8, 26).

Que yo tenga proyectos para Ti, sino que Tú me invitas a caminar contigo hacia el futuro (Mc 1, 17).

Lo más importante no es que yo te comprenda, sino que Tú me comprendes en mi último secreto

(1 Cor 13, 12).

Que yo hable de Ti con sabiduría, sino que Tú vives en mí y te expresas a tu manera (2 Cor 4, 10).

Que yo te guarde en mi caja de seguridad, sino que soy una esponja en el fondo de tu océano (Ecl 3, 35).

Lo más importante no es que yo te ame con todo mi corazón y todas mis fuerzas, sino que Tú me amas con todo tu corazón y todas tus fuerzas (Jn 13, 1).

Lo más importante no es que yo trate de animarme, de planificar, sino que tu fuego arde dentro de mis huesos (Jer 20, 9).

***Porque, ¿cómo podría yo buscarte, llamarte, amarte... si Tú no me buscas, llamas y amas primero? El silencio agradecido es mi última palabra, y mi mejor manera de encontrarte.***

*Releemos y meditamos esta oración del hermano Roger de Taizé con calma.*

## **Tú estabas en mí**

Sin tregua, oh Cristo,  
Tú me interpelas y me preguntas:  
“¿Quién dices que soy yo?”  
Tú eres aquel que me ama  
hasta en la vida que no acaba.  
Tú me abres el camino del riesgo.  
Tú me precedes en el camino de la santidad,  
donde es feliz aquel que muere de amar.

Día tras día Tú transfiguras  
en un sí el no que está en mí.  
Tú me pides no unas migajas,  
sino toda mi existencia.  
Tú eres aquél que, de día y de noche,  
oras en mí sin que yo sepa cómo.  
Mis balbuceos son mi oración:  
llamarte diciéndote solamente  
el nombre de Jesús  
colma nuestra comunión.

Tú eres aquél que cada mañana  
coloca en mi dedo el anillo del hijo pródigo,  
el anillo de la fiesta.  
Y yo, ¿por qué he dudado tanto tiempo?  
Tú incansablemente me buscabas.

¿Por qué he sido indeciso,  
pidiendo que se me deje tiempo  
ocupándome de mis asuntos?  
Después de haber puesto la mano en el arado,  
¿por qué haber mirado atrás?  
Sin darme cuenta me iba volviendo  
menos apto para seguirte.

Sin embargo, sin haberte visto, te he amado.  
Tú me repetías:

***“Vive lo poco que hayas comprendido  
del Evangelio.***

***Anuncia mi vida entre los hombres  
y mujeres.***

***Enciende un fuego sobre la tierra.***

***TÚ, SÍGUEME...”***

Y un día lo he comprendido:

**Tú estabas en mí.**

*Hermano Roger de Taizé*

*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).*