

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 su propuesta para la interiorización.

Jesús entró en un pueblo, y una mujer que se llamaba Marta lo recibió en su casa. Tenía una hermana llamada María, que sentada a los pies del Señor, escuchaba su Palabra. Marta, que estaba muy ocupada con los quehaceres de la casa, dijo a Jesús: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje sola con todo el trabajo? Dile que me ayude». Pero el Señor le respondió: «Marta, Marta, te inquietas y te agitas por muchas cosas, y sin embargo, pocas cosas, o más bien, una sola es necesaria. María eligió la mejor parte, que no le será quitada». *Lc 10,38-42*



Jesús **VIVE** en ti, **HABITA** en ti. Todo lo que hagas desde ahí, desde el **CORAZÓN** donde **ÉL** te **HABITA**, desde tu “**mejor parte**”, dará **BUEN FRUTO**, tu solidaridad será **fecunda**, porque estarás unido a **ÉL**, como el sarmiento a la vid.

Te invito a entrar en tu corazón, en tu interioridad, allí donde está tu esencia, donde te habita el mismo Jesús. Haz silencio interior. Deja fuera todas las prisas, las urgencias, los agobios... y entra dentro de tu aposento interior.

Respira hondo, cierra los ojos, acalla tus pensamientos. Escucha el silencio dentro de ti... El Amigo Dios te espera, te aguarda en tus adentros.

Para ayudar a silenciarte, fíjate en tu respiración... escúchala, siéntela... de ella depende tu vida en cada instante. En cada respiración que hagas, siente que te estás llenando de **PRESENCIA de Dios**... porque “**en ÉL vives, te mueves y existes**”... Y cada vez que sueltes el aire, siente que estás sacando de ti todos tus agobios, preocupaciones, problemas, miedos, inseguridades, angustias..., dejándolas en las manos providentes de Dios. Haz esto durante unos minutos, hasta que ese silencio que se abre paso dentro de ti, te vaya pacificando... y te ayude a ser consciente de la **PRESENCIA que te HABITA**.

Te invito a que en este momento de oración, **escojas la mejor parte: ESTAR EN PRESENCIA DEL AMIGO**, de corazón a corazón, como hacen los buenos amigos, como hacen las personas que se quieren. Quédate unos minutos estando en silencio ante esta **PRESENCIA**.

Manteniendo el silencio orante del anterior momento, interioriza ahora esta adaptación del salmo 26. Reléelo. Deja que sus palabras resuenen en tu ser. Escucha el eco que te producen... Y después, quédate con aquella frase del salmo que más te haya calado, y dísela a Jesús, repitiéndola una y otra vez en tu interior...

Salmo de CONFIANZA

Señor Jesús, eres luz para mi camino.
Eres mi Salvador.
Nuestro Salvador.
Eres Aquél en quien todo lo espero.
En ti confío, mi Dios y Señor.
Tú eres la defensa de mi vida...
¿Quién me hará temblar?
Contigo a mi lado
los obstáculos del camino caen como hojas de otoño.



Una cosa te pido, Señor, y es lo que busco:
vivir unido a ti, tenerte como amigo,
y alegrarme de tu amistad profunda conmigo.
En el peligro me proteges,
y me escondes en el rincón de tu tienda.
Me siento seguro, como sobre roca firme.

Señor Jesús, escúchame, que te llamo.
Ten compasión de mí.
Respóndeme, que busco tu rostro.
Mi corazón me dice que me quieres,
que estás presente en mí,
que te preocupas de mis problemas
como un amigo verdadero.

Busco tu rostro Señor; no me escondas tu rostro.
Dame la certeza de saber que,
aunque mi padre y mi madre me abandonen,
tú siempre estarás a mi lado.

Señor, enséñame tu camino,
guíame por la senda llana.
Espero gozar siempre de tu compañía.
Quiero gozar siempre de tu Vida en mi vida.

Espero en ti, Señor Jesús.
Dame un corazón valiente y animoso para seguirte,
para ser instrumento de salvación en tus manos.
Tú que eres luz para mi camino
y el SALVADOR en quien yo confío.
UNIDO a TI, daré BUEN FRUTO,
mi solidaridad, mi entrega, será fecunda.

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).