

Oración para darnos tu PAN

Octubre 2024

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 esta frase del Padre Nuestro y el comentario que nos hace el Papa Francisco. Dejamos un tiempo para meditarlo.

“Danos hoy nuestro pan de cada día”

Mt 6,11



“Danos hoy nuestro pan de cada día, significa lo necesario para la vida: alimento, agua, casa, medicinas, trabajo. Es una súplica que surge de la misma existencia humana, con sus problemas concretos y cotidianos, que pone en evidencia lo que a veces olvidamos: que no somos autosuficientes, sino que dependemos de la bondad de Dios.

Los Evangelios nos muestran que para mucha gente el encuentro con Jesús se da, precisamente, a través de una súplica, de una necesidad: desde la más elemental, la del pan, hasta otras no menos importantes, como la liberación y la salvación.

En la invocación: «Danos hoy nuestro pan de cada día», Jesús nos enseña a pedir al Padre el pan cotidiano, unidos a tantos hombres y mujeres, para quienes esta oración es un grito doloroso que acompaña el ansia de cada día, porque se carece de lo necesario para vivir. Por eso Jesús nos invita a suplicar “nuestro” pan, sin egoísmos, en fraternidad. Porque si no lo rezamos de esta manera, el Padrenuestro deja de ser una oración cristiana.

Si decimos que Dios es nuestro Padre, estamos llamados a presentarnos ante Él como hermanos, unidos en solidaridad y dispuestos a compartir el pan con los demás; en definitiva, a sentir en “mi hambre” también el hambre de muchos que hoy en día carecen aún de lo necesario.

Pidamos al Señor que no nos falte nuestro pan cotidiano, y nos ayude a comprender que este no es una propiedad privada sino, ayudados por su gracia, es providencia para compartir y oportunidad para salir al encuentro de los demás, especialmente de los pobres y necesitados.”

Papa Francisco. Audiencia general, 27 de marzo de 2019

(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.)

Siguiendo el hilo de las palabras del Papa Francisco, lee las siguientes dos oraciones. Deja entrar sus palabras en tu corazón, escucha los ecos que te provocan, y lo que con ellas... Jesús quiere decirte.

Tú eres el Pan de Vida

Señor Jesús, Tú eres el Pan de Vida,
el verdadero alimento que trae a nuestra vida
luz, paz, alegría y esperanza.

Danos la fuerza para recibirte,
y transfórmanos, para que nosotros
también seamos alimento
para nuestros hermanos y hermanas:
alimento de bendición,
alimento de Esperanza,
alimento de Caridad.

Danos Señor tu Pan,
para que nuestro corazón
se inunde de tu VIDA.
Haznos pan, Señor,
para inundar de tu VIDA
el corazón de nuestros prójimos heridos.

Haznos pan, para quien vive sin Derecho
a lo más fundamental.
Haznos pan para el cansado, el abatido,
el olvidado, el desamparado...
Haznos pan para el que tiene hambre
y sed de justicia.

*Danos siempre tu PAN
para poder ser para los demás,
tu AMOR ENCARNADO,
tu vida ENTREGADA,
tu ESPERANZA que resucita vidas abatidas.
Danos siempre tu Pan nuestro de cada día,
para siempre AMAR y SERVIR.*

Que así sea en nuestras vidas.



Oración para aprender a Amar de Santa Teresa de Calcuta

Señor, cuando tenga hambre, dame alguien que necesite comida;
Cuando tenga sed, dame alguien que precise agua;
Cuando sienta frío, dame alguien que necesite calor.
Cuando sufra, dame alguien que necesita consuelo;
Cuando mi cruz parezca pesada, déjame compartir la cruz del otro;
Cuando me vea pobre, pon a mi lado algún necesitado.
Cuando no tenga tiempo, dame alguien que precise de mis minutos.

Quando sufra humillación, dame ocasión para elogiar a alguien;
Cuando esté desanimado/a, dame alguien para darle nuevos ánimos.
Cuando quiera que los otros me comprendan,
dame alguien que necesite de mi comprensión;
Cuando sienta necesidad de que cuiden de mí,
dame alguien a quien pueda atender;
Cuando piense en mí mismo, vuelve mi atención hacia otra persona.
Haznos dignos, Señor, de servir a nuestros hermanos/as;
Dales, a través de nuestras manos, no sólo el pan de cada día,
también nuestro amor misericordioso, imagen del tuyo.



Aquí tienes la letra de la canción “Los intocables”, de Ain Karem. Interioriza su estribillo. Y si puedes, escúchala con este enlace en YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sy9kG_cHrhq

*No cuentan las mujeres ni los niños,
no cuentan quienes vagan marginados,
no cuenta quien es pobre o está enfermo,
no cuenta quien está crucificado.*

*Ni los niños soldados tienen nombre,
ni las niñas que están esclavizadas
no existen quienes hoy mueren de hambre,
y se ignora a quienes sufren soledad.*

*No cuentan quienes no tienen trabajo,
ni tampoco quien sufre una adicción
o quien habla otro idioma en tierra extraña,
no cuenta quien es de otro color.*

*No contaron las mujeres ni los niños
y hoy siguen sin contar los más pequeños.
Que haga mío el dolor de mis hermanos
y comparta, en justicia, el pan con ellos.*

**MAS... PARA TI SON QUIENES CUENTAN,
SON QUIENES CANTAN LA GLORIA DE DIOS,
SON TU ROSTRO, SEÑOR CRUCIFICADO,
SON TU ROSTRO, SEÑOR RESUCITADO... ERES TÚ.**

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).