

Si en Cáritas somos un **equipo de acción social**, es porque antes somos un **grupo que ORA**, poniéndose en manos del Dios Padre Bueno de Jesús, para ser, cada día, mejores instrumentos *que hacen visible y palpable el Amor de Dios en Acción*. Por ello, os invitamos a uniros a nuestra oración, para rezar juntos/as, y sentirnos Comunidad que ORA y ACTÚA por las personas que viven en situación de pobreza y vulnerabilidad.

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.

Imagina que ahora mismo estás en la misma habitación de Jerusalén, donde estaban reunidos los discípulos y discípulas de Jesús. Eres uno/a más de ellos... y lo que a ellos les ocurre, también te ocurre a ti. Lee este texto, y dejad un tiempo de silencio para interiorizarlo

“Al llegar el día de Pentecostés, estaban todos reunidos en el mismo lugar. De repente vino del cielo un ruido, semejante a un viento impetuoso, y llenó toda la casa donde se encontraban.

Entonces aparecieron lenguas como de fuego, que se repartían y se posaban sobre cada uno de ellos. Todos quedaron llenos del Espíritu Santo y se pusieron a hablar en otras lenguas, según el Espíritu les concedía expresarse. (Hch 2, 1-6)

Mientras se interioriza este texto, se puede poner este canto de Taizé: Ven Espíritu Santo



Terminado el tiempo de interiorización, ahora, para simbolizar el Espíritu que hemos recibido, cada uno será como una “lengua de fuego” para la persona que tiene a su lado, es decir, posará su mano sobre su cabeza, y le dirá estas palabras, y luego el otro hará lo mismo con él:

“La Paz esté contigo. Estás SALVADO. Tu Padre Bueno Dios te AMA con locura”

(Para nuestra reflexión: al recibir el Espíritu, también tenemos la capacidad de hablar una lengua que puede ser entendida por todo ser humano, sea de donde sea: es el lenguaje del Amor comprometido, el lenguaje de la Fraternidad, el lenguaje de dar Esperanza.)

Ahora, para preparar el 2º momento de meditación, interiorización, contemplación... lee esta indicación:

Nos fijamos en cómo recibieron el Espíritu a través de unas lenguas como de fuego. Esto nos invita a pensar que una lengua de fuego, lo que pronunciará siempre serán palabras encendidas, ardientes, que dan calor, palabras que marcan porque quedan grabadas a fuego, palabras que encienden y hacen arder corazones.

¿Recordáis el diálogo de los discípulos de Emaús después de encontrarse con Jesús Resucitado al partir el pan? Esto es lo que se decían entre ellos: **“¿No estaba ardiendo nuestro corazón dentro de nosotros cuando nos hablaba las Escrituras?”** (Lc 24,32)

Esta es una de las maneras en que habla el Espíritu en nuestras vidas, a través de palabras encendidas que nos hacen arder el corazón.

Ahora dejamos un tiempo de silencio largo para que cada uno **repase en su vida, los momentos en que ha ardido su corazón**: aquellos acontecimientos, aquellos encuentros, aquellas palabras que, por un instante, marcaron tu vida inflamando tu corazón de gozo, alegría, plenitud, dicha, aquello que encendió tu corazón y lo llenó de agradecimiento, de felicidad... Pueden ser grandes momentos o pequeños y sencillos momentos, detalles cotidianos...

Una vez las tengas presente en tu recuerdo, te invito a que las mires con reverencia porque en ellas, **el Espíritu Santo se hizo presente en tu vida, y sigue ahí igual de presente**. Contempla esos momentos que viviste. Revive aquello que sentiste... **y quédate ahí en silencio**, repitiendo a modo de “mantra” estas palabras o similares:

“Espíritu Santo, inúndame”

Momento 3º: Leemos a dos coros esta oración. Dejamos un tiempo largo de silencio para interiorizarla y orar con ella. Durante ese tiempo, el que quiera, desde ese silencio orante, podrá decir en voz alta la frase de la oración que más le haya tocado o hecho arder el corazón, o la que quiera decirle al Espíritu

Espíritu Santo, Tú habitas en nuestro corazón y consagras todo lo que es. Haznos ser tu nueva humanidad. Eres Dios vivo, en quien creo y en quien espero. Nos humanizas para que podamos comulgar en tu divinidad.

Creo en Ti... Dios que amanece la vida en cada instante. Creo en Ti... Dios que manifiestas tu poder en la ternura y la fragilidad. Creo en Ti, Dios amor que te revelas en la mirada franca, en la sonrisa alegre, en las lágrimas y los sollozos, en el silencio y en el abrazo. Creo en Ti, Dios que te nos muestras en los ojos que sueñan, en el pecho conmovido, en las manos abiertas, en los brazos dispuestos, en el rostro indignado y vivo.

Quiero vivir consciente en tu presencia; en el gozo y en la pena, en el esfuerzo y en el cansancio, en la certeza y en la duda, en las adversidades y en la fiesta, en cada nacimiento y en cada duelo. Quiero vivir conscientemente este presente que me estás regalando.

Contigo, por Ti y en Ti, quiero ser quien soy. Te amo y quiero que me muevas a amar libremente a los demás. Te amo y quiero amar con tu amor, a cada criatura y a toda la Creación. Cuando me irrite, sositégame. Con quien me exaspere, hazme sentir paciencia y empatía.

Regálame ser don y bendición para la persona con la que me encuentre, a quien ya quiero, concédeme amar en gratuidad, no depender ni pretender poseer. Que nos dejemos amar y sepamos recibir con gratitud de los demás.

Líbranos de la desconfianza y el miedo. Líbranos de toda dependencia y adicción, de toda mentira y crispación. Cúranos de la ceguera que nos impide darnos cuenta de que nos une la fraternidad. ¡Líbranos de seguir buscando saciar nuestro propio "yo"! ¡Líbranos de la búsqueda compulsiva del confort individual!

Despiértanos para que seamos conscientes de que somos comunidad. Que anhelemos con pasión el bien común. Aviva en cada persona la generosidad para darse y para dar. Que cada quien cuide con esmero de los demás.

Llena de Ti el corazón de toda la humanidad. Disipa los miedos y desvanece el rencor. Que soñemos con fuerza el reinado de la Vida. Espíritu Santo, consagra a toda la creación y haznos tu nueva humanidad.

Espíritu Santo: Sé que me habitas y que habito en Ti... Algunas veces, he llegado a sentirlo, como si fuera más consciente... Algunas veces he vislumbrado comprenderlo, como más lúcidamente... Muchas veces, ni siento, ni entiendo, ni siquiera me acuerdo que estás en mí y que estamos en Ti... Pero creo... creo en Ti, Espíritu Divino de la Creación...

Creo, porque quiero creerle más y más a Jesús, que me reveló tu presencia viva y discreta en todo lo que es... Creo, cada vez más, que no se trata de mí, ni de que yo tenga vida, sino de Ti en todo y de que me regalas ser parte de la Vida. Por eso; quiero iniciar esta y cada semana, este y cada día, este y cada instante de mi historia; invocándote y evocándote. ¡Acepto feliz que llenes mi cuerpo, mi intelecto, mi afecto, y hasta lo más silencioso de mi espíritu!

Gracias por cada sensación, por cuanto percibo y capto. Gracias por cada sentimiento y cada emoción, por cuanto vivo y expreso. Gracias por cada recuerdo, cada idea, cada momento de comunicación. Gracias por cada rostro que habita en mi corazón. Gracias por el silencio, cada vez más lleno de tu divino amor.

Deseo dejarme mover por tu acción. Deseo fluir, no pasiva ni resignadamente sino confiadamente, atentamente, felizmente. Deseo liberarme de cualquier necesidad y deseo, desapegarme y soltar, decir "adiós" sin aferrarme pero saber darme y amar.

Te consagro mi ser, y quiero que llenes a las personas con las que comparto esta historia. Deseo que reines en toda la creación, y que seamos más y más, humanidad consciente de tu amor que une sin fundir, que anima sin someter, que ilumina sin deslumbrar, que da vida dándose y sin dejar de amar. ¡Gracias, Espíritu Santo! ¡Gracias y amén con toda la humanidad! (Rogelio Cárdenas)

Mientras se hace este momento de silencio orante, se puede poner esta música de fondo 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).