

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. 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 hoy.

“Al anochecer de aquel día, el primero de la semana, estaban los discípulos en una casa, con las puertas cerradas por miedo a los judíos. Y en esto entró Jesús, se puso en medio y les dijo: «Paz a vosotros». Y, diciendo esto, les enseñó las manos y el costado. Y los discípulos se llenaron de alegría al ver al Señor. Jesús repitió: «Paz a vosotros. Como el Padre me ha enviado, así también os envío yo». Y, dicho esto, sopló sobre ellos y les dijo: «Recibid el Espíritu Santo.» (Jn 20,19-31)



Lee y medita con calma esta oración. Después deja un tiempo de silencio en el que puedes repetir en tu interior, a modo de mantra, estas palabras: “Jesús, resucítame, dame tu Vida Nueva”.

1. Jesús Resucitado

Jesús Resucitado,
que sintamos en todo momento,
la Paz que nos muestras,
que no se cierren nuestras “puertas” por el miedo.
Que nos aferremos al Espíritu que nos regalas,
para que vivamos intensamente
el compromiso de sentirnos enviados,
para hacer presente tu Reino.

Jesús Resucitado,
perdona nuestras debilidades,
nuestras dudas y temores,
porque aun siendo a veces como Tomás,
deseamos buscarte, estar contigo,
porque, aunque nos encerremos
en nuestras ocupaciones y comodidades,
tú sabes cómo entrar en nuestra vida,
cómo hacerla distinta,
cómo insuflar aire en nuestros vacíos,
y oxigenar nuestra alma endurecida.

Que sentirte Resucitado y Vivo en nosotros,
nos haga crecer en Fe Esperanza y Amor,
y nos impulse a seguirte con determinación,
comprometidos en tu obra del Reino, en tu opción
por los “pequeños”, los más vulnerables...
Tu Amor es nuestra paz y fortaleza,
tu Presencia es nuestro gozo y alegría,
que nos resucita para saborear la Vida Nueva.

Gracias, Jesús Resucitado,
porque tu Vida Nueva
nos envuelve, nos arrastra...
Gracias por resucitarnos de la tristeza,
a una alegría que nadie nos puede quitar.
Gracias por resucitarnos del egoísmo,
a la generosidad de quien entrega la vida.
Gracias por resucitarnos del aislamiento,
para abrirnos a la relación con los hermanos/as.

Gracias por resucitarnos del yo, de "los míos",
para que nos ocupemos de los más necesitados.
Gracias por resucitarnos de la desilusión,
a una esperanza más grande que la muerte.
Gracias por resucitarnos del sin-sentido,
a la alegría de saber que Tú
eres el camino y la meta, nuestro destino.

Sigue envolviéndonos,
sigue arrastrándonos.
Todavía nos falta tanto...
Sigue RESUCITÁNDONOS.

Lee con calma estas dos oraciones, interiorízalas. Escucha el eco que te provocan sus palabras... y déjate llevar por ese eco, para seguir haciendo tu propia oración desde ahí, ante Jesús Resucitado que te habita.

2. Agradecidos por tu Presencia

Jesús Resucitado, PAZ de nuestros corazones,
por tu Evangelio nos llamas
a ser muy sencillos y muy humildes.

Tú haces crecer en nosotros
un agradecimiento grande,
por tu continua PRESENCIA
en nuestros corazones.

H. Roger de Taizé



3. Salmo de la cercanía de tu Presencia

Tú estás presente en mi vida, Señor,
y mi corazón se goza, y se llena de paz y confianza.
Tú eres mi refugio y mi alcázar.
Dios mío, en ti confío.

Tú me libras en el día de la prueba.
Con tu bondad me proteges.
Bajo tus alas me refugio.
Tu fuerza es mi escudo y armadura.
He hecho de ti mi morada segura.
Tú me guardas en todos mis caminos.
Me cubrirás con la palma de tu mano,
y no dejarás que mi pie tropiece.
Caminaré sin cansarme hacia la meta,
con la seguridad de que tú serás mi fuerza.

Porque sé que me quieres,
tú siempre vendrás en mi auxilio.
Porque sé que te desvives por mí,
tú siempre buscarás lo mejor para mí.
A ti te puedo invocar porque sé que siempre me escuchas.

Tú estás siempre conmigo
aunque mi corazón se olvide de que me amas.
Tú estás siempre conmigo
aunque mi corazón te falle y comience de nuevo.
Tú estás siempre conmigo
aunque mi corazón se canse de seguir tus pasos.
Tú estás siempre conmigo
aunque mi corazón a veces no lo sienta.

Señor, mi vida te pertenece, la he puesto en tus manos.
Que mi corazón no tema
aunque el camino se haga duro.
Tú estás conmigo
y mi vida es cosa tuya.

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).