

Si en Caritas 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.

Ahora, durante unos minutos, repite en tu interior esta frase: **“Aquí estoy, Señor, hágase en mí según tu Palabra”**. Repítela una y otra vez para que sea lo único que llene tu mente: **“Aquí estoy, Señor, hágase en mí según tu Palabra”**. Queremos ser como **María, encarnar la Palabra** de Dios en nuestra vida.



Ahora que hemos centrado nuestra mente en lo esencial, lee pausadamente esta oración. Inteririza sus palabras. Hazlas tuyas. Detente en aquellas que más te “toquen” o resuenen en ti, y ora desde ellas.

Y dijo Dios

Yo estoy aquí, a tu lado. No estás solo.
Tus sendas me son familiares,
tus reacciones me son conocidas.
Te conozco desde que te levantas
hasta que te acuestas.
No ha salido tu palabra de la boca
y yo ya la sé toda.
Allá donde vayas yo estoy contigo,
a tu lado, en ti;
porque eres mi preciado tesoro,
mi obra querida.
Y aunque sea un secreto decirlo...
no puedo estar sin ti. Nunca lo olvidas.
Te quiero sobre todas las cosas,
con todas mis fuerzas, con todo mi ser.

En las luces y en las sombras de la vida,
yo estoy contigo.
Tan sólo tienes que abrir los ojos... y ver,
abrir los oídos... y escuchar,
porque estoy tan cerca,
que hasta me podrías tocar si quisieras.
Tan sólo te pide que confíes en mí.
No te dejes arrastrar
por lo que piensa el “mundo”,
porque en ti nace una forma de vivir
que no es propia de este “mundo”.
Confía en mis Palabras,
contenidas en el Libro de la Vida,
porque te he hablado tan claramente...
que sólo los niños pueden comprenderme.

Hazte como un niño,
porque si no te haces como un niño,
no podré reinar en el centro de tu corazón.
Tan sólo te pido que confíes en mí.
No recorres sólo el camino de tu vida.
Hay Alguien que sufre, ríe, sueña, y Vive contigo.
Confía, y te aseguro que vivirás.
Abre tus puertas...
y te aseguro que resucitarás a una Vida Nueva.

Y dijo el ser humano

Gracias Señor,
porque me amas sin yo merecerlo.
Porque allá donde voy siempre te encuentro:
si voy hasta los fondos de mi egoísmo,
si subo hasta lo alto de mi orgullo,
si me dejo llevar por mis instintos,
si caigo en las redes de este mundo...
allí en lo escondido siempre te encuentro,
diciéndome continuamente: “Te quiero”.

¿A dónde ir que no estés Tú?
¿Qué has visto en mí que tanto amor merezco?
Estaba yo sin fuerzas y viniste a mí.
Estaba caído y me levantaste.
Estaba humillado y me devolviste la dignidad.
Ahora sé que me amas sin condiciones.
No depende de lo que yo haga
para siempre decirme: “Te quiero”.

Sigue habándome Señor,
son tantas las palabras vacías
que suenan a mi alrededor,
es tanta la frialdad que las envuelve,
que una certeza clara surge en mi corazón:
sólo Tú tienes Palabras de Vida.
A dónde ir... a quién escuchar sino a ti.

Quiero escuchar tu Palabra,
sentir tu fuego abrasador en mi interior.
Mis oídos están abiertos a tu voz.
Todo en mí está pendiente de ti,
porque bastó una Palabra tuya para sanarme.

Háblame, Señor, que tu siervo escucha.
Pon en mi camino personas alcanzadas por ti,
para que me puedan decir tus Palabras,
y así tenga yo la posibilidad de exclamar:
“Hágase en mí según tu Palabra”.

*Ahora vamos a escuchar su Palabra. En este momento,
va dirigida a ti. Déjate “tocar” por ella ¿a dónde te lleva?*

**Jesús recorría todas las ciudades y aldeas,
enseñando en sus sinagogas, proclamando la
Buena Nueva del Reino y sanando toda
enfermedad y toda dolencia. Y llamando a sus
doce discípulos, les dio poder sobre los
espíritus inmundos para expulsarlos, y para
curar toda enfermedad y toda dolencia. Les
dijo: "Id más bien a las ovejas perdidas de la
casa de Israel. Id y proclamad que el Reino de
los Cielos está cerca. Curad a los enfermos,
resucitad a los muertos, purificad a los
leprosos, echad fuera a los demonios.
Gratuitamente recibisteis este poder;
dadlo gratuitamente".**

Mateo 9,35. 10, 1.6-8

Como respuesta orante al Evangelio anterior, hacemos nuestras las palabras de esta oración, y nos ponemos en sus manos, para que guíe nuestras vidas... y llegemos a ser una bendición para los demás.

Aquí estoy, Señor, Bendíceme

Señor, bendice mis manos
para que sean delicadas y sepan tomar
sin jamás aprisionar,
que sepan dar sin calcular
y tengan la fuerza de bendecir y consolar.

Señor, bendice mis ojos
para que sepan ver la necesidad
y no olviden nunca lo que a nadie deslumbra;
que vean detrás de la superficie
para que los demás se sientan felices
por mi modo de mirarlos.

Señor, bendice mis oídos
para que sepan oír tu voz
y perciban muy claramente
el grito de los afligidos;
que sepan quedarse sordos
al ruido inútil y la palabrería,
pero no a las voces que llaman
y piden que las oigan y comprendan
aunque turben mi comodidad.

Señor, bendice mi boca
para que dé testimonio de Ti
y no diga nada que hiera o destruya;
que sólo pronuncie palabras que alivian,
que nunca traicione confidencias y secretos,
que consiga despertar sonrisas.

Señor, bendice mi corazón
para que sea templo vivo de tu Espíritu
y sepa dar calor y refugio;
que sea generoso en perdonar y comprender
y aprenda a compartir dolor y alegría
con un gran amor.

Dios mío, que puedas disponer de mí
con todo lo que soy, con todo lo que tengo.

Sabine Naegeli



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).