

Otros posibles versículos

Líbrame Señor del enemigo, que me refugio en ti,
Enséñame a cumplir tu voluntad, ya que Tú eres mi Dios.
Tu Espíritu, que es bueno, me guíe por tierra llana
(Sal 143, 9-10)

Descansa en el Señor, espera en Él. Que no te haga perder la
calma la prosperidad del impío (Sal 37, 7)

Los que confían en el Señor son como el monte Sión:
no tiembla, está asentado para siempre (Sal 125, 1)

Que tus fieles te den gracias Señor,
y que tus fieles te bendigan;
que proclamen la gloria de tu reinado
dando a conocer a los hombres tus hazañas
(Sal 145, 10-12)

ESCRIBE TU ORACION



Una posibilidad de ayudar tu vida de oración es poseer una pequeña libreta o cuaderno donde vayas apuntando ideas, oraciones que encuentres e incluso donde compartas tu vida con el Señor en forma de pequeñas oraciones.

Muchos cristianos lo han hecho como ayuda para centrarse en Dios. No importa que el cuaderno tenga tachaduras, que las oraciones no sean estilísticamente bellas, que los pensamientos no sean originales... Lo importante es que sean un lugar de encuentro, como una habitación íntima, entre Dios y tú.

Un gesto bonito es ofrecer una oración escrita de tu puño y letra a alguien que pueda necesitar una palabra de aliento o consuelo. Una oración para que la rece él o fruto de tu oración por él. Puedes hacerlo en una pequeña cartulina, o en una postal de motivo religioso. Así vamos caminando juntos en el Señor.

Mis amigos los salmos

Cuando nos decidimos a rezar, al principio las palabras brotan solas presentando a Dios *lo que vivimos...* pero pronto se tornan repetitivas, cansinas, y nos damos cuenta de que la oración no puede consistir solo en esto.



Efectivamente la oración consiste más bien *en abrirse a Él y dejar que se dirija a nosotros y cree en nuestro corazón la verdadera actitud de fe, esperanza y amor.* En esto los salmos se ofrecen como compañeros de camino. Nos hacen repetir las mismas palabras, sin concretar mucho, para que nuestra vida (que nosotros y Dios ya conocemos sin necesidad de darle muchas vueltas) quede envuelta por el Espíritu de vida.

Cuando ponemos las palabras de los salmos, que Dios nos ha regalado, en nuestra boca, corazón y memoria... hacemos posible que el Espíritu pueda colocarlas a su tiempo en el lugar oportuno y con ellas alentarnos, consolarnos, zarandearnos... para que nuestra vida se haga vida verdadera.

Propuesta

Este mes de ofrecemos siete fragmentos de salmos, uno para cada día de la semana. La idea es que a base de repetirlo se adentre en tu memoria y en tu corazón para que se convierta en una forma de vivir tu relación con Dios.

Repite la oración las cuatro semanas del mes según los días indicados sin preocuparte de si esto (repetir lo mismo y aprender de memoria) es oración... Si se lo ofreces a Dios Él lo convertirá en oración y te la devolverá cuando menos lo esperes.

Si cada día haces un camino fijo andando tú solo puedes aprovecharlo para hacer esta oración.

ITINERARIO DIARIO DE LA ORACIÓN

- 1) Ponte en ambiente de oración y pide la ayuda del Espíritu Santo.
- 2) Lee y medita brevemente el fragmento y encuéntrale significado para tu vida, para la vida de la Iglesia o para la vida del mundo.
- 3) Luego intenta aprenderte de memoria estos versículos del salmo a base de repetirlos ante el Señor.
- 4) Termina agradeciendo al Señor estas palabras y pide que las pase de tu memoria a tu corazón.

----- Lunes (Sal 139, 1-2) -----



Señor, tú me sondeas y me conoces;
me conoces cuando me siento o me levanto,
de lejos penetras mis pensamientos;
distingues mi camino y mi descanso,
todas mis sendas te son familiares.

----- Martes (Dan 3, 39 - 40) -----



Acepta nuestro corazón contrito
y nuestro espíritu humilde,
Que este sea hoy nuestro sacrificio
y que sea agradable en tu presencia.
Porque los que en ti confían
no quedan defraudados.

----- Miércoles (Sal 103, 1-2) -----

Bendice, alma mía, al Señor,
y todo mi ser a su santo nombre.
Bendice, alma mía, al Señor,
y no olvides sus beneficios.



----- Jueves (Sal 138, 8) -----

El Señor completará sus favores conmigo.
Señor tu misericordia es eterna,
no abandones la obra de tus manos.



----- Viernes (Sal 51,) -----



Misericordia, Dios mío, por tu bondad,
por tu inmensa compasión borra mi culpa;
lava del todo mi delito, limpia mi pecado.
Oh Dios, crea en mí un corazón puro,
renuévame por dentro con espíritu firme;
Devuélveme la alegría de tu salvación,
y mi boca proclamará tu alabanza.

----- Sábado (143, 8) -----



En la mañana hazme escuchar tu gracia,
ya que confío en ti.
Indícame el camino que he de seguir,
pues levanto mi alma a ti.

----- Domingo (Sal 62, 5.8-9) -----

Toda mi vida te bendeciré
y alzaré las manos invocándote
porque fuiste mi auxilio,
y a la sombra de tus alas
canto con júbilo.
Mi alma está unida a ti,
y tu diestra me sostiene.

