

4. Termina dirigiéndote al Señor con esta **oración de Tomás Moro**  
(Ministro de Enrique VIII y Santo mártir de la Iglesia)

Dame, Señor, un poco de sol,  
algo de trabajo y un poco de alegría.  
Dame el pan de cada día, un poco de mantequilla,  
una buena digestión y algo para digerir.

Dame una manera de ser que ignore  
el aburrimiento, los lamentos y los suspiros.

No permitas que me preocupe demasiado  
por esta cosa embarazosa que soy yo.

Dame, Señor, la dosis de humor suficiente  
como para encontrar la felicidad en esta vida  
y ser provechoso para los demás.

Que siempre haya en mis labios una canción,  
una poesía o una historia para distraerme.

Enséñame a comprender los sufrimientos  
y a no ver en ellos una maldición.

Concédeme tener buen sentido,  
pues tengo mucha necesidad de él.

Señor, concédeme la gracia,  
en este momento supremo de miedo y angustia,  
de recurrir al gran miedo y a la asombrosa angustia  
que tú experimentaste en el Monte de los Olivos  
antes de tu pasión.

Haz que a fuerza de meditar tu agonía,  
reciba el consuelo espiritual necesario  
para provecho de mi alma.

Concédeme, Señor, un espíritu abandonado,  
sosegado, apacible, caritativo, benévolo, dulce y compasivo.

Que en todas mis acciones, palabras y pensamientos  
experimente el gusto de tu Espíritu santo y bendito.

Dame, Señor, una fe plena,  
una esperanza firme y una ardiente caridad.

Que yo no ame a nadie contra tu voluntad,  
sino a todas las cosas en función de tu querer.

Rodéame de tu amor y de tu favor.

# Vivir sencillamente sencillamente vivir



## en las manos de Dios

Te ofrecemos para este mes una meditación doble a partir de un texto del Libro de los Proverbios. Puedes hacer cada semana una y repetirlas después la tercera y la cuarta semana del mes. Ya sabes que en la oración es importante dejar espacio para que Dios mismo nos *repita* las cosas hasta que vayan haciéndose uno con nosotros.

Por eso nunca uno ha terminado una oración hasta que Dios mismo le ha concedido el don de encontrarse con que esa oración es su propia vida.

Cada una de las meditaciones empieza y termina igual. Los tres primeros pasos al principio y la oración de Santo Tomás Moro al final. Ésta además puedes utilizarla como oración de cada día durante este mes.

Recuerda rezar por los que, como tú, buscan al Señor con las mismas tristezas y esperanzas, avances y torpezas.

1. Ponte en presencia de Dios. Reconoce que Él está a tu lado. Como cuando de repente tomas conciencia de la respiración que pasa el día trabajando silenciosa para ti sin que te des cuenta.

Puedes repetir a su ritmo durante un tiempo, con los ojos cerrados y el cuerpo en una posición cómoda y respetuosa, estas dos palabras:

**Señor mío – Presencia fiel.**

2. Ahora, pide a Dios que te guíe durante esta oración para que encuentres la sencillez de la vida. *Repite de una u otra forma* este estribillo:

**Dame, Señor, tu sabiduría para que mi vida siga el camino de lo sencillo y de lo bueno.**

3. Lee el texto de Proverbios 30, 7-9:

Señor mío, dos cosas te he pedido,  
no me las niegues, Señor:  
Aleja de mí falsedad y mentira;  
no me des pobreza ni riqueza,  
asígname mi ración de pan;  
pues, si estoy saciado, podría renegar de ti  
y decir: «¿Quién es Yahvé?»,  
y si estoy necesitado, podría robar  
y ofender el nombre de mi Dios.

### 1ª meditación: Aleja de mí falsedad y mentira

\* El autor del texto pide en primer lugar que Dios le proteja de la mentira que engaña el corazón.

→ Pregúntate cuáles son los deseos que habitan tu corazón, pero no te atrevas a ponerlos delante de Dios, porque no sabes si son dignos de Él o de ti, o porque sabes que no lo son.

→ Escucha esta palabra de Dios que san Pablo nos ofrece para que confiemos:

*El Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza.  
Pues nosotros no sabemos pedir como conviene;  
pero el Espíritu mismo intercede por nosotros.*

*Dios mismo conoce cuál es la aspiración del Espíritu en nosotros,  
nuestra propia vocación.*

→ Pídele al Espíritu de Dios que te ayude a ser sincero contigo mismo y con Dios, que te libre de la falsedad y la mentira. Pide no esconder nada en su presencia.

→ Pídele que te ayude a querer lo mejor para ti, aunque conlleve esfuerzos.

→ Pídele que te enseñe a querer lo mejor *sin engañarte*; que no te deje caer en la mentira que enreda la vida y tantas veces nos hace renunciar a lo más valioso que tenemos.

→ Pon por fin tus deseos en manos de Dios y pide al Espíritu de Dios que dirija tus pasos por el verdadero camino para tu vida.

### 2ª meditación: No me des ni riqueza ni pobreza

\* El autor del texto ve en la riqueza una causa del abandono de Dios: *Si estoy saciado podría renegar de ti. ¿Piensas que cuando se tiene más dinero se confía menos en Dios creyendo que uno puede controlar toda su vida sin problemas? Piensa si conoces casos concretos y piensa también si en nuestra sociedad podría ser ésta una de las razones del alejamiento de Dios.*

→ ¿Has sentido alguna vez que la riqueza o la comodidad y las posibilidades que da te alejan de vivir cristianamente? Dialógallo con Dios escuchando estas palabras de Jesús que nos transmite Lucas 16, 13:

*Nadie puede servir a dos señores,  
porque aborrecerá a uno y amará al otro;  
o bien se dedicará a uno y desdeñará al otro.  
No podéis servir a Dios y al dinero.*

\* El autor sabe también que la pobreza puede hacer desesperar al hombre y hacerle renegar de Dios y alejarse de sus mandamientos: *Si estoy necesitado, podría robar y ofender el nombre de mi Dios.*

→ Quizá no sea siempre así, pues muchos pobres son ejemplarmente fieles a Dios. Piensa en algún caso y pide que sean para ti ejemplo de vida sencilla y confiada.

→ Piensa en los que desesperan y pide que encuentren ayuda para no dejarse llevar por el mal. Pide saber ayudar a los más necesitados.

→ Da gracias por las riquezas que has recibido en tu vida, por haber tenido una vida alejada de esa pobreza que pesa sobre tantos que viven bajo el peso de una miseria inhumana.