

# Los Salmos

## un itinerario de esperanza



- ✿ El Salmo Responsorial es una forma bellísima que tiene la Iglesia de responder a la salvación de Dios. Orar cada día del Adviento el Salmo Responsorial correspondiente puede ayudarnos a preparar el corazón para la venida del Señor en la Navidad.
- ✿ Los Salmos, que expresan las mil situaciones de la vida diaria, vividas a la luz de la fe, pueden ser una excelente manera de unir fe y vida, tan separadas a veces en nosotros.
- ✿ Creemos que este *Itinerario de Esperanza* responde al deseo de Juan Pablo II invitándonos a orar los Salmos, en los que se habla de Cristo, habla Cristo, y hablamos con Cristo.
- ✿ Los Salmos siguen siendo la oración del pueblo sencillo, que abre su corazón a sentimientos de paz, de justicia, de salvación, de confianza, de esperanza, y en ellos encuentra fuerza para vivir con entereza las situaciones, a veces duras, de cada día.

## ✿ SALMO 24, 4-5. 8-9. 10 y 14

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

A Dios le encanta que busquemos nuevos caminos de verdad y de vida. Ante El nos sentimos aprendices y necesitados de una palabra de esperanza y de paz, que oriente nuestra ruta. La vida nos ofrece otros caminos cerrados, llenos de egoísmo y de poder, que margina y deshumaniza. Nos ponemos como discípulos, ante Jesús, deseosos de recorrer con su ayuda, en este adviento, el camino de la misericordia y la fidelidad.

### LEERLO

Señor, enséñame tus caminos,  
instrúyeme en tus sendas:  
haz que camine con lealtad;  
enséñame, porque tú eres mi Dios y Salvador.

El Señor es bueno y es recto,  
y enseña el camino a los pecadores;  
hace caminar a los humildes con rectitud,  
enseña su camino a los humildes.

Las sendas del Señor son misericordia y lealtad  
para los que guardan su alianza y sus mandatos.  
El Señor se confía con sus fieles  
y les da a conocer su alianza.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Ponte en las manos de Dios y deja que su amor habite tu corazón.
- Dile con confianza, al amanecer, que te enseñe el camino de la vida.
- Lee y ora el Evangelio de cada día. La palabra de Jesús es Luz para el camino.
- Recorre el camino de la confianza durante el día.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

Comenzamos el camino del adviento abiertos al reino de Dios que está en medio de nosotros. Jesús es camino, verdad y vida. *“Aunque el camino es llano y suave para los hombres de buena voluntad: el que camina caminará poco y con trabajo si no tiene buenos pies y ánimo y porfía animosa en eso mismo”* (Juan de la Cruz). *“Cuando el ser humano es habitado por la esperanza, vence las contradicciones en las que se debate”* (Carlos Carretto). *“Sin la esperanza se apaga el entusiasmo, decae la creatividad y mengua la aspiración hacia los más altos valores”* (Juan Pablo II).

## ✿ SALMO 121

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Salimos de la monotonía y nos ponemos en camino para buscar al Señor. Escuchamos las pisadas de tantos hombres y mujeres que sienten dentro un deseo

de algo más y por eso caminan. Lo que hemos vivido no agota lo que Dios nos prepara. El Espíritu nos empuja a caminar con capacidad de sorpresa. Jesucristo guía y alienta nuestros pasos. *Adviento es camino del Señor.*

## LEERLO

¡Qué alegría cuando me dijeron:  
"Vamos a la casa del Señor!"  
Ya están pisando nuestros pies  
tus umbrales, Jerusalén.

Allá suben las tribus,  
las tribus del Señor,  
según la costumbre de Israel,  
a celebrar el nombre del Señor;  
en ella están los tribunales de justicia,  
en el palacio de David.

Desead la paz a Jerusalén:  
"Vivan seguros los que te aman,  
haya paz dentro de tus muros,  
seguridad en tus palacios."

Por mis hermanos y compañeros,  
voy a decir: "La paz contigo."  
Por la casa del Señor, nuestro Dios,  
te deseo todo bien.

## ¿CÓMO ORARLO?

- Deja que broten en ti los sentimientos del salmo: alegría, fiesta, fraternidad, paz, seguridad, bien, presencia del Señor en el camino.
- Siente la llamada a la comunión, no haces el camino solo, no oras solo, no vives solo. Dios te regala un pueblo, una Iglesia.
- Pide la paz para ti y para los pueblos en guerra, para todos.

## ¿COMO VIVIRLO?

Salimos del encuentro con el Señor y nos ponemos en camino hacia el mundo. Llevamos una tarea en las manos y en el corazón: construir fraternidad, regalar el don de la paz

Teresa de Jesús oraba desde los caminos de la vida. "*Oh Señor, cuán diferentes son vuestros caminos de nuestras torpes imaginaciones. y cómo de un alma que está ya determinada a amaros y dejada en vuestras manos, no queréis otra cosa sino que obedezca y se informe bien de lo que es más servicio vuestro, y eso desee. No ha menester ella buscar los caminos ni escogerlos, que ya su voluntad es vuestra. Vos, Señor mío, tomáis ese cuidado de guiarla por donde más aproveche*" (Santa Teresa).

## ✿ SALMO 71, 1-2. 7-8. 12-13. 17

## ¿CÓMO ACERCARNOS?

Un deseo profundo de justicia brota de la situación de violencia y atropello que se da en nuestro mundo. Nos sorprende y nos da una gran confianza ver cómo Dios se

pone de parte del pobre. Él nos urge a traer más justicia e igualdad a nuestra tierra. *Adviento es camino de justicia.*

### LEERLO

Dios mío, confía tu juicio al rey,  
tu justicia al hijo de reyes,  
para que rija a tu pueblo con justicia,  
a tus humildes con rectitud.

Que en sus días florezca la justicia  
y la paz hasta que falte la luna;  
que domine de mar a mar,  
del Gran Río al confín de la tierra.

Él librará al pobre que clamaba,  
al afligido que no tenía protector;  
él se apiadará del pobre y del indigente,  
y salvará la vida de los pobres.

Que su nombre sea eterno,  
y su fama dure como el sol:  
que él sea la bendición de todos los pueblos,  
y lo proclamen dichoso todas las razas de la tierra.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Pide a Jesús que venga su Reino de Verdad, de Justicia, de Paz.
- Mira a Jesús que ha venido para anunciar la Buena Nueva a los pobres, la liberación a los cautivos, la libertad a los oprimidos (Lc 4,18).
- Confía a Jesús las situaciones de pobreza e injusticia que ves a tu alrededor.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

De nada sirve leer la historia como plañideros y llenar el aire de lamentos. Sí sirve, y mucho, ser gentes de esperanza y compromiso. *“La paz es don, es ternura, es mansedumbre, es amabilidad, es clemencia, es rechazo de poder, de dinero, de violencia; la PAZ es don de sí”* (Phil Bosmans).

## SALMO 22, 1-6

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Necesitamos recrear a Dios en nuestra vida, purificar nuestra imagen de Él. Porque Dios es el Amigo siempre nuevo, siempre cercano, en quien podemos confiar. Se hace el encontradizo en los caminos, comparte nuestros sufrimientos, se sienta en nuestra mesa, reparte su pan para todos. *Adviento es camino de amistad entre los pueblos.*

### LEERLO

El Señor es mi pastor, nada me falta:  
en verdes praderas me hace recostar;  
me conduce hacia fuente tranquilas  
y repara mis fuerzas.

Me guía por el sendero justo,  
por el honor de su nombre.  
Aunque camine por cañadas oscuras,  
nada temo porque tú vas conmigo:  
tu vara y tu cayado me sosiegan.

Preparas una mesa ante mí,  
enfrente de mis enemigos;  
me unges la cabeza con perfume,  
y mi copa rebosa.

Tu bondad y tu misericordia me acompañan  
todos los días de mi vida,  
y habitaré en la casa del Señor  
por años sin término.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Asómbrate ante la manera de mostrarse Dios.
- Recorre despacio la forma llamativa de vivir que tiene Jesús: come con los pecadores y marginados de la sociedad, se deja tocar por mujeres de mala fama, se compadece de los que sufren, llama a Dios Abbá.
- Apoya tu confianza en Jesús. Su misericordia te guía y acompaña en el camino. Aprende a descansar en él.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

El pan se convierte en esperanza si lo compartimos. La mesa es tiempo para soñar, si en ella hacemos sitio a los marginados. *"Somos saciados con el Pan del Cielo, somos abrevados con el Cáliz de la alegría"* (Hipólito de Roma).

## 🌸 SALMO 117, 1 y 8-9. 19-21. 25-27

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

¿Cómo seguir confiando en el ser humano cuando sus palabras engañosas tanto nos hieren? ¿Dónde encontrar palabras verdaderas, honestas? ¿En dónde nos refugiaremos? La Palabra de Jesús es viva y eficaz. *Adviento es camino de confianza.*

### LEERLO

Dad gracias al Señor, porque es bueno,  
porque es eterna su misericordia.  
Mejor es refugiarse en el Señor  
que fiarse de los hombres,  
mejor es refugiarse en el Señor  
que fiarse de los jefes.

Abridme las puertas del triunfo,  
entraré para dar gracias al Señor.  
Ésta es la puerta del Señor:  
los vencedores entrarán por ella.

Te doy gracias porque me escuchaste  
y fuiste mi salvación.

Señor, danos la salvación;  
Señor, danos prosperidad.  
Bendito el que viene en nombre del Señor,  
os bendecimos desde la casa del Señor;  
el Señor es Dios, él nos ilumina.

### ¿CÓMO ORARLO

- Guarda en tu corazón las experiencias de salvación, aleja de él lo que te ha hecho daño.
- Estrena tu letanía de acción de gracias al Señor en este momento de tu vida.
- Dile al Señor que te enseñe a confiar, que ponga en tu boca una palabra de ánimo para los que están descorazonados.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

La vida agradecida se transparenta en gestos. Una sonrisa, una palabra de cariño a las personas abatidas, un apretón de manos sincero, un beso... son el mejor reflejo de la bondad del Señor. *"Una palabra a tiempo, ¡qué tesoro! Una respuesta suave calma al enfurecido, disipa la ira. La boca del justo es fuente de vida"* (Proverbios 10,11).

## ✿ SALMO 26, 1-14

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

¿Quién nos dará esperanza? ¿Dónde encontraremos ánimo para vivir? ¿A qué puerta llamaremos? Iremos a buscar a los místicos, que han sido tocados por el fuego de Dios y la luz de su palabra. Les pediremos que nos hablen de la dulzura del Señor. *Adviento es camino de luz.*

### LEERLO

El Señor es mi luz y mi salvación,  
¿a quién temeré?  
El Señor es la defensa de mi vida,  
¿quién me hará temblar?

Una cosa pido al Señor,  
eso buscaré:  
habitar en la casa del Señor  
por los días de mi vida;  
gozar de la dulzura del Señor,  
contemplando su templo.

Espero gozar de la dicha del Señor  
en el país de la vida.  
Espera en el Señor, sé valiente,  
ten ánimo, espera en el Señor.

## ¿CÓMO ORARLO

- Acoge en tu corazón a Jesucristo; que él disipe tus temores.
- Busca apasionadamente a Dios.
- Confía en el Señor, pase lo que pase en tu vida. Él es la luz de tus ojos y la dicha de tu **corazón**.

## ¿CÓMO VIVIRLO?

El mundo de hoy necesita hombres y mujeres que cuenten su experiencia de Dios. Hablar de Dios con gozo y esperanza es la mejor forma de dar la mano a los que buscan. *“Para caer, había muchos amigos que me ayudasen. Para levantarme hallábame tan sola, que ahora me espanto cómo no me estaba siempre caída, y alabo la misericordia de Dios, que era solo el que me daba la mano. Sea bendito por siempre jamás, amén”* (Sta Teresa).

## 🌸 SALMO 146, 1-6

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Con frecuencia vemos pasar por nuestro lado a gente escuchando música; parece embebida, metida en lo que experimenta. Cuando algo nos engancha, nuestra mente y sentimientos se centran en ello. ¡Qué bien nos haría meternos un poco en el Evangelio y advertir que su mensaje liberador es como una música alegre que despierta en nosotros el gozo de la alabanza!

### LEERLO

Alabad al Señor, que la música es buena;  
nuestro Dios merece una alabanza armoniosa.  
El Señor reconstruye Jerusalén,  
reúne a los deportados de Israel

Él sana los corazones destrozados,  
venda sus heridas.  
Cuenta el número de las estrellas,  
a cada una la llama por su nombre.

Nuestro Señor es grande y poderoso,  
su sabiduría no tiene medida.  
El Señor sostiene a los humildes,  
humilla hasta el polvo a los malvados.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Alaba al Señor cantando alguna canción que motive tu alegría y esperanza.
- Deja que resuene dentro de ti las acciones de Dios que proclama el salmista: *“Dios reconstruye, reúne, sana, venda, cuenta, llama, sostiene y humilla”*.
- Dile al Señor que sane tu corazón, que cure tus heridas, que ponga música callada en tu interior.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

Abre tu vida a la dicha, a la música a la alabanza. *“Feliz aquel que por amor padece por el Hijo de Dios todo lo que padece, de modo que falte en su corazón la queja, y esté en su boca la acción de gracias y la voz de la alabanza”* (San Bernardo).  
Sirve a los hermanos con alegría. *“Hay alegría de ser sano y justo; pero hay, sobre todo, la inmensa alegría de servir”* (Gabriela Mistral). *“Me dormí y soñaba que la vida era alegría. Me desperté y vi que la vida no era sino servicio. Serví y vi que el servicio era la alegría”* (R. Tagore).

## ✿ SALMO 125

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Es fácil, entre nosotros, hablar de la suerte: ¡qué suerte has tenido!, o ¡qué mala suerte tengo! Los hay que buscan quienes les echen la buena suerte. Hay en el ser humano un ansia de felicidad, de bienestar, de paz. ¿Cuál es tu suerte? ¿Te sientes afortunado en la vida?

El salmista canta la buena suerte que el pueblo ha tenido al ver cumplido su sueño de libertad. Dios llenó su vida de gozo y de dicha, manifestó la grandeza de su amor. *Adviento es un camino de dicha.*

### LEERLO

Cuando el Señor cambió la suerte de Sión,  
nos parecía soñar:  
la boca se nos llenaba de risas,  
la lengua de cantares.

Hasta los gentiles decían:  
El Señor ha estado grande con ellos.  
El Señor ha estado grande con nosotros,  
y estamos alegres.

Que el Señor cambien nuestra suerte,  
como los torrentes del Negueb.  
Los que sembraban con lágrimas  
cosechan entre cantares.

Al ir, iba llorando, llevando la semilla;  
al volver, vuelve cantando, trayendo sus gavillas

### ¿CÓMO ORARLO?

- Recuerda en tu vida alguna situación difícil que te costaba afrontar, incluso el corazón se te llenaba de lágrimas, y después de rezar o ponerte en las manos de Dios experimentaste alivio, confianza, fortaleza.
- Da gracias, con este salmo, poniendo nombre a tus experiencias.
- Pide al Señor que cambie la suerte de violencia, en la que a veces está envuelto el mundo, y que podamos escuchar en el corazón la Paz que Jesús nos da.

### ¿COMO VIVIRLO?

Comparte alguna alegría que hayas tenido en estos días. Recuerda siempre que a cada noche le sucede un amanecer y detrás de las lágrimas viene la risa.



*“Cambia nuestra suerte, Padre, con la novedad de tu libertad, que vive en el mundo más que en casa, en el amor más que en la ley, en el don más que en el préstamo. Que nuestra vida compartida y entregada sea tu sonrisa sobre el mundo”*

## ✿ SALMO 97

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

María, la mujer visitada por Dios, abre el horizonte de nuestra mirada, nos ayuda a ver más allá de nuestras visiones estrechas. María es la obra más bella de Dios, la más cercana y entrañable. María es el cántico nuevo de Dios en el mundo. *Adviento es camino con María.*

### LEERLO

Cantad al Señor un cántico nuevo,  
porque ha hecho maravillas:  
su diestra le ha dado la victoria,  
su santo brazo.

El Señor da a conocer su victoria,  
revela a las naciones su justicia:  
se acordó de su misericordia y su fidelidad  
a favor de la casa de Israel.

Los confines de la tierra han contemplado  
la victoria de nuestro Dios.  
Aclama al Señor, tierra entera;  
gritad, vitoread, tocad.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Canta las maravillas que el Señor hace en ti.
- Contempla en María la victoria de la misericordia de Dios, deja que brote en ti la comunión con los pueblos y razas distintos a los tuyos.
- Aclama, con toda la creación, al Señor que hace maravillas.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

La alegría es reflejo del Padre. La experiencia de comunión es reflejo del Espíritu Santo. Nuestra cercanía a María es reflejo de la verdad y libertad de Jesús. Ella nos enseña a cantar. *“Bendita tú María hija de los pobres, que has llegado a ser madre del Señor de los reyes. En tu seno habitó aquel de cuya alabanza están llenos los cielos”* (Efrén el Sirio).

## ✿ SALMO 95, 1-13

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

A la fiesta de Dios están invitadas todas las criaturas de la tierra. Aquí no hay excluidos, ni gentes sin papeles. La fiesta de Dios es siempre nueva, fascinante. El traje que hay que ponerse es el de la fraternidad. En ella se respira aire fresco y el distintivo es la alegría. *Adviento es camino de canto nuevo.*

## LEERLO

Cantad al Señor un cántico nuevo,  
cantad al Señor, toda la tierra;  
cantad al Señor, bendecid su nombre,  
proclamad día tras día su victoria.

Contad a los pueblos su gloria,  
sus maravillas a todas las naciones.  
Decid a los pueblos: "El Señor es rey,  
él gobierna a los pueblos rectamente."

Alégrese el cielo, goce la tierra,  
retumbe el mar y cuanto lo llena;  
vitoreen los campos y cuanto hay en ellos,  
aclamen los árboles del bosque,

delante del Señor, que ya llega,  
ya llega a regir la tierra:  
regirá el orbe con justicia  
y los pueblos con fidelidad.

## ¿CÓMO ORARLO?

- Ensancha el espacio de tu corazón porque el amor que Dios nos ha mostrado en Jesús es inabarcable.
- Siéntete unido a toda la creación, a todos los pueblos, siente tu cuerpo y el aire, la tierra que pisas y el murmullo de la gente y acoge al Dios que viene.
- Alégrate porque la fidelidad y la justicia de Dios se han metido en nuestra historia y ya nada puede ser lo mismo.

## ¿CÓMO VIVIRLO?

El cristiano lleva en la mochila una historia de salvación y va por la vida escuchando las maravillas de Dios que las gentes entonan.

El canto de todos forma una sinfonía solidaria, fuente de ternura para los pueblos.

*"La nueva evangelización camina por el descubrimiento del hombre nuevo y la mujer nueva, con todas sus ilusiones y esperanzas"* (Antonio Oliver).

## SALMO 102

## ¿CÓMO ACERCARNOS?

Ante Dios no tenemos nada que esconder. Las heridas nos igualan a los demás. Dios nos llama con palabras de hoy para seguir tejiendo una historia de relaciones fraternas. Dios se acerca para habitar nuestro corazón de esperanza, para darnos fuerzas en cada amanecer. *Adviento es camino de gratitud.*

## LEERLO

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

Él perdona todas tus culpas  
y cura todas tus enfermedades;  
él rescata tu vida de la fosa  
y te colma de gracia y de ternura.

El Señor es compasivo y misericordioso,  
lento a la ira y rico en clemencia;  
no nos trata como merecen nuestros pecados  
ni nos paga según nuestras culpas.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Bendice al Señor, que susurra en tu oído palabras de amor, pone en ti proyectos nuevos, y sueña contigo un mundo más humano.
- Contempla a María y a la Iglesia, colmadas de la gracia, en actitud de espera.
- Recuerda lo que el Señor ha hecho contigo; es la mejor manera de que te inunden la compasión y la ternura.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

¿Qué pasaría si nos atreviéramos a estrenar la ternura de Dios en nuestro entorno?

¿Qué pasaría si nos decidiéramos a vivir el momento presente haciendo el bien?

¿Qué pasaría si la comunidad cristiana abrazara a los desvalidos, acogiera en casa a los sin techo?

¿Qué pasaría si cada persona no se durmiera sin que una bendición para alguien brotara de su corazón?

*"Así seréis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir el sol sobre malos y buenos, y manda la lluvia a justos e injustos" (Mt 5,45)*

## ✿ SALMO 144, 1-13

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Dios está implicado profundamente con nuestro mundo y camina en nuestra historia, se ha hecho uno de nosotros y se ha dejado la piel por sembrar esperanza y gozo en las vidas de las gentes. Desde esta cercanía a intimidad nos susurra al oído si queremos tejer una túnica de paz y de bondad universal para la fiesta de Navidad. *Adviento es camino de bendición.*

### LEERLO

Te ensalzaré, Dios mío, mi rey;  
bendeciré tu nombre por siempre jamás.  
El Señor es bueno con todos,  
es cariñoso con todas sus criaturas.

Que todas tus criaturas te den gracias, Señor,  
que te bendigan tus fieles;  
que proclamen la gloria de tu reinado,

que hablen de tus hazañas;

explicando tus hazañas a los hombres,  
la gloria y majestad de tu reinado.  
Tu reinado es un reinado perpetuo,  
tu gobierno va de edad en edad.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Da gracias al Señor para que brote en ti la esperanza.
- Ábrete y vive las nuevas actitudes del reino: la bondad, la gratitud, la ternura, la bendición
- Sé bueno y cariñoso con todos los que encuentras en tu camino. Así es Dios.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

Dios quiere que seamos creativos, porque su gozo es que vivamos en plenitud. La creatividad se manifiesta en las pequeñas cosas hechas con cariño. Donde hay creatividad se genera futuro y esperanza para todos. *"No se puede hacer vivir a los demás, si uno no está dispuesto a desvivirse por los otros"* (J. A. Pagola).

## ✿ SALMO 1,1- 6

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Muchas veces hemos oído: dime cómo vives y te diré quién eres. La vida es como un espejo que refleja lo que vemos lo que llevamos dentro. Nos podemos preparar para vivir este salmo prestando un poco de atención a nuestra vida y a la vida de la gente: ¿cómo estamos? ¿Somos felices? ¿Vivimos con paz por dentro?

### LEERLO

Dichoso el hombre  
que no sigue el consejo de los impíos,  
ni entra por la senda de los pecadores,  
ni se sienta en la reunión de los cínicos,  
sino que su gozo es la ley del Señor,  
y medita su ley día y noche.

Será como un árbol  
plantado al borde de la acequia:  
da fruto en su sazón  
y no se marchitan sus hojas;  
y cuanto emprende tiene buen fin.

No así los impíos, no así;  
serán paja que arrebatara el viento.  
Porque el Señor protege el camino de los justos,  
pero el camino de los impíos acaba mal.

## ¿CÓMO ORARLO?

- Visualiza esta imagen: un árbol plantado al borde de la acequia, con frutos, hojas verdes, sensación de vida.
- Visualiza también esta otra imagen: Jesús, comunicando vida abundante, y tú, sentado a sus pies, acogiéndola.

## ¿CÓMO VIVIRLO?

El Espíritu nos desafía a algo grande: amar entrañablemente a los hermanos. El salmo nos ha dicho que, cuando uno está unido a Jesús, "cuanto emprende tiene buen fin".

Vivir la vida unidos a Jesús convierte nuestra vida en un regalo para los demás:

*"El fruto del silencio es la oración,  
el fruto de la oración es la fe,  
el fruto de la fe es el amor,  
el fruto del amor es el servicio,  
el fruto del servicio es la paz"  
(Teresa de Calcuta).*

## ✿ SALMO 145, 7-10

## ¿CÓMO ACERCARNOS?

- En silencio y agradecimiento escuchamos conmovidos la experiencia de Dios que nos regala el salmista.
- Cuando Dios se acerca y se inclina hacia el pobre y el indigente, nos deja ver sus entrañas maternas. No puede quedarse indiferente ante el clamor de los que sufren; su amor se conmueve y se derrama.

*Adviento es un camino de consuelo.*

## LEERLO

*El Señor mantiene su fidelidad perpetuamente,  
hace justicia a los oprimidos,  
da pan a los hambrientos.  
El Señor liberta a los cautivos.*

*El Señor abre los ojos al ciego,  
el Señor endereza a los que ya se doblan,  
el Señor ama a los justos,  
el Señor guarda a los peregrinos.*

*Sustenta al huérfano y a la viuda  
y trastorna el camino de los malvados.  
El Señor reina eternamente,  
tu Dios, Sión, de edad en edad.*

## ¿CÓMO ORARLO

- Acoge el rostro de Jesús que se acerca en los seres humanos necesitados.

- Deja que el Espíritu ensanche tu corazón para que en él habiten los preferidos de Dios.
- Ofrécete al Señor para continuar su tarea de sanación por los caminos.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

El Espíritu anima a la Iglesia a continuar la tarea de Jesús. En esta misión estamos implicados todos. Cada gesto de amor nuestro logra que Dios se haga más visible a los hombres y mujeres de hoy que caminan buscando un sentido a sus vidas.

*"Tu palabra, siempre sorprendente, nos llega a la vuelta de cada día, a través de nuestros hermanos y de sus anhelos y de sus gritos, a través de las palabras y los gestos del amor de cada día, a través del amor recibido y del perdón otorgado".*

## SALMO 24

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

La persona humilde siempre está en camino de búsqueda, desea aprender de los demás. Sabe que no lo sabe todo. No quiere ir por la vida de cualquier manera sino con motivaciones hondas. Dios se complace en los humildes y les revela sus proyectos, les confía lo que lleva en su corazón. Adviento es un camino de humildad.

### LEERLO

Señor, enséñame tus caminos,  
instrúyeme en tus sendas:  
haz que camine con lealtad;  
enséñame, porque tú eres mi Dios y Salvador.

Recuerda, Señor, que tu ternura  
y tu misericordia son eternas;  
acuérdate de mí con misericordia,  
por tu bondad, Señor.

El Señor es bueno y es recto,  
y enseña el camino a los pecadores;  
hace caminar a los humildes con rectitud,  
enseña su camino a los humildes.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Ponte en verdad ante el Señor y siéntete necesitado de su enseñanza.
- Da gracias a Dios por su ternura y misericordia entrañable
- Repite en tu corazón lentamente: ¡Señor, enséñame tus caminos!

### ¿CÓMO VIVIRLO?

Lleva a la vida algo de lo que hayas aprendido en el salmo. "El que no escucha primero a Dios no tiene nada que decir al mundo" (Hans Urs von Baltasar). Déjate sorprender por Dios que te ofrece caminos nuevos. "Dios nos conduce por caminos tan imprevistos" (C. Foucauld).

## ✿ SALMO 71, 1-2. 3-4. 7-8. 17

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Nos disponemos a orar con ojos limpios para ver a Dios y con compasión en el corazón para ver la situación de nuestro mundo. Tenemos en cuenta el mundo de los pobres y las injusticias que hay en el mundo. Vamos a Dios con un proyecto de paz para la humanidad. *Adviento es un camino de paz.*

### LEERLO

Dios mío, confía tu juicio al rey,  
tu justicia al hijo de reyes,  
para que rija a tu pueblo con justicia,  
a tus humildes con rectitud.

Que los montes traigan paz,  
y los collados justicia;  
que él defienda a los humildes del pueblo,  
socorra a los hijos del pobre.

Que en sus días florezca la justicia  
y la paz hasta que falte la luna;  
que domine de mar a mar,  
del Gran Río al confín de la tierra.

Que su nombre sea eterno,  
y su fama dure como el sol;  
que él sea la bendición de todos los pueblos,  
y lo proclamen dichoso  
todas las razas de la tierra.

### ¿CÓMO ORARLO

- Intercede ante el Señor por la paz en los pueblos, en las familias, en los corazones.
- Alégrate con todos los humildes de la tierra, porque del plan de Dios, y de aquellos que lo siguen, siempre brota la justicia.
- Pide al Señor que envíe personas de paz y justicia para el mundo.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

La relación con Dios no se puede separar de lo que pasa a las personas humanas. Estar al tanto de lo que pasa en el mundo y preguntarse qué se puede hacer, es una excelente forma de evangelizar. *“¡Qué hermosos son sobre los montes los pies del mensajero que anuncia la paz!”. “Consigue la paz interior y una multitud de hombres y mujeres encontrarán la salvación junto a ti” (Oscar Wilde).*

## ✿ SALMO 71, 1-2. 12-13. 18-19

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Miramos la vida desde el mundo de los pobres. Con ellos nos abrimos a la experiencia de Dios, que siempre es sorprendente. En ellos buscamos lo nuevo que Dios quiere comunicarnos. Unos a otros, como pobres que comparten su recíproca pobreza, nos vamos regalando espacios de libertad, nos secamos las lágrimas, nos arrancamos la tristeza del corazón. Está cerca la Navidad. *Adviento es un camino de ternura.*

## LEERLO

Dios mío, confía tu juicio al rey,  
tu justicia al hijo de reyes,  
para que rija a tu pueblo con justicia,  
a tus humildes con rectitud.

Él libraré al pobre que clamaba,  
al afligido que no tenía protector;  
él se apiadará del pobre y del indigente,  
y salvará la vida de los pobres.

Bendito sea el Señor, Dios de Israel,  
el único que hace maravillas;  
bendito por siempre su nombre glorioso;  
que su gloria llene la tierra.  
¡Amén, amén!

## ¿CÓMO ORARLO

- Acoge la nueva imagen de Dios que se vuelca con el pobre, que utiliza su poder a su favor, que detesta la violencia que se ejerce sobre el ser humano, aunque éste sea pequeño y de un país pequeño, y no tenga voz en las grandes plazas de hoy.
- Pide al Espíritu que te regale entrañas de misericordia para hacer presente el sueño de Jesús: mostrar el amor del Padre a los pequeños.
- Presenta al Señor las grandes pobreza de la tierra, mientras dices: "Aquí estoy".

## ¿CÓMO VIVIRLO?

Ser amigo de Jesús es apostar por el amor. Amar es querer la alegría del otro y hacer todo lo posible para que la consiga. Cuando esto se logra, Dios se alegra porque quiere la alegría del hombre.

*"Ama y haz lo que quieras. Si te callas, cállate por amor. Si hablas, habla por amor. Si corriges, corrige por amor. Si perdonas, perdona por amor. Mantén en el fondo de tu corazón la raíz del amor. De esa raíz no puede nacer más que el bien"* (San Agustín).

## ✿ SALMO 70, 3-4. 5-6. 16-17

## ¿CÓMO ACERCARNOS?

Nos disponemos a orar este salmo, desde la fragilidad con que a veces experimentamos nuestra vida y la vida del mundo; pero a la vez, desde la



confianza de haber vivido y experimentado la presencia de Dios, que nos sostiene en los momentos de prueba. Desde el temor que nos sugieren nuestras pobreza; pero a la vez con la convicción de que Dios se pone de parte del pobre. Desde el desaliento que nos produce ver lo poco que podemos hacer para construir un mundo mejor, pero a la vez desde el convencimiento de que sólo conocemos a Dios cuando nos ponemos de parte de los indigentes y necesitados. *Adviento es camino de solidaridad.*

## LEERLO

Sé tú mi roca de refugio,  
el alcázar donde me salve,  
porque mi peña y mi alcázar eres tú.  
Dios mío, líbrame de la mano perversa.

Porque tú, Dios mío, fuiste mi esperanza  
y mi confianza, Señor, desde mi juventud.  
En el vientre materno ya me apoyaba en ti,  
en el seno tú me sostenías.

Contaré tus proezas, Señor mío,  
narraré tu victoria, tuya entera.  
Dios mío, me instruiste desde mi juventud,  
y hasta hoy relato tus maravillas.

## ¿CÓMO ORARLO?

- Recorre tu propia historia de salvación y descubre la presencia de Dios en ella.
- Confía en el Señor, renueva en Él la esperanza.
- Da gracias al Señor por los misioneros que anuncian el Evangelio, los artesanos de la paz, los que curan las enfermedades, los que investigan para progreso y bienestar de los pueblos, por los que consiguen crear puestos de trabajo, por los que están cada día dando un abrazo a los últimos.

## ¿CÓMO VIVIRLO?

Estamos ante el reto de aprender a convivir con otros pueblos y culturas. Mostrar interés y solidaridad con todas las redes de ayuda a los necesitados, es una forma de hacerlo. *“Hoy la basura económica del mundo, si comparamos el Norte y el Sur, la constituyen millones de seres humanos que, en pleno siglo XXI, ya en el tercer milenio, pasan hambre y sufren por no satisfacer necesidades mínimas”* (T. Calvo)

## ✿ SALMO 23, 1-6

## ¿CÓMO ACERCARNOS?

María, la mujer buscadora de Dios, nos ofrece a Dios, hecho Niño, humanidad. Con ella, todos los que buscan sinceramente a Dios en nuestros días alientan nuestra esperanza. Con una actitud de admiración ante Dios y de limpieza en el propio corazón, unidos a toda la Iglesia, avanzamos en el Adviento esperando la Salvación, para que el reinado de Dios alcance a todos los pueblos de la tierra. *Adviento es camino de humanidad.*

## LEERLO

Del Señor es la tierra y cuanto la llena,  
el orbe y todos sus habitantes:  
él la fundó sobre los mares,  
él la afianzó sobre los ríos.

¿Quién puede subir al monte del Señor?  
¿Quién puede estar en el recinto sacro?  
El hombre de manos inocentes  
y puro corazón,  
que no confía en los ídolos.

Ése recibirá la bendición del Señor,  
le hará justicia el Dios de salvación.  
Éste es el grupo que busca al Señor,  
que viene a tu presencia, Dios de Jacob.

## ¿CÓMO ORARLO?

- Abre de par en par las puertas de la esperanza y sueña una tierra nueva.
- Abre de par en par las puertas de la confianza y apóyate en la Palabra de vida.
- Abre de par en par las puertas de la alegría y vive la dicha de la amistad.

## ¿CÓMO VIVIRLO?

La mejor forma de vivir la fe es en comunidad. Ahí compartimos los gozos y esperanzas, los dolores y trabajos.

Vivir unidos a los hermanos es vivir en el corazón de Dios. *“Cuando ames no digas: Dios está en mi corazón, sino yo estoy en el corazón de Dios”* (K. Gibran).

## SALMO 79, 2-19

## ¿CÓMO ACERCARNOS?

Cuando nos acercamos a Jesús, somos como amigos que dialogan con él en la noche. En este trato de amistad crece en nosotros la certeza de que su bondad nos va a apaciguar. Él es el Salvador, que da su vida en abundancia. A nosotros nos toca beber de la fuente. *Adviento es camino de salvación.*

## LEERLO

Pastor de Israel, escucha,  
tú que te sientas sobre querubines, resplandece;  
despierta tu poder y ven a salvarnos.

Dios de los ejércitos, vuélvete:  
mira desde el cielo, fíjate,  
ven a visitar tu viña,  
la cepa que tu diestra plantó,  
y que tú hiciste vigorosa.

Que tu mano proteja a tu escogido,  
al hombre que tú fortaleciste.  
No nos alejaremos de ti:  
danos vida, para que invoquemos tu nombre.

### ¿CÓMO ORARLO

- Pide al Señor que venga a visitarnos, que recorra nuestras calles, que se haga presente en los hospitales, que no abandone la obra de sus manos.
- Pide al Señor que nos de vida para que no nos aferremos a las cosas materiales y seamos signos de su amor en el mundo.
- Pide al Señor que nos proteja y nos fortalezca en las dificultades

### ¿CÓMO VIVIRLO?

Con los pies pisando tierra, con los ojos del corazón muy abiertos al Señor, así viven los creyentes. Visitados por la salvación y capaces de visitar anunciando el Evangelio. Pendientes de lo que pasa en el mundo, pero sin dejar de dialogar con el Señor de la vida y el gozo. *“Una Iglesia que no transmite gozo no es una Iglesia del Evangelio, ahora bien, no debe transmitir cualquier gozo, sino el que le es declarado en su carta magna de las bienaventuranzas y, entre ellas, la de la misericordia”* (Jon Sobrino).

## ❁ CÁNTICO DE ANA: 1S 2, 1-8

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Se prepara nuestro corazón para la Navidad, con el gozo, la escucha callada, la admiración que adora. Se enciende en nuestra casa una luz para acoger el canto más bello a la vida brotado de la experiencia de Dios en una mujer. Nos sentimos maravillados porque en la victoria del más débil se revela el misterio y la fuerza del amor que nos hace iguales y libres. *Adviento es un camino de fraternidad.*

### LEERLO

Mi corazón se regocija por el Señor,  
mi poder se exalta por Dios;  
mi boca se ríe de mis enemigos,  
porque gozo con tu salvación.

Se rompen los arcos de los valientes,  
mientras los cobardes se ciñen de valor;  
los hartos se contratan por el pan,  
mientras los hambrientos engordan;  
la mujer estéril da a luz siete hijos,  
mientras la madre de muchos queda baldía.

El Señor da la muerte y la vida,  
hunde en el abismo y levanta;  
da la pobreza y la riqueza,  
humilla y enaltece.

Él levanta del polvo al desvalido,  
alza de la basura al pobre,

para hacer que se siente entre príncipes  
y que herede un trono de gloria.

Nosotros aguardamos al Señor:  
él es nuestro auxilio y escudo;  
con él se alegra nuestro corazón,  
en su santo nombre confiamos.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Alaba, con toda la creación, a Dios porque derrama sobre nosotros su amor.
- Da gracias porque la vida de Dios se nos regala y nos llena.
- Alégrate y espera lo inesperado de Dios.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

La sorpresa ante el don de la vida acrecienta nuestra espera. La esperanza cumplida se convierte en gozo. El gozo se traduce en mil gestos de fraternidad ofrecidos cada día. La gratuidad ayuda a ponernos en pie en las dificultades. Al ponernos de pie viene a los labios de la comunidad el Magnificat de María. Del canto a Dios pasamos a echar una mano a nuestros hermanos necesitados. ¡Es la Navidad! *“Esperar es caminar. En el camino se verifican y cualifican la esperanza y la profecía”.*

## ✿ SALMO 24, 4-5. 8-9. 10 y 14

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Hay personas que buscan caminos de felicidad y se mueven de una experiencia a otra sin poder dar respuesta a la sed honda de Dios, que llevan en su interior. Otras abren caminos de solidaridad y entendimiento entre las distintas culturas y religiones. El Señor recorrió nuestros caminos sembrando la buena noticia del amor. *Adviento es alianza de amor.*

### LEERLO

Señor, enséñame tus caminos,  
instrúyeme en tus sendas:  
haz que camine con lealtad;  
enséñame, porque tú eres mi Dios y Salvador.

El Señor es bueno y es recto,  
y enseña el camino a los pecadores;  
hace caminar a los humildes con rectitud,  
enseña su camino a los humildes.

Las sendas del Señor son misericordia y lealtad  
para los que guardan su alianza y sus mandatos.  
El Señor se confía con sus fieles  
y les da a conocer su alianza.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Ponte en camino de silencio y espera a Jesús que viene en todo momento.

- Escucha la Palabra que Dios te confía en este día.
- Acoge con gozo la presencia de Dios en los acontecimientos que hoy escuches.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

- Abre tu corazón para recibir al Señor que viene.
- No te canses de velar. *"Empezar a caminar es fácil; lo difícil es mantenerse en el camino hasta llegar a la meta"* (E. Navarro).
- *"Mi caminito es el camino de una infancia espiritual, el camino de la confianza y de la entrega absoluta"* (Santa Teresita).

## ✿ SALMO 88

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Abrimos nuestro brazos para llenarnos de vida. Hacemos espacio en nuestro corazón para que habite la Palabra. Dejamos fuera nuestros miedos y oscuridades. Llamamos a Dios Niño Querido y nos apoyamos en su alianza de amor. El Espíritu goza con nosotros en una espera que se hace acogida. *Adviento es Navidad.*

### LEERLO

Cantaré eternamente las misericordias del Señor,  
anunciaré tu fidelidad por todas las edades.  
Porque dije: "Tu misericordia es un edificio eterno,  
más que el cielo has afianzado tu fidelidad."

Sellé una alianza con mi elegido,  
jurando a David, mi siervo:  
"Te fundaré un linaje perpetuo,  
edificaré tu trono para todas las edades."

El me invocará: "Tú eres mi padre,  
mi Dios, mi Roca salvadora."  
Le mantendré eternamente mi favor,  
Y mi alianza con él será estable.

### ¿CÓMO ORARLO

- Adora al Niño Dios que viene a nosotros en la humanidad.
- Canta, con todos los que tienen alma de niño, el misterio de un Dios con nosotros.
- Déjate aleccionar por su ternura, su cercanía, su amistad.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

Cada vez que sonríes a tu hermano es Navidad, cada vez que acoges al que está desvalido es Navidad, cada vez que escuchas a quien está abrumado es Navidad, cada vez que tu mano se abre para apoyar al decaído es Navidad, cada vez que perdonas en silencio es Navidad, cada vez que derramas tu ternura sobre el pobre es Navidad. Cada vez que amas con todo tu ser a Jesús es Navidad. Cada vez que te vuelves loco de alegría por conocerlo y lo anuncias desde todos los balcones es Navidad.

*“Sólo los que esperan en el Señor, como el centinela, pueden verlo. Sólo los que se mantienen vestidos de fe, podrán llenarse de alegría y abrir sus ojos al horizonte, donde todo sabrá a mensaje del Amado” (G. Papini).*

## ✿ SALMO 125

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Es fácil, entre nosotros, hablar de la suerte: ¡qué suerte has tenido!, o ¡qué mala suerte tengo! Los hay que buscan quienes les echen la buena suerte. Hay en el ser humano un ansia de felicidad, de bienestar, de paz. ¿Cuál es tu suerte? ¿Te sientes afortunado en la vida?

El salmista canta la buena suerte que el pueblo ha tenido al ver cumplido su sueño de libertad. Dios llenó su vida de gozo y de dicha, manifestó la grandeza de su amor. *Adviento es un camino de dicha.*

### LEERLO

Cuando el Señor cambió la suerte de Sión,  
nos parecía soñar:  
la boca se nos llenaba de risas,  
la lengua de cantares.

Hasta los gentiles decían:  
El Señor ha estado grande con ellos.  
El Señor ha estado grande con nosotros,  
y estamos alegres.

Que el Señor cambien nuestra suerte,  
como los torrentes del Negueb.  
Los que sembraban con lágrimas  
cosechan entre cantares.

Al ir, iba llorando, llevando la semilla;  
al volver, vuelve cantando, trayendo sus gavillas

### ¿CÓMO ORARLO?

- Recuerda en tu vida alguna situación difícil que te costaba afrontar, incluso el corazón se te llenaba de lágrimas, y después de rezar o ponerte en las manos de Dios experimentaste alivio, confianza, fortaleza.
- Da gracias, con este salmo, poniendo nombre a tus experiencias.
- Pide al Señor que cambie la suerte de violencia, en la que a veces está envuelto el mundo, y que podamos escuchar en el corazón la Paz que Jesús nos da.

### ¿COMO VIVIRLO?

Comparte alguna alegría que hayas tenido en estos días. Recuerda siempre que a cada noche le sucede un amanecer y detrás de las lágrimas viene la risa.  
*“Cambia nuestra suerte, Padre, con la novedad de tu libertad, que vive en el mundo más que en casa, en el amor más que en la ley, en el don más que en el préstamo. Que nuestra vida compartida y entregada sea tu sonrisa sobre el mundo”*

## SALMO Is 12, 2-6

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

No resulta fácil confiar después de que nos hemos sentido defraudados. Todos necesitamos experiencias gratificantes, apoyos alentadores, que nos impulsen a seguir tendiendo puentes de relación y comunicación. Dios nos ofrece siempre su amor y nos tiende su mano para invitarnos a la alegría honda. *Adviento es anuncio de salvación.*

### LEERLO

El Señor es mi Dios y salvador:  
confiaré y no temeré  
porque mi fuerza y mi poder es el Señor,  
él fue mi salvación.  
Y sacaréis aguas con gozo  
de las fuentes de la salvación.

Dad gracias al Señor,  
invocad su nombre,  
contad a los pueblos sus hazañas,  
proclamad que su nombre es excelso.

Tañed para el Señor, que hizo proezas,  
anunciadlas a toda la tierra;  
gritad jubilosos, habitantes de Sión:  
Qué grande es en medio de ti  
el Santo de Israel.

### ¿CÓMO ORARLO

- Haz silencio dentro de ti para escuchar al Señor, que te habla en el salmo.
- Repite con confianza: El Señor es mi Dios y salvador: confiaré y no temeré"
- Recuerda algún acontecimiento de tu vida en el que hayas experimentado la salvación de Dios y dale gracias.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

- Expresa con algún gesto sencillo la alegría de saber que tu vida está en las manos de Dios: puede ser una sonrisa, un servicio, una palabra de apoyo a los que viven a tu lado.
- *"La alegría de ser cristiano es verdaderamente capaz de colmar el corazón humano"* (Pablo VI). *"La alegría es señal de que la vida ha vencido"* (Henri Bergson).

## 🌸 SALMO 79, 2-19

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Cuando nos acercamos a Jesús, somos como amigos que dialogan con él en la noche. En este trato de amistad crece en nosotros la certeza de que su bondad nos

va a apaciguar. Él es el Salvador, que da su vida en abundancia. A nosotros nos toca beber de la fuente. *Adviento es camino de salvación.*

## LEERLO

Pastor de Israel, escucha,  
tú que te sientas sobre querubines, resplandece;  
despierta tu poder y ven a salvarnos.

Dios de los ejércitos, vuélvete:  
mira desde el cielo, fíjate,  
ven a visitar tu viña,  
la cepa que tu diestra plantó,  
y que tú hiciste vigorosa.

Que tu mano proteja a tu escogido,  
al hombre que tú fortaleciste.  
No nos alejaremos de ti:  
danos vida, para que invoquemos tu nombre.

## ¿CÓMO ORARLO

- Pide al Señor que venga a visitarnos, que recorra nuestras calles, que se haga presente en los hospitales, que no abandone la obra de sus manos.
- Pide al Señor que nos de vida para que no nos aferremos a las cosas materiales y seamos signos de su amor en el mundo.
- Pide al Señor que nos proteja y nos fortalezca en las dificultades

## ¿CÓMO VIVIRLO?

Con los pies pisando tierra, con los ojos del corazón muy abiertos al Señor, así viven los creyentes.

Visitados por la salvación y capaces de visitar anunciando el Evangelio.

Pendientes de lo que pasa en el mundo, pero sin dejar de dialogar con el Señor de la vida y el gozo.

*"Una Iglesia que no transmite gozo no es una Iglesia del Evangelio, ahora bien, no debe transmitir cualquier gozo, sino el que le es declarado en su carta magna de las bienaventuranzas y, entre ellas, la de la misericordia" (Jon Sobrino).*

## ✿ SALMO 33

### ¿CÓMO ACERCARNOS?

Cuando alguien hace un descubrimiento o cuando vive una fuerte experiencia, se crea una gran expectación a su alrededor. Son muchos los que se acercan para escuchar algo importante y vital. Todos podemos hablar de Dios. Pero no es lo mismo hablar de oídas que hablar desde la experiencia. Es un gozo escuchar esas palabras. Es un gozo mayor imitarle. Quien se ha encontrado con él habla con entusiasmo, con fascinación; quiere contagiar a otros su experiencia.

## LEERLO

Proclamad conmigo la grandeza del Señor,  
ensalcemos juntos su nombre.



Yo consulté al Señor, y me respondió,  
me libró de todas mis ansias.

Contempladlo y quedaréis radiantes,  
vuestro rostro no se avergonzará.  
Si el afligido invoca al Señor, él lo escucha  
y lo salva de sus angustias.  
Los ojos del Señor miran a los justos,  
sus oídos escuchan sus gritos;  
pero el Señor se enfrenta con los malhechores,  
para borrar de la tierra su memoria.

Cuando uno grita, el Señor lo escucha  
y lo libra de sus angustias;  
el Señor está cerca de los atribulados,  
salva los abatidos.

### ¿CÓMO ORARLO?

- Los ojos del Señor te están mirando. *"Mira que te mira"*.
- Los oídos del Señor escuchan tus gritos. Háblale con el corazón.
- Sigue el consejo del salmista. *"Contempladlo y quedaréis radiantes"*
- Siéntate con otros y comparte con ellos tu experiencia de Dios. Estarás formando un grupo de oración, un espacio habitado por la Santísima Trinidad.

### ¿CÓMO VIVIRLO?

Asistimos hoy a una auténtica revolución de los medios de comunicación. Una forma de vivir este salmo puede ser utilizar estos medios para comunicar todo lo que tiene vida y belleza dentro. Cuando encontremos un testimonio o un libro, o una canción, que huelan a vida, extendámoslas a nuestro alrededor. Porque hoy sigue habiendo heridas que solo la belleza del Señor puede curar.



**CENTRO DE INICIATIVAS DE PASTORAL DE ESPIRITUALIDAD**  
Avda. Huelgas, 7- 09001 BURGOS – Tlfn. 947264267- Fax 947268279  
e-mail: [cipe@cipecar.org](mailto:cipe@cipecar.org) - [www.cipecar.org](http://www.cipecar.org)