

### **ORAR CON LOS SALMOS**

#### 1. Para alabar a Dios.

Bendigo al Señor en todo momento,  
su alabanza estará siempre en mi boca. 33,2  
Toda mi vida te bendeciré. 62,5  
Te alabaré de todo corazón, Dios mío. 85, 12  
Cantaré eternamente las misericordias del Señor. 88, 2  
Grande es el Señor y muy digno de alabanza. 95,4  
Bendice, alma mía, al Señor.  
¡Dios mío, qué grande eres! 103,1  
Grandes son las obras del Señor. 110, 2  
Señor, de tu bondad está llena la tierra. 118,64  
Alabad al Señor, porque es bueno. 134, 3  
Alabaré al Señor mientras viva. 145,2  
Todo ser que alienta alabe al Señor. 150,5

#### 2. PARA DAR GRACIAS A DIOS

Te doy gracias, Señor, de todo corazón. 9,2  
Te cantará mi alma sin callarse,  
Señor, Dios mío, te daré gracias por siempre. 29,13  
Cantaré eternamente las misericordias del Señor. 88,2  
Es bueno dar gracias al Señor. 91,2  
Bendice, alma mía, al Señor,  
y no olvides sus beneficios. 102,2  
Dad gracias al Señor, porque es bueno,  
porque es eterna su misericordia. 105,1  
Alma mía, recobra tu calma,  
que el Señor fue bueno contigo. 114,7  
¿Cómo pagaré al Señor  
todo el bien que me ha hecho? 115,3  
Tú eres mi Dios, te doy gracias. 117, 28  
El Señor ha estado grande con nosotros,  
y estamos alegres. 125, 3

#### 3. Para invocar a Dios en momentos difíciles.

Alláname tu camino. 5,9  
Misericordia, Señor, que desfallezco. 6,3  
Señor, Dios mío, a ti me acojo. 7,2  
Guárdame como a las niñas de tus ojos. 16,8  
Mírame, oh Dios, y ten piedad de mí  
que estoy solo y afligido. 24, 16  
Escucha mi corazón oprimido  
y sácame de mis tribulaciones. 24,17  
Piedad, Señor, que estoy en peligro. 30,10  
No me abandones, Señor,  
Dios mío, no te quedes lejos. 37,22  
Ven aprisa a socorrerme,  
Señor mío, mi salvación. 37,23  
No seas sordo a mi llanto. 8, 13  
Yo soy un pobre y desgraciado,  
Dios mío, socórreme. 69, 6  
Me van faltando las fuerzas,  
no me abandones 70, 9  
Ahora, en la vejez y las canas,  
no me abandones, Dios mío. 70,18  
Escúchame,  
que soy un pobre desamparado. 85,1

No me escondas tu rostro  
el día de la desgracia. 101,3  
Sálvame por tu bondad. 108,26  
Por tu bondad dame vida. 118,88  
Soy tuyo, sálvame. 118,94  
A ti grito, sálvame. 118,146  
Desde lo hondo a ti grito, Señor:  
Señor, escucha mi voz. 129,1

#### 4. PARA CRECER EN CONFIANZA

El Señor me sostiene. 3,6  
Tú no abandonas a los que te buscan. 9,11  
Mi suerte está en tu mano. 15,5  
Yo te amo, Señor, tú eres mi fortaleza. 17,2  
Señor, tú eres mi lámpara. 17,29  
Dios mío, tú alumbras mis tinieblas. 17,29  
Nada temo, porque tú vas conmigo. 22,4  
Tu bondad y tu misericordia  
me acompañan todos los días de mi vida. 22,6  
El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré? 26,6  
El Señor es la defensa de mi vida,  
¿quién me hará temblar? 26,2  
Yo confío en el Señor. 30,7  
Yo soy pobre y desgraciado,  
pero el Señor cuida de mí. 39,18  
El Señor sostiene mi vida. 53, 6  
Sólo en Dios descansa mi alma. 61,2  
Tu gracia vale más que la vida. 62,4  
Tú, Señor, me ayudas y consuelas. 85,17  
El Señor guarda a los sencillos:  
estando yo sin fuerzas me salvó. 114,6  
Tú, Señor estás cerca. 118,151  
Señor, tú me sondeas y me conoces. 138,1  
Me estrechas por detrás y por delante,  
me cubres con tu palma. 138,5

#### 5. PARA PEDIR PERDÓN

Yo confío en tu misericordia. 16,6  
Recuerda, Señor, que tu ternura  
y tu misericordia son eternas. 24,6  
Acuérdate de mí con misericordia. 24,7  
Sáname, porque he pecado contra ti. 40,5  
Oh Dios, crea en mí un corazón puro,  
renuévame por dentro con espíritu firme. 50,12  
Devuélveme la alegría de tu salvación. 50,14  
Sácianos de tu misericordia  
y toda nuestra vida será alegría y júbilo. 89,18  
El Señor es bueno,  
su misericordia es eterna. 99,5  
El sabe de qué estamos hechos,  
se acuerda de que somos barro. 102,14  
Si llevas cuenta de las culpas,  
Señor, ¿quién podrá resistir? 129,3  
Pero de ti procede el perdón. 129,4  
Del Señor viene la misericordia. 129,7

#### 6. PARA ALIMENTAR LA ESPERANZA

Me enseñarás el sendero de la vida. 15,11  
Me saciarás de gozo en tu presencia. 15,11  
Espero gozar de la dicha del Señor  
en el país de la vida. 26,13  
En ti, Señor, espero. 37,16  
Y ahora, Señor, ¿qué me queda?  
Mi esperanza eres tú. 38,8

Descansa sólo en Dios, alma mía,  
porque él es mi esperanza. 61,6  
Yo seguiré esperando. 70,14  
Me guías según tus planes  
y me llevas a un destino glorioso. 72,24  
Caminaré en presencia del Señor  
en el país de la vida. 114,9  
Yo espero en tu palabra. 118,114  
con tu promesa, y viviré. 118,116  
Mi alma espera en el Señor. 129,5

#### 7. PARA DESPERTAR EL DESEO DE DIOS

Tu rostro buscaré, Señor,  
no me escondas tu rostro. 26,9  
Mi alma te busca a ti, Dios mío,  
tiene sed de Dios, del Dios vivo. 41,2-3  
Mi alma está sedienta de ti,  
mi carne tiene ansia de ti,  
como tierra reseca, agostada, sin agua. 62,2  
Tu gracia vale más que la vida. 62,4  
Te busco de todo corazón. 118,10

#### 8. PARA QUEJARSE A DIOS

¿Por qué te quedas lejos, Señor  
y te escondes en las horas de angustia? 9,22  
Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado? 21,2  
Dios mío, de día te grito,  
y no me respondes,  
de noche, y no me haces caso. 21,3  
Despierta, Señor, ¿por qué duermes? 43,24  
¿Por qué, Señor, me rechazas  
y me escondes tu rostro? 87,15

#### 9. Para meditar en Dios.

¡Qué admirable es tu nombre  
en toda la tierra! 8,2  
No abandonas a los que te buscan. 9,11  
No olvida los gritos de los humildes. 9,13  
Tú ves las penas y los trabajos,  
tú miras y los tomas en tus manos. 9,35  
Tú escuchas los deseos de los humildes,  
les prestas oído y los animas. 9,38  
Enseña su camino a los humildes. 24,9  
El modeló cada corazón  
y comprende todas sus acciones. 32,15  
Gustad y ved qué bueno es el Señor,  
dichoso el que se acoge a él. 33,9  
El Señor está cerca de los atribulados. 33,19  
Dios prepara casa a los desvalidos. 67,7  
Dios lleva nuestras cargas. 67,20  
Nuestro Dios es un Dios que salva. 67,21  
El Señor escucha a sus pobres. 68,34  
El da alimento a todo viviente. 135,25  
El Señor es bueno con todos,  
es cariñoso con todas sus criaturas. 144,9  
El Señor sostiene a los que van a caer. 144,14  
Es bondadoso con todas sus acciones. 144,17  
Cerca está el Señor de los que lo invocan. 144,18  
El Señor guarda a los que lo aman. 144,20  
El sana los corazones destrozados  
venda sus heridas. 146,3  
El Señor sostiene a los humildes. 146,6

#### 10. La experiencia del creyente.

Los buenos verán su rostro. 10,7

Alabarán al Señor los que le buscan. 21,27  
Si el afligido invoca al Señor, él lo escucha. 33,7  
Los que buscan al Señor, no carecen de nada.  
33,11  
Confía en el Señor y haz el bien. 36, 3  
El te dará lo que pide tu corazón. 36,4  
Descansa en el Señor y espera en él. 36,7  
Confía en el Señor, sigue su camino. 36,34  
Buscad al Señor y vivirá vuestro corazón. 68,33  
Dichoso el hombre que confía en ti. 83,13  
El Señor te guarda a su sombra, está a tu derecha. 120,5  
El Señor te guarda de todo mal, él guarda tu alma. 120,7  
JOSÉ ANTONIO PAGOLA

### **Oración del personal sanitario**

Señor, me has escogido  
para curar y cuidar a los enfermos.  
Quiero ser, como Tú,  
acogedor con todos,  
en especial con los más desvalidos,  
sensible ante sus sufrimientos,  
paciente con sus limitaciones  
y liberador de sus miedos.  
Cura, Señor, mis dolencias  
acepta mis limitaciones  
alivia mis cansancios  
y fortalece mi debilidad.  
Ayúdame a ser un buen profesional,  
competente en mi trabajo,  
humano y servicial.  
¡Bendice a los enfermos,  
y bendice al personal sanitario! Amén.

### **Oración del que cuida al enfermo**

Señor Jesús, buen samaritano,  
salido de las entrañas del Padre  
a recorrer los caminos  
del sufrimiento humano.

Amigo cercano,  
que amaste sin límites  
y con tu amor irradiaste  
vida y esperanza por doquier.  
Infunde en nosotros  
tus sentimientos y actitudes,  
para que también nosotros  
salgamos a diario  
al encuentro del que sufre,  
sin pasar de largo.

Educa nuestros ojos,  
nuestra mente y corazón,  
afina nuestra sensibilidad,  
vuelve atento nuestro oído,  
para que contagiemos  
vida en la muerte,  
aliento en la aflicción,

alivio en todo sufrimiento.

Amen.

### *Oración del médico*

Juan Pablo II

Señor Jesús, Médico Divino,  
que en tu vida terrena  
has tenido predilección por los que sufren,  
y has confiado a tus discípulos  
el ministerio de la curación,  
haznos siempre prontos  
a aliviar las penas de nuestros hermanos.  
Haz que cada uno de nosotros  
-consciente de la gran misión que le ha sido confiada-  
se esfuerce siempre por ser, en el servicio cotidiano,  
un instrumento de tu amor misericordioso.  
Ilumina nuestras mentes, guía nuestras manos,  
danos corazones atentos y compasivos.  
Haz que en cada paciente sepamos descubrir  
los rasgos de tu Divino rostro.

Tú que eres el Camino, concédenos  
que sepamos imitarte cada día como médicos  
no sólo del cuerpo sino de la persona entera,  
ayudando a quien está enfermo  
a recorrer con fe el propio camino terreno,  
hasta el momento del encuentro Contigo.

Tú que eres la Verdad,  
concédenos sabiduría y ciencia,  
para penetrar en el misterio del hombre  
y de su destino trascendente,  
mientras nos acercamos a él  
para descubrir las causas de la enfermedad  
y para encontrar los remedios adecuados.

Tú que eres la Vida, concédenos  
el anunciar y testimoniar en nuestra profesión  
el "Evangelio de la Vida",  
comprometiéndonos a defenderla siempre,  
desde la concepción hasta su término natural,  
y a respetar la dignidad de cada uno de los seres humanos,  
especialmente de aquellos más débiles y necesitados.

Concédenos, Señor,  
el ser buenos Samaritanos, prontos a acoger,  
a cuidar y consolar  
a cuantos encontramos en nuestro trabajo.  
Teniendo como ejemplo  
a los santos médicos que nos han precedido,  
ayúdanos a ofrecer nuestra generosa aportación  
para renovar constantemente  
las estructuras de la sanidad.  
Bendice nuestro estudio y nuestra profesión,  
ilumina nuestra investigación  
y nuestras enseñanzas.  
Concédenos que habiéndote amado  
y servido constantemente a Ti  
en los hermanos que sufren,

al final de nuestro peregrinar terreno  
podamos contemplar tu rostro glorioso  
y experimentar el gozo del encuentro contigo  
en tu Reino de alegría y de paz infinitas.  
Amén.

### **La conciencia de nuestra misión**

Cardenal Martini

Y quién sino tú, Señor, es  
el que nos ha recogido por el camino,  
el que ha tenido compasión de nosotros,  
el que nos ha hecho montar  
sobre la cabalgadura,  
el que ha derramado sobre nosotros  
aceite y vino,  
el que nos ha llevado al lugar  
en que descansar y restablecernos  
para reemprender el camino?  
Tú eres el que antes de ordenar a los apóstoles  
prestar el servicio mutuo de lavarse los pies,  
se arrodilló a los pies de cada uno y se los lavó.  
¡Haznos comprender la grandeza de tus gestos tan sencillos,  
que sale de tu corazón, de tu decisión,  
de tu pertenencia al Padre, del sentido de tu misión!  
Haznos entender  
que nuestros gestos cotidianos  
asumen un valor inmenso, incalculable,  
desde la conciencia de nuestra misión,  
desde el hecho de ser nosotros llamados,  
amados de Dios, engendrados por él en la fe  
para que, a través de nuestros pequeños gestos,  
llenemos el mundo  
de fe, de esperanza, de caridad,  
de justicia, de amor.  
Nuestros gestos  
son las pequeñas realidades cotidianas,  
nuestro silencio y nuestro arrodillarnos,  
nuestro trabajar y nuestro sonreír,  
todo lo que nos acompaña de la mañana a la noche  
en el marco de la fe, que es el mismo de tu vida.  
Porque estamos injertados  
en tu vida y en tu misterio, Señor Jesús.  
Queremos vivir el sentido de la hora  
que nos espera,  
el pasar de este mundo al Padre,  
queremos poder amar hasta el fin.

### **Consolar a los hermanos**

Cardenal Martini

Jesús, tú sabes que lo primero que necesito  
es fortaleza, alivio, ánimo y consuelo.  
Haz que me deje confortar por ti  
para poder, a mi vez, confortar y consolar a otros.  
Tú que pacientemente  
escuchas, curas, reanimas,  
y calientas los corazones

de los dos discípulos de Emaús,  
enséñanos a contemplarte a distancia,  
en la plegaria y adoración,  
para ser capaces de participar  
en tu ministerio de buen pastor.  
Danos, María, el consuelo en nuestras aflicciones  
que encontremos en nuestro camino  
y que con frecuencia no podemos remediar  
con palabras puramente humanas.  
Enséñanos a confortar  
tantos males físicos de la gente  
que continuamente les sobrevienen  
y, sobre todo,  
las amargas y secretas aflicciones interiores  
que hacen pesado el camino  
de tantos hombres y de tantas mujeres,  
de jóvenes y de adolescentes.  
Quizá estos sufrimientos no se expresan  
y, sin embargo, esperan siempre de nosotros  
una palabra, un gesto que sea señal  
de la acción confortante del Espíritu Santo.  
Señor, por intercesión de María,  
abre sobre todo nuestros corazones  
a la acción misericordiosa del Espíritu,  
al poder benéfico de la Sagrada Escritura,  
del Evangelio  
y al reposo confortante de las palabras  
y de los gestos de la Iglesia.

### *Cristo, médico*

B. Häring

Te alabamos, Padre, Señor del cielo y de la tierra,  
porque nos has enviado a tu único Hijo  
como médico y salvador nuestro.  
Devuélvenos la salud, sálvanos,  
porque hemos pecado.  
Médico divino,  
socorro de los enfermos  
y refugio de los pecadores.  
A ti acudimos  
con aguda conciencia de nuestra miseria.  
Sólo tú puedes curarnos de nuestra ceguera,  
nuestra debilidad, nuestro egoísmo  
y nuestra desgraciada tendencia  
a condenar a los demás  
cuando más necesitados se hallan  
de nuestro amor suavizante y comprensivo.  
Vivimos en un mundo  
semejante a un gran hospital  
lleno de administradores y jueces,  
pero casi carente de médicos, enfermos y amigos  
capaces de curarnos,  
comprendernos, animarnos.  
Oh médico divino, tú viniste a servir y a sanar.  
Envía el Espíritu Santo a tu Iglesia  
para que ésta se convierta  
en un medio sano y capaz de sanar,

para que pueda unir a todos contigo  
en alabanza común al Padre.  
Sólo por la virtud de tu Espíritu Santo  
seremos capaces de amarnos  
los unos a los otros  
de tal modo que experimentemos  
la proximidad de la salvación  
que tú nos traes y seamos curados.  
A todos aquellos que se encuentran  
sin fuerzas o extraviados  
envíales, Señor, hermanos y hermanas, amigos,  
capaces de mostrarles  
el buen camino con amor  
y de animarles con bondad,  
haciéndose así imagen  
de tu propia benevolencia y bondad  
para con los hombres  
y conduciéndoles a todos a ti, médico divino.

### **Líbrame del ansia de parecer**

Michel Quoist

Señor, te pido esta tarde,  
que me libres de una vez por todas  
del ansia de parecer.

Perdóname. Estoy demasiado preocupado  
por la impresión que causo,  
por el efecto que produzco,  
por lo que piensen o digan de mí.

Perdóname  
por querer parecerme a los otros  
olvidando ser yo mismo,  
por tener envidia de sus cualidades  
olvidando desarrollar las mías.

Perdóname  
por el tiempo perdido  
en representar mi personaje  
y el tiempo perdido en construir mi persona.

Concédeme, en cambio,  
que muera al extraño que había en mí  
para que por fin pueda nacer a mí mismo,  
porque nunca me encontraré, Señor,  
si rechazo perderme.

Dame, acoger a los otros tal como son,  
sin jamás quererlos a mi imagen, sino a la tuya.

Otórgame finalmente  
el coraje de darme a ellos,  
para enriquecerlos de mí,  
y de abrirme a todos  
para enriquecerme de ellos.  
Entonces tu podrás, Señor, con ellos,  
venir a mi casa como a casa de un amigo.  
Y tú, por tu Espíritu, artista incomparable,  
de mi barro disponible,  
modelarás al hijo que tu Padre desea  
y yo seré tu hijo  
y un hermano para mis hermanos.

### **Estuve enfermo....**

Pedro Núñez

Estuve enfermo y me llamaste por mi nombre.  
Estuve enfermo y venías cada mañana sonriente a decirme: "Buenos días".  
Estuve enfermo y fui para ti alguien y no algo.  
Estuve enfermo y aceptaste con paciencia mis impaciencias.  
Estuve enfermo y siempre que venías a verme me dabas paz.  
Estuve enfermo, llegué con miedo y apurado a tu centro,  
y me acogiste con paz y cariño.  
Estuve enfermo y diste vuelta a mi almohada  
para que estuviese mejor.  
Estuve enfermo y me tratabas con competencia.  
Estuve enfermo y me diste lo que más necesitaba:  
cariño, comprensión, escucha y amor.  
Estuve enfermo y me diste a Dios.

### **Jesús es la salud**

Señor, Tú eres la Salud.  
Tú viniste para darnos Vida,  
para ofrecernos nuevas posibilidades  
y abrirnos nuevos horizontes.  
Señor, Tú ensanchas nuestro corazón  
y das alas a nuestra libertad.  
Tú curas nuestras heridas internas  
y nos invitas a ser  
dueños de nosotros mismos  
y servidores de los demás.  
Tú nos ayudas a vivir sanamente  
las experiencias dolorosas de la vida  
y a crecer desde la pequeñez.  
Gracias, Señor,  
porque has compartido nuestra vida,  
y, amándonos hasta el final,  
nos has revelado  
que sólo el amor sana y salva.  
Amén.

### **Ayúdame, Señor,**

Andrés Devos

Ayúdame, Señor,  
a saber esperar sin desmoralizarme  
a saber escuchar sin cansarme,  
a acoger con bondad,  
a dar con amor,  
a estar siempre ahí cuando alguien me necesite.  
Ayúdame a ser esa presencia segura  
a la que siempre se puede acudir  
a ofrecer esa amistad que pacifica,  
que enriquece,  
a través de ti y en ti,  
a transmitir una paz gozosa tu paz en mi alma, Señor,  
a estar a la vez totalmente centrado en ti  
y disponible y acogedor para los otros.  
Que tu pensamiento no me abandone nunca,  
para poder permanecer siempre en tu verdad

y no faltar a tu mandamiento.  
Así, sin hacer nada extraordinario,  
sin vanagloria,  
quizás pueda ayudar a otros  
a sentir tu cercanía,  
porque mi alma te abrirá sus puertas a cada instante.

### *Oración de médico*

Maimónides, Médico hispano judío.

Oh Dios,  
llena mi espíritu de amor por el arte  
y por todas las criaturas.  
No consientas que la sed de riqueza  
o el deseo de gloria influyan  
en el ejercicio de mi profesión.  
Sostén las fuerzas de mi corazón  
para que siempre esté dispuesto a servir  
tanto al pobre como al rico,  
al amigo como al enemigo,  
al bueno como al malvado.  
Que mi mente permanezca clara  
junto al lecho del enfermo y no sea distraída  
por ningún pensamiento extraño.  
Haz que consiga tener siempre presentes  
la ciencia y la experiencia.  
Grandes y sublimes son  
las investigaciones científicas  
cuando su objeto es  
conservar la salud  
y la vida de todas las criaturas.  
Haz que yo sea moderado en todo,  
pero insaciable en mi amor por la ciencia.

### **Dame, Señor, esta visión de fe**

Madre Teresa de Calcuta

¡Oh Jesús que sufres!  
Haz que hoy, y cada día, sepa yo verte  
en la persona de tus enfermos,  
y que, ofreciéndoles mis cuidados,  
te sirva a Ti.  
Haz que, aun oculto bajo el disfraz poco  
atrayente  
de la ira, del crimen o de la demencia,  
sepa reconocerte y decir:  
Jesús que sufres, cuán dulce es servirte.  
Dame, Señor, esta visión de fe  
y mi trabajo jamás será monótono.  
Encontraré alegría acunando  
las pequeñas veleidades y deseos  
de todos los pobres que sufren.  
Querido enfermo, me resultas aún más querido  
porque representas a Cristo.  
¡Qué privilegio se me concede

al poder ocuparme de ti!  
¡Oh Dios! Puesto que Tu eres Jesús que sufre,  
dígnate ser para mí también  
un Jesús paciente, indulgente hacia mis faltas  
que no mira más que mis intenciones  
que son de amarte y servirte en las personas  
de cada uno de tus hijos que sufren.  
Señor, aumenta mi fe.  
Bendice mis esfuerzos y mi trabajo,  
ahora y siempre.»

Mary P. Ayerra

**Que no se me acostumbre**

Que no se me acostumbre, Señor, el corazón  
a ver personas sufriendo en situación injusta.  
Que no vea normal tropezarme todos los días  
con hombres y mujeres desplazados, sin casa, sin techo.  
Que me sorprenda cada día  
de este mundo que hemos montado  
en el que unos tenemos de todo  
y a otros les falta también todo.

Que no se me acostumbre el corazón  
a la mirada triste y perdida,  
al olor denigrante del alcohol,  
al gesto caído y desanimado,  
a la palabra soez o socarrona,  
a las pocas ganas de vivir,  
a cualquier deterioro del hermano,  
que es su grito desde la cuneta de la vida.

Que no se me acostumbre el corazón, Señor,  
a ver como normal al recién llegado  
que cruza el mar para buscar trabajo,  
al que se ha quedado sin familia o sin misión  
y mañana no encontrará salida a su problema.

Que no se me acostumbre el corazón  
al que llega al albergue, de puntillas,  
y nunca ha vivido una experiencia igual  
y se siente humillado en una fila,  
y le avergüenza la situación en que se encuentra  
y se le caen las lágrimas al entrar en la habitación.

Que no se me acostumbre el corazón, Señor,  
al ver al hermano muy pesado,  
pues con el alcohol hoy se le ha ido la mano  
y encima se le ha olvidado lavarse,  
y llega al albergue tarde  
y está gritón y borde sin parar.  
Sólo Tú sabes qué le puede pasar..

Que no se me acostumbre el corazón  
a volver a mi casa un poco tarde,  
a tener la nevera bien llena,  
los armarios en que no cabe una prenda,  
y los míos esperándome con cariño  
para cenar en una casa bien caliente,  
y al teléfono llamándome un montón de gente  
mientras mañana me espera mi trabajo.

Que no se me acostumbre el corazón, Señor,

a creer que me quieres como a ellos,  
pues seguro que ellos son tus preferidos  
y por eso me has puesto en la acogida,  
para dar yo contigo la bienvenida  
y que se sientan a gusto entre nosotros.

Pon ternura, Señor, en mi mirada;  
pon caricia en mi mano que saluda;  
pon misericordia en mi mente que hace juicios;  
pon sabiduría en mi lenguaje;  
pon escucha en mis oídos que reciben.  
Hazme anfitriona del hogar del Padre,  
donde vienen a descansar cuerpos cansados  
de esta vida que tan mal hemos montado.

Que no se me acostumbre el corazón,  
Padre, al dolor del hermano en la cuneta.  
Que sepa por qué está hecho la puñeta,  
que acaricie su historia con ternura  
y se produzca un encuentro de dos hijos,  
que en un trozo del camino se dignifican mutuamente  
y se alegran y se descansan la vida.

### **¡Nos damos demasiado!**

M. Quoist

Señor, nos hemos acostumbrado  
a «darnos» sin cesar,  
y estamos orgullosos de nosotros mismos.  
Hemos aprendido las palabras que hay que pronunciar,  
las sonrisas que hay que ofrecer,  
los gestos que hay que hacer,  
y por lo bajo pensamos  
que somos buenos cristianos,  
caritativos,  
buenos servidores de los hermanos.  
Pero... ¿llegaremos a ser alguna vez  
«siervos inútiles» como tú nos pediste?  
Porque debido a nuestra entrega,  
los otros permanecen pequeños  
mientras nosotros seguimos grandes.  
Ellos son siempre pobres,  
y nosotros siempre ricos.

Hoy te pedimos, Dios mío,  
darnos mucho menos  
para amar mucho más.  
Ayúdanos a hacer crecer a los otros  
mientras nosotros decrecemos,  
a hacerlos salvadores  
en vez de querer salvarlos nosotros solos.  
Ayúdanos a saber pedir  
tanto como a dar.  
Entonces ya no seremos  
«bienhechores para los «pobres»  
sino hermanos para los hermanos  
y con ellos podremos llamarte Padre «nuestro».

### **Perdóname, Señor.**

M. Quoist

Señor, te pido esta tarde,  
que me libres de una vez por todas

del ansia de parecer.

Perdóname. Estoy demasiado preocupado  
por la impresión que causo,  
por el efecto que produzco,  
por lo que piensen o digan de mí.

Perdóname  
por querer parecerme a los otros  
olvidando ser yo mismo,  
por tener envidia de sus cualidades  
olvidando desarrollar las mías.

Perdóname  
por el tiempo perdido en representar mi personaje  
y el tiempo perdido en construir mi persona.

Concédeme, en cambio,  
que muera al extraño que había en mí  
para que por fin pueda nacer a mí mismo,  
porque nunca me encontraré, Señor,  
si rechazo perderme.

Dame, acoger a los otros tal como son,  
sin jamás quererlos a mi imagen, sino a la tuya.

Otórgame finalmente el coraje de darme a ellos,  
para enriquecerlos de mí,  
y de abrirme a todos para enriquecerme de ellos.  
Entonces tu podrás, Señor, con ellos,  
venir a mi casa como a casa de un amigo.  
Y tú, por tu Espíritu, artista incomparable,  
de mi barro disponible,  
modelarás al hijo que tu Padre desea  
y yo seré tu hijo  
y un hermano para mis hermanos.

### *Oración del «sanador herido»*

José María Rubio

Señor Jesús  
Tú me escogiste  
para anunciar a los enfermos la sanación  
y me enviaste  
a proclamar la liberación del sufrimiento  
a los que viven cautivos del dolor,  
a dar la vista a los que no consiguen verte  
en el mundo de la salud  
y la libertad a los oprimidos  
por una medicina deshumanizada,  
y a proclamar con mi trabajo  
un tiempo de Gracia del Señor

Yo sé que Tú eres la Salud  
y que en tu propia carne he sido curado.  
Porque te hiciste  
Enfermo para curar mi enfermedad,  
Oprimido para conseguir mi liberación,  
Pobre para remediar mi necesidad,  
Olvidado para acompañar mi soledad,  
Paciente para aliviar mi sufrimiento,  
Caña quebrada para sostener mi debilidad,  
Silencio para que yo pueda oír,  
Ciego para que yo pueda ver,  
Muerte para alcanzar mi curación.

Haz también de mí, Señor,  
un instrumento de tu Salud  
en medio de mis hermanos.

Que mi enfermedad  
no me impida ver su enfermedad,  
que mi cansancio no sea nunca  
una excusa al lado de su cansancio,  
que mi debilidad no me paralice  
cuando llegue su debilidad,  
que mi desilusión no quebrante su esperanza,  
que mi desaliento no destruya su ilusión.

Que a pesar de mi ceguera, él alcance a ver  
y aunque mis oídos no entiendan todas sus palabras  
a pesar de mis ruidos y mi silencio,  
él consiga oír.

Que muriendo un poco cada día a su lado,  
con mi propia vida aliente su curación.

Haz, Señor, que mi miseria no sea nunca  
un obstáculo para tu misericordia.

Porque tú también estabas enfermo y nos curaste,  
Estabas cansado y nos levantaste,  
Estabas derrotado y ganaste nuestra Salvación,  
Estabas clavado y conquistaste nuestra libertad,  
Estabas triste y nos llenaste de alegría,  
Sufriendo nuestra violencia  
nos rescataste de la violencia,  
Expirando nos alcanzaste la esperanza,  
Muriendo conseguiste nuestra Paz.

### **Oración del conductor**

Para que nada suceda  
que no deba suceder.  
Para que la luz de ayer  
siga alumbrando mi rueda.  
Para que tu gracia pueda  
dar a mi pulso vigor,  
paciencia a mi mal humor,  
y dulzura a mi talante,  
Pon tu mano en el volante  
y conduce Tú, Señor.  
Para unificar la marcha  
entre camello y motor  
y acoger ocaso y sol  
entre desierto y pradera,  
Para que tu luz se encienda  
para siempre en mi interior  
Haz que mi marcha, Señor,  
se acompase tras tus huellas  
y se acallen mis tinieblas  
y sólo Tú tengas voz.

### **Oración por los laicos**

Juan Pablo II Christífideles Laici

Virgen del Magnificat,  
llena sus corazones  
de reconocimiento y entusiasmo  
por esta vocación y por esta misión.

Tú que has sido,

con humildad y magnanimidad,  
la esclava del Señor,  
danos tu misma disponibilidad  
para el servicio de Dios  
y para la salvación del mundo.  
Abre nuestros corazones  
a las inmensas perspectivas  
del Reino de Dios  
y del anuncio del Evangelio  
a toda criatura.

En tu corazón de madre  
están siempre presentes los muchos peligros  
y los muchos males  
que aplastan a los hombres y mujeres  
de nuestro tiempo.

Pero también están presentes  
tantas iniciativas de bien,  
las grandes aspiraciones a los valores,  
los progresos realizados  
en el producir frutos abundantes de salvación.

Virgen valiente,  
inspira en nosotros fortaleza de ánimo  
y confianza en Dios,  
para que sepamos superar  
todos los obstáculos que encontremos  
en el cumplimiento de nuestra misión.  
Enséñanos a tratar las realidades del mundo  
con un vivo sentido de responsabilidad cristiana  
y en la gozosa esperanza  
de la venida del Reino de Dios,  
de los nuevos cielos y de la nueva tierra.

Tú que junto a los Apóstoles  
has estado en oración  
en el Cenáculo  
esperando la venida del Espíritu del Pentecostés,  
invoca su renovada efusión  
sobre todos los fieles laicos, hombres y mujeres,  
para que correspondan plenamente  
a su vocación y misión,  
como sarmientos de la verdadera vid,  
llamados a dar mucho fruto  
para la vida del mundo.

Virgen Madre,  
guíanos y sosténnos para que vivamos siempre  
como auténticos hijos e hijas  
de la Iglesia de tu Hijo  
y podamos contribuir  
a establecer sobre la tierra  
la civilización de la verdad y del amor,  
según el deseo de Dios y para su gloria.  
Amén.

### *Oración por la paz*

Señor, haz de nosotros instrumentos de tu paz.  
Donde haya odio que pongamos amor.  
Donde haya ofensas, que pongamos perdón.  
Donde haya discordia, que pongamos unión.  
Donde haya error, que pongamos verdad.  
Donde haya duda, que pongamos fe.  
Donde haya desesperanza, que pongamos esperanza.

Donde haya tinieblas, que pongamos luz.  
Donde haya tristeza, que pongamos alegría.

Haz que no busquemos  
tanto ser consolados, como consolar,  
ser comprendidos, como comprender,  
ser amados, como amar.

Porque dando es como se recibe.  
Olvidándose de sí mismo  
es como se encuentra uno a sí mismo.  
Perdonando  
es como se obtiene el perdón.  
Muriendo  
es como se resucita para la vida eterna.

Porque la paz es obra de la justicia,  
porque la paz es obra de la solidaridad,

Señor, haz que tengamos hambre y sed de justicia  
haz de nosotros promotores de solidaridad  
Señor, danos la Paz.

### **Oración por los hermanos de comunidad**

Danos, Señor, unos hermanos de comunidad  
tan inteligentes como para darse cuenta  
de que no lo saben todo;  
tan valientes como para no desanimarse  
ante las inevitables dificultades de la vida;  
y suficientemente humildes  
como para saber reconocer sus propios fallos.

Danos unos compañeros, Señor,  
que tengan la cabeza y el corazón en su sitio:  
con ideas claras sobre las cosas y la vida,  
para que puedan comunicarnos sin engañarse,  
ni engañarnos...

Danos, Señor, unos Hermanos  
que, al corregirnos o avisarnos,  
no se olviden de que también ellos  
tienen sus limitaciones.

Danos unos Hermanos  
que nos quieran, Señor,  
que nos enseñen a renunciar a nuestra comodidad,  
que nos ayuden con sus palabras  
y, sobre todo, con su ejemplo, a ser personas.

Danos unos Hermanos, Señor,  
de corazón noble y puro,  
con inquietudes y aspiraciones elevadas,  
que sepan ser dueños de sí mismos  
antes de querer influir o mandar en los demás.  
Que sepan mirar y contagiarnos  
de su alegría de vivir,  
sin olvidar cómo se llora...

Unos Hermanos que nos amemos de verdad,  
que no tengamos miedo en demostrarlo con hechos;  
que sepamos comprendernos, aceptarnos, perdonarnos,  
y que no olvidemos nunca  
que ese amor comunitario que nos tenemos  
es el mejor regalo que podemos hacernos.

Y cuando tengamos todo esto  
añade, Señor, te lo suplicamos,  
unas gotitas de buen humor  
para que sepamos mantenemos siempre serenos,  
sin tomar nunca las cosas por el lado trágico.

Entonces nosotros, tus hijos, podremos decirte:  
hemos dejado una familia,  
pero hemos encontrado cien hermanos de verdad.

### **Para construirla comunión**

Señor, te pido por mi fraternidad.  
Para que nos conozcamos siempre mejor  
en nuestras aspiraciones  
y nos comprendamos más en nuestras limitaciones.  
Para que cada uno de nosotros  
sienta y viva las necesidades del otro.  
Para que nadie permanezca ajeno  
a los momentos de cansancio,  
sinsabor y desánimo del otro.  
Para que nuestras discusiones no nos dividan,  
sino que nos unan  
en la búsqueda de la verdad y del bien.  
Para que cada uno de nosotros,  
al construir la propia vida,  
no impida al otro vivir la suya.  
Para que nuestras diferencias  
no excluyan a nadie de la fraternidad,  
mas nos lleven a buscar  
la riqueza de la unidad.  
Para que miremos a cada uno, Señor, con tus ojos  
y nos amemos con tu corazón.  
Para que nuestra fraternidad  
no se cierre en sí misma,  
sino que esté disponible, abierta y sensible  
a los deseos de los demás.  
Para que, al final de todos los caminos,  
más allá de todas las búsquedas,  
al final de cada discusión  
y después de cada encuentro,  
nunca haya vencidos ni vencedores,  
sino solamente hermanos.  
Y habrá comenzado el camino  
que termina en el Cielo. Amén.

### **La comunión fraterna**

Cardenal Martini

Te doy gracias, Señor,  
porque me permites entrar en comunión  
con todos los hermanos.

Guíanos Tú, Padre, en este camino;  
pon en nuestra boca las palabras verdaderas;  
pon en nuestro corazón  
los sentimientos verdaderos;  
pon en nuestras manos, en nuestros cuerpos,  
los gestos verdaderos.  
No permitas que nada en nosotros  
sea artificial o forzado.  
Haz crecer en nosotros  
la espontaneidad y la verdad del servicio.

Haz que podamos ver cuanto hay en nosotros  
de agresividad, de resistencia a los demás,  
de desconfianza, de miedo.  
Líbranos, Señor y esclarece en nosotros  
todo lo que nos enfrenta a los demás.  
Haznos caminar por el sendero de tu paz.

Sostén nuestra debilidad;  
conforta nuestra fragilidad;  
reúne nuestros pensamientos,  
nuestros sentimientos, dispersos;  
recoge nuestras energías  
que vagan atraídas por mil temores,  
por mil deseos, por mil miedos:  
recógelas en la unidad,  
en el centro de la unidad  
que es tu Hijo Jesucristo. Amén.

María, Madre de la contemplación  
que guardaste siempre en el corazón  
las palabras, los hechos, los gestos de Jesús,  
que los repensaste con sabiduría,  
que los aplicaste con humildad y valor a tu vida,  
concédenos que contemplemos la palabra  
en la que Cristo,  
viviente por la fuerza del Espíritu,  
se comunica a cada uno de nosotros,  
abriendo las puertas más secretas del corazón,  
penetrando en los lugares más recónditos  
de la conciencia,  
y dando libertad, serenidad,  
tranquilidad y paz.  
Concédenos adquirir una disposición interior  
y exterior del cuerpo,  
de los miembros, del espíritu,  
de la mente y de la fantasía  
que nos abra a recibir la abundancia de dones  
que vienen de Dios, fuente de amor inagotable,  
sobre cada uno de nosotros gracias a su Hijo  
que vive y reina por los siglos de los siglos.

## ORACIONES EN TORNO AL PADRE NUESTRO

### **Padre de amor**

Charles de Foucauld

Padre,  
santificado sea tu nombre.  
Padre mío, en nombre de tu hijo Jesús  
haz que todos los hombres  
te glorifiquen lo más posible.

Venga a nosotros tu reino:  
que todos los hombres te amen  
y te sirvan a porfía,  
como a su mejor amigo.

Danos hoy nuestro pan de cada día.  
Que todos los hombres conozcan  
y adoren al verdadero pan,  
la Eucaristía,  
y que tu cuerpo se convierta  
para todos en alimento cotidiano.

Perdona nuestras ofensas,

como también nosotros  
perdonamos a los que nos ofenden.  
Ten piedad de todos los hombres,  
perdónales todas sus faltas,  
Padre nuestro,  
en nombre de nuestro Señor Jesucristo.

Y no nos dejes caer en tentación.  
Socórrenos a todos los hombres, Dios mío,  
contra todas las tentaciones,  
para que no te ofendamos.

### **Hablando al Padre**

Gabriela Mistral

Padre: has de oír  
este decir  
que se me abre en los labios como flor.  
Te llamaré  
Padre, porque  
la palabra me sabe a más amor.

Tuya me sé,  
pues que miré  
en mi carne prendido tu fulgor.  
Me has de ayudar  
a caminar,  
sin deshojar mi rosa de esplendor.

Me has de ayudar  
a alimentar  
como una llama azul mi juventud,  
sin material  
basto y carnal:  
¡con olorosos leños de virtud!

Por cuanto soy  
gracias te doy:  
porque me abren los cielos su joyel,  
me canta el mar  
y echa el pomar  
para mis labios en sus pomas miel.

Porque me das,  
Padre, en la faz  
la gracia de la nieve recibir  
y por el ver  
la tarde arder:  
¡por el encantamiento de existir!

Por el tener  
más que otro ser  
capacidad de amor y de emoción  
y el anhelar  
y el alcanzar,  
ir poniendo en la vida perfección.

Padre, para ir  
por el vivir,  
dame tu mano suave y tu amistad,  
pues, te diré,  
sola no sé  
ir rectamente hacia tu claridad.

Dame el saber  
de cada ser  
a la puerta llamar con suavidad,

llevarle un don,  
mi corazón,  
¡y nevarle de lirios su heredad!

Dame el pensar  
en Ti al rodar  
herida en medio del camino. Así  
no llamaré,  
recordaré  
el vendador sutil que alienta en Ti.

Tras el vivir,  
dame el dormir  
con los que aquí anudaste a mi querer.  
Dé tu arrullar  
hondo el soñar.  
¡Hogar dentro de Ti nos has de hacer!

### **Mi Padre de cada día**

Gloria Fuertes

Que estás en la tierra, Padre nuestro,  
que te siento en la púa del pino,  
en el torso azul del obrero,  
en la niña que borda curvada la espalda,  
mezclando el hilo en el dedo.

Padre nuestro, que estás en la tierra,  
en el surco,  
en el huerto,  
en la mina,  
en el puerto,  
en el cine,  
en el vino,  
en la casa del médico.

Padre nuestro, que estás en la tierra,  
donde tienes tu gloria y tu infierno,  
y tu limbo que está en los cafés,  
donde los pudientes deben su refresco.

Padre nuestro, que estás en la escuela de gratis,  
y en el verdulero,  
y en el que pasa hambre  
y en el poeta, ¡nunca en el usurero!

Padre nuestro, que estás en la tierra,  
en un banco del Prado leyendo,  
eres ese viejo que da migas de pan a los pájaros del paseo.

Padre nuestro que estás en la tierra,  
en el cigarro, en el beso,  
en la espiga, en el pecho,  
en todos los que son buenos.

Padre que habitas en cualquier sitio.  
Dios que penetras en cualquier hueco.  
Tú que quitas la angustia, que estás en la tierra.  
Padre nuestro, que sí que te vemos  
los que luego te hemos de ver,  
donde sea, o ahí en el cielo.

### **El Padre nuestro de Dios**

José Luis Martín Descalzo

Hijo mío que estás en la tierra,  
preocupado, solitario, tentado;  
yo conozco perfectamente tu nombre,

y lo pronuncio como santificándolo,  
porque te amo.  
No, no estás solo, sino habitado por mí,  
y juntos construimos ese reino,  
del que tú vas a ser heredero.  
Me gusta que hagas mi voluntad,  
porque mi voluntad es que tú seas feliz  
ya que la gloria de Dios  
es el hombre viviente.  
Cuenta siempre conmigo  
y tendrás pan para hoy; no te preocupes,  
sólo te pido que sepas  
compartirlo con tus hermanos.  
Sabes que perdono tus ofensas  
antes incluso de que las cometes;  
por eso te pido que hagas lo mismo  
con los que te ofenden.  
Para que nunca caigas en la tentación,  
tómame fuerte de mi mano  
y yo te libraré del mal,  
pobre y querido hijo mío.

### **Padre y Madre nuestra**

Dolores Aleixandre

Padre y Madre nuestra: bendito seas  
porque has querido ser para nosotros  
fuerza generadora de vida,  
seno portador en el que estarnos a salvo.  
Haz que pongamos todas nuestras energías  
en hacer posible la vida abundante para otros.  
Condúcenos sobre alas de águila  
en la dirección de tu Reino.

Tú que eres un Dios de perdedores y desposeídos,  
haz que entendamos tu voluntad  
como una pasión por la inclusión,  
y haz de nuestras vidas y de nuestras comunidades  
espacios fraternos de mesa abierta,  
en los que nos lavemos los pies unos a otros,  
en los que sea posible compartir el pan y la palabra,  
en los que encontremos fuerza y ánimo  
para ponemos junto a ti y contigo  
a la tarea de reconciliar, de sanar heridas,  
de enjugar las lágrimas de tanta opresión,  
de tanta injusticia, violencia y división.

No nos dejes caer en la tentación de la trivialidad,  
del desánimo o de la instalación.  
Ayúdanos a permanecer descalzos  
ante la zarza ardiente de tu gratuidad y de tu desmesura,  
sumergidos en la nube de tu misterio,  
sin querer controlarte, ni medirte, ni entenderte,  
Porque Tú sólo te revelas a los humildes y pequeños.

Te lo pedimos por Jesucristo,  
Hijo tuyo y Señor nuestro,  
por quien hemos aprendido  
a nombrarte y a invocarte  
como Padre y Madre nuestra  
y a sabernos  
hijos tuyos y hermanos entre nosotros.

## *PADRE NUESTRO*

Julián del Olmo

### **Padre nuestro...**

que estás en la tierra  
pasando hambre de pan  
de paz  
de justicia

santificado seas  
al repartir contigo lo que nos sobra  
y al compartir lo que necesitamos  
para nuestra subsistencia.

### **Padre nuestro...**

que estás en la tierra  
dándonos a conocer tu voluntad  
de que acabe el hambre  
la injusticia  
y la insolidaridad

para que la vida en la tierra  
sea como en el cielo.

### **Padre nuestro...**

que estás en la tierra  
pidiendo para los hambrientos  
su ración de pan de cada día  
antes de que su muerte  
recaiga sobre nuestras conciencias.

### **Padre nuestro...**

que estás en la tierra  
consíguenos el perdón  
de los millones de hermanos  
a quienes con nuestros egoísmos  
injusticias  
y exclusiones

hemos condenado a muerte.

### **Padre nuestro...**

que estás en la tierra  
no nos dejes caer en la tentación  
de creernos los dueños y señores del mundo  
quitándote a Ti la paternidad universal  
que nos ha convertido  
a los humanos en hermanos.

### **Padre nuestro...**

que estás en la tierra y en el cielo  
en el Sur y en el Norte  
en el tercer mundo y en el primero  
ayúdanos a comprender  
que la construcción de un mundo nuevo  
está en nuestras manos.

### **Padre nuestro...**

que estás en el cielo,  
con tu ayuda,  
nos comprometemos  
a construir  
en la tierra  
tu Reino.

PADRE NUESTRO,  
Padre de todos,  
líbrame del orgullo  
de estar solo.

No vengo a la soledad  
cuando vengo a la oración,  
pues sé que, estando contigo,  
con mis hermanos estoy;  
y sé que, estando con ellos,  
Tú estás en medio, Señor.

No he venido a refugiarme  
dentro de tu torreón,  
como quien huye a un exilio  
de aristocracia interior.  
Pues vine huyendo del ruido,  
pero de los hombres no.

Allí donde va un cristiano  
no hay soledad, sino amor,  
pues lleva toda la Iglesia  
dentro de su corazón.  
Y dice siempre «nosotros»,  
incluso si dice «yo».

### *Guárdame en tu amor*

Dag Hammarskjöld

Padre nuestro:  
Santificado sea tu Nombre, no el mío.  
Venga tu Reino, no el mío.  
Hágase tu voluntad, no la mía.  
Tú que estás por encima de nosotros,  
Tú que eres uno de nosotros,  
que todos puedan verte también en mí,  
que yo pueda preparar tu camino,  
que yo pueda darte gracias  
por todo lo que Tú me vas a dar;  
que yo no me olvide tampoco  
de las necesidades de los otros.  
Guárdame en tu amor,  
como Tú quieres que todos  
sean guardados en el mío.

### *Dios providente*

Henry Newman

Dios te mira, cualquiera que seas,  
así como eres, personalmente.  
Él «te llama por tu nombre».  
Te ve y te comprende como te creó.  
Él sabe lo que hay en ti,  
tu sentir y tu pensar,  
tu talento y tus deseos,  
tu fuerza y tu debilidad.  
Él te ve en tus días alegres  
y en tus días tristes.  
Siente con tus esperanzas  
y con tus pruebas.  
Participa en tus angustias y recuerdos,  
en toda subida y bajada de tu espíritu.  
Él te rodea y te lleva en sus brazos.  
Lee en tus rasgos,  
tanto si sonrías como si estás lloroso,  
si brillan de salud  
o se marchitan de enfermedad.  
Él mira cariñosamente tus manos y tus pies.

Escucha tu voz, el palpitar de tu corazón,  
incluso tu respiración.  
Tú no te amas tanto como El te ama.

### **Líbranos de la ingratitud**

B. Glez. Buelta

La ingratitud sólo mira al don,  
no al rostro de la persona.

Sus manos se extienden abiertas para recibir  
y se esconden en la espalda para retener.

El corazón se agita para desear,  
pero no reconoce para festejar.

No contempla con gozo lo que tiene,  
exige con lamentos lo que le falta.

Prefiere la posesión de las cosas  
a la libre acogida de las miradas.

Sepulta en su memoria turbia  
la bondad de los que lo han amado,  
y saca a flote sus deficiencias.

La palabra «gracias» suena a técnica,  
como en una computadora de mercado  
al final de la lista de ventas al cliente.

Se encierra en las relaciones que domina,  
en vez de abrir toda su existencia  
a la generosidad infinita que corre por la tierra.

### **Señor, hoy te doy**

Madre Teresa de Calcuta

Jesús, ¿quieres mis manos para pasar este día  
ayudando a pobres y enfermos que lo necesitan?

*Señor, hoy te doy mis manos.*

Señor, ¿quieres mis pies para pasar este día  
visitando a aquellos que tienen necesidad de un amigo

*Señor, hoy te doy mis pies.*

Señor, ¿quieres mi voz para pasar este día hablando  
con aquellos que necesitan palabras de amor?

*Señor, hoy te doy mi voz.*

Señor, ¿quieres mi corazón para pasar ese día  
amando a cada hombre sólo porque es un hombre?

*Señor, hoy te doy mi corazón.*

### **Gracias, porque nos necesitas**

B. Glez. Buelta

En tu silencio acogedor  
nos ofreces ser tu palabra  
traducida en miles de lenguas,  
adaptada a toda situación.

Quieres expresarte en nuestros labios,  
en el susurro al enfermo terminal,  
en el grito que sacude la injusticia,  
en la sílaba que alfabetiza a un niño.

En tu respeto a nuestra historia,  
nos ofreces ser tus manos  
para salvar la vida con una cirugía,

llegar en la caricia de los dedos  
que alivia la fiebre sobre la frente  
o enciende el amor en la mejilla.

En tu aparente parálisis,  
nos envías a recorrer caminos.  
Somos tus pies y te acercamos  
a las vidas más marginadas,  
pisadas suaves para no despertar  
a los niños que duermen su inocencia,  
pisadas fuertes para bajar a la mina  
o llevar con prisa una carta perfumada.

Nos pides ser tus oídos,  
para que tu escucha tenga rostro,  
atención y sentimiento.  
Para que no se diluyan en el aire  
las quejas contra tu ausencia,  
las confesiones del pasado que remuerde,  
la duda que paraliza la vida,  
y el amor que comparte su alegría.

Gracias, Señor, porque nos necesitas.  
¿Cómo anunciarías tu propuesta  
sin alguien que te escuche en el silencio?  
¿Cómo mirarías con ternura  
sin un corazón que sienta tu mirada?

### *Oración para iniciar la reunión*

Al comenzar esta reunión, Señor,  
nuestros corazones se levantan hacia Ti  
en busca de tu mirada.  
Escúchanos, Señor.

Da respuesta a nuestras preguntas,  
y ayúdanos en nuestras inquietudes,  
Tú que eres nuestro Dios  
en quien nosotros confiamos.

En esta reunión, ponemos en tus manos  
nuestros miedos e ilusiones.

En tus ojos, ponemos la pureza y sinceridad  
de nuestra búsqueda.

Guíanos, Señor, Tú que eres bueno  
y que tu Espíritu Santo  
nos ayude en cada paso.

Que nuestra boca sea hoy  
la expresión de nuestro interior;  
que nuestras palabras  
arranquen de lo profundo,  
y sean verdaderas.

Señor, danos un corazón limpio  
para que podamos ver.

A Ti abrimos los proyectos y planes  
de esta reunión: Acompáñanos.

A Ti ofrecemos lo que somos  
y lo que tenemos: Acógelo.

A Ti, que eres Dios de la Vida,  
te pedimos fuerza: Anímanos.

Que nuestros corazones  
se alegren y regocijen hoy  
porque todo lo esperamos de Ti.

Bendice, Señor, esta reunión  
y guíala por el camino justo. Amén.

## ORACIONES DE LA MAÑANA

Liturgia de las Horas

### *Mis ojos, mis pobres ojos*

que acaban de despertar  
los hiciste para ver,  
no sólo para llorar.

Haz que sepa adivinar  
entre las sombras la luz,  
que nunca me ciegue el mal  
ni olvide que existes tú.

Que, cuando llegue el dolor,  
que yo sé que llegará,  
no se me enturbie el amor,  
ni se me nuble la paz.

Sostén ahora mi fe,  
pues, cuando llegue a tu hogar,  
con mis ojos te veré  
y mi llanto cesará. Amén.

**Libra mis ojos de la muerte;**  
dales la luz que es su destino.  
Yo, como el ciego del camino,  
pido un milagro para verte.

Haz de esta piedra de mis manos  
una herramienta constructiva;  
cura su fiebre posesiva  
y ábrela al bien de mis hermanos.

Que yo comprenda, Señor mío,  
al que se queja y retrocede;  
que el corazón no se me quede  
desentendidamente frío.

Guarda mi fe del enemigo  
(¡tantos me dicen que estás muerto!...).  
Tú que conoces el desierto,  
dame tu mano y ven conmigo. Amén.

**Hoy que sé que mi vida es un desierto,**  
en el que nunca nacerá una flor,  
vengo a pedirte, Cristo jardinero,  
por el desierto de mi corazón.

Para que nunca la amargura sea  
en mi vida más fuerte que el amor,  
pon, Señor, una fuente de alegría  
en el desierto de mi corazón.

Para que nunca ahoguen los fracasos  
mis ansias de seguir siempre tu voz,  
pon, Señor, una fuente de esperanza  
en el desierto de mi corazón.

Para que nunca busque recompensa  
al dar mi mano o al pedir perdón,  
pon, Señor, una fuente de amor puro  
en el desierto de mi corazón.

Para que no me busque a mí cuando te busco  
y no sea egoísta mi oración,  
pon tu cuerpo, Señor, y tu palabra  
en el desierto de mi corazón. Amén.

### *Así te necesito*

de carne y hueso.

Te atisba el alma en el ciclón de estrellas,  
tumulto y sinfonía de los cielos;  
y, a zaga del arcano de la vida,  
perfora el caos y sojuzga el tiempo,  
y da contigo, Padre de las causas,  
Motor primero.

Mas el frío conturba en los abismos,  
y en los días de Dios amaga el vértigo.  
¡Y un fuego vivo necesita el alma  
y un asidero!

Hombre quisiste hacerme, no desnuda  
inmaterialidad de pensamiento.  
Soy una encarnación diminutiva;  
el arte, resplandor que toma cuerpo:  
la palabra es la carne de la idea:  
¡encarnación es todo el universo!  
¡Y el que puso esta ley en nuestra nada  
hizo carne su verbo!  
Así: tangible, humano,  
fraterno.

Ungir tus pies, que buscan mi camino,  
sentir tus manos en mis ojos ciegos,  
hundirme, como Juan, en tu regazo,  
y —Judas sin traición— darte mi beso.

Carne soy, y de carne te quiero.  
¡Caridad que viniste a mi indignancia,  
qué bien sabes hablar en mi dialecto!  
Así, sufriente, corporal, amigo,  
¡cómo te entiendo!  
¡Dulce locura de misericordia:  
los dos de carne y hueso!

### **La tarea**

Tu poder multiplica  
la eficacia del hombre,  
y crece cada día, entre sus manos,  
la obra de tus manos.

Nos señalaste un trozo de la viña  
y nos dijiste: «Venid y trabajad.»

Nos mostraste una mesa vacía  
y nos dijiste: «Llenadla de pan.»

Nos presentaste un campo de batalla  
y nos dijiste: «Construid la paz.»

Nos sacaste al desierto con el alba  
y nos dijiste: «Levantad la ciudad.»

Pusiste una herramienta en nuestras manos  
y nos dijiste: «Es tiempo de crear.»

Escucha a mediodía el rumor del trabajo  
con que el hombre se afana en tu heredad.

### **Oración de la noche**

Como el niño que no sabe dormirse  
sin cogerse a la mano de su madre,  
así mi corazón viene a ponerse  
sobre tus manos al caer la tarde.

Como el niño que sabe que alguien  
vela su sueño de inocencia y esperanza,  
así descansará mi alma segura,  
sabiendo que eres tú quien nos aguarda.

Tú endulzarás mi última amargura,  
tú aliviarás el último cansancio,  
tú cuidarás los sueños de la noche,  
tú borrarás las huellas de mi llanto.

Tú nos darás mañana nuevamente  
la antorcha de la luz y la alegría,  
y por las horas que traigo muertas  
tú me darás una mañana viva. Amén

### **Gracias, Señor, por la aurora;**

gracias, por el nuevo día;  
gracias, por la eucaristía;  
gracias, por nuestra Señora.

Y gracias, por cada hora  
de nuestro andar peregrino.

Gracias, por el don divino  
de tu paz y de tu amor,  
la alegría y el dolor,  
al compartir tu camino.

### **Oración para el descanso de la noche**

Préstame, Padre, el hueco de tus manos,  
espacio de ternura y de grandeza.  
Préstame, Padre, el hueco de tus manos suaves  
para que en el recline mi cabeza  
y duerma mis temores como un niño  
confiado en la bondad de tu cariño  
que vela porque no me pase nada.  
Será mi sueño tibio y transparente  
de una serenidad insospechada.

Préstame, Padre, el hueco de tus manos,  
para que en él espere a la alborada.  
Arrópame con esa tu mirada  
que es a la vez arrullo y es abrigo,  
y si algo en esta noche me pasara  
¿qué me puede importar? si estás conmigo.

## **Santa María, mujer del descanso**

Santa María, mujer del descanso,  
Frena nuestras prisas.  
Líbranos del excesivo afán de las cosas.  
Convéncenos de que descansar  
a la sombra de una tienda  
para reemprender la marcha, vale más  
que recorrer distancias agotadoras sin meta.  
Haznos entender que el secreto de la paz interior  
está en saber perder tiempo con Dios.  
Él pierde mucho con nosotros.  
Tú, María, también.

Santa María, mujer del descanso,  
A veces nos sentimos cansados y desanimados  
y decimos como Pedro:  
«Hemos trabajado toda la noche  
y no hemos pescado nada».  
Recuérdanos el deber del descanso.  
Aléjanos del frenesí de la acción.  
No nos dejes caer en la tentación de reducir  
las horas indispensables de sueño,  
ni siquiera por la causa del reino.  
Porque el estrés apostólico  
no es un incienso grato a los ojos de Dios.  
Es inútil madrugar o ir tarde a descansar,  
pues «Dios da el pan a sus amigos  
aunque duerman».  
Haznos comprender  
que no nos exhortas a que abandonemos,  
sino a que dejemos todo en las manos  
de quien hace fecundo el trabajo de los hombres.

Antonio Bello, María, Señora de nuestros días. Paulinas.

*Recibe, Señor*  
Pangrazzi A.

Recibe, Señor, nuestros miedos  
y transfórmalos en confianza.  
Recibe, Señor, nuestro sufrimiento  
y transfórmalo en crecimiento.  
Recibe, Señor, nuestro silencio  
y transfórmalo en adoración.  
Recibe, Señor, nuestras crisis  
y transfórmalas en madurez.  
Recibe, Señor, nuestras lágrimas  
y transfórmalas en plegaria.  
Recibe, Señor, nuestra ira  
y transfórmala en intimidad.  
Recibe, Señor, nuestro desánimo  
y transfórmalo en fe.  
Recibe, Señor, nuestra soledad  
y transfórmala en contemplación.  
Recibe, Señor, nuestras amarguras  
y transfórmalas en paz del alma.  
Recibe, Señor, nuestra espera  
y transfórmala en esperanza.  
Recibe, Señor, nuestra muerte  
y transfórmala en resurrección.