
Salmos

para rezar desde la vida

José Antonio Pagola

Primera edición: junio 1999

Segunda edición: diciembre 1999

Diseño de cubierta: Estudio SM, Pablo Núñez

© José Antonio Pagola

© PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Agastia, 80

28043 Madrid

ISBN: 84-288-1549-6

Depósito legal: M-44333-1999

Preimpresión: Grafilia S.L.

Impreso en España / *Printed in Spain*

Imprenta SM - Joaquín Turina, 39 - 28044 Madrid

TÚ PUEDES HABLAR CON DIOS

Más de una vez has sentido dentro de ti deseos de hablar con Dios. Recuerdas sobre todo momentos de dolor y de miedo: cuando te dijeron que lo de tu esposa podía ser maligno o cuando te introducían en la sala de operaciones. Cómo necesitabas gritarle a Dios tu pena y tus miedos. Recuerdas también momentos de gozo en que te salía espontáneamente darle gracias: el día en que nació tu primer hijo o cuando estabas descansando en tu hogar rodeado de los tuyos.

En esos momentos desearías hablar con Dios, pero no sabes cómo dirigirte a él. Todavía recuerdas algunas oraciones que te enseñaron cuando eras niño. Las has repetido muchas veces a lo largo de tu vida. Pero tú deseas algo más. Tú quieres hablar con él. ¿Qué puedes hacer?

LOS SALMOS

Seguramente has oído hablar de los salmos. Te han dicho que no hay una oración tan acabada como la que brota del corazón de esos creyentes. Además, tú sabes que Jesús, María y los discípulos le rezaron a

Dios recitando o cantando esos salmos. ¿Los podrás rezar también tú?

Tal vez lo has intentado ya. Has abierto alguna vez la Biblia para encontrar un salmo que te ayudara a rezar. Seguro que te ha cautivado la fuerza y sinceridad de esa oración. Pero te cuesta hacerla tuya. Te encuentras con expresiones extrañas que no entiendes bien. Es normal. Los salmos han nacido en una cultura muy diferente a la tuya y en una sociedad de la que no sabes mucho. Para captar la riqueza de ciertos términos e imágenes, necesitarías estudiar la historia de Israel y conocer mejor la tradición bíblica. Pero ¿de dónde puedes sacar tú tiempo y fuerzas para intentarlo?

Lo que tal vez has hecho alguna vez es acercarte a un monasterio o unirse a una comunidad religiosa para orar con ellos. Ha sido una experiencia rica para ti, pero no has podido evitar una extraña sensación. La comunidad seguía recitando o cantando los salmos uno detrás de otro, y tú no acertabas a pasar de un salmo de alegría o alabanza a otro de angustia o de protesta. Necesitabas pararte en aquello que mejor expresaba tu ánimo interior. La recitación comunitaria tiene, sin duda, un gran valor y permite que vayan resonando ante Dios los sentimientos que se viven en la Iglesia y en la humanidad entera, pero tú sientes necesidad de rezar despacio, saboreando las palabras y dejándote penetrar por el salmo.

Por eso has intentado tal vez algo que muy pocos hacen. Has tomado en tus manos el libro de la *Liturgia de las Horas*, con el que los monjes, religiosos y presbíteros rezan los salmos cada día y has tratado de orar a solas, «en lo secreto» de tu habitación como decía Jesús. Probablemente has disfrutado rezando despacio algunos salmos, pero no te resulta fácil. En ese libro, los salmos están ordenados para ser rezados a lo largo de cada día de la semana: a la mañana (Laudes), durante el día (Tercia, Sexta y Nona), al atardecer (Vísperas) y al retirarse a descansar (Completas). Esta manera de orar ayuda a vivir ante Dios a lo largo de todo el día, pero tú no puedes ajustarte a ese ritmo. Tienes tu trabajo y por la mañana sales de prisa a tus ocupaciones; o eres madre y vives pendiente todo el día de tus hijos pequeños. ¿Qué puedes hacer?

UN CAMINO DIFERENTE

Te voy a proponer un camino más humilde, pero que a ti te puede ayudar. Tienes en tus manos un libro confeccionado con el único fin de ayudarte a orar. No encontrarás en estas páginas la versión íntegra de los 150 salmos sino solamente lo que puedes entender sin dificultad*. Si los recitas despacio, sen-

* Hay dos maneras de numerar los salmos. Una que corresponde al texto original hebreo, y es la numeración que encontraras, por lo general, en las Biblias. Y otra que proviene de la llamada traducción de los Setenta, y es la que aparece en los textos litúrgicos. Aquí seguimos esta numeración, que va por detrás de la otra en una unidad menos, desde el salmo 9 al 147.

tirás que los salmos dicen lo que tú tienes en tu corazón. No podrás penetrar en toda la riqueza que encierra el salterio íntegro, pero gustarás lo mejor de los salmos y, sobre todo, aprenderás a hablar con Dios.

Verás también que los salmos no están ordenados según el ritmo que se sigue en los monasterios y comunidades religiosas. Aquí los encontrarás (en la primera parte) distribuidos por estados de ánimo o situaciones que puedes estar viviendo en un momento determinado. Ya sabes que en los salmos resuena la vida real, con sus alegrías y sus penas, con sus inquietudes y sus gozos. Si en cada momento sabes escoger el salmo adecuado, podrás decirle a Dios lo que tu corazón necesita expresarle: tu alegría o tu dolor, tus miedos o tu acción de gracias. No vivirás como los monjes santificando la jornada diaria al ritmo de las horas, pero compartirás con Dios las horas más importantes de tu vida.

En la segunda y tercera parte encontrarás una selección de invocaciones y súplicas entresacadas de los salmos y de los evangelios. Son frases breves que en pocas palabras dicen mucho. Si encuentras alguna que expresa bien lo que tú estás viviendo, grábala en tu corazón. Así podrás repetirla siempre que quieras elevar tu corazón a Dios.

¿CÓMO REZAR CON ESTE LIBRO?

Supongamos que tienes un rato libre. Es sábado y puedes estar tranquilo. O tienes un tiempo de sosiego y calma antes de retirarte a descansar. Te encuentras en tu habitación, paseando por el campo o en un lugar recogido. Estás solo, tienes contigo este libro y quieres rezar.

Antes que nada, hazte esta pregunta: *¿cómo me siento en estos momentos?* Dentro de ti hay paz y alegría o, tal vez, confusión, tristeza o miedo. Te sientes solo y perdido o tu corazón está lleno de confianza en la bondad y en la misericordia de Dios contigo. Sientes necesidad de pedirle perdón o quieres sencillamente alabar su grandeza.

Ahora recorre el índice de la primera parte y mira *con qué estado de ánimo te identificas más*: agradecimiento, alabanza, alegría, cansancio, depresión, miedo... Encuentra ese término en la página correspondiente; lee la breve introducción que puede entonar tu espíritu y luego elige tú mismo el salmo o los salmos que quieres orar.

Reza despacio. No tienes ninguna prisa. Saborea las palabras. Párate donde tú quieras. Los términos que aparecen en letra cursiva te pueden ayudar a fijar tu atención. No muevas sólo los labios. Reza con tu corazón.

Supongamos, sin embargo, que no tienes tiempo. Llevas días sin poder detenerte con calma. No puedes hacer un hueco para hablar despacio con Dios. Tu cabeza está ocupada en mil cosas. Dios te entiende y sigue junto a ti. ¿Cómo puedes orar en estos momentos?

Mira el índice de la segunda y tercera partes, y piensa qué te pide tu corazón: ¿dar gracias a Dios?, ¿suplicar su ayuda?, ¿pedirle perdón?, ¿gritarle tus quejas?... Elige en el lugar correspondiente la frase que más te dice en ese momento: «Soy tuyo, sálvame». «Tú, Señor, estás cerca». «Dios mío, ten compasión de mí, que soy pecador». «Señor, tú lo sabes todo. Tú sabes que te quiero». O cualquier otra.

Graba esas palabras en tu memoria y, sobre todo, en tu corazón. Las puedes repetir luego a lo largo del día. Al salir de tu casa hacia el trabajo o antes de comenzar una tarea. Cuando viajes en tu coche o camines por la calle. Nadie te puede impedir hablar con Dios y compartir tu vida con él. Nadie lo sabrá. Será tu secreto.

Si te esfuerzas un poco, verás que no te resulta difícil invocar a Dios con esas palabras. Te parecerá que no son de otro, que salen de ti mismo. Te dirigirás a Dios con esas palabras y con otras parecidas que nacerán de tu corazón. Casi sin darte cuenta, *¡habrás aprendido a hablar con Dios!*

José Antonio Pagola
San Sebastián

I

SALMOS

Agradecimiento

Agradecimiento. Esto es lo que brota en estos momentos de tu corazón. Te sientes vivo, querido por Dios, sostenido por su amor. Ahora sabes que él cuida de ti y escucha tus anhelos más hondos. Cómo te nace desde dentro: *Tú sí que eres bueno* (51).

Sin duda, debes mucho a personas que te quieren de verdad, pero ¿a quién vas a agradecer la vida, el ser, la alegría que sientes dentro de ti? Tú sabes que en el origen de todo está Dios. Es él quien *te rodea con su misericordia y su cariño* (114).

Cuántas cosas tienes que agradecerle. Sólo tú conoces *el bien que te ha hecho* (115). Recorre tu vida: *qué profundos son sus designios* (91). Con qué claridad ves ahora en el fondo de todo su *bondad* (56) y su *gran misericordia para contigo* (85). Él ha sido y es *la diestra que te sostiene* (62).

Reza despacio. No muevas sólo los labios. Siente cómo *tu corazón se alegra y le canta agradecido* (27). Tú mismo comprobarás que *es bueno dar gracias al Señor* (91). Dentro de ti irá creciendo un deseo: *Toda mi vida te bendeciré* (62). ¿Puedes hacer algo más grande?

AGRADECIMIENTO

El Señor *ha escuchado mis sollozos,*
el Señor ha escuchado mi súplica,
el Señor ha aceptado mi oración.

Salmo 6

Te doy gracias, Señor, *de todo corazón,*
proclamando todas tus maravillas,
me alegro y exulto contigo.

Salmo 9

Tu diestra me sostuvo,
multiplicaste *tus cuidados conmigo.*
Ensanchaste el camino a mis pasos.

Salmo 17

Bendito el Señor que escuchó mi súplica;
el Señor es mi fuerza y mi escudo,
en él confía mi corazón,
me socorrió, y *mi corazón se alegra*
y *le canta agradecido.*

Salmo 27

Bendito el Señor, que ha hecho por mí prodigios de misericordia...

Yo decía en mi ansiedad:

«Me has arrojado de tu vista»;
pero tú *escuchaste mi voz suplicante*
cuando yo te gritaba.

Salmo 30

Te daré siempre gracias
porque has actuado...

«*Tú sí que eres bueno*».

Salmo 51

Te daré gracias, Señor,

por tu bondad, que es más grande que los cielos;
por tu fidelidad, que alcanza las nubes.

Salmo 56

Toda mi vida te bendeciré...

En el lecho me acuerdo de ti,

porque fuiste mi auxilio,

a la sombra de tus alas canto con júbilo;

mi alma está unida a ti,

y tu diestra me sostiene.

Salmo 62

Dios me escuchó,

y atendió mi súplica.

Bendito sea Dios, que no rechazó mi súplica
ni me retiró su favor.

Salmo 65

*Te daré gracias de todo corazón, Dios mío,
daré gloria a tu nombre por siempre,
por tu gran misericordia conmigo,
porque me salvaste del abismo profundo.*

Salmo 85

Es bueno dar gracias al Señor...
proclamar por la mañana tu misericordia
y de noche tu fidelidad...
porque *tus acciones, Señor, son mi alegría,*
y mi júbilo las obras de tus manos.
¡Qué magníficas son tus obras, Señor,
qué profundos tus designios!
El ignorante no los entiende
ni el necio se da cuenta.

Salmo 91

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 rodea* con su misericordia y su cariño;
él *sacia* de bienes tus anhelos.

Salmo 102

¿Cómo pagaré al Señor
todo el bien que me ha hecho?

Salmo 115

El Señor es mi fuerza y mi energía,
Te doy gracias porque me escuchaste
y *fuiste mi salvación...*

Tú eres mi Dios, *te doy gracias,*
Dios mío, yo te ensalzo.

Salmo 117

Te doy gracias, Señor, de todo corazón...
daré gracias a tu nombre:
por tu misericordia y tu lealtad...
Cuando te invoqué, me escuchaste,
fortaleciste mi ánimo.

Salmo 137

Alabanza

Al dirigirte a Dios casi siempre le presentas tus necesidades y preocupaciones. Sólo piensas en ti. ¿Por qué no te detienes a contemplar su bondad y saborear su amor insondable? Abre tu corazón a la alabanza y a la acción de gracias: *Alabaré el nombre de Dios con cantos, proclamaré su grandeza con acción de gracias* (68).

Dios se merece toda alabanza (144). Es grande y bueno. *Él nos hizo y somos suyos* (99). En él está la fuente de tu vida. De él la estás recibiendo constantemente. ¿Cómo no vivir alabando a Dios? *Bendigo al Señor en todo momento, su alabanza está siempre en mi boca* (33).

Sabes que tu alabanza a Dios es insignificante. Tú descas que toda la creación lo alabe. *Que le alaben todos los pueblos* (66). *Que todas sus criaturas le den gracias* (144). Grita en tu corazón: *Todo ser que alienta alabe al Señor* (150)

En los momentos buenos y en las horas amargas. En

la juventud y en la vejez. Tu vida no puede ser sino alabanza y acción de gracias: *Alaba, alma mía, a mi Señor; alabaré al Señor mientras viva* (145).



ALABANZA

Bendigo al Señor en todo momento,
su alabanza está siempre en mi boca;
mi alma se gloria en el Señor:
que los humildes lo escuchen y se alegren.
Proclamad conmigo la *grandeza* del Señor,
ensalcemos juntos su nombre.

Salmo 33

Oh Dios, que te alaben todos los pueblos,
que *todos los pueblos te alaben.*
Que canten de alegría las naciones,
porque riges los pueblos con rectitud
y gobiernas las naciones de la tierra.
Oh Dios, que te alaben los pueblos,
que todos los pueblos te alaben.

Salmo 66

Alabaré el nombre de Dios con cantos,
proclamaré su *grandeza* con acción de gracias...
Miradlo los humildes y alegraos,
buscad al Señor y revivirá vuestro corazón.
Que el Señor *escucha a sus pobres...*
Alábenlo el cielo y la tierra,
las aguas y cuanto bulle en ellas.

Salmo 68

Antes que naciesen los montes,
o fuera engendrado el orbe de la tierra,
desde siempre y por siempre tú eres Dios.

Salmo 89

Cantad al Señor un cántico nuevo,
cantad al Señor, toda la tierra...
porque es grande el Señor,
y muy digno de alabanza.

Salmo 95

Alégrese el cielo, goce la tierra,
retumbe el mar, aclamen los montes
al Señor que llega para regir la tierra.
Regirá el orbe con *justicia*
y a los pueblos con *rectitud.*

Salmo 97

Aclamad al Señor, tierra entera...
Sabed que el Señor *es Dios:*
que él nos hizo y somos suyos...
El Señor *es bueno,*
su misericordia es eterna,
su fidelidad es perpetua.

Salmo 99

Bendito sea el nombre del Señor
ahora y por siempre:
desde la salida del sol hasta el ocaso,
alabado sea el nombre del Señor.

Salmo 112

Alabad al Señor todas las naciones
aclamadlo todos los pueblos:
firme es su *misericordia* con nosotros,
su *fidelidad* dura por siempre.

Salmo 116

Alabad al Señor, porque *es bueno...*
Yo sé que el Señor *es grande...*
El Señor todo lo que quiere lo hace:
en el cielo y en la tierra,
en los mares y en los océanos.

Salmo 134

Grande es el Señor, y merece toda alabanza,
es incalculable su grandeza...
El Señor es clemente y compasivo,
paciente y misericordioso;
el Señor *es bueno con todos,*
es cariñoso con todas sus criaturas.
Que todas tus criaturas te den gracias, Señor,
que te bendigan todos tus fieles.

Salmo 144

Alaba, alma mía, a mi Señor;
alabaré al Señor mientras viva...
Él hizo el cielo y la tierra,
el mar y cuanto hay en él;
mantiene su fidelidad eternamente,
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.

Salmo 145

Nuestro Dios merece una alabanza armoniosa...
Él *sana* los corazones destrozados
venda sus heridas...
El Señor *sostiene* a los humildes...
El Señor *se complace* en sus fieles,
que confían en su misericordia.

Salmo 146

Alabadlo por sus obras magníficas,
alabadlo por su inmensa grandeza...
Todo ser que alienta, alabe al Señor.

Salmo 150

Alegría

Ni tú mismo te lo crees. Hacía tiempo que no te sentías tan bien. Estás rebosante de alegría. Qué hermosa y buena te parece ahora la vida. Quisieras gritar como un niño. Decir a todos cómo *se alegra tu corazón y se gozan tus entrañas* (15).

Tú sabes que en el origen de esa alegría está Dios. Él te quiere ver siempre así, dichoso y feliz. Disfruta de su amor. *Alégrate y exulta con él* (9). Te hará bien. Su misericordia *será siempre tu gozo y tu alegría* (30).

Levanta ahora tu corazón hacia Dios y cántale con toda tu alma. No te calles. Dile tu alegría. Dale gracias. Cómo desearías que todos sintieran tu gozo. Pide por ellos: *que se alegren los que buscan a Dios* (39), *los que se acogen a él* (5), *los que lo aman* (5).

Qué grande es lo que sientes. Y qué grande es Dios. Cómo te gustaría sentirte siempre así. Un día conocerás la alegría eterna de Dios. Tu corazón, tu cuerpo y tu espíritu gozarán con él para siempre. Saborea tu fe y dile agradecido: *Tú me saciarás de gozo en tu presencia, de alegría perpetua a tu derecha* (15).

ALEGRÍA

¿Quién podrá darnos la dicha,
si la luz de tu rostro ha huido de nosotros?
En cambio, a mí, Señor, *me has infundido*
más *alegría* que cuando abundan el trigo y el vino.
Salmo 4

Que se alegren los que se acogen a ti,
con júbilo eterno;
protégelos, *para que se llenen de gozo*
los que te aman.
Salmo 5

Te doy gracias, Señor, de todo corazón,
proclamando todas tus maravillas,
me alegro y exulto contigo.
Salmo 9

Yo confío en tu misericordia,
mi corazón *se alegra* con tu salvación,
y *cantaré al Señor* por el bien que me ha hecho.
Salmo 12

*Se me alegra el corazón,
se gozan mis entrañas
y mi carne descansa serena...
Me enseñarás el sendero de la vida,
me saciarás de gozo en tu presencia,
de alegría perpetua a tu derecha.*

Salmo 15

El Señor es mi fuerza y mi escudo,
en él confía mi corazón,
me socorrió, y *mi corazón se alegra*
y le *canta agradecido*.

Salmo 27

Cambiaste mi luto en *danza*,
me desataste el sayal y *me has vestido de fiesta*;
te cantaré con toda el alma, sin callarme.
Señor, Dios mío, te daré gracias por siempre.

Salmo 29

Yo confío en el Señor;
tu misericordia será *mi gozo y mi alegría*.

Salmo 30

Yo *me alegraré con el Señor*,
gozando de su victoria;
todo mi ser proclamará:
«Señor, ¿quién como tú,
que defiendes al débil del poderoso,
al pobre y humilde del explotador?»

Salmo 34

*Alégrense y gocen contigo
todos los que te buscan;
digan siempre: «Grande es el Señor»
los que desean tu salvación.*

Salmo 39

Es bueno dar gracias al Señor...
proclamar por la mañana tu misericordia,
y de noche tu fidelidad...
porque *tus acciones, Señor, son mi alegría
y mi júbilo las obras de tus manos.*
¡Qué magníficas son tus obras, Señor,
qué profundos tus designios!
El ignorante no los entiende
ni el necio se da cuenta.

Salmo 91

Que se alegren los que buscan al Señor.
Recurrid al Señor y a su poder,
buscad continuamente su rostro...
El Señor es nuestro Dios,
él gobierna toda la tierra.

Salmo 104

Bondad de Dios

La bondad de Dios te conmueve. Cuántas veces has experimentado su cariño y su ternura. Tú sabes que *es bueno* contigo (99). Lo mejor que has encontrado en tu vida. Deja hablar a tu corazón. *Tú sí que eres bueno* (51). *Tu misericordia es eterna, tu fidelidad es perpetua* (99).

Cuántas cosas oyes decir de Dios. Tú sólo conoces cómo es Dios contigo. *Compasivo, paciente, misericordioso* (144). *Dios no está siempre acusando*. Tú lo sabes. *No nos paga según nuestras culpas. ¿Qué hubiera sido de ti? Él siente ternura por sus hijos, se acuerda de que somos barro* (102).

Cómo desearías que todos conocieran tu experiencia. Pero no encuentras palabras para decir lo que sientes: esa presencia íntima, inconfundible, del que te ama para siempre. Di a todos tu alegría: *Gustad y ved qué bueno es el Señor, dichoso el que se acoge a él* (33).

No es una ilusión tuya. Dios es así con todos. Ser Dios es amar y buscar el bien. Canta tu agradeci-

miento: *El Señor es bueno con todos, es cariñoso con todas sus criaturas. Que todas tus criaturas te den gracias, Señor* (144).



BONDAD DE DIOS

*Qué bondad tan grande, Señor,
reservas para tus fieles,
y la concedes a los que a ti se acogen...
Bendito el Señor, que ha hecho por mí
prodigios de misericordia.*

Salmo 30

Si el afligido invoca al Señor, él lo escucha
y lo salva de sus angustias...
Gustad y ved *qué bueno es el Señor,*
dichoso el que se acoge a él.

Salmo 33

Te daré siempre gracias porque has actuado...
«Tú sí que eres bueno».

Salmo 51

Te daré gracias, Señor,
*por tu bondad, que es más grande que los cielos;
por tu fidelidad, que alcanza las nubes.*

Salmo 56

Aclamad al Señor, tierra entera...
Sabed que el Señor es Dios:
que él nos hizo y somos suyos...

El Señor es bueno,
su misericordia es eterna,
su fidelidad es perpetua.

Salmo 99

El Señor es compasivo y clemente,
paciente y misericordioso;
no está siempre acusando,
ni guarda rencor perpetuo.
No nos trata como merecen nuestros pecados
ni nos paga según nuestras culpas;
como se levanta el cielo sobre la tierra,
se levanta *su bondad* sobre sus fieles
como dista el oriente del ocaso,
así aleja de nosotros nuestros delitos;
como un padre siente ternura por sus hijos,
siente el Señor ternura por sus fieles:
porque él conoce de qué estamos hechos,
se acuerda de que somos barro.

Salmo 102

Dad gracias a Dios porque *es bueno,*
porque es eterna su misericordia.

Salmo 105

Dios mío, mi corazón está dispuesto,
para ti cantaré y tocaré, gloria mía...
Te daré gracias ante los pueblos...

*por tu bondad, que es más grande que los cielos,
por tu fidelidad, que alcanza las nubes.*

Salmo 108

Alabad el nombre del Señor,
alabadlo, siervos del Señor...
Alabad al Señor, porque *es bueno.*

Salmo 134

El Señor es clemente y compasivo,
paciente y misericordioso;
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.

Salmo 144

Cansancio

No puedes más. Estás harto de todo y de todos. La vida se te hace pesada. Te sientes cansado, *deshecho del todo* (37). No sabes de dónde sacar fuerzas. Invoca a Dios: *Misericordia, Señor, que desfallezco* (6).

Estás demasiado cansado para rezar. Párate a descansar en Dios. Lo necesitas. Desahógate ante él: *Estoy agotado. Me abandonan las fuerzas* (37). Relájate en sus brazos: *Descansa sólo en Dios, alma mía* (61).

Despierta tu fe. *El Señor te sostiene* (53). También ahora está cerca. *El Señor te guarda de todo mal. Él guarda tu vida* (120). Levanta tu corazón hacia él: *Tú eres mi refugio. Atiéndeme que estoy agotado* (141).

Quédate en silencio. Respira hondo. Desde el fondo de tu ser suplícale a Dios: *Escúchame enseguida, que me falta el aliento. Hazme escuchar tu gracia ya que confío en ti* (142).

CANSANCIO

Misericordia, Señor, que *desfallezco*;
cura, Señor, mis huesos dislocados.
Tengo el alma abatida
y tú, Señor, *¿hasta cuándo?*

Salmo 6

El Señor asegura los pasos del hombre,
se ocupa de sus caminos;
aunque tropiece, no caerá;
el Señor *lo tiene de la mano.*

Salmo 36

Estoy *agotado, deshecho del todo...*
Señor mío, mis ansias están en tu presencia,
no se te ocultan mis gemidos;
siento palpar mi corazón,
me abandonan las fuerzas...
En ti, Señor, espero,
tú me escucharás, Señor, Dios mío...
porque estoy *a punto de caer*,
y mi pena no se aparta de mí.
No me abandones, Señor;
Dios mío, *no te quedes lejos;*
ven aprisa a socorrerme,
Señor mío, *mi salvación.*

Salmo 37

Dios es mi auxilio,
el Señor *me sostiene*.

Salmo 53

Sólo en Dios descansa mi alma,
porque de él viene mi salvación;
sólo él es mi roca y mi salvación,
mi fuerza, no vacilaré...

Descansa sólo en Dios, alma mía,
porque él es mi esperanza...

De Dios viene mi salvación y mi gloria,
él es *mi roca firme*,
Dios es mi refugio.

Salmo 61

Bendito el Señor cada día,
Dios *lleva nuestras cargas*,
es nuestra salvación.

Salmo 67

Tú, Señor, estás cerca.

Salmo 118, 151

El Señor *te guarda a su sombra,*
está a tu derecha...

El Señor te guarda de todo mal,
él guarda tu vida;
el Señor guarda tus entradas y salidas,
ahora y por siempre.

Salmo 120

Si el Señor no construye la casa,
en vano se cansan los albañiles;
si el Señor no guarda la ciudad,
en vano vigilan los centinelas.
Es inútil que madruguéis,
que veléis hasta muy tarde,
que comáis el pan de vuestros sudores:
¡Dios lo da a sus amigos *mientras duermen!*
Salmo 126

A voz en grito clamo al Señor,
a voz en grito suplico al Señor;
desahogo ante él mis afanes,
expongo ante él mi angustia,
mientras me va faltando el aliento...
A ti grito, Señor,
te digo: «*Tú eres mi refugio...*»
Atiende mis clamores,
que *estoy agotado.*
Salmo 141

Mi aliento *desfallece,*
mi corazón dentro de mí está yerto...
Tengo sed de ti como tierra reseca...
Escúchame enseguida, Señor,
que *me falta el aliento.*
No me escondas *tu rostro...*
Hazme escuchar *tu gracia*
ya que confío en ti.
Salmo 142

Confianza

Estás en manos de Dios. ¿Por qué pierdes la paz? ¿Le tienes miedo a él? ¿Dónde podrías estar más seguro? Despierta tu confianza. Él está alentando tu vida en todo momento. Siéntelo: *El Señor me sostiene* (3). *Él vela por mi vida* (30). *Él cuida de mí* (39).

Tienes amigos. Personas que te quieren. Disfruta de su compañía y amistad. Pero tú sabes que Dios es lo mejor que tienes. Repítelo una y otra vez: *Tú eres mi bien* (15). *Tú eres la defensa de mi vida* (26). *Tú eres mi fuerza salvadora* (17).

De cuántas cosas te preocupas. Todo es poco para sentirte bien. Sólo en Dios encontrarás paz. Con él *nada te falta* (22). Él sabe lo que tu corazón desea. Habla con él: *Cuánto te amo, Señor* (17). *Sólo tú me haces vivir tranquilo* (4).

Mira al futuro con confianza. ¿Qué te pueden hacer? ¿Qué es lo peor que te puede suceder? Abandónate a Dios. Nadie te quiere como él: *Señor, en tus manos pongo mi vida* (30). *Soy tuyo, sálvame* (118).

CONFIANZA

Tú, Señor, eres *mi escudo* y mi gloria,
tú mantienes alta mi cabeza.

Si grito invocando al Señor,
él me escucha...

Puedo acostarme y dormir y despertar:
el *Señor me sostiene*.

Salmo 3

En paz me acuesto y enseguida me duermo,
porque sólo tú, Señor, *me haces vivir tranquilo*.

Salmo 4

A ti te suplico, Señor...
y *me quedo aguardando*.

Salmo 5

Yo confío en tu misericordia,
mi corazón se alegra con tu salvación,
y cantaré al Señor por el bien que me ha hecho.

Salmo 12

Protégeme, Dios mío, que *me refugio en ti*;
yo digo al Señor: «*Tú eres mi bien*».

Salmo 15

Cuánto te amo, Señor; *tú eres mi fortaleza*;
Señor, mi roca, mi alcázar, mi libertador,

Dios mío, peña mía, refugio mío,
mi fuerza salvadora, mi baluarte.
Invoco al Señor y me salva del enemigo.
Salmo 17

Señor, *tú eres mi lámpara;*
Dios mío, tú alumbras mis tinieblas.
Fiado en ti, me meto en la refriega.
Salmo 17

El Señor es mi pastor, *nada me falta:*
en verdes praderas me hace recostar;
me conduce hacia fuentes tranquilas
y repara mis fuerzas;
me guía por el sendero justo.
Salmo 22

Aunque camine por cañadas oscuras,
nada temo, porque tú vas conmigo...
Tu bondad y tu misericordia *me acompañan*
todos los días de mi vida.
Salmo 22

A ti, Señor, levanto mi alma;
Dios mío, *en ti confío,*
no quede yo defraudado.
Salmo 24

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

Salmo 26

Si mi padre y mi madre me abandonan,
el Señor me recogerá.

Salmo 26

En tus manos pongo mi vida,
tú, Señor, el Dios fiel, me librarás...
Yo confío en el Señor;
tu misericordia será mi gozo y mi alegría,
te has fijado en mi aflicción,
velas por mi vida en peligro.

Salmo 30

Tú eres mi refugio, me libras del peligro,
a mi grito de socorro *me proteges.*

Salmo 31

Nosotros aguardamos al Señor:
él es nuestro auxilio y escudo;
con él se alegra nuestro corazón,
en su santo nombre *confiamos.*
Que tu misericordia nos acompañe,
Señor, como *lo esperamos de ti.*

Salmo 32

Yo soy pobre y desgraciado,
pero *el Señor cuida de mí*;
tú eres mi auxilio y mi liberación:
Dios mío, no tardes.

Salmo 39

Confío en la misericordia de Dios
por siempre jamás.

Salmo 51

Dios es mi auxilio,
el *Señor me sostiene*.

Salmo 53

En *Dios confío* y no temo
¿qué podrá hacerme un mortal?

Salmo 54

Cuando me parece que voy a tropezar,
tu misericordia, Señor, me sostiene;
cuando se multiplican mis preocupaciones,
tus consuelos son mi delicia.

Salmo 93

Soy tuyo, sálvame.

Salmo 118, 94

No permitirá que resbale tu pie,
tu guardián no ducrme...
El Señor *te guarda a su sombra*,
está a tu derecha..

El Señor *te guarda de todo mal,*
él *guarda tu vida;*
el Señor *guarda tus entradas y salidas,*
ahora y por siempre.

Salmo 120

Cuando camino entre peligros,
me conservas la vida;
extiendes tu izquierda contra la furia del enemigo
y tu derecha me salva.

Salmo 137

Conversión

Has vivido lejos de Dios. Y ahora no encuentras el camino para volver a él. Te sientes perdido. ¿Quién te puede ayudar mejor que él? Invócale con fe: *Me extravié como oveja perdida. Busca a tu siervo* (118, 176). Búscame, sal a mi encuentro, tómame en tus brazos.

Quieres cambiar y no tienes fuerzas. Sientes deseos de ser mejor, pero te da miedo que Dios te pida demasiado. Te cuesta dejar esa vida a la que estás apegado. Habla con Dios: Señor, mueve tú mi corazón. *Quiero enderezar mis pasos* (118, 59). *Apártame del camino falso* (118, 29).

Escucha a Dios en el fondo de tu corazón. Sólo él tiene la Palabra que te convence. La que puede transformar tu vida. Eleva tu alma hacia él: *Señor, te busco de todo corazón. No olvidaré tus palabras. Tú no me abandones* (118, 8.10.16).

Conoces bien tu fragilidad y tu inconstancia. Cuántas veces has querido ser mejor. Y cuántas veces has vuelto a la mediocridad. Dios no te dejará nunca sin la ayuda que necesitas: *Enséñame, Señor, a cumplir tu voluntad y a guardarla de todo corazón* (118, 34).

CONVERSIÓN

Andaré con rectitud de corazón...
no pondré mis ojos en cosas indignas;
aborrezco las acciones criminales,
no se me pegarán;
lejos de mí el corazón torcido,
no quiero nada con la maldad.

Salmo 100

Ojalá esté firme mi camino
para cumplir tus consignas;
entonces no sentiré vergüenza
al mirar tus mandatos...

Quiero guardar tus leyes exactamente.
Tú no me abandones.

Salmo 118, 5-8

Apártame del camino falso
y dame la gracia que es *tu voluntad.*

Salmo 118, 29

Te busco de todo corazón,
no consentas que me desvíe de tus mandamientos;
en mi corazón guardo tu promesa,
así no pecaré contra ti...
tu voluntad es mi delicia,
no olvidaré tus palabras.

Salmo 118, 10-16

*Enséñame a cumplir tu voluntad
y a guardarla de todo corazón;
guíame por la senda de tus mandatos,
porque ella es mi gozo;
inclina mi corazón a tus preceptos,
y no al interés;
aparta mis ojos de las vanidades
dame vida con tu palabra.*

Salmo 118, 34-37

*He resuelto guardar tus palabras...
he examinado mi camino,
para enderezar mis pies a tus preceptos...
Señor, de tu bondad está llena la tierra;
enséñame tus leyes.*

Salmo 118, 57-64

*Cuánto amo tu voluntad:
todo el día la estoy meditando.*

Salmo 118, 97

*Que mi alma viva para alabarte...
me extravié como oveja perdida:
busca a tu siervo, que no olvida tus mandatos.*

Salmo 118, 175-176

Creación

Mira las montañas y los bosques. Contempla los caminos y los ríos. Asómate al mar. Pasca despacio por el campo. Es tu mundo. Tu hogar. Dios lo ha preparado para ti con amor. Alaba al Señor: *Qué admirable eres tú en toda la tierra. ¿Qué es el hombre para que te acuerdes de él?* (8).

Aprende a mirar la creación con ojos nuevos. Todo lleva las huellas de la *ternura* y la *sabiduría* de Dios (103). Todo ha nacido de su amor. El *sol* que te calienta. La *luna* y las *estrellas* que brillan en silencio. Las *nubes* del cielo y la *hierba* de la tierra. Todo es regalo suyo *porque es eterna su misericordia* (135).

También tú has nacido de su amor creador. Mira tu cuerpo. Siente tu alma. Estás lleno de vida. Todo lo has recibido de él: tus ojos, tus manos, tu rostro, tu corazón, tu sexo. Todo es regalo suyo. Habla con tu Creador: *Tú has creado mis entrañas, me has tejido en el seno materno. Te doy gracias, porque eres sublime* (138).

Te sientes pequeño. No basta tu corazón para alabar

la grandeza de Dios. Invita a toda la creación. Que de toda la tierra suba un canto de alabanza al Creador: *Alabadlo, sol y luna, alabadlo estrellas lucientes, alabadlo montes y collados, árboles frutales y cedros...* (148).



CREACIÓN

Señor, dueño nuestro, *qué admirable eres tú*
en toda la tierra...

Cuando contemplo *el cielo*, obra de tus dedos,
la luna y las estrellas que has creado,
¿qué es el hombre para que te acuerdes de él,
el ser humano para que te ocupes de él?

Salmo 8

Venid, aclamemos al Señor...

Porque el Señor es un Dios grande,
soberano de todos los dioses:
tiene en su mano *las simas* de la tierra,
son tuyas *las cumbres* de los montes;
suyo es *el mar*, porque él lo hizo;
la tierra firme que modelaron sus manos...

Él es nuestro Dios
y nosotros su pueblo,
el rebaño que él guía.

Salmo 94

Bendice, alma mía, al Señor,
¡Dios mío, qué grande eres...!
Asentaste *la tierra* sobre sus cimientos
y no vacilará jamás;
la cubriste con el manto del *océano*,
y las *aguas* asaltaron las montañas;

pero a tu bramido huyeron,
al fragor de tu trueno se precipitaron,
mientras subían *los montes* y bajaban *los valles*:
cada cual a su puesto asignado.

Trazaste una frontera que no traspasarán,
y no volverán a cubrir la tierra.

De los *manantiales* sacas los *ríos*,
para que fluyan entre los montes;
en ellos beben las *fieras de los campos*,
el asno salvaje apaga su sed;

junto a ellos habitan *las aves del cielo*,
y entre las frondas se oye su canto.

Desde tu morada riegas los montes,
y la tierra se sacia de tu acción fecunda;

haces brotar *hierba* para los ganados
y *forraje* para las bestias de labor...

Se llenan de *savia* los árboles del Señor...

Allí anidan *los pájaros*,

en su cima pone casa *la cigüeña*.

Los riscos son para *las cabras*,

las peñas son madriguera *de tejones*.

Hiciste *la luna* con sus fases,

el sol conoce su ocaso.

Traes las *tinieblas* y se hace de *noche*
y rondan *las fieras de la selva*;

los cachorros rugen por la presa,
reclamando a Dios su comida.

Cuando brilla el sol, se retiran
y se tumban en sus guaridas;

el hombre sale a sus faenas,

a su labranza hasta el atardecer.

Cuántas son tus obras, Señor,

y todas las hiciste con sabiduría

la tierra está llena de tus criaturas...

Gloria a Dios para siempre,

goce el Señor con sus obras.

Salmo 103

Sólo él hizo grandes maravillas:

porque es eterna su misericordia

Él hizo *el cielo* con maestría,

porque es eterna su misericordia

Él afianzó sobre las aguas *la tierra*:

porque es eterna su misericordia

Él hizo *lumberas* gigantes:

porque es eterna su misericordia

El sol para gobernar el día:

porque es eterna su misericordia

La luna para gobernar la noche:

porque es eterna su misericordia.

Salmo 135

Tú *has creado mis entrañas,*

me has tejido en el seno materno.

Te doy gracias, porque *eres sublime,*

porque son admirables tus obras;

yo lo sé muy bien,

conocías hasta el fondo de mi alma,

no se te escondía mi organismo

cuando en lo oculto me iba formando...

tus ojos veían mi embrión,
mis días estaban modelados,
escritos todos en tu libro, sin faltar uno.
Qué *incomparables* encuentro *tus designios*
qué densos sus capítulos:
si los cuento, son más que la arena
y aunque termine, *aún me quedas tú.*

Salmo 138

Alabad al Señor, que la música es buena,
nuestro Dios *merece una alabanza* armoniosa...
Cuenta el número de las estrellas,
a cada una la llama por su nombre...
Entonad la acción de gracias al Señor
que cubre el cielo de nubes,
preparando la lluvia para la tierra;
que hace brotar hierba en los montes;
que da su alimento al ganado,
y a las crías de cuervo que graznan.

Salmo 146

Alabad al Señor en el cielo,
alabad al Señor en lo alto...
alabadlo, sol y luna,
alabadlo, estrellas lucientes...
Alaben el nombre del Señor,
porque *él lo mandó, y existieron...*
Alabad al Señor en la tierra,
cetáceos y abismos del mar;
rayos, granizo, nieve y bruma,

viento huracanado que cumple sus órdenes;
montes y todos los collados,
árboles frutales y cedros;
fieras y animales domésticos,
reptiles y pájaros que vuelan.
Reyes y pueblos del orbe,
príncipes y jefes del mundo;
los jóvenes y también las doncellas,
los viejos junto con los niños.
Alaben el nombre del Señor,
el *único nombre sublime*.

Salmo 148

Curación

Poco a poco has recobrado las fuerzas. De nuevo sientes la vida dentro de ti. Estás curado. Cómo aprecias ahora la salud. Deja que tu corazón agradecido bendiga a Dios, tu Salvador: *Te ensalzaré, Señor, porque me has librado. A ti grité y tú me sanaste. Me hiciste revivir cuando bajaba a la fosa* (29).

Qué mal lo has pasado. Te veías morir. Has sentido miedo. No podías evitar la angustia y la tristeza. Recuerda ante Dios lo que has vivido: *Me envolvían redes de muerte. Invoqué al Señor: «Salva mi vida». Estando yo sin fuerzas el Señor me salvó* (114).

Todo ha pasado. Qué diferente te parece ahora la vida. Querrías vivirla despacio, saboreando cada hora, cada paseo, cada encuentro. Vive agradecido. Vive con paz: *Alma mía, recobra tu calma que el Señor fue bueno contigo: arrancó mi alma de la muerte, mis ojos de las lágrimas* (114).

Ahora sabes que Dios ama tu vida. También sabes que no eres eterno. Un día esta vida que sientes den-

tro de ti se apagará. Pero el amor de Dios no morirá. Ésta es tu esperanza. *Caminaré en presencia del Señor en el país de la vida* (114).



CURACIÓN

Te ensalzaré, Señor, porque me has librado...
Señor, Dios mío, a ti grité,
y tú *me sanaste*.

Señor, sacaste mi vida del abismo,
me hiciste revivir cuando bajaba a la fosa.

Salmo 29

Yo esperaba con ansia al Señor;
él se inclinó y escuchó mi grito;
me levantó de la fosa fatal,
de la charca fangosa;
afianzó mis pies sobre roca,
y aseguró mis pasos;
me puso en la boca un canto nuevo
de alabanza a nuestro Dios.

Salmo 39

Me envolvían *redes de muerte*,
me alcanzaron los lazos del abismo,
caí en tristeza y angustia.

Invocé al Señor:
«Señor, *salva mi vida*».

El Señor es benigno y justo,
nuestro Dios es compasivo;
el Señor guarda a los sencillos:
estando yo sin fuerzas me salvó.

Alma mía, recobra tu calma
que el Señor fue bueno contigo:
arrancó mi alma de la muerte,
mis ojos de las lágrimas,
mis pies de la caída.

*Caminaré en presencia del Señor
en el país de la vida.*

Salmo 114

Depresión

Nadie te entiende lo que estás viviendo. Te sientes hundido, sin fuerzas, *con el corazón oprimido* (24). Te asusta estar solo y te da miedo encontrarte con los demás. ¿Qué te está sucediendo? ¿Te estarás volviendo loco? ¿Podrás salir algún día de ese túnel oscuro?

No puedes más. *Tu alma llora de tristeza* (118). Necesitas a Dios más que nunca. Necesitas sentirle junto a ti, como sea. Dile llorando: *En mi angustia te busco* (76). Sálvame de mis miedos. *No me abandones* (37). *Atiende mis gemidos* (5).

Estás cansado de llorar. No puedes más. Quéjate a Dios: *¿Por qué te escondes en las horas de angustia?* (9). Soy tu hijo. Un hijo abandonado y asustado. *Tengo el alma abatida y tú, Señor, ¿hasta cuándo?* (6).

Confía en Dios. Dile con fe: *Trátame bien, con la ternura de tu bondad* (108). Él te escucha, te coge de la mano y te lleva a la luz. Desahógate con él: *Recoge mis lágrimas* (55). *Estoy tan afligido, Señor, dame vida* (118).

DEPRESIÓN

Levántate, Señor: *sálvame*, Dios mío.

Salmo 3

Cuando te llamo, escúchame, Dios, defensor mío:
tú que en *el aprieto* me diste alivio,
ten piedad de mí, oye mi oración.

Salmo 4

Señor, escucha mis palabras,
atiende mis gemidos,
haz caso de mis gritos de auxilio.

Salmo 5

Misericordia, Señor, que desfallezco...

Tengo el alma abatida

y tú, Señor, *¿hasta cuándo?*...

Estoy *agotado de gemir*:

de noche *lloro* sobre el lecho,

riego mi cama con *lágrimas*.

Salmo 6

¿Por qué te quedas lejos, Señor,
y te escondes en *las horas de angustia?*

Salmo 9

Mírame, oh Dios, y ten piedad de mí,
que *estoy solo y afligido*.

Escucha *mi corazón deprimido*
y sácame de *mis tribulaciones*.

Mira mis trabajos y *mis penas*
y perdona todos mis pecados.

Salmo 24

Piedad, Señor, que estoy en peligro,
se consumen de pena mis ojos,
mi garganta y mis entrañas.

Mi vida se gasta en el dolor,
mis años, en gemidos,
mi vigor decae con las penas...

Todo me da miedo...

Pero *yo confío en ti, Señor,*
te digo: *Tú eres mi Dios...*

Haz brillar tu rostro sobre tu siervo,
sálvame por tu misericordia.

Salmo 30

Voy encorvado y *encogido,*
todo el día camino *sombrío...*
estoy *agotado,* deshecho del todo...

Señor mío, mis ansias están en tu presencia,
no se te ocultan mis gemidos;

siento palpar mi corazón,
me abandonan las fuerzas,
y me falta hasta la luz de los ojos.

Mis amigos y compañeros se alejan de mí.

mis parientes se quedan a distancia...

Yo, como un sordo, no oigo;

como un mudo, no abro la boca...

En ti, Señor, espero,

tú me escucharás, Señor, Dios mío...

porque estoy a punto de caer,

y mi pena no se aparta de mí.

No me abandones, Señor;

Dios mío, *no te quedes lejos:*

ven aprisa a socorrerme,

Señor mío, *mi salvación.*

Salmo 37

Escucha, Señor, mi oración,

haz caso de mis gritos,

no seas sordo a mis llantos...

Salmo 38

Yo soy pobre y desgraciado,

pero el Señor cuida de mí;

tú eres mi auxilio y mi liberación:

Dios mío, no tardes.

Salmo 39

¿Por qué *te acongojas*, alma mía,

por qué *te me turbas?*

Espera en Dios, que *volverás a alabarlo:*

«Salud de mi rostro, Dios mío».

Salmo 42

Dios mío, escucha mi oración,
no te cierres a mi súplica;
hazme caso y respóndeme,
me agitan mis *ansiedades*...
me sobrecoge un *miedo* mortal,
me asalta el *temor* y el *terror*,
me cubre el *espanto*...

Pero yo invoco a Dios,
y el Señor *me salva*...

Dios escucha mi voz,
Dios me redime y *me da paz*.

Salmo 54

Anota en tu libro mi vida errante,
recoge mis lágrimas en tu odre, Dios mío.

Salmo 55

Dios mío, escucha mi clamor,
atiende a mi súplica;
te invoco... *con el corazón abatido*...

Habitaré siempre en tu morada,
refugiado al amparo de tus alas.

Salmo 60

Estoy agotado de gritar,
tengo ronca la garganta;
se me nublan los ojos
de tanto aguardar a mi Dios...
Pero mi oración se dirige a ti...
que me escuche tu gran bondad,

que tu fidelidad me ayude
arráncame del cieno, *que no me hunda...*
que no me arrastre la corriente
que no me trague el torbellino,
que no se cierre la poza sobre mí.
Respóndeme, Señor, *con la bondad de tu gracia,*
por tu gran compasión, vuélvete hacia mí;
no escondas tu rostro a tu siervo;
estoy en peligro, respóndeme enseguida.

Salmo 69

Alzo mi voz a Dios gritando,
alzo mi voz a Dios para que me oiga.
En mi angustia te busco, Señor mío,
de noche extendiendo las manos sin descanso,
y mi alma rehúsa el consuelo.
Cuando me acuerdo de Dios, gimo,
y meditando me siento desfallecer.

Salmo 76

Señor, escucha mi oración,
que mi grito llegue hasta ti;
no me escondas tu rostro...
Que mis días se desvanecen como humo...
mi corazón está agotado como hierba,
me olvido de comer mi pan...
mis días son una sombra que se alarga,
me voy secando como la hierba.

Salmo 101

Tú, Señor, *trátame bien*, por tu nombre,
líbrame *con la ternura de tu bondad*:
que yo soy un pobre desvalido,
y llevo dentro el *corazón traspasado*;
voy pasando como sombra que se alarga...
se me doblan las rodillas de no comer,
estoy flaco y descarnado...
Socórreme, Señor, Dios mío,
sálvame por tu bondad.

Salmo 108

Mi alma está pegada al polvo:
reanímame con tus palabras...
mi alma llora de tristeza,
consuélame con tus promesas.

Salmo 118, 25-28

Me consumo ansiando tu salvación,
y espero en tu palabra;
mis ojos se consumen ansiando tus promesas,
mientras digo: *¿cuándo me consolarás...?*
Por tu bondad, *dame vida*.

Salmo 118, 81-88

Lámpara es tu palabra para mis pasos,
luz en mi sendero...
¡Estoy tan afligido, Señor!
dame vida según tu promesa.

Salmo 118, 105-107

Mi aliento desfallece,
mi corazón dentro de mí está yerto...
Extiendo mis brazos hacia ti:
tengo sed de ti como agua reseca.
Escúchame enseguida, Señor,
que me falta el aliento.
No me escondas tu rostro...
Hazme escuchar tu gracia
ya que *confío en ti.*
Salmo 142

Deseo de Dios

Todo tu ser anhela a Dios. Deseas su caricia y su ternura inmensa. Qué no darías por gustar su amor insondable. Tú sabes que nada ni nadie te puede colmar como él. Dilo desde muy dentro: *Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo* (41).

Tu corazón no descansará sino en él. ¿Dónde podrías encontrar algo mejor? ¿Quién te puede dar esa paz inconfundible que sientes junto a él? Confiésalo con gozo: *Para mí lo bueno es estar junto a Dios* (72).

No son cosas lo que tú quieres de Dios. Lo que tu corazón desca es él mismo. Busca su abrazo: *Extiendo mis brazos hacia ti* (142). Despierta tu deseo: *Tengo sed de ti como agua reseca* (142).

Ponte ante Dios. Tú solo, desnudo, con tu pobreza inmensa. Dile con fe: «Me atraes. Siento que me amas». *¿Cuándo llegaré a ver tu rostro?* (142). *¿Cuándo podré gozar de tu dulzura?* (26).

DESEO DE DIOS

Una cosa pido al Señor,
es lo que busco:
habitar en la casa del Señor
toda mi vida,
gozar de la dulzura del Señor.
Salmo 26

Tu rostro buscaré, Señor,
no me escondas tu rostro.
Salmo 26

Espero gozar de *la dicha del Señor*
en el país de la vida.
Salmo 26

Como busca la cierva corrientes de agua,
así mi alma te busca a ti, Dios mío;
tiene sed de Dios, del Dios vivo:
¿cuándo llegaré a ver el rostro de Dios?
Las *lágrimas* son mi pan noche y día,
mientras todo el día me repiten:
¿Dónde está tu Dios?
Salmo 41

Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,
mi alma tiene *sed de ti*;
mi carne tiene *ansia de ti*,
como tierra reseca, agostada, sin agua...
Tu gracia vale más que la vida.

Salmo 62

¿No te tengo a ti en el cielo?
y contigo, ¿qué me importa la tierra?
Se consumen mi corazón y mi carne
por Dios, mi heredad perpetua...
Para mí lo bueno es estar junto a Dios,
hacer del Señor mi refugio.

Salmo 72

Mi alma se consume y anhela
los atrios del Señor,
mi corazón y mi carne
se estremecen de gozo por el Dios vivo...
Dichosos los que viven en tu casa
alabándote siempre...
Vale más un día en tus atrios
que mil en mi casa,
y prefiero el umbral de la casa de Dios
a vivir con los malvados.

Salmo 83

Extiendo mis brazos hacia ti:
tengo sed de ti como agua reseca.
Escúchame enseguida, Señor,

que me falta el aliento.

No me escondas tu rostro...

Hazme escuchar tu gracia,
ya que confío en ti.

Indícame el camino que he de seguir,
pues levanto mi alma a ti.

Salmo 142

Discernimiento

Quieres acertar y no sabes qué decisión tomar. Tienes miedo a equivocarte. No te precipites. No estás solo. Cuenta con Dios: *Indícame el camino que he de seguir* (142). *Envía tu luz y tu verdad, que ellas me guíen* (42).

Andas buscando luz. Necesitas ver las cosas con más claridad. Escuchar lo mejor que hay en ti. Dios te guiará por el camino recto. Ábrele tu corazón: *Enséñame, Señor, tu camino para que siga tu verdad* (85).

No te engañes a ti mismo. Purifica tu mente y tus deseos. Pídele ayuda a Dios: *No dejes inclinarse mi corazón a la maldad* (140). Actúa con sensatez y humildad. Busca la verdad de Dios: *Te busco de todo corazón. Apártame del camino falso y dame la gracia de tu voluntad* (118).

Dios te acompaña y guía tus pasos. No olvides su Palabra. Pídele a Dios su ayuda: *Enséñame a cumplir tu voluntad y a guardarla de todo corazón* (118). *Haz que camine con fidelidad* (24).

DISCERNIMIENTO

Señor, *enséñame tus caminos*
instrúyeme en tus sendas:
haz que camine con fidelidad,
enséñame, porque tú eres mi Dios y mi Salvador,
en ti espero siempre.

Salmo 24

Señor, *enséñame tu camino,*
guíame por la senda llana,
porque tengo enemigos.

Salmo 26

Envía tu luz y tu verdad:
que ellas me guíen.

Salmo 42

Enséñame, Señor, tu camino,
para que siga tu verdad;
mantén mi corazón entero
en el temor de tu nombre...
Señor, Dios compasivo y piadoso,
paciente, misericordioso y fiel,
mírame, ten compasión de mí,
da fuerza a tu siervo.

Salmo 85

*Te busco de todo corazón,
no consentas que me desvíe de tus mandamientos...
Tu voluntad es mi delicia,
no olvidaré tus palabras.*

Salmo 118, 10-16

Haz bien a tu siervo:
viviré y cumpliré tus palabras;
*ábreme los ojos y contemplaré
las maravillas de tu voluntad.*

Salmo 118, 17-18

*Apártame del camino falso
y dame la gracia que es tu voluntad.*

Salmo 118, 29

*Enséñame a cumplir tu voluntad,
y a guardarla de todo corazón;
guíame por la senda de tus mandatos,
porque ella es mi gozo;
inclina mi corazón a tus preceptos,
y no al interés;
aparta mis ojos de las vanidades,
dame vida con tu palabra.*

Salmo 118, 34-37

*Enséñame a gustar y comprender,
porque me fío de tus mandatos;
antes de sufrir, yo andaba extraviado;
pero ahora me ajusto a tu promesa;*

tú eres bueno y haces el bien...

Me estuvo bien el sufrir,
así aprendí tus mandamientos.

Salmo 118, 66-71

Instrúyeme para que aprenda tus mandatos...
cuando me alcance tu compasión, viviré,
y mis delicias serán tu voluntad.

Salmo 118, 73-77

Vuélvete a mí y ten misericordia...

asegura mis pasos con tu promesa,
que ninguna maldad me domine.

Salmo 118, 132-133

Soy pequeño y despreciable,
pero no olvido tus decretos...

dame inteligencia y tendré vida.

Salmo 118, 141-144

No dejes inclinarse mi corazón a la maldad...

Señor, mis ojos están vueltos a ti,
en ti confío, *no me dejes indefenso.*

Salmo 140

Indícame el camino que he de seguir,
pues levanto mi alma hacia ti...

Enséñame a cumplir tu voluntad,
ya que tú eres mi Dios.

Tu espíritu que es bueno
me guíe por tierra llana.

Salmo 142

Enfermedad

No te lo esperabas. Te encontrabas tan bien. Pero estás enfermo. Te sientes débil y cansado. ¿Qué te espera ahora? Te da tanto miedo el dolor. Preséntale a Dios tu enfermedad: *Misericordia, Señor, que desfallezco* (6). *Me abandonan las fuerzas. No me abandones tú, Señor. No te quedes lejos* (37).

A todo le das vueltas: «¿Será grave? ¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora?». Necesitas serenidad y fuerza. Habla con Dios: *¿Hasta cuándo he de andar angustiado, con el corazón apenado todo el día?* (12). *Yo confío en ti, Señor, sálvame por tu misericordia* (30).

Se apoderan de ti los pensamientos más sombríos: «¿Me curaré? ¿Me habrá llegado la hora?». Dios entiende tus miedos. Sabe lo que sientes. Grítale con fe: *Estoy en peligro, respóndeme enseguida* (69).

No estás mejor. Tú lo sabes y tienes miedo. ¿A quién puedes recurrir? Tu vida está en manos de Dios. Abandónate a él: *En ti, Señor, espero. Mi pena no se aparta de mí. No me abandones* (37).

ENFERMEDAD

Misericordia, Señor, que *desfallezco*;
cura, Señor, mis huesos dislocados.

Tengo el alma abatida,
y tú, Señor, ¿*hasta cuándo?*
Estoy agotado de gemir:
de noche *lloro sobre el lecho,*
riego mi cama con lágrimas.

Salmo 6

¿Por qué te quedas lejos, Señor,
y te escondes en el momento del aprieto?

Salmo 9

¿Hasta cuándo, Señor, seguirás olvidándome?
¿Hasta cuándo me esconderás tu rostro?
¿Hasta cuándo he de andar angustiado, *
con el *corazón apenado* todo el día...?

Atiéndeme y respóndeme, Señor, Dios mío;
sigue dando luz a mis ojos
para que *no me duerma en la muerte.*

Salmo 12

A ti, Señor, te invoco;
Roca mía, *no seas sordo a mi voz*;
si no me escuchas, seré igual
que los que bajan a la fosa.

Salmo 27

Piedad, Señor, que *estoy en peligro*,
se consumen de *pena* mis ojos,
mi garganta y mis entrañas.
Mi vida se gasta en el *dolor*,
mis años, en *gemidos*,
mi vigor decae con las *penas...*
y *todo me da miedo...*
Pero *yo confío en ti*, Señor,
te digo: «Tú eres mi Dios...».
Haz brillar tu rostro sobre tu siervo,
sálvame por tu misericordia.
Señor, que no me avergüence de haberte invocado.

Salmo 30

Voy encorvado y encogido,
todo el día camino sombrío...
estoy agotado, deshecho del todo...
Señor mío, mis ansias están en tu presencia,
no se te ocultan mis gemidos;
siento palpar mi corazón,
me abandonan las fuerzas,
y me falta hasta la luz de los ojos...
En ti, Señor, espero,
tú me escucharás, Señor, Dios mío...
porque estoy a punto de caer,
y *mi pena no se aparta de mí*.
No me abandones, Señor;
Dios mío, *no te quedes lejos*;
ven aprisa a socorrerme,
Señor mío, *mi salvación*.

Salmo 37

Escucha, Señor, mi oración,
haz caso de mis gritos,
no seas sordo a mis llantos...
Aplácate, *dame respiro*,
antes de que pase y no exista.

Salmo 38

¿Por qué te acongojas, alma mía,
por qué te me turbas?
Espera en Dios, que *volverás a alabarlo*:
«*Salud de mi rostro, Dios mío*».

Salmo 42

Estoy *agotado* de gritar,
tengo ronca la garganta;
se me nublan los ojos
de tanto aguardar a mi Dios...
Pero mi oración se dirige a ti...
que me escuche *tu gran bondad*,
que tu fidelidad me ayude...
Respóndeme, Señor, con *la bondad de tu gracia*,
por tu gran compasión, vuélvete hacia mí;
no escondas tu rostro a tu siervo
estoy en peligro, respóndeme enseguida.

Salmo 68

Señor, Dios mío, de día te pido auxilio,
de noche grito en tu presencia;
llegue hasta ti mi súplica,
inclina tu oído a mi clamor.

Porque mi ánimo está colmado de desdichas,
y mi vida está al borde del abismo...
¿por qué, Señor, me rechazas
y me escondes tu rostro?

Salmo 87

Señor, escucha mi oración,
que *mi grito llegue hasta ti*;
no me escondas tu rostro
el día de la desgracia.
Inclina tu oído hacia mí,
cuando te invoco, escúchame pronto.
Que *mis días se desvanecen* como humo...
mi corazón está agostado como hierba...
se me pega la piel a los huesos...
mis días son una sombra que se alarga,
me voy secando como la hierba...
Dios mío, no me arrebates
en la mitad de mis días.

Salmo 101

Tú, Señor, *trátame bien*, por tu nombre,
líbrame con la *ternura de tu bondad*;
que yo soy un pobre desvalido,
y llevo dentro el *corazón traspasado*;
voy pasando como sombra que se alarga...
se me doblan las rodillas de no comer,
estoy flaco y descarnado...
Socórreme, Señor, Dios mío,
sálvame por tu bondad.

Salmo 108

Esperanza

No sabes cuándo será ni cómo. Pero un día Dios te llamará. Te da miedo pensar en la muerte. «¿Qué se sentirá?, ¿estaré solo?, ¿sufriré mucho?» Despierta tu confianza en Dios: «*Tú, Señor, estás cerca* (118). Tú me sostendrás, me guiarás y me recibirás. *Que no quede frustrada mi esperanza*» (118).

Te da miedo lo desconocido. ¿Cómo será el encuentro con Dios? ¿Qué sentirás al entrar en su misterio? Recaviva la esperanza en tu corazón: *Yo, por tu gran bondad, entraré en tu casa* (5). *Me saciarás de gozo en tu presencia* (15).

Te agarras con fuerza a esta vida. Es la única que conoces. La vida eterna de Dios te sobrecoge. Dios entiende tu resistencia y tu miedo. Confía en él. La Vida es más que esta vida. Confía en Dios: *Espero gozar de la dicha del Señor en el país de la vida* (26).

Ahora no lo ves, pero en el corazón de Dios hay un lugar preparado para ti desde toda la eternidad. Dios te espera después de la muerte. Dile con gozo: *Al despertar me saciaré de tu semblante* (16).

ESPERANZA

Yo, por tu gran bondad,
entraré en tu casa.

Salmo 5

Me enseñarás el sendero de la vida,
me saciarás de gozo en tu presencia,
de alegría perpetua a tu derecha.

Salmo 15

Espero gozar de la dicha del Señor
en el país de la vida.

Salmo 26

Que tu misericordia nos acompañe,
Señor, como lo esperamos de ti.

Salmo 32

Señor, dame a conocer mi fin
y cuál es la medida de mis años,
que comprenda lo caduco que soy.
Me concediste un palmo de vida,
mis días son nada ante ti;
el hombre no dura más que un soplo,
el hombre pasa como una sombra,
por un soplo se afana,
atesora sin saber para quién.

Y ahora, Señor, ¿qué aguardo?

Mi esperanza eres tú.

Salmo 38

Me hiciste pasar por peligros
muchos y graves;
de nuevo *me darás la vida,*
me harás subir de lo hondo de la tierra...
y *yo te daré gracias,* Dios mío...
te aclamarán mis labios, Señor,
mi alma, que tú redimiste.

Salmo 70

Yo siempre estaré contigo,
tú agarras mi mano derecha,
me guías según tus planes,
y *me llevas a un destino glorioso.*
¿No te tengo a ti en el cielo?
y contigo, ¿qué me importa la tierra?

Salmo 72

Tú eres mi refugio y mi escudo,
yo espero en tu palabra...
sosténme con tu promesa, y viviré,
que *no quede frustrada mi esperanza;*
dame apoyo y quedaré a salvo.

Salmo 118, 114-117

Mis ojos se consumen *aguardando*
tu salvación y tu promesa de justicia;
trata con misericordia a tu siervo.

Salmo 118, 123-124

Me adelanto a la aurora pidiendo auxilio,
esperando tus palabras;
mis ojos se adelantan a las vigiliass
meditando tu promesa;
escucha mi voz, por tu misericordia...
Tú, Señor, estás cerca.

Salmo 118, 147-151

Grandeza de Dios

¿Qué nombre le puedes poner? Ninguno sirve para Dios. Es mejor que no digas nada. Adora su grandeza insondable: *Desde siempre y por siempre tú eres Dios* (89).

El misterio de Dios te rebasa. Lo sientes más grande que todo y más íntimo que tú mismo. Inaccesible y cercano. Siempre inconfundible y siempre nuevo. ¿Quién es ese al que llamas Dios? Confiesa con humildad: *Yo sé que el Señor es grande* (134), bueno, sublime. *Merece toda alabanza* (144).

Hoy no pidas nada. Póstrate ante Dios. Ríndele tu ser: «Señor, yo te adoro, me inclino hacia ti. Tú me has creado. Soy tuyo. *Proclamo tu grandeza, no con temor sino con acción de gracias* (68). *Me alegro y exulto contigo*» (9).

Llevas en tu corazón un misterio más grande que tú mismo. No te cabe dentro la alabanza a Dios. Proclama tu alegría: *Alégrese y gocen contigo todos los que te buscan. Digan siempre: Grande es el Señor* (39).

GRANDEZA DE DIOS

Te doy gracias, Señor, de todo corazón,
proclamando todas *tus maravillas*,
me alegro y *exulto contigo*.

Salmo 9

Proclamad conmigo *la grandeza* del Señor,
ensalcemos juntos su nombre.
Yo busqué al Señor, y me respondió,
me libró de todas mis ansias.

Salmo 33

Alégrense y gocen contigo
todos los que te buscan;
digan siempre: *Grande es el Señor*,
los que desean tu salvación.

Salmo 39

Alabaré el nombre de Dios con cantos,
proclamaré su *grandeza* con acción de gracias...
Miradlo los humildes y alegraos,
buscad al Señor y *revivirá vuestro corazón*.

Salmo 68

Te damos gracias, oh Dios, te damos gracias
invocando tu nombre, contando *tus maravillas*.

Salmo 74

Antes que naciesen los montes,
o fuera engendrado el orbe de la tierra,
desde siempre y por siempre tú eres Dios.

Salmo 89

Cantad al Señor un cántico nuevo,
cantad al Señor, toda la tierra...
porque *es grande* el Señor, y *muy digno de alabanza...*
Pues los dioses de los paganos son apariencia,
mientras que el Señor ha hecho el cielo.

Salmo 95

Doy gracias al Señor de todo corazón...
Grandes son las obras del Señor,
dignas de estudio para los que las aman.
Su acción es magnífica y espléndida,
su generosidad dura por siempre;
ha hecho *maravillas* memorables,
el Señor es piadoso y clemente.

Salmo 110

Alabad al Señor, porque es bueno...
Yo sé que el Señor es grande,
nuestro dueño más que todos los dioses.
El Señor *todo lo que quiere lo hace:*
en el cielo y en la tierra,
en los mares y en los océanos.

Salmo 134

*Grande es el Señor, y merece toda alabanza,
es incalculable su grandeza...*

El Señor es clemente y compasivo,
paciente y misericordioso;

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.

Salmo 144

Lejanía de Dios

¿Dónde se encuentra tu Dios? Estás cansado de esperar. Le gritas y *no te responde*, le invocas y *no te hace caso* (21). Sufres y le da lo mismo. ¿Dónde está ahora que le necesitas tanto? ¿Por qué se olvida de ti? Díselo a él: *¿Por qué te escondes en las horas de angustia?* (9).

Ha escondido su rostro y has quedado desconcertado (29). ¿Estará realmente ahí? Quisieras estar seguro de su presencia. Cerrar los ojos y sentirle. Quedarte en silencio y escucharle. Gritale desde el fondo de tu ser: *Tengo sed de ti* (142).

Sigue buscando su rostro entrañable. ¿A quién vas a acudir si no es a él? Déjate envolver por su misterio. Él está ahí, en ese silencio. Preséntale tu pena: *¿Hasta cuándo me esconderás tu rostro? ¿Hasta cuándo he de andar con el corazón apenado?* (12).

Dios no puede desoir tus gritos. Insiste. Eres su hijo: *¿Por qué te quedas lejos? ¿Por qué me abandonas?* (21). Díselo llorando: *No me escondas tu rostro. Hazme escuchar tu gracia* (142).

LEJANÍA DE DIOS

*¿Por qué te quedas lejos, Señor,
y te escondes en las horas de angustia?*

Salmo 9

*¿Hasta cuándo, Señor, seguirás olvidándome?
¿Hasta cuándo me esconderás tu rostro?
¿Hasta cuándo he de andar angustiado,
con el corazón apenado todo el día?*

Salmo 12

*Dios mío, Dios mío, ¿por qué me abandonas?
a pesar de mis gritos, mi oración no te alcanza.
Dios mío, de día te grito y no respondes,
de noche, y no me haces caso...
No te quedes lejos, que el peligro está cerca
y nadie me socorre.*

Salmo 21

*Señor, no te quedes lejos;
fuerza mía, ven corriendo a ayudarme.*

Salmo 21

Escúchame, Señor, que te llamo,
ten piedad, respóndeme.
No rechaces irritado a tu siervo,
que tú eres mi auxilio;
no me deseches, *no me abandones*,
Dios de mi salvación.

Salmo 26

Yo pensaba muy seguro:
«No vacilaré jamás».
Tu bondad, Señor, me aseguraba
el honor y la fuerza;
pero *escondiste tu rostro*,
y quedé desconcertado...
Escucha, Señor, y ten piedad de mí;
Señor, socórreme.

Salmo 29

Señor, *no te quedes a distancia*;
despierta, levántate, Dios mío,
Señor mío, defiende mi causa.

Salmo 34

Te invoco de todo corazón:
respóndeme, Señor...
a ti grito. sálvame...
escucha mi voz, por tu misericordia...
Tú, Señor, estás cerca.

Salmo 118. 145-151

Extiendo mis brazos hacia ti:
tengo sed de ti como tierra reseca...
Escúchame enseguida, Señor,
que me falta el aliento.
No me escondas tu rostro...
Hazme escuchar tu gracia,
ya que *confío en ti*.

Salmo 142

Miedo

Estás nervioso. Se ha apoderado de ti el temor. *Te agita la ansiedad* (54). Quisieras recuperar la paz, pero no puedes. Sólo te vienen pensamientos sombríos. Todo te da miedo.

Se te olvida que no estás solo. Dios está contigo. No te abandona ni por un instante. *Él cuida de ti* (39). No te deja sin la ayuda que necesitas en cada momento. *El vela por tu vida* (30).

Despierta tu confianza. Di en tu interior: *Nada temo, porque tú vas conmigo* (22). Con él a tu lado, estás seguro. Puedes enfrentarte a tus miedos. Repite con fe: *El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré?* (26).

Invoca a Dios desde tu inseguridad y tus miedos: *Soy tuyo, sálvame* (118). Tú eres mi fuerza salvadora. *No abandones la obra de tus manos* (137).

MIEDO

Si grito invocando al Señor,
él me escucha...

Puedo acostarme y dormir y despertar:
el Señor *me sostiene*.

Salmo 3

En paz me acuesto y enseguida me duermo,
porque sólo tu, Señor, *me haces vivir tranquilo*.

Salmo 4

Cuánto te amo, Señor: tú eres *mi fortaleza*;
Señor, mi roca, mi alcázar, mi libertador,
Dios mío, peña mía, refugio mío,
mi fuerza salvadora, mi baluarte.
Invoco al Señor y *me salva del enemigo*.

Salmo 17

Aunque camine por cañadas oscuras,
nada temo, porque *tú vas conmigo*...

Tu bondad y tu misericordia *me acompañan*
todos los días de mi vida.

Salmo 22

El Señor es mi luz y mi salvación
¿a quién temeré?

El Señor es la defensa de mi vida,
¿quién me hará temblar?

Salmo 26

En tus manos pongo mi vida,
tú, Señor, el Dios fiel, me librarás...
Yo confío en el Señor;
tu misericordia será mi gozo y mi alegría,
te has fijado en mi aflicción,
velas por mi vida en peligro.

Salmo 30

Tú eres *mi refugio*, me libras del peligro,
a mi grito de socorro *me proteges.*

Salmo 31

Yo soy pobre y desgraciado,
pero el Señor *cuida de mí*;
tú eres mi auxilio y mi liberación:
Dios mío, no tardes.

Salmo 39

Dios es mi auxilio,
el Señor *me sostiene.*

Salmo 53

Dios mío, escucha mi oración,
no te cierres a mi súplica,
hazme caso y respóndeme.
Me agitan mis *ansiedades...*
me sobrecoge un *pavor* mortal,
me asalta el *temor* y el *terror*,
me cubre el *espanto...*
Pero yo invoco a Dios,
y el *Señor me salva...*
Dios escucha mi voz...
Dios me redime y *me da la paz.*

Salmo 54

El *Señor está conmigo*: no temo;
¿qué podrá hacerme el hombre?
El *Señor está conmigo* y me auxilia...
Mejor es refugiarse en el Señor
que fiarse de los hombres

Salmo 117

Soy tuyo, sálvame.

Salmo 118, 94

Cuando *camino entre peligros*,
me conservas la vida;
extiendes tu izquierda
contra la furia del enemigo,
y tu derecha me salva...
Señor, tu misericordia es eterna,
no abandones la obra de tus manos.

Salmo 137

Misericordia de Dios

No tienen que decírtelo. Tú lo sabes. Dios te quiere como nadie. ¿Qué sería de ti sin su misericordia? Es lo mejor que tienes. Qué agradecido te sientes: *Te daré gracias de todo corazón, Dios mío, por tu gran misericordia conmigo* (85).

No sólo contigo. *Dios es bueno con todos, es cariñoso con todas sus criaturas* (144). Contempla el mundo envuelto secretamente por la bondad de Dios. *Su misericordia llena la tierra* (32). Alaba a Dios. *Que todas tus criaturas te den gracias, Señor* (144).

Medita despacio en esa bondad de Dios. *El Señor es clemente, compasivo, paciente y misericordioso* (144). No condena. No avergüenza a nadie. Dios es así. No hay otro igual. Saborea su amor insondable: *Tú socorres a hombres y animales. Qué inapreciable es tu misericordia, oh Dios* (35).

Es algo que nunca has de olvidar: *el Señor es bueno, su misericordia es eterna* (99). Aunque dudes de todo.

Aunque no sientas nada. Con el último aliento de tu fe dirás: *Cantaré eternamente las misericordias del Señor* (88).



MISERICORDIA DE DIOS

*Qué bondad tan grande, Señor,
reservas para tus fieles,
y concedes a los que a ti se acogen...
Bendito el Señor, que ha hecho por mí
prodigios de misericordia.*

Salmo 30

Dad gracias al Señor...
que la palabra del Señor es sincera,
y todas sus acciones son leales;
él ama la justicia y el derecho,
y su misericordia llena la tierra.

Salmo 32

Señor, tu misericordia llega al cielo,
tu fidelidad hasta las nubes...
Tú socorres a hombres y animales;
¡qué inapreciable es tu misericordia, oh Dios!
los humanos se acogen a la sombra de tus alas...
porque en ti está la fuente viva.
y tu luz nos hace ver la luz.

Salmo 35

Te daré gracias de todo corazón, Dios mío,
daré gloria a tu nombre por siempre,

por tu *gran misericordia conmigo*,
porque me salvaste del abismo profundo.
Salmo 85

Cantaré eternamente las misericordias del Señor,
anunciaré tu fidelidad por todas las edades...
Tuyo es el cielo, tuya es la tierra,
tú cimentaste el orbe y cuanto contiene;
tú has creado el norte y el sur...
Tienes un brazo poderoso,
fuerte es tu izquierda y sublime tu derecha.
Justicia y derecho sostienen tu trono,
misericordia y fidelidad te preceden.
Salmo 88

Es bueno dar gracias al Señor...
proclamar por la mañana *tu misericordia*
y de noche *tu fidelidad*...
porque tus acciones, Señor, son mi alegría
y mi júbilo las obras de tus manos.
¡Qué magníficas son tus obras, Señor,
qué profundos tus designios!
El ignorante no los entiende
ni el necio se da cuenta.
Salmo 91

Aclamad al Señor, tierra entera...
Sabed que el Señor es Dios:
que él *nos hizo y somos suyos*,
su pueblo y ovejas que él apacienta.

El Señor *es bueno*,
su *misericordia* es eterna,
su fidelidad es perpetua.

Salmo 99

Alabad al Señor todas las naciones,
aclamadlo todos los pueblos:
firme es su *misericordia* con nosotros,
su fidelidad dura por siempre.

Salmo 116

Dad gracias al Señor, porque es bueno,
porque *es eterna su misericordia*.
Dad gracias al Dios de los dioses:
porque *es eterna su misericordia*.
Dad gracias al Señor de los señores:
porque *es eterna su misericordia...*
En nuestra humillación se acordó de nosotros:
porque *es eterna su misericordia...*
Él da alimento a todo viviente,
porque *es eterna su misericordia*.
Dad gracias al Dios del cielo:
porque *es eterna su misericordia*.

Salmo 135

Te doy gracias, Señor, de todo corazón...
por *tu misericordia* y tu lealtad...
Cuando te invoqué, me escuchaste,
fortaleciste mi ánimo.

Salmo 137

El Señor es clemente y compasivo,
paciente y *misericordioso*;
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.

Salmo 144

Alabad al Señor, que la música es buena,
nuestro Dios merece una alabanza armoniosa...
Él *sana los corazones destrozados*,
venda sus heridas...

El Señor *sostiene a los humildes*...

El Señor se complace en sus fieles
que *confían en su misericordia*.

Salmo 146

Oscuridad

Te sientes perdido. En tinieblas. ¿Dónde está Dios? No sientes su presencia. ¿No te estarás engañando? ¿No será todo una ilusión? Ya no sabes si crees o no. Pero tú le sigues buscando: *¿Hasta cuándo me esconderás tu rostro?* (12).

Nunca te habías encontrado así. Tan lleno de dudas e interrogantes. Dentro de ti sólo hay oscuridad. No sabes ni cómo dirigirte a Dios. Está tan lejos. Pero tú le necesitas. Necesitas su luz. Invócalo desde tu oscuridad: *Tú eres mi lámpara; Dios mío, tú alumbras mis tinieblas* (17).

Déjate mirar por Dios. Entra en tu corazón y medita: *Señor, tú me sondeas y me conoces. Penetras mis pensamientos y conoces mis sentimientos* (138). Déjate llenar de su claridad.

Necesitas que él guíe tus pasos en este momento de prueba. Dile lo que más necesita ahora tu corazón: *Dios mío, envía tu luz y tu verdad* (42). Pídele que haga crecer tu fe: *Señor, ábreme los ojos* (118).

OSCURIDAD

¿Por qué te quedas lejos, Señor,
y *te escondes* en el momento del aprieto?

Salmo 9

¿Hasta cuándo me *esconderás* tu rostro?
¿Hasta cuándo he de estar preocupado,
con el corazón apenado todo el día?

Salmo 12

Señor, *tú eres mi lámpara*;
Dios mío, *tú alumbras mis tinieblas*.

Salmo 17

Señor, *enséñame tus caminos*,
instrúyeme en tus sendas:
haz que camine con fidelidad,
enséñame, porque tú eres mi Dios y mi Salvador,
en ti espero siempre.

Salmo 24

Yo pensaba muy seguro:
«No vacilaré jamás...»,
pero *escondiste tu rostro*,
y *quedé desconcertado...*
Escucha, Señor, y ten piedad de mí;
Señor, *socórreme*.

Salmo 29

Envía tu luz y tu verdad:
que ellas me guíen.

Salmo 42

Enséñame, Señor, tu camino,
para que siga tu verdad;
mantén mi corazón entero
en el temor de tu nombre.

Salmo 85

Haz bien a tu siervo...
ábreme los ojos y contemplaré
las maravillas de tu voluntad.

Salmo 118, 17-18

Vuélvete a mí y ten misericordia...
asegura mis pasos con tu promesa...
Haz brillar tu rostro sobre tu siervo.

Salmo 118, 132-135

Señor, tú *me sondeas* y *me conoces*:
me conoces cuando me siento o me levanto,
de lejos *penetras mis pensamientos*;
distingues mi camino y mi descanso,
todas mis sendas te son familiares;
no ha llegado la palabra a mi lengua,
y ya, Señor, te la sabes toda.
Me estrechas detrás y delante,
me cubres con tu palma.
Tanto saber me sobrepasa;

es sublime, y no lo abarco...

Señor, *sondéame y conoce mi corazón,*
ponme a prueba y *conoce mis sentimientos,*
mira si mi camino se desvía,
guíame por el camino eterno.

Salmo 138

Indícame el camino que he de seguir,
pues levanto mi alma hacia ti...
Tu espíritu que es bueno
me guíe por tierra llana.

Salmo 142

Paz interior

Poco a poco vas recobrando la paz. Lo has pasado mal. Has vivido angustiado. Ahora, descansa. Dios te rodea con su bondad. Apacigua tu corazón: *Alma mía, recobra tu calma, que el Señor fue bueno contigo* (114).

Han pasado las noches de insomnio. Has vuelto a encontrar la paz. Era lo que más anhelabas. Tu alma descansa serena. Dile a Dios tu agradecimiento: *En paz me acuesto y enseguida me duermo, porque tú, Señor, me haces vivir tranquilo* (4).

Déjate inundar por la paz de Dios. Él calma tu mente ansiosa. Te cura de tus miedos y angustias. *El Señor te sostiene* (3). Acaricia tu alma y *te da la paz* (5).

Déjate querer por él. En sus brazos estás seguro. Abandónate confiado a él *como un niño en brazos de su madre* (130).

PAZ INTERIOR

Si grito invocando al Señor,
él me escucha...

Puedo acostarme y dormir y despertar:
el Señor me sostiene.

Salmo 3

*En paz me acuesto y enseguida me duermo,
porque sólo tú, Señor, me haces vivir tranquilo.*

Salmo 4

Se me alegra el corazón,
se gozan mis entrañas,
y mi carne *descansa serena.*

Salmo 15

¿Por qué te acongojas, alma mía,
por qué te me turbas?

Espera en Dios, que volverás a alabarlo.

«Salud de mi rostro, Dios mío».

Salmo 42

Yo invoco a Dios
y el Señor me salva...

Dios escucha mi voz...

Dios me redime y *me da paz.*

Salmo 54

Cuando me parece que voy a tropezar,
tu misericordia, Señor, *me sostiene*;
cuando se multiplican *mis preocupaciones*,
tus consuelos son mi delicia.

Salmo 93

Me envolvían redes de muerte...
caí en tristeza y angustia.

Invoqué al Señor:

«Señor, *salva mi vida*».

El Señor es benigno y justo,
nuestro Dios es compasivo;
el Señor guarda a los sencillos:
estando yo sin fuerzas me salvó.

Alma mía, *recobra tu calma*,
que el Señor fue bueno contigo.

Salmo 114

Señor, mi corazón no es ambicioso,
ni mis ojos altaneros;
no pretendo grandezas
que superan mi capacidad;
sino que acallo y modero mis deseos,
como un niño en brazos de su madre.

Salmo 130

Peligro

No estás tranquilo. Has perdido la paz. Sientes que tu felicidad está en peligro. ¿Dónde encontrarás un refugio seguro? Abandónate a Dios: *En tus manos pongo mi vida. Tú, el Dios fiel, me librarás. Tú velas por mi vida en peligro* (30).

Vives angustiado. Qué darías por encontrar un poco de tranquilidad y sosiego. No te pierdas en largas oraciones. Que Dios oiga tus gritos: «No tardes. Ven de prisa». *Haz caso de mis gritos de auxilio* (5). *No te quedes lejos, que el peligro está cerca* (21).

No te lo esperabas. Las personas en las que confiabas se han vuelto contra ti. Te hacen daño. Hablan mal de ti. Ya no te fías de cualquiera. Fíate de Dios: *Tengo enemigos, Dios mío* (5). *Pero yo me acojo a ti* (7).

Estás asustado. No sabes qué te está pasando. Todo te da miedo. Dios te ayudará a recuperar la paz. Repite despacio: *Guárdame como a las niñas de tus ojos, a la sombra de tus alas escóndeme* (16).

PELIGRO

Levántate, Señor; *sálvame*, Dios mío.

Salmo 3

Señor, escucha mis palabras,
atiende mis gemidos,
haz caso de *mis gritos de auxilio*.

Salmo 5

Señor, guíame con tu justicia,
porque tengo enemigos;
alláname tu camino.

Salmo 5

Señor, Dios mío, *a ti me acojo*,
líbrame de mis perseguidores y *sálvame*.

Salmo 7

¿Por qué te quedas lejos, Señor,
y te escondes en las horas de *angustia*?

Salmo 9

Yo te invoco porque tú me respondes, Dios mío,
inclina el oído y escucha mis palabras...

Guárdame como a las niñas de tus ojos,
a la sombra de tus alas escóndeme.

Salmo 16

Señor, no te quedes lejos;
fuerza mía, *ven corriendo* a ayudarme.

Salmo 21

Desde el vientre materno tú eres mi Dios,
no te quedes lejos, que el *peligro está cerca*
y nadie me socorre.

Salmo 21

Mírame, oh Dios, y ten piedad de mí,
que estoy *solo y afligido*.

Escucha mi corazón oprimido
y *sácame de mis tribulaciones*.

Mira mis trabajos y mis penas
y perdona todos mis pecados.

Salmo 24

A ti, Señor, te invoco;
roca mía, *no seas sordo a mi voz*;
si no me escuchas, seré igual
que los que bajan a la fosa.

Salmo 27

A ti, Señor, me acojo...

ven aprisa a librarme,
sé la roca de *mi refugio*...

por tu nombre, dirígeme y guíame,
sácame de la red que me han tendido
porque *tú eres mi amparo*.

En tus manos pongo mi vida,

tú, Señor, el Dios fiel me librarás...
Yo confío en el Señor;
tu misericordia será mi gozo y mi alegría,
te has fijado en mi aflicción,
velas por mi vida en peligro.

Salmo 30

No escondas tu rostro a tu siervo,
estoy en peligro, respóndeme enseguida.
Acércate a mí, rescátame,
líbrame de mis enemigos:
estás viendo mi afrenta,
mi vergüenza y mi deshonra,
a tu vista están los que me acosan.
La afrenta me destroza el corazón,
y desfallezco.

Espero compasión, y no la hay,
consoladores, y no los encuentro.

Salmo 68

Yo soy pobre y desgraciado,
Dios mío, *socórreme*,
que tú eres mi auxilio y mi liberación.
¡Señor, *no tardes!*

Salmo 69

Dios de mi alabanza, no estés callado,
que una boca perversa y traicionera
se abre contra mí;
me hablan con *lengua mentirosa*,

me rodean con *palabras de odio*,
me combaten sin motivo;
en pago de mi amor *me acusan*,
mientras yo rezo;
me devuelven *mal por bien*,
odio por amor.

Salmo 108

En el peligro grité al Señor,
y me escuchó poniéndome a salvo.
El Señor está conmigo: no temo;
¿qué podrá hacerme el hombre?
El Señor está conmigo y me auxilia...
Mejor es refugiarse en el Señor
que fiarse de los hombres.

Salmo 117

Tú eres *mi refugio* y mi escudo,
yo espero en tu palabra...
sosténme con tu promesa, y viviré,
que no quede frustrada mi esperanza;
dame apoyo y quedaré a salvo.

Salmo 118, 114-117

En *mi aflicción* llamé al Señor
y él me respondió.
Líbrame, Señor, de los *labios mentirosos*,
de la *lengua traidora*...
Demasiado llevo viviendo
con los que odian la paz;

cuando yo digo: «paz»,
ellos dicen: «guerra».

Salmo 119

Señor, te estoy llamando, *ven de prisa*,
escucha mi voz cuando te llamo.
Señor, mis ojos están vueltos a ti,
en ti me refugio, no me dejes indefenso.

Salmo 140

Perdón

Has pecado y te sientes mal. Ante Dios no necesitas defenderte ni disculparte. *Él sabe de qué estás hecho. Se acuerda de que eres barro* (102). ¿A quién vas a acudir si no es a él? *Yo confieso mi culpa, me aflige mi pecado. No me abandones, Señor* (37).

Ahora sientes pena. No has sido fiel. Siempre te sucede lo mismo. No te hagas más daño. El amor de Dios es más grande que todas tus culpas. *No te trata como merecen tus pecados* (102). Te ama no porque tú eres bueno, sino porque es bueno él.

Medita dentro de ti: Eres pecador, pero te sientes amado. Ahora comprendes mejor el amor inmenso de Dios. No te pierdas su mirada tierna sobre ti. Siente cómo te quiere. Deja hablar a tu corazón: *Sáname porque he pecado contra ti* (40).

El perdón de Dios es total. Quita el pecado, lo destruye. Estás de nuevo limpio. Eres inocente. Acoge el perdón creador de Dios: *Señor, limpia mi pecado. Borra en mí toda culpa. Crea en mí un corazón puro. Renuévame por dentro. Devuélveme la alegría de tu salvación* (50).

PERDÓN

¿Quién conoce sus fallos?

Absuélveme de lo que se me oculta,
preserva a tu siervo de la arrogancia,
para que no me domine:
así *quedaré libre e inocente*
de grave pecado.

Salmo 18

Recuerda, Señor, que tu ternura

y tu misericordia son eternas;

no te acuerdes de los pecados

ni de las maldades de mi juventud;

acuérdate de mí con misericordia.

Por tu nombre, Señor, *perdona mis culpas,*
que son muchas.

Salmo 24

Había pecado, lo reconocí,

no te encubrí mi delito;

propuse: «Confesaré al Señor mi culpa»

y *tú perdonaste* mi culpa y mi pecado.

Salmo 31

Me siento *abrumado por mis culpas,*

son un peso superior a mis fuerzas...

Yo confieso mi culpa,

me aflige mi pecado... *No me abandones, Señor;*
Dios mío, no te quedes lejos,
ven aprisa a socorrerme,
Señor mío, mi salvación.

Salmo 37

Tú, Señor, *no me cierres tus entrañas,*
que tu misericordia y tu lealtad
me guarden siempre...

Se me echan encima mis culpas
y no puedo huir;
son más que los pelos de mi cabeza
y me falta el valor.

Dios mío, *dígnate librarme;*
Señor, date prisa en socorrerme.

Salmo 39

Señor, ten misericordia,
sáname porque he pecado contra ti.

Salmo 40

Misericordia, Dios mío, por tu bondad,
por tu inmensa compasión *borra mi culpa;*
lava del todo mi delito,
limpia mi pecado.

Pues yo reconozco mi culpa,
tengo siempre presente mi pecado.

Contra ti, contra ti sólo pequé,
cometí la maldad que aborreces.

Te gusta un corazón sincero,

y en mi interior me inculcas sabiduría.

Purifícame..., quedaré limpio.

Lávame, quedaré más blanco que la nieve.

Hazme oír el gozo y la alegría...

Aparta de mi pecado tu vista,

borra en mí toda culpa.

Oh Dios, *crea en mí un corazón puro,*

renuévame por dentro con espíritu firme;

no me arrojes lejos de tu rostro,

no me quites tu santo espíritu.

Devuélveme la alegría de tu salvación,

afiánzame con espíritu generoso.

Salmo 50

A ti acude todo mortal

a causa de sus culpas;

nuestros delitos nos abruman,

pero *tú los perdonas.*

Salmo 64

Tú eres mi Dios, piedad de mí. Señor,

que te estoy llamando todo el día;

da alegría a tu siervo,

que se dirige a ti, Señor,

porque *tú eres bueno y perdonas,*

eres misericordioso con los que te invocan.

Salmo 85

El Señor es compasivo y clemente,

paciente y misericordioso;

no está siempre acusando
ni guarda rencor perpetuo.
No nos trata como merecen nuestros pecados,
ni nos paga según nuestras culpas;
como se levanta el cielo sobre la tierra
se levanta su bondad sobre sus fieles;
como dista el oriente del ocaso,
así aleja de nosotros nuestros delitos;
como un padre siente ternura por sus hijos,
siente el Señor ternura por sus fieles;
porque él sabe de qué estamos hechos,
se acuerda de que somos barro.

Salmo 102

Desde lo hondo a ti grito, Señor:
Señor, escucha mi voz;
estén tus oídos atentos
al clamor de mi súplica.
Si llevas cuenta de las culpas, Señor,
¿quién podrá resistir?
Pero de ti procede el perdón
y así infundes respeto.
Mi alma espera en el Señor,
espera en su palabra;
mi alma aguarda al Señor
más que el centinela la aurora;
porque *del Señor viene la misericordia,*
la redención generosa.

Salmo 129

Señor, escucha mi oración,
tú que eres fiel, atiende mi súplica;
tú que eres justo, escúchame.
No llares a juicio a tu siervo,
pues ningún hombre vivo es inocente frente a ti.

Salmo 142

Pobres

Qué fácilmente olvidas a los pobres. Incluso cuando estás con Dios. ¿No sabes que él es el Dios de los indefensos y oprimidos? *Él escucha a sus pobres* (68). *Se abaja para mirarlos* (112). ¿Cómo puedes hablar con él sólo de tus pequeñas preocupaciones?

No te justifiques. Abre los ojos y descubre el amor de Dios a los pobres. Avergüénzate de tu egoísmo: «Señor, no sé cómo puedo estar ante ti. Tú no eres como yo. *Defiendes al débil del poderoso* (34) *Levantas del polvo al desvalido, alzas de la basura al pobre*» (112).

¿Te atreves a rezar por los pobres? Tal vez, deberías rezar para que te perdonen. Que tu oración sea humilde: «Dios mío, aunque yo me olvide, *tú no olvidas la vida de tus pobres*. Que no queden defraudados. *Que los pobres y afligidos alaben tu nombre*» (73).

No te acostumbres a encerrarte en tus problemas. Que Dios ensanche tu corazón y te haga sensible al sufrimiento de las gentes: *los oprimidos, los hambrientos, los cautivos, los ciegos, los que ya se doblan, los emigrantes, los huérfanos, las viudas...* (145). Son tus hermanos y sufren.

POBRES

*Él no olvida jamás al pobre,
ni la esperanza del humilde perecerá...
Tú ves las penas y trabajos de los humildes,
tú los miras y los tomas en tus manos;
a ti se encomienda el pobre,
tú eres el socorro del huérfano...
Señor, tú escuchas los deseos de los humildes.
Les prestas oído y los animas.*

Salmo 9

Yo me alegraré con el Señor
gozando de su *victoria*;
todo mi ser proclamará:
«Señor, ¿quién como tú,
que *defiendes al débil del poderoso,
al pobre y humilde, del explotador?*

Salmo 34

Miradlo los humildes, y alegraos,
los que buscáis a Dios cobrad ánimo.
Que *el Señor escucha a sus pobres,*
no desprecia a sus cautivos.
Alábenlo el cielo y la tierra.

Salmo 68

Tenlo en cuenta, Señor, que el enemigo te ultraja,
que un pueblo insensato desprecia *tu nombre*;

no entregues a los buitres la vida de tu tórtola
ni olvides sin remedio la vida de tus pobres.

Piensa en tu alianza: que los rincones del país
están llenos de *violencias.*

Que *el oprimido* no salga defraudado,
que *pobres y afligidos alaben tu nombre.*

Salmo 73

¿Quién como el Señor, Dios nuestro
en el cielo o en la tierra,
el que encumbra su trono,
y se *abaja para mirar?*...

Levanta del polvo al desvalido,
alza de la basura al pobre.

Salmo 112

Piedad, Señor, piedad,
que estamos saciados de desprecios;
estamos *saciados del sarcasmo de los satisfechos,*
del desprecio de los orgullosos.

Salmo 122

Dichoso el que espera en el Señor, su Dios,
que hizo el cielo y la tierra,
el mar y cuanto hay en él;
que mantiene su fidelidad perpetuamente,
que hace justicia a *los oprimidos,*
que 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 honrados,
el Señor guarda a *los emigrantes*,
sustenta al *huérfano* y a *la viuda*
y trastorna el camino de los malvados.

Salmo 145

Soledad

Te sientes solo. Terriblemente solo. ¿A quién le importas de verdad? *Nadie te hace caso* (141). Tu corazón tiene hambre de compañía y de amistad. Qué no darías por tener cerca a alguien que te comprenda y te quiera. Pero, a la hora de la verdad, *todos te han olvidado* (30).

Sin embargo, no es así. Te queda Dios. Aunque todos te olviden, él no te olvida. Aunque todos te abandonen, él no te abandona. Siéntele junto a ti. Dentro de ti. Dile con fe: *Tú estás conmigo. Tu bondad y misericordia me acompañan todos los días de mi vida* (22).

Sólo Dios puede llenar tu soledad. Hazle un sitio en tu vida. Desahógate en silencio ante él: *Yo soy pobre y desgraciado, pero el Señor cuida de mí* (39).

Vuélvete hacia él con fe: *Mírame, oh Dios, y ten piedad de mí, que estoy solo y afligido* (24). Dios es tu amigo. Lo mejor que tienes: *Tú eres mi Dios, no te quedes lejos, que nadie me socorre* (21).

SOLEDAD

Protégeme, Dios mío, que me refugio en ti;
yo digo al Señor: *Tú eres mi bien.*

Salmo 15

Desde el vientre materno *tú eres mi Dios,*
no te quedes lejos, que el peligro está cerca
y *nadie me socorre.*

Salmo 21

Tú estás conmigo...

Tu bondad y tu misericordia *me acompañan*
todos los días de mi vida.

Salmo 22

Mírame, oh Dios, y ten piedad de mí,
que *estoy solo* y afligido.

Escucha mi corazón oprimido
y *sácame de mis tribulaciones.*

Mira mis trabajos y mis penas
y perdona todos mis pecados.

Salmo 24

Soy la irrisión de mis vecinos,
el espanto de mis conocidos,
me ven por la calle y *escapan de mí.*
Me han olvidado como a un muerto...

Todo me da miedo...

Pero yo confío en ti, Señor,
te digo: *Tú eres mi Dios...*

Haz brillar tu rostro sobre tu siervo,
sálvame por tu misericordia.

Salmo 30

Mis amigos y compañeros *se alejan de mí,*
mis parientes *se quedan a distancia...*

Yo, como un sordo, no oigo;
como un mudo, no abro la boca...

En ti, Señor, espero,
tú me escucharás, Señor, Dios mío...

No me abandones, Señor:

Dios mío, *no te quedes lejos:*

ven aprisa a socorrerme,

Señor mío, mi salvación.

Salmo 37

Yo soy pobre y desgraciado,

pero el Señor *cuida de mí;*

tú eres mi auxilio y mi liberación:

Dios mío, *no tardes.*

Salmo 39

Dios es mi auxilio,

el Señor *me sostiene.*

Salmo 53

*Acércate a mí, rescátame,
líbrame de mis enemigos:
estás viendo mi afrenta,
mi vergüenza y mi deshonra...
La afrenta me destroza el corazón,
y desfallezco.*

*Espero compasión, y no la hay,
consoladores, y no los encuentro.*

Salmo 68

Yo soy pobre y desgraciado,
Dios mío, socórreme,
que tú eres mi auxilio y mi liberación.
¡Señor, no tardes!

Salmo 69

*El Señor está conmigo: no temo;
¿qué podrá hacerme el hombre?
El Señor está conmigo y me auxilia...
Mejor es refugiarse en el Señor
que fiarse de los hombres.*

Salmo 117

Soy tuyo, sálvame.

Salmo 118, 94

Señor, mis ojos están vueltos a ti,
en ti me refugio, *no me dejes indefenso.*

Salmo 140

A voz en grito clamo al Señor,
a voz en grito suplico al Señor...

Nadie me hace caso;
no tengo adonde huir;
nadie mira por mi vida.

A ti grito, Señor,
te digo: *Tú eres mi refugio...*

Salmo 141

Sufrimiento

No puedes rezar. Se te saltan las lágrimas. Preséntate así ante Dios. Que vea cómo sufres. Dile llorando: *Señor, recoge mis lágrimas* (55). Acéptalas como una oración. *Estoy solo y afligido* (24). Sólo tú me puedes entender».

Nada te devuelve la paz. Sólo sientes angustia. *Tu alma rehúsa el consuelo* (76). Grítale a Dios: «*Soy un pobre desvalido y llevo dentro el corazón traspasado* (108). Quiéreme. Necesito que me quieras. *En mi angustia te busco, Señor*» (76).

A Dios se le parte el corazón al verte sufrir así. También él llora contigo porque te quiere. Repite despacio tu oración: *Atiende mis gemidos* (5). *Escucha mi corazón oprimido* (24). *No seas sordo a mis llantos* (38).

Sólo Dios te puede hacer experimentar la paz. Confía en él. Dile de corazón: *Yo confío en ti, Señor, te digo: Tú eres mi Dios* (30). *Mi alma se refugia en ti. Invoco al Dios que hace tanto por mí* (56).

SUFRIMIENTO

Señor, escucha mis palabras,
atiende mis gemidos.

Salmo 5

Señor, no te quedes lejos;
fuerza mía, ven corriendo a ayudarme.

Salmo 21

Mírame, oh Dios, y ten piedad de mí,
que estoy solo y *afligido.*

Escucha mi corazón oprimido

y sácame de mis tribulaciones.

Mira mis trabajos y penas

y perdona todos mis pecados.

Salmo 24

Se consumen *de pena* mis ojos,

mi garganta y mis entrañas.

Mi vida se gasta en el *dolor,*

mis años, en *gemidos,*

mi vigor decae con las *penas...*

y todo me da miedo...

Pero yo confío en ti,

Señor, te digo: «Tú eres mi Dios...»

Haz brillar tu rostro sobre tu siervo,

sálvame por tu misericordia.

Salmo 30

Escucha, Señor, mi oración,
haz caso de mis gritos,
no seas sordo a mis llantos...
No te fijes en mis pecados, dame respiro,
antes de que pase y no exista.

Salmo 38

Anota en tu libro mi vida errante,
recoge mis lágrimas en tu odre, Dios mío.

Salmo 55

Misericordia, Dios mío, misericordia,
que mi alma se refugia en ti;
me refugio a la sombra de tus alas
mientras pasa la calamidad.
Invoco al Dios altísimo,
al Dios que *hace tanto por mí.*

Salmo 56

Dios mío, escucha mi clamor,
atiende a mi súplica;
te invoco... *con el corazón abatido...*
Habitaré siempre en tu morada,
refugiado al amparo de tus alas.

Salmo 60

En mi angustia te busco, Señor mío,
de noche extendiendo las manos sin descanso,
y mi alma rehúsa el consuelo.

Me acuerdo de Dios y gimo,
me pongo a meditar y desfallezco.

Salmo 76

Señor, Dios mío, de día te pido auxilio,
de noche grito en tu presencia;
llegue hasta ti mi súplica,
inclina tu oído a mi clamor.
Porque *mi ánimo está colmado de desdichas*,
y mi vida está al borde del abismo...
me has colocado en lo hondo de la fosa,
en las tinieblas del fondo...
encerrado, *no puedo salir*,
y los ojos se me nublan de pesar...
¿por qué, Señor, me rechazas
y me escondes tu rostro?

Salmo 87

Soy un pobre desvalido,
y llevo dentro el *corazón traspasado*;
voy pasando como una sombra que se alarga...
Socórreme, Señor, Dios mío,
sálvame por tu bondad.

Salmo 108

Súplica por el mundo

No vivas absorbido por tu pequeño mundo. Ensancha tu corazón. Reza unido a la gran familia humana. No pidas cosas pequeñas. Pide a Dios la salvación: *Levántate a socorrernos* (43). *Conozca la tierra tus caminos, todos los pueblos tu salvación* (66).

Mira al mundo con los ojos de Dios. Siente el sufrimiento y la destrucción de tantos hombres, mujeres y niños. Despierta tu amor a todos: *Baje a nosotros la bondad del Señor* (89). Son de tu familia. Grítale a Dios: *Ven a salvarnos. Que tu compasión nos alcance pronto* (78).

¿Cómo puedes vivir preocupado sólo por tus cosas? No cierres tu corazón a quienes viven sufriendo. Pide a Dios la paz y la justicia. *Que él defienda a los humildes del pueblo y socorra a los hijos del pobre* (71).

Reza para que tu corazón sea grande. Tan grande como el dolor del mundo. Que Dios te enseñe a amar a la humanidad como la ama él. Ensancha tu corazón: *Que el Señor bendiga a todos, pequeños y grandes* (113).

SÚPLICA POR EL MUNDO

*Sálvanos, Señor, que se acaba la lealtad,
que desaparece la sinceridad entre los hombres:
no hacen más que mentirse unos a otros,
hablan con labios embusteros
y con doblez de corazón.*

Salmo 11

*Despierta, Señor, ¿por qué duermes?
Levántate, no nos rechaces más.
¿Por qué nos escondes tu rostro
y olvidas nuestra desgracia y opresión...?*

*Levántate a socorrernos,
redímenos por tu misericordia.*

Salmo 43

*El Señor tenga piedad y nos bendiga,
ilumine su rostro sobre nosotros;
conozca la tierra tus caminos,
todos los pueblos tu salvación.*

Salmo 66

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

Salmo 71

Que tu *compasión nos alcance pronto,*
pues estamos agotados.
Socórrenos, Dios, Salvador nuestro,
por el honor de tu pueblo.

Salmo 78

Despierta tu poder y *ven a salvarnos,*
oh Dios, restáuranos,
que brille tu rostro y nos salve.

Salmo 79

Baje a nosotros *la bondad del Señor*
y haga prósperas las obras de nuestras manos.

Salmo 89

Que el Señor se acuerde de nosotros
y *nos bendiga...*
bendiga a los fieles del Señor,
pequeños y grandes.

Salmo 113

Demasiado llevo viviendo
con los que odian la paz.
Cuando yo digo: «paz»,
ellos dicen: «guerra».

Salmo 119

Dichoso el pueblo cuyo Dios es el Señor.

Salmo 143

Tristeza

¿Quién puede comprender tu tristeza? Nadie sabe cómo lloras de noche. Nadie conoce tu pena y tus sollozos. Lloras ante Dios: *Misericordia, Señor, que desfallezco. Estoy agotado de gemir. De noche lloro sobre el lecho, y tú, Señor, ¿hasta cuándo?* (6).

Necesitas algo más que unas palabras de compasión. Necesitas respiro, un poco de paz y de consuelo. Levanta tu corazón hacia Dios. Él sólo quiere tu bien. Despierta tu confianza: *¿Por qué te acongojas, alma mía? Espera en Dios que volverás a alabarlo* (42).

¿A quién vas a acudir en estos momentos? ¿Quién puede consolar tu pena? Reza a Dios con fe: *«Te invoco con el corazón abatido* (60). No me dejes, pues me siento mal. *Mi alma llora de tristeza, consuélame»* (118).

Despliega ante Dios tu tristeza. Que te vea llorar. Que conozca tu aflicción. Lo necesitas cerca. Ahora más que nunca. *Señor, escucha mi corazón oprimido* (24). *No seas sordo a mis llantos* (38). *Estoy tan afligido, Señor. Dame vida* (118).

TRISTEZA

Misericordia, Señor, que desfallezco...

Tengo el alma abatida,

y tú, Señor, *¿hasta cuándo?...*

Estoy agotado de gemir:

de noche *lloro* sobre el lecho,

riego mi cama con lágrimas.

Mis ojos se consumen de *pena*,

envejecen de tantas *angustias*.

Salmo 6

Escucha mi corazón oprimido

y *sácame de mis tribulaciones*.

Mira mis trabajos y mis penas,

y perdona todos mis pecados.

Salmo 24

Escucha, Señor, mi oración,

haz caso de mis gritos,

no seas sordo a mis llantos.

Salmo 38

Yo soy pobre y desgraciado,

pero el *Señor cuida de mí*;

tú eres mi auxilio y mi liberación:

Dios mío, no tardes.

Salmo 39

¿Por qué te acongojas, alma mía,
por qué te me turbas?

Espera en Dios, que volverás a alabarlo:
«Salud de mi rostro, Dios mío».

Salmo 42

Yo invoco a Dios,
y el Señor me salva...
Dios escucha mi voz...
Dios me redime y *me da paz*.

Salmo 54

Dios mío, escucha mi clamor,
atiende a mi súplica;
te invoco... *con el corazón abatido*.

Salmo 60

En mi angustia te busco, Señor mío,
de noche extendiendo las manos sin descanso,
y mi alma rehúsa el consuelo.
Me acuerdo de Dios y *gimo*.
Me pongo a meditar y *desfallezco*.

Salmo 76

Mi alma está pegada al polvo:
reánimame con tu palabra...
mi alma llora de tristeza,
consuélame con tus promesas.

Salmo 118, 25-28

Mis ojos se consumen ansiando tus promesas,
mientras digo: *¿cuándo me consolarás?*
Por tu bondad, *dame vida.*

Salmo 118, 82-88

¡Estoy tan afligido, Señor!
Dame vida según tus promesas.

Salmo 118, 107

Vejez

Ya no volverás a ser joven. Cómo echas de menos las fuerzas de otros tiempos. Te sientes viejo. ¿En quién te puedes apoyar ahora? *Tú, Dios mío, fuiste mi confianza desde mi juventud. No me abandones ahora en la vejez, que me van faltando las fuerzas* (70).

Qué pronto ha pasado todo. Ya no te pueden quedar muchos años. Sientes pena dentro de ti. Una pena enorme. Desahógate con Dios: *Me concediste un palmo de vida. El hombre no dura más que un soplo. Y ahora, Señor, ¿qué me queda? Mi esperanza eres tú* (38).

Cuántos recuerdos te vienen ahora. Has sufrido y has gozado. Has hecho cosas buenas. También has cometido errores. No te dejes turbar por tus pecados. Dios mira tu vida con bondad. Déjalo todo en sus manos: *No te acuerdes de los pecados de mi juventud. Acuérdate de mí con misericordia. Perdona mis culpas que son muchas* (24).

Cada vez piensas más en la muerte. No lo puedes evitar. Despierta tu esperanza. Necesitas a Dios más

que nunca. Invócalo con fe: *Yo, por tu gran bondad, entraré en tu casa* (5). *No me entregarás a la muerte* (15). *Al despertar, me saciaré de tu semblante* (16).



VEJEZ

Atiéndeme y respóndeme, Señor, Dios mío;
sigue dando luz a mis ojos
para que no me duerma en la muerte.

Salmo 12

Yo, por tu gran bondad,
entraré en tu casa.

Salmo 5

Mi carne descansa serena:
porque *no me entregarás a la muerte*
ni dejarás a tu fiel conocer la corrupción.
Me enseñarás el sendero de la vida,
me saciarás de gozo en tu presencia,
de alegría perpetua a tu derecha.

Salmo 15

Al despertar me saciaré de tu semblante.

Salmo 16

Recuerda, Señor, que tu ternura
y tu misericordia son eternas;
no te acuerdes de los pecados
ni de las maldades *de mi juventud;*
acuérdate de mí con misericordia...

Por tu nombre, Señor, *perdona mis culpas,*
que son muchas.

Salmo 24

Mi *vida se gasta* en el dolor,
mis años, en gemidos,
mi vigor decae con las penas...
y todo me da miedo...

Pero yo confío en ti, Señor,
te digo: *Tú eres mi Dios...*

Haz brillar tu rostro sobre tu siervo,
sálvame por tu misericordia.

Señor, que no me avergüence de haberte invocado.

Salmo 30

Señor, dame a conocer mi fin
y cuál es la medida de mis años,
que comprenda lo caduco que soy.

Me concediste un palmo de vida,
mis días no son nada ante ti;
el hombre no dura más que *un soplo,*
el hombre pasa como *una sombra,*
por un soplo se afana,
atesora sin saber para quien.

Y ahora, Señor, ¿qué aguardo?

Mi esperanza eres tú.

Salmo 38

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,
siempre he confiado en ti...

*No me rechaces ahora en la vejez,
me van faltando las fuerzas, no me abandones...*

Dios mío, no te quedes a distancia,
Dios mío, ven aprisa a socorrerme...

Me instruiste desde mi juventud
y hasta hoy relato tus maravillas,
ahora, *en la vejez* y las canas,
no me abandones, Dios mío...

Me hiciste pasar por peligros
muchos y graves;

de nuevo me darás la vida...

y yo te daré gracias, Dios mío...
te aclamarán mis labios, Señor,
mi alma, que tú redimiste.

Salmo 70

¿Hasta cuándo, Señor, estarás escondido?...

Recuerda *lo corta que es mi vida*

y lo caducos que has creado a los humanos.

¿Quién vivirá sin ver la muerte,

quién sustracrá su vida a la garra del abismo?

Salmo 88

Mil años en tu presencia

son un ayer que pasó...

Nuestros años se acabaron como un suspiro.

Aunque uno viva setenta años,

y el más robusto hasta ochenta,
la mayor parte son fatiga inútil,
porque *pasan aprisa y vuelan...*

Enséñanos a llevar buena cuenta de nuestros años
para que adquiramos *un corazón sensato...*

Ten compasión de tus siervos...

y toda nuestra vida será alegría y júbilo.

Salmo 89

El justo crecerá como una palmera,
se alzará como un cedro del Líbano...

en la vejez seguirá dando fruto

y estará lozano y frondoso;

para proclamar que el Señor es recto.

Salmo 91

Mis días son una sombra que se alarga,

me voy secando como la hierba.

Tú, en cambio, *permaneces para siempre.*

Salmo 101

Los días del hombre duran lo que la hierba,
florecen como flor del campo,

que el viento la roza, y ya no existe...

Pero la misericordia del Señor dura siempre,

su justicia pasa de padres a nietos:

para los que guardan la alianza

y recitan y cumplen sus mandatos.

Salmo 102

II

INVOCACIONES (de los Salmos)

Para alabar a Dios

Te cantará mi alma sin callarse.

29, 13

Bendigo al Señor en todo momento,
su alabanza estará siempre en mi boca.

33, 2

Toda mi vida te bendeciré.

62, 5

Que se postre ante ti la tierra entera.

65, 4

Que su gloria llene la tierra.

71, 19

Te alabaré de todo corazón, Dios mío.

85, 12

Cantaré eternamente las misericordias del Señor.

88, 2

Desde siempre y por siempre tú eres Dios.

89, 2

Grande es el Señor y muy digno de alabanza.

95, 4

Aclama al Señor tierra entera.

97, 4

Bendice, alma mía, al Señor,
¡Dios mío, qué grande eres!

103, 1

Gloria a Dios para siempre,
goce el Señor con sus obras.

103, 31

Cantaré al Señor mientras viva.

103, 33

Grandes son las obras del Señor.

110, 2

Te alabaré con sincero corazón.

118, 7

Señor, de tu bondad está llena la tierra.

118, 64

Que mi alma viva para alabarte.

118, 175

Alabad al Señor, porque es bueno.

134, 3

Yo sé que el Señor es grande.

134, 5

Día tras día te bendeciré.

144, 2

Alabaré al Señor mientras viva.

145, 2

Todo ser que alienta alabe al Señor.

150, 6

Para dar gracias a Dios

Te doy gracias, Señor, de todo corazón.

9, 2

Cantaré al Señor por el bien que me ha hecho.

12, 6

Me libró porque me amaba.

17, 20

Te cantará mi alma sin callarse,
Señor, Dios mío, te daré gracias por siempre.

29, 13

Bendito sea Dios, que no rechazó mi súplica.

65, 20

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

Amo al Señor, porque escucha
mi voz suplicante.

114, 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

Te doy gracias, porque me escuchaste
y fuiste mi salvación.

117, 21

Tú eres mi Dios, te doy gracias.

117, 28

El Señor ha estado grande con nosotros,
y estamos alegres.

125, 3

Para momentos difíciles

Alláname tu camino.

5, 9

Misericordia, Señor, que desfallezco.

6, 3

Señor, Dios mío, a ti me acojo.

7, 2

Alegra mi corazón con tu auxilio.

12, 6

Protégeme, Dios mío, que me refugio en ti.

15, 1

Guárdame como a las niñas de tus ojos.

16, 8

No te quedes lejos,
que el peligro está cerca.

21, 12

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.

38, 13

Dios mío, no tardes.

39, 18

Recoge mis lágrimas en tu odre, Dios mío.

55, 9

Estoy en peligro, respóndeme enseguida.

68, 18

Yo soy 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

En mi angustia te busco, Señor mío.

76, 3

Señor, no te estés callado,
en silencio e inmóvil, Dios mío.

82, 2

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

Tú no me abandones.

118, 8

Por tu bondad dame vida.

118, 88

Soy tuyo, sálvame.

118, 94

¡Estoy tan afligido, Señor!
Dame vida según tu promesa.

118, 107

A ti grito, sálvame.

118, 146

Mira mi abatimiento y líbrame.

118, 153

Desde lo hondo a ti grito, Señor:
Señor, escucha mi voz.

129, 1

Para crecer en confianza

El Señor me sostiene.

3, 6

Tú sólo, Señor, me haces vivir tranquilo.

4, 9

Tú no abandonas a los que te buscan.

9, 11

Mi suerte está en tu mano.

15, 5

Con él a mi derecha no vacilaré.

15, 8

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

Dios me ciñe de valor.

17, 33

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, 1

El Señor es la defensa de mi vida,
¿quién me hará temblar?

26, 1

Guíame por la senda llana.

26, 11

Yo confío en el Señor.

30, 7

Velas por mi vida en peligro.

30, 8

Tú eres mi Dios.

30, 15

Yo soy pobre y desgraciado,
pero el Señor cuida de mí.

39, 18

El Señor sostiene mi vida.

53, 6

En Dios confío y no temo,
¿qué podrá hacerme un mortal?

55, 5

Tú eres mi refugio.

60, 4

Sólo en Dios descansa mi alma.

61, 2

Tu gracia vale más que la vida.

62, 4

Mi alma está unida a ti
y tu diestra me sostiene.

62, 9

Para mí lo bueno es estar junto a Dios.

72, 28

Tú, Señor, me ayudas y consuelas.

85, 17

El Señor guarda a los sencillos:
estando yo sin fuerzas me salvó.

114, 6

Alma mía, recobra tu calma,
que el Señor fue bueno contigo.

114, 7

El Señor está conmigo: no temo,
¿qué podrá hacerme el hombre?

117, 6

Mejor es refugiarse en el Señor
que fiarse de los hombres.

117, 8

El Señor es mi fuerza y mi energía,
él es mi salvación.

117, 14

Tú eres bueno y haces el bien.

118, 68

Lámpara es tu palabra para mis pasos,
luz en mi sendero.

118, 105

Tú, Señor, estás cerca.

118, 151

Cuando camino entre peligros
me conservas la vida.

137, 7

Señor, tú me sondeas y me conoces.

138, 1

Me estrechas por detrás y por delante,
me cubres con tu palma.

138, 5

Para pedir perdón

Sálvame por tu misericordia.

6, 5

Yo confío en tu misericordia.

12, 6

Recuerda, Señor, que tu ternura
y tu misericordia son eternas.

24, 6

No te acuerdes de los pecados
ni de las maldades de mi juventud.

24, 7

Acuérdate de mí con misericordia.

24, 7

Perdona mis culpas, que son muchas.

24, 11

Tengo ante los ojos tu bondad.

25, 3

Tu misericordia sea mi gozo y mi alegría.

30, 8

Señor, tu misericordia llega al cielo,
tu fidelidad hasta las nubes.

35, 6

Yo confieso mi culpa,
me aflige mi pecado.

37, 19

Sáname, porque he pecado contra ti.

40, 5

Por tu inmensa compasión, borra mi culpa.

50, 3

Limpia mi pecado.

50, 4

Yo reconozco mi culpa,
tengo siempre presente mi pecado.

50, 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

Confío en la misericordia de Dios
por siempre jamás.

51, 10

Respóndeme, Señor, con la bondad de tu gracia.
68, 17

Sácianos de tu misericordia
y toda nuestra vida será alegría y júbilo.
89, 14

Tu misericordia, Señor, me sostiene.
93, 18

El Señor es bueno,
su misericordia es eterna.
99, 5

No está siempre acusando.
102, 9

No nos trata como merecen nuestros pecados,
ni nos paga según nuestras culpas.
102, 10

Él sabe de qué estamos hechos,
se acuerda de que somos barro.
102, 14

La misericordia del Señor dura siempre.
102, 17

Líbrame con la ternura de tu bondad.
108, 21

Que tu bondad me consuele.

118, 76

Cuando me alcance tu compasión, viviré.

118, 77

Trata con misericordia a tu siervo.

118, 124

Vuélvete a mí y ten misericordia.

118, 132

Me extravié como oveja perdida,
busca a tu siervo.

118, 176

Si llevas cuenta de las culpas, Señor,
¿quién podrá resistir?

129, 3

De ti procede el perdón.

129, 4

Del Señor viene la misericordia.

129, 7

No llares a juicio a tu siervo,
pues ningún hombre vivo es inocente frente a ti.

142, 2

Para alimentar la esperanza

Por tu gran bondad, entraré en tu casa.

5, 8

Me enseñarás el sendero de la vida.

15, 11

Me saciarás de gozo en tu presencia.

15, 11

Al despertar me saciaré de tu semblante.

16, 15

Espero gozar de la dicha del Señor
en el país de la vida.

26, 13

Yo me alegraré con el Señor.

34, 9

En ti, Señor, espero.

37, 16

Y ahora, Señor, ¿qué me queda?

Mi esperanza eres tú.

38, 8

Dios me salva... y me lleva consigo.

48, 16

Desde el cielo me enviará la salvación.

56, 4

Habitaré siempre en tu morada.

60, 5

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

¿No te tengo a ti en el cielo?
y contigo, ¿qué me importa la tierra?

72, 25

Caminaré en presencia del Señor
en el país de la vida.

114, 9

Consuélame con tus promesas.

118, 28

Yo espero en tu palabra.

118, 114

Sosténme con tu promesa, y viviré.

118, 116

Que no quede frustrada mi esperanza.

118, 116

Mi alma espera en el Señor,
espera en su palabra.

129, 5

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

¿Cuándo entraré a ver el rostro de Dios?

41, 3

Mi alma está sedienta de ti,
mi carne tiene ansia de ti.

62, 2

Tu gracia vale más que la vida.

62, 4

Te busco de todo corazón.

118, 10

Para quejarse a Dios

¿Por qué te quedas lejos, Señor
y te escondes en las horas de angustia?

9, 22

¿Hasta cuándo seguirás olvidándome?

12, 2

¿Hasta cuándo me esconderás tu rostro?

12, 2

¿Hasta cuándo he de andar preocupado,
con el corazón apenado todo el día?

12, 3

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

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 Señor bendice a su pueblo con la paz.

28, 11

Qué bondad tan grande, Señor,
reservas para tus fieles.

30, 20

Su misericordia llena la tierra.

32, 5

Él 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

Grande es el Señor y muy digno de alabanza.

47, 2

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

Él 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 en 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

Él sana los corazones destrozados,
venda sus heridas.

146, 3

Cuenta el número de las estrellas,
a cada una la llama por su nombre.

146, 4

Su sabiduría no tiene medida.

146, 5

El Señor sostiene a los humildes.

146, 6

La experiencia del creyente

Dichosos los que se refugian en él.

2, 12

Los buenos verán su rostro.

10, 7

Alabarán al Señor los que le buscan.

21, 27

Los que esperan en ti no quedan defraudados.

24, 3

Ten ánimo, espera en el Señor.

26, 14

Si el afligido invoca al Señor, él lo escucha.

33, 7

Los que buscan al Señor, no carecen de nada.

33, 11

No será castigado quien se acoge a él.

33, 23

Confía en el Señor y haz el bien.

36, 3

Él 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

Buscad continuamente su rostro.

104, 4

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

III

SÚPLICAS (de los evangelios)

Para crecer en fe

Creo. Ayuda a mi poca fe.

Marcos 9, 24

Maestro, ¿dónde vives?

Juan 1, 38

Maestro, que vuelva a ver.

Marcos, 10, 51

Señor, que se nos abran los ojos.

Mateo 20, 33

Señor, ¿a quién iremos?

Tú tienes palabras de vida eterna.

Juan 6, 68

Señor, tú lo sabes todo. Tú sabes que te quiero.

Juan 21, 17

Hágase en mí según tu Palabra.

Lucas 1, 38

Señor, si eres tú, mándame ir hacia ti sobre las aguas.

Mateo 14, 28

Te seguiré adonde vayas.

Lucas 9, 57

Fiado en tu palabra, echaré las redes.

Lucas 5, 5

Tú eres el Cristo.

Marcos 8, 29

Señor mío, tú eres el Hijo de Dios.

Juan 1, 49

¡Señor mío y Dios mío!

Juan 20, 28

Señor, dame esa agua y no tendré más sed.

Juan 4, 15

Señor, danos siempre de ese pan.

Juan 6, 34

Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu.

Lucas 23, 46

Para pedir perdón

Padre, he pecado contra el cielo y contra ti,
ya no merezco llamarme hijo tuyo.

Lucas 15, 21

Señor, no soy digno de que entres en mi casa.

Mateo, 8, 8

Dios mío, ten compasión de mí, que soy pecador.

Lucas 18, 13

Señor, si quieres, puedes limpiarme.

Mateo 8, 2

Para momentos difíciles

Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?

Marcos 15, 34

Jesús, ten compasión de mí.

Marcos 10, 47

Sálvame, Señor.

Mateo 14, 30

Sálvanos, Señor, que nos hundimos.

Mateo 8, 25

Maestro, ¿no te importa que nos hundamos?

Marcos 4, 38

Señor, mira que tu amigo está enfermo.

Juan 11, 3

Padre, si es posible, pase de mí este cáliz.

Pero no se haga

lo que yo quiero, sino lo que quieres tú.

Mateo 26, 39

Para dar gracias

Proclama mi alma la grandeza del Señor.

Lucas 1, 46

Se alegra mi espíritu en Dios, mi Salvador.

Lucas 1, 47

Mis ojos han visto tu salvación.

Lucas 2, 30

Bendito seas, Padre de cielo y tierra,
porque has ocultado estas cosas
a los sabios y entendidos
y se las has revelado a gente sencilla.

Lucas 10, 21

ÍNDICE

Introducción	5
--------------------	---

I

SALMOS

1. Agradecimiento	13
2. Alabanza	19
3. Alegría	25
4. Bondad de Dios	31
5. Cansancio	37
6. Confianza	43
7. Conversión	51
7. Creación	55
9. Curación	63
10. Depresión	67
11. Deseo de Dios	77
12. Discernimiento	83
13. Enfermedad	89
14. Esperanza	95
15. Grandeza de Dios	101
16. Lejanía de Dios	107
17. Miedo	113
18. Misericordia de Dios	119
19. Oscuridad	125
20. Paz interior	131
21. Peligro	135
22. Perdón	143

23. Pobres	151
24. Soledad	157
25. Sufrimiento	163
26. Súplica por el mundo	169
27. Tristeza	173
28. Vejez	179

II

INVOCACIONES (de los Salmos)

Para alabar a Dios	187
Para dar gracias	191
Para momentos difíciles	193
Para crecer en confianza	197
Para pedir perdón	203
Para alimentar la esperanza	207
Para despertar el deseo de Dios	211
Para quejarse a Dios	213
Para meditar en Dios	215
La experiencia del creyente	219

III

SÚPLICAS (de los evangelios)

Para crecer en fe	223
Para pedir perdón	225
Para momentos difíciles	226
Para dar gracias	227