

Orar con los salmos de la Cuaresma

semana a semana

La Cuaresma es un tiempo que nos recuerda que somos peregrinos en esta vida. Y la Palabra de Dios es la luz que guía nuestros pasos sintiéndonos compañeros de todos en el camino de la vida. Esta Palabra nos ayuda a que la oración sea más intensa, y junto al ayuno de las cosas que nos sobran, y la limosna de compartir lo que somos y tenemos, vamos andando nuestro camino sabiendo hacia dónde vamos.

Estamos en «éxodo», es decir, en salida de nuestras ataduras que nos esclavizan, y los salmos nos recuerdan que sólo Dios nos va liberando hasta nuestro encuentro final con Él. Nuestra vida es un continuo éxodo. Este deseo de salir de nosotros mismos y encontrarnos con el Señor es nuestra respuesta con el salmo de cada domingo, después de escuchar la primera lectura del Antiguo Testamento.



- Dt 26, 4-10. *Profesión de fe del pueblo elegido.*
- Sal 90. R. *Quédate conmigo, Señor, en la tribulación.*
- Rom 10, 8-13. *Profesión de fe del que cree en Cristo.*
- Lc 4, 1-13. *El Espíritu lo fue llevando por el desierto, mientras era tentado.*

Comenzaremos cada sesión haciendo la invocación al Espíritu Santo que se nos propone para este tiempo de “sínodo” en el que nos encontramos.

ORACIÓN INICIAL



Estamos ante ti, Espíritu Santo, reunidos en tu nombre.
Tú, que eres nuestro verdadero consejero:
ven a nosotros, apóyanos,
entra en nuestros corazones.
Enséñanos el camino,
muéstranos cómo alcanzar la meta.

Impide que perdamos el rumbo
como personas débiles y pecadoras.
No permitas que la ignorancia
nos lleve por falsos caminos.

Concédenos el don del discernimiento,
para que no dejemos que nuestras acciones se guíen
por prejuicios y falsas consideraciones.

Condúcenos a la unidad en ti,
para que no nos desviemos del camino
de la verdad y la justicia,
sino que en nuestro peregrinaje terrenal nos esforcemos
por alcanzar la vida eterna.

Esto te lo pedimos a ti,
que obras en todo tiempo y lugar,
en comunión con el Padre y el Hijo
por los siglos de los siglos. Amén.



Salmo 90, 1-2. 10-11. 12-13. 14-15

R. *Quédate conmigo, Señor, en la tribulación.*

Tú que habitas al amparo del Altísimo,
que vives a la sombra del Omnipotente,
di al Señor: «Refugio mío, alcázar mío,
Dios mío, confío en ti». **R.**

No se te acercará la desgracia,
ni la plaga llegará hasta tu tienda,
porque a sus ángeles ha dado órdenes
para que te guarden en tus caminos. **R.**

Te llevarán en sus palmas,
para que tu pie no tropiece en la piedra;
caminarás sobre áspides y víboras,
pisotearás leones y dragones. **R.**

«Se puso junto a mí: lo libraré;
lo protegeré porque conoce mi nombre,
me invocará y lo escucharé.
Con él estaré en la tribulación,
lo defenderé, lo glorificaré». **R.**



MEDITACIÓN



En el desierto de la vida queremos encontrar nuestro camino

La primera lectura de este domingo nos recuerda que la vida es como un desierto en donde no hay caminos trazados, la meta a la que queremos llegar es la que nos va indicando el camino. Y si nuestra meta es encontrarnos con el Señor, él nos va guiando, aunque no nos demos cuenta.

Respondemos con este salmo de confianza que nos dice cómo Dios nos protege y nos guía con su providencia, nos libra de caer en la tentación («no tropiece en la piedra») y nos ayuda a no tener miedo («leones y dragones»). «En tus caminos», sí «caminos», pues en el desierto de la vida a veces damos

vueltas y son varios los caminos andados hasta encontrar el verdadero. Sus «ángeles» manifiestan la providencia divina, a través de personas y acontecimientos que nos muestran cómo Dios nos cuida.

Y lo importante es que no olvidemos las propias palabras que el mismo Señor pronuncia al final: «lo protegeré porque conoce mi nombre».

Meditamos con el salmo:

¿Cómo me encuentro al inicio de esta cuaresma? ¿Dónde está mi camino? ¿Cuáles son mis tribulaciones, mis tentaciones, mis miedos en este momento?

ORACIÓN



Invoca el nombre del Señor al ritmo de tu respiración: «Señor... mi Dios».

Empecemos esta cuaresma poniendo nuestra confianza en Él.

Continuamos nuestra oración contemplando el salmo con esta canción:



SALMO 90 - Athenas
<https://youtu.be/LPOM0mKCMnE>



COMPARTIMOS LA ORACIÓN



Es el momento de compartir juntos esta oración y lo podemos hacer comentando alguna luz que el Espíritu Santo nos haya sugerido, haciendo alguna petición o dando gracias.

ORACIÓN FINAL



Señor,
sabemos que tú eres nuestro refugio,
que has enviado al mundo a tu hijo Jesucristo
para que nos guíe por tus caminos.
Con Él a nuestro lado nada podemos temer.
Sabemos que siempre está a nuestro lado,
y con su muerte y resurrección,
nos ha librado del poder del pecado y de la muerte.
Concédenos la gracia de *confiar* cada vez más en tu misericordia.
Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

- Gén 15, 5-12. 17-18. *Dios inició un pacto fiel con Abrahán.*
- Sal 26. R. *El Señor es mi luz y mi salvación.*
- Flp 3, 17 - 4, 1. *Cristo nos configurará según su cuerpo glorioso.*
- Lc 9, 28b-36. *Mientras oraba, el aspecto de su rostro cambió.*

ORACIÓN INICIAL



Estamos ante ti, Espíritu Santo, reunidos en tu nombre.
Tú, que eres nuestro verdadero consejero:
ven a nosotros, apóyanos,
entra en nuestros corazones.
Enséñanos el camino,
muéstranos cómo alcanzar la meta.

Impide que perdamos el rumbo
como personas débiles y pecadoras.
No permitas que la ignorancia
nos lleve por falsos caminos.

Concédenos el don del discernimiento,
para que no dejemos que nuestras acciones se guíen
por prejuicios y falsas consideraciones.

Condúcenos a la unidad en ti,
para que no nos desviemos del camino
de la verdad y la justicia,
sino que en nuestro peregrinaje terrenal nos esforcemos
por alcanzar la vida eterna.

Esto te lo pedimos a ti,
que obras en todo tiempo y lugar,
en comunión con el Padre y el Hijo
por los siglos de los siglos. Amén.



Salmo 26, 1. 7-8a. 8b-9abc. 13-14 (R.: la)

R. *El Señor es mi luz y mi salvación.*

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

Escúchame, Señor, que te llamo;
ten piedad, respóndeme.
Oigo en mi corazón: «Buscad mi rostro». **R.**

Tu rostro buscaré, Señor,
no me escondas tu rostro.
No rechaces con ira a tu siervo,
que tú eres mi auxilio. **R.**

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



MEDITACIÓN



Confía, suplica, espera

Este salmo nos enseña a rezar en la dificultad, cuando estamos agobiados. Lo primero es expresar nuestra confianza en quien es nuestra luz en la oscuridad y nuestra defensa ante el peligro y la dificultad. Esta confianza aleja el miedo.

Después viene la súplica, la petición de ser escuchado. Y en esta petición, el Señor nos dice que «busquemos su rostro». Su rostro es su amor, su misericordia. Y el evangelio nos dirá que, en el rostro de Jesús, nuestro hermano mayor, el que es igual a nosotros en todo menos en el pecado, se refleja, se «transfigura» el amor y la misericordia de Dios. Siempre que rezamos estamos buscando su rostro.

Y terminamos nuestra oración con esperanza. Sentimos esa voz interior que nos invita a no tener miedo, a esperar en el Señor y a tener ánimo para afrontar nuestra misión cada día, aunque vivamos situaciones difíciles.

Meditamos con el salmo:

Medita este salmo con paciencia. ¿Cuáles son tus dificultades? ¿Tus miedos? ¿Tus esperanzas?

ORACIÓN



Haz una oración en donde expreses confianza en el Señor, suplica ante cualquier dificultad que estés viviendo, y termina manifestando tu esperanza en Él.

Continuamos nuestra oración contemplando el salmo con esta canción:



SALMO 26 - Athenas
<https://youtu.be/w9wa1--3p2Y>



COMPARTIMOS LA ORACIÓN



Es el momento de compartir juntos esta oración y lo podemos hacer comentando alguna luz que el Espíritu Santo nos haya sugerido, haciendo alguna petición o dando gracias.

ORACIÓN FINAL



Señor,
ayúdanos a encontrarnos contigo,
a descubrirte a Ti, luz sin ocaso,
que ilumina todas nuestras oscuridades.
Concédenos la gracia de poder *orar* con confianza
y alcanzar de ti la dicha
de poder, un día, contemplar tu rostro.
Por Jesucristo nuestro Señor. Amén

TERCER DOMINGO – “Misericordear”

- Éx 3, 1-8a. 13-15. *“Yo soy” me envía a vosotros.*
- Sal 102. R. *El Señor es compasivo y misericordioso.*
- 1 Cor 10, 1-6. 10-12. *La vida del pueblo con Moisés en el desierto fue escrita para escarmiento nuestro.*
- Lc 13, 1-9. *Si no os convertís, todos pereceréis de la misma manera.*

ORACIÓN INICIAL



Estamos ante ti, Espíritu Santo, reunidos en tu nombre.
Tú, que eres nuestro verdadero consejero:
ven a nosotros, apóyanos,
entra en nuestros corazones.
Enséñanos el camino,
muéstranos cómo alcanzar la meta.

Impide que perdamos el rumbo
como personas débiles y pecadoras.
No permitas que la ignorancia
nos lleve por falsos caminos.

Concédenos el don del discernimiento,
para que no dejemos que nuestras acciones se guíen
por prejuicios y falsas consideraciones.

Condúcenos a la unidad en ti,
para que no nos desviemos del camino
de la verdad y la justicia,
sino que en nuestro peregrinaje terrenal nos esforcemos
por alcanzar la vida eterna.

Esto te lo pedimos a ti,
que obras en todo tiempo y lugar,
en comunión con el Padre y el Hijo
por los siglos de los siglos. Amén.



Salmo 102, 1-2. 3-4. 6-7. 8 y 11 (R.: 8a)

R. *El Señor es compasivo y misericordioso.*

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

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

El Señor hace justicia
y defiende a todos los oprimidos;
enseñó sus caminos a Moisés
y sus hazañas a los hijos de Israel. **R.**

El Señor es compasivo y misericordioso,
lento a la ira y rico en clemencia;
como se levanta el cielo sobre la tierra,
se levanta su bondad sobre sus fieles. **R.**



MEDITACIÓN



Agradecer con todo nuestro ser

Este salmo es un himno, un canto a la misericordia de Dios. Respondemos así a la primera lectura que nos presenta el nombre de Dios: «Yo soy el que soy», dice Dios de sí mismo cuando envía a Moisés. Le está diciendo que es el que actúa, que confíe, pues Él va por delante. Su nombre es su misericordia y su justicia. Y el salmo nos dice cómo actúa Dios: a través de su compasión y su misericordia. Perdonando, curando, defendiendo, enseñando, así actúa Dios.

Jesús en el evangelio nos recordará que todos estamos necesitados de perdón y conversión, y que esta es nuestra respuesta confiada a la misericordia de Dios.

Meditamos con el salmo:

Haz un examen de conciencia, revisa tu vida.

ORACIÓN



Cuando tengas oportunidad, confiesa tus pecados ante el sacerdote, y sobre todo, dale gracias al Señor porque «es bueno, porque es eterna su misericordia».

Continuamos nuestra oración contemplando el salmo con esta canción:



SALMO 102 - Athenas
<https://youtu.be/Wj3ivAds3E4>



COMPARTIMOS LA ORACIÓN



Es el momento de compartir juntos esta oración y lo podemos hacer comentando alguna luz que el Espíritu Santo nos haya sugerido, haciendo alguna petición o dando gracias.

ORACIÓN FINAL



Te bendecimos, Padre, por todos tus beneficios.
Te bendecimos porque eres justo, clemente y compasivo,
porque nos has colmado de gracia y de ternura,
porque tu bondad no tiene límites,
porque nos sanas y nos salvas.
Concédenos la gracia de *ser misericordiosos*,
como tú eres misericordioso.
Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

CUARTO DOMINGO “Leatare” – Bendecir

- Jos 5, 9a. 10-12. *El pueblo de Dios, tras entrar en la tierra prometida, celebra la Pascua.*
- Sal 33. R. *Gustad y ved qué bueno es el Señor.*
- 2 Cor 5, 17-21. *Dios nos reconcilió consigo por medio de Cristo.*
- Lc 15, 1-3. 11-32. *Este hermano tuyo estaba muerto y ha revivido.*

ORACIÓN INICIAL



Estamos ante ti, Espíritu Santo, reunidos en tu nombre.
Tú, que eres nuestro verdadero consejero:
ven a nosotros, apóyanos,
entra en nuestros corazones.
Enséñanos el camino,
muéstranos cómo alcanzar la meta.

Impide que perdamos el rumbo
como personas débiles y pecadoras.
No permitas que la ignorancia
nos lleve por falsos caminos.

Concédenos el don del discernimiento,
para que no dejemos que nuestras acciones se guíen
por prejuicios y falsas consideraciones.

Condúcenos a la unidad en ti,
para que no nos desviemos del camino
de la verdad y la justicia,
sino que en nuestro peregrinaje terrenal nos esforcemos
por alcanzar la vida eterna.

Esto te lo pedimos a ti,
que obras en todo tiempo y lugar,
en comunión con el Padre y el Hijo
por los siglos de los siglos. Amén.



Salmo 33, 2-3. 4-5. 6-7 (R.: 9a)

R. *Gustad y ved qué bueno es el Señor.*

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. **R.**

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

Contempladlo, y quedaréis radiantes,
vuestro rostro no se avergonzará.
Si el afligido invoca al Señor, él lo escucha
y lo salva de sus angustias. **R.**



MEDITACIÓN



La verdadera fuente de alegría

Saber alegrarnos y conservar esa alegría interior es la fuente de nuestra esperanza. La alegría es un gusto espiritual que nace de la libertad del alma que siente y agradece que Dios tiene la última palabra. Muchas veces no lo sabemos decir con palabras, pero sabemos dentro de nosotros mismos que nuestra alegría es el Señor. Es la alegría de los humildes, de los que quieren escuchar al Señor.

Esta alegría interior nos hace contemplar al Señor, y su luz nos inunda de paz y nos ayuda a aceptarnos, sabiendo que su perdón nos libra de toda ansiedad. Esta paz interior que nos reconcilia con nosotros mismos es la fuente de nuestra alegría.

Meditamos con el salmo:

¿Qué razones tienes para la alabanza? ¿Qué sientes que está haciendo el Señor en ti? ¿Qué cosas me angustian o me quitan la paz?

ORACIÓN



Cierra los ojos y siente tu respiración, siente que el Señor nos libra de todas nuestras ansias: del miedo, de la incertidumbre, de las preocupaciones. Alábele, dale gracias, pídele.

Continuamos nuestra oración contemplando el salmo con esta canción:



SALMO 33 - Athenas
<https://youtu.be/-K8YYAtU3JU>



COMPARTIMOS LA ORACIÓN



Es el momento de compartir juntos esta oración y lo podemos hacer comentando alguna luz que el Espíritu Santo nos haya sugerido, haciendo alguna petición o dando gracias.

ORACIÓN FINAL



Te bendecimos, Padre,
en todos los momentos y circunstancias de la vida.
Nos alegramos de tus palabras,
y nos gloriamos con tu salvación.
Tú nos has librado de todas nuestras angustias,
nos has liberado de todas nuestras ataduras.
Enséñanos a *bendecir* tu nombre,
a gustar y ver tu bondad.
Por Jesucristo nuestro Señor.

- Is 43, 16-21. *Mirad que realizo algo nuevo; daré de beber a mi pueblo.*
- Sal 125. R. *El Señor ha estado grande con nosotros, y estamos alegres.*
- Flp 3, 8-14. *Por Cristo lo perdí todo, muriendo su misma muerte.*
- Jn 8, 1-11. *El que esté sin pecado, que le tire la primera piedra.*

ORACIÓN INICIAL



Estamos ante ti, Espíritu Santo, reunidos en tu nombre.
Tú, que eres nuestro verdadero consejero:
ven a nosotros, apóyanos,
entra en nuestros corazones.
Enséñanos el camino,
muéstranos cómo alcanzar la meta.

Impide que perdamos el rumbo
como personas débiles y pecadoras.
No permitas que la ignorancia
nos lleve por falsos caminos.

Concédenos el don del discernimiento,
para que no dejemos que nuestras acciones se guíen
por prejuicios y falsas consideraciones.

Condúcenos a la unidad en ti,
para que no nos desviemos del camino
de la verdad y la justicia,
sino que en nuestro peregrinaje terrenal nos esforcemos
por alcanzar la vida eterna.

Esto te lo pedimos a ti,
que obras en todo tiempo y lugar,
en comunión con el Padre y el Hijo
por los siglos de los siglos. Amén.



Salmo 125, 1-2ab. 2cd-3. 4-5. 6 (R.: 3)

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

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

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

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

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

MEDITACIÓN



Nuestra suerte es el Señor

El agradecimiento es la respuesta al amor fiel del Señor, a su misericordia y fidelidad. En este último domingo de cuaresma respondemos con este salmo a lo que nos dice Dios a través del profeta Isaías: «Abriré un camino en el desierto...daré de beber a mi pueblo». Al final de nuestro camino cuaresmal sabemos que todo lo esperamos en Él.

Meditamos con el salmo:

Con este salmo podemos preguntarnos sobre lo que nos oprime en este momento, sobre nuestras lágrimas. ¿Dónde está la fuente de nuestras lágrimas? ¿Sólo sufro ante las humillaciones y sufrimientos personales? ¿Sólo lloro ante mis frustraciones y deseos no logrados? ¿O sufro y lloro ante mi anhelo de justicia, con los que de verdad sufren y lloran? ¿Dónde está la fuente de mis lágrimas? Cuando en

medio de nuestras dificultades y sufrimientos, de nuestros anhelos de justicia, vivimos con esperanza y con alegría, ese es nuestro testimonio.

ORACIÓN



Al Señor le pedimos que recoja a los cautivos de este mundo, a tantas personas que conocemos y acompañamos y que están esclavizados por tantas dependencias materiales y anímicas. Nosotros podemos estar dentro de este grupo de cautivos también. Que el Señor pueda transformar nuestras vidas como los torrentes del Neguev, que son esas ramblas secas que atraviesan el desierto del sur de Israel, y que cuando en la época de lluvias se llenan de agua bajan como un río, dejando un lecho en donde brotan plantas y flores.

Nuestros sufrimientos y lágrimas pueden ser semillas de evangelio cuando las ponemos ante el Señor. Pero sólo desde la oración de agradecimiento humilde, como fruto de la confianza, podremos «cosechar entre cantares».

Continuamos nuestra oración contemplando el salmo con esta canción:



SALMO 125 - Athenas
<https://youtu.be/TaBg1LaqQvM>



COMPARTIMOS LA ORACIÓN



Es el momento de compartir juntos esta oración y lo podemos hacer comentando alguna luz que el Espíritu Santo nos haya sugerido, haciendo alguna petición o dando gracias.

ORACIÓN FINAL



Señor, te damos gracias
porque has estado grande con nosotros
y estamos alegres.
Sabemos que nuestra “suerte” está en tu mano.
Tú has cambiado nuestro luto en danza.
Confiamos en que tú, un día,
enjuagarás todas nuestras lágrimas,
cambiándolas en gozo.
Enséñanos a *agradecer*
lo que cada día haces por nosotros.
Por Jesucristo nuestro Señor.