



Arquidiócesis de San José

# Vivamos y Oremos CON LOS SALMOS



*Imagen del Resucitado, iglesia de Fátima Los Yoses.*

*Señor, no te quedes lejos;  
tú que eres mi fuerza,  
ven pronto a socorrerme.*

**Salmo 22**



ARQUIDIÓCESIS DE  
**SAN JOSÉ**

Material preparado por el  
Departamento de Liturgia y el Departamento de Vida y Familia.  
Curia Metropolitana de San José.

Portada: Imagen del Resucitado, iglesia de Fátima Los Yoses.

2020

# Cristo Resucitado está presente en los salmos que cantamos como Iglesia ¡Unámonos en una sola voz!

## Disposición espiritual

Mientras Jesús realizaba el Misterio Pascual en el madero de la cruz, Él oró con los salmos para adentrarse en su paso por la muerte.

La Iglesia, aprendiendo de su Maestro y Señor, ha orado desde su origen con los salmos. Con la ayuda de ellos, ha estado en un constante diálogo con Dios desde que brotó del costado abierto de Cristo en la cruz y ha alabado, de este modo, la gloria de su Resurrección.

Los coros de religiosos y religiosas en todo el mundo han sostenido, durante siglos, la santificación de las horas diarias mediante el rezo de los ciento cincuenta salmos. Incluso muchos laicos en el seno de la Iglesia oran devotamente algunas de las horas litúrgicas, ya sea para recibir la aurora con *Laudes*, agradecer la jornada al caer la tarde con *Visperas* o santificar el sueño nocturno con *Completas*.

Sin embargo, para quienes no están habituados al rezo de la Liturgia de las Horas, orar con todo el conjunto de los salmos puede resultar difícil, por ello proponemos el rezo individual o en familia, de siete salmos durante esta

semana de Pascua, así podremos acercarnos a nuestro Creador para confiarle nuestras vidas y circunstancias.

Según las condiciones de vida en que cada persona o cada familia se encuentre, se recomienda buscar un momento de paz y silencio para iniciar esta oración. Para ello puede encender una vela y abrir la Sagrada Biblia en el libro de los Salmos.

## DOMINGO

Cada persona, mientras se signa los labios con la señal de la cruz, dice:

Señor, abre mis labios y mi boca proclamará tu alabanza.

Luego se hace la señal de la cruz como es costumbre:

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

Se lee a continuación la antífona y luego se recita el salmo del día.

El Señor, rotas las ataduras de la muerte, ha resucitado.  
Aleluya.

### Salmo 15 El Señor es el lote de mi heredad

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

Los dioses y señores de la tierra  
no me satisfacen.

Multiplican las estatuas  
de dioses extraños;  
no derramaré sus libaciones con mis manos,  
ni tomaré sus nombres en mis labios.  
El Señor es el lote de mi heredad y mi copa;  
mi suerte está en tu mano:  
me ha tocado un lote hermoso,  
me encanta mi heredad.

Bendeciré al Señor, que me aconseja,  
hasta de noche me instruye internamente.  
Tengo siempre presente al Señor,  
con él a mi derecha no vacilaré.

Por eso se me alegra el corazón,  
se gozan mis entrañas,  
y 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.

**Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Como  
era en el principio, ahora y siempre, por los siglos  
de los siglos. Amén.**

Se realiza breve instante de silencio sagrado.

## Sobre el salmo 15 san Juan Pablo II nos decía:

El salmista expresa la firme esperanza de ser preservado de la muerte para poder permanecer en la intimidad de Dios, pues ésta no es posible en la muerte (Cf. Salmo 6, 6; 87, 6). Sus expresiones no ponen, sin embargo, ningún límite a esta preservación; es más, pueden ser entendidas en la línea de una victoria sobre la muerte que asegura la intimidad eterna con Dios.

El orante utiliza dos símbolos. Ante todo, evoca el cuerpo: los exégetas nos dicen que en el original hebreo (Cf. Salmo 15, 7-10) se habla de «riñones», símbolo de las pasiones y de la interioridad más escondida; de «derecha», signo de fuerza; de «corazón», sede de la conciencia; incluso de «hígado», que expresa emotividad; de «carne», que indica la existencia frágil del hombre; y por último de «aliento de vida».

Se trata por tanto de la representación de todo el ser de la persona, que no es absorbido ni aniquilado en la corrupción del sepulcro (Cf. versículo 10), sino que es mantenido en una vida plena y feliz con Dios.

Aparece, así, el segundo símbolo del Salmo 15, el del «camino»: «Me enseñarás el sendero de la vida» (versículo 11). Es el camino que conduce al «gozo en tu presencia» divina, a la «alegría perpetua a tu derecha». Estas palabras se adaptan perfectamente a una interpretación que amplía la perspectiva a la esperanza de la comunión con Dios, más allá de la muerte, en la vida eterna.

De este modo, es fácil comprender por qué el Salmo ha sido tomado por el Nuevo Testamento para hacer referencia a la resurrección de Cristo. San Pedro, en su discurso de Pentecostés, cita precisamente la segunda parte del himno con una luminosa aplicación pascual y cristológica: «Dios le resucitó [a Cristo] librándole de los dolores de la muerte, pues no era posible que quedase bajo su dominio» (Hechos de los Apóstoles 2, 24).

San Pablo hace referencia al Salmo 15 en el anuncio de la Pascua de Cristo durante su discurso en la sinagoga de Antioquia de Pisidia. También nosotros lo proclamamos desde esta perspectiva: «No permitirás que tu santo experimente la corrupción. Ahora bien, David, después de haber servido en sus días a los designios de Dios, murió, se reunió con sus padres y experimentó la corrupción. En cambio aquel a quien Dios resucitó [Jesucristo], no experimentó la corrupción» (Hechos de los Apóstoles 13, 35-37).

*Audiencia del Miércoles 28 de julio de 2004*

## PRECES

Demos gracias al Señor, que ayuda y protege al pueblo que se ha escogido como heredad y, recordando su amor para con nosotros, supliquémosle, diciendo:

**Escúchanos, Señor, que confiamos en ti.**

- Padre lleno de amor, te pedimos por el papa Francisco y por nuestros obispos, protégelos con tu fuerza y santifícalos con tu gracia.

- Que los enfermos vean en sus dolores una participación de la pasión de tu Hijo, para que así tengan también parte en su consuelo.
- Mira con piedad a los que no tienen techo donde cobijarse y haz que encuentren pronto el hogar que desean.
- Guarda, Señor, de todo mal a nuestro país, para que goce siempre de paz y prosperidad.
- Ten, Señor, piedad de los difuntos y ábreles la puerta de tu mansión eterna.

Movidos por el Espíritu Santo, dirijamos al Padre la ración que nos enseñó el Señor:

**Padre nuestro...**

## ORACIÓN FINAL

Dios de la Vida,

Tú te manifiestas en la alegría y la vitalidad  
de los niños de pecho.

Haz que brote para nosotros tu protección y concédenos  
seguir contemplando los milagros que obras en cada risa y  
bullicio de los seres humanos más pequeños.

Amén

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

# LUNES

Cada persona, mientras se signa los labios con la señal de la cruz, dice:

Señor, abre mis labios y mi boca proclamará tu alabanza.

Luego se hace la señal de la cruz como es costumbre:

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

Se lee a continuación la antifona y luego se recita el salmo del día.

La gloria de Dios ilumina la ciudad y su lámpara es el Cordero. Aleluya.

## Salmo 18 (2-7) Alabanza al Dios creador del universo

El cielo proclama la gloria de Dios,  
el firmamento pregona la obra de sus manos:  
el día al día le pasa el mensaje,  
la noche a la noche se lo susurra.

Sin que hablen, sin que pronuncien,  
sin que resuene su voz,  
a toda la tierra alcanza su pregón  
y hasta los límites del orbe su lenguaje.

Allí le ha puesto su tienda al sol:  
él sale como el esposo de su alcoba,  
contento como un héroe, a recorrer su camino.

Asoma por un extremo del cielo,  
y su órbita llega al otro extremo:  
nada se libra de su calor.

**Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.**

Sobre el salmo 18 san Juan Pablo II nos decía:

Con la mirada interior del alma, con la intuición religiosa que no se pierde en la superficialidad, el hombre y la mujer pueden descubrir que el mundo no es mudo, sino que habla del Creador. Como dice el antiguo sabio, "de la grandeza y hermosura de las criaturas se llega, por analogía, a contemplar a su Autor" (Sb 13, 5). También san Pablo recuerda a los Romanos que "desde la creación del mundo, lo invisible de Dios se deja ver a la inteligencia a través de sus obras" (Rm 1, 20).

Luego el himno cede el paso al sol. El globo luminoso es descrito por el poeta inspirado como un héroe guerrero que sale del tálamo donde ha pasado la noche, es decir, sale del seno de las tinieblas y comienza su carrera incansable por el cielo (vv. 6-7). Se asemeja a un atleta que avanza incansable mientras todo nuestro planeta se encuentra envuelto por su calor irresistible.

Así pues, el sol, comparado a un esposo, a un héroe, a un campeón que, por orden de Dios, cada día debe realizar un trabajo, una conquista y una carrera en los espacios siderales. Y ahora el salmista señala al sol resplandeciente en el cielo, mientras toda la tierra se halla envuelta por su calor; el aire está inmóvil, ningún rincón del horizonte puede escapar de su luz.

La liturgia pascual cristiana recoge la imagen solar del Salmo para describir el éxodo triunfante de Cristo de las tinieblas del sepulcro y su ingreso en la plenitud de la vida nueva de la resurrección. La liturgia bizantina canta en los Maitines del Sábado santo: "Como el sol brilla, después de la noche, radiante en su luminosidad renovada, así también tú, oh Verbo, resplandecerás con un nuevo fulgor cuando, después de la muerte, dejarás tu tálamo". Una oda (la primera) de los Maitines de Pascua vincula la revelación cósmica al acontecimiento pascual de Cristo: "Alégrese el cielo y goce la tierra, porque el universo entero, tanto el visible como el invisible, participa en esta fiesta: ha resucitado Cristo, nuestro gozo perenne".

Y en otra oda (la tercera) añade: "Hoy el universo entero -cielo, tierra y abismo- rebosa de luz y la creación entera canta ya la resurrección de Cristo, nuestra fuerza y nuestra alegría". Por último, otra (la cuarta) concluye: "Cristo, nuestra Pascua, se ha alzado desde la tumba como un sol de justicia, irradiando sobre todos nosotros el esplendor de su caridad".

*Audiencia del Miércoles 30 de enero del 2002*

## PRECES

Glorifiquemos a Cristo, que ama a la Iglesia y le da alimento y calor, y digámosle suplicantes:

### **Atiende, Señor, los deseos de tu pueblo.**

- Señor Jesús, haz que todos se salven y lleguen al conocimiento de la verdad.
- Guarda con tu protección al papa Francisco y a nuestros obispos, ayúdalos con el poder de tu brazo.
- Ten compasión de los que buscan trabajo y haz que consigan un empleo digno y estable.
- Sé, Señor, refugio del oprimido y su ayuda en los momentos de peligro.
- Dígnate dar y conservar los frutos de la tierra, para que a nadie falte el pan de cada día.
- Te pedimos por el eterno descanso de los que durante su vida ejercieron el ministerio para bien de tu Iglesia: que también te celebren eternamente en tu reino.

Fieles a la recomendación del Salvador, nos atrevemos a decir:

**Padre nuestro...**

## ORACIÓN FINAL

Dios de la Vida,

Tú animas nuestros días con el clarear de la aurora,  
el aroma de la tierra recién humedecida y el canto de todas  
las criaturas.

Permítenos seguir abriendo nuestros sentidos del tacto, la  
vista, el olfato, el gusto y el oído a las obras maravillosas  
salidas de tus manos.

Amén

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

## MARTES

Cada persona, mientras se signa los labios con la señal de la cruz,  
dice:

Señor, abre mis labios y mi boca proclamará tu alabanza.

Luego se hace la señal de la cruz como es costumbre:

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

Se lee a continuación la antifona y luego se recita el salmo del día.

Tú has cuidado de nuestra tierra y la has enriquecido sin medida. Aleluya.

## Salmo 64

### Solemne acción de gracias

Oh Dios, tú mereces un himno en Sión,  
y a ti se te cumplen los votos,  
porque tú escuchas las súplicas.

A ti acude todo mortal  
a causa de sus culpas;  
nuestros delitos nos abruma,  
pero tú los perdonas.

Dichoso el que tú eliges y acercas  
para que viva en tus atrios:  
que nos saciamos de los bienes de tu casa,  
de los dones sagrados de tu templo.

Con portentos de justicia nos respondes,  
Dios, salvador nuestro;  
tú, esperanza del confín de la tierra  
y del océano remoto;

tú que afianzas los montes con tu fuerza,  
ceñido de poder;  
tú que reprimes el estruendo del mar,  
el estruendo de las olas  
y el tumulto de los pueblos.

Los habitantes del extremo del orbe  
se sobrecogen ante tus signos,  
y a las puertas de la aurora y del ocaso  
las llenas de júbilo.

Tú cuidas de la tierra, la riegas  
y la enriqueces sin medida;  
la acequia de Dios va llena de agua,  
preparas los trigales;

riegas los surcos, igualas los terrones,  
tu llovizna los deja mullidos,  
bendices sus brotes;  
coronas el año con tus bienes,  
tus carriles rezuman abundancia;

rezuman los pastos del páramo,  
y las colinas se orlan de alegría;  
las praderas se cubren de rebaños,  
y los valles se visten de mieses,  
que aclaman y cantan.

**Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Como  
era en el principio, ahora y siempre, por los siglos  
de los siglos. Amén.**

**Sobre el salmo 64 san Juan Pablo II nos decía:**

Todas las criaturas juntas, como en procesión, se dirigen hacia su Creador y Soberano, danzando y cantando, alabando y rezando. Una vez más la naturaleza se convierte en un signo elocuente de la acción divina; es una página abierta a todos, dispuesta a manifestar el mensaje

trazado en ella por el Creador, pues «de la grandeza y hermosura de las criaturas se llega, por analogía, a contemplar a su Autor» (Sabiduría 13, 5; cf. Romanos 1, 20). Contemplación teológica y abandono poético se funden en este pasaje poético, convirtiéndose en adoración y alabanza.

Pero el encuentro más intenso, hacia el que tiende el Salmista con todo su cántico, es el que une creación y redención. Como la tierra resurge en primavera por la acción del Creador, así el hombre resurge de su pecado por la acción del Redentor. Creación e historia están, de este modo, bajo la mirada providente y salvadora del Señor, que vence a las aguas tumultuosas y destructoras y da el agua que purifica, fecunda y quita la sed. El Señor, de hecho, «sana a los de roto corazón, y venda sus heridas», pero también «cubre de nubes los cielos, prepara lluvia a la tierra prepara, hace germinar en los montes la hierba» (Salmo 146, 3.8).

El Salmo se convierte así en un canto a la gracia divina. San Agustín vuelve a recordar, al comentar nuestro salmo, este don trascendente y único: «El Señor Dios te dice al corazón: yo soy tu riqueza. No hagas caso a lo que promete el mundo, sino a lo que promete el Creador del mundo! Presta atención a lo que Dios promete, si observas la justicia; y desprecia lo que te promete el hombre para alejarte de la justicia. ¡No hagas caso, por tanto, a lo que te promete el mundo! Considera más bien aquello que promete el Creador del mundo («Esposizione sui Salmi II», Roma 1990, p. 481).

*Audiencia del Miércoles 6 de marzo del 2002*

## PRECES

Bendigamos a nuestro Salvador, que, con su resurrección, ha iluminado al mundo, y digámosle suplicantes:

### **Guárdanos, Señor, en tu camino.**

- Señor Jesús, al consagrar nuestra oración a la memoria de tu santa resurrección, te pedimos que la esperanza de participar en tu gloria ilumine todo nuestro día.

- Te ofrecemos, Señor, los deseos y proyectos de nuestra jornada: dignate aceptarlos y bendecirlos como primicias de nuestro día.

- Concédenos crecer en tu amor, a fin de que todo sirva para nuestro bien y el de nuestros hermanos.

- Haz, Señor, que el ejemplo de nuestra vida resplandezca como una luz ante los hombres, para que todos den gloria al Padre que está en los cielos.

Porque deseamos que la luz de Cristo alumbre a todos los hombres, pidamos al Padre que su reino llegue a nosotros:

**Padre nuestro...**

## ORACIÓN FINAL

Dios de la Vida,  
Tú has enseñado a tu pueblo a trabajar

y procurarse el alimento de las entrañas de la tierra  
y de las aguas que corren.

Alienta a quienes nos aseguran el alimento diario,  
ya sea cultivando, transportando u ofreciendo los productos,  
para que tengamos toda vida en abundancia.

Amén

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

## MIÉRCOLES

Cada persona, mientras se signa los labios con la señal de la cruz,  
dice:

Señor, abre mis labios y mi boca proclamará tu alabanza.

Luego se hace la señal de la cruz como es costumbre:

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

Se lee a continuación la antífona y luego se recita el salmo del día.

Que no tiemble vuestro corazón, tan sólo creed en mí.  
Aleluya.

## Salmo 61

### La paz en Dios

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

¿Hasta cuándo arremeteréis contra un hombre  
todos juntos, para derribarlo  
como a una pared que cede  
o a una tapia ruinosa?

Sólo piensan en derribarme de mi altura,  
y se complacen en la mentira:  
con la boca bendicen,  
con el corazón maldicen.

Descansa sólo en Dios, alma mía,  
porque él es mi esperanza;  
sólo él es mi roca y mi salvación,  
mi alcázar: no vacilaré.

De Dios viene mi salvación y mi gloria,  
él es mi roca firme,  
Dios es mi refugio.  
Pueblo suyo, confiad en él,  
desahogad ante él vuestro corazón,  
que Dios es nuestro refugio.

Los hombres no son más que un soplo,  
los nobles son apariencia;

todos juntos en la balanza subirían  
más leves que un soplo.

No confiéis en la opresión,  
no pongáis ilusiones en el robo;  
y aunque crezcan vuestras riquezas,  
no les deis el corazón.

Dios ha dicho una cosa,  
y dos cosas que he escuchado:  
«Que Dios tiene el poder  
y el Señor tiene la gracia;  
que tú pagas a cada uno  
según sus obras.»

**Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Como  
era en el principio, ahora y siempre, por los siglos  
de los siglos. Amén.**

Sobre el salmo 61 san Juan Pablo II nos decía:

El Concilio Vaticano II dirigió a los sacerdotes la invitación del Salmo 61 a «no apegar el corazón a la riqueza». El decreto sobre el ministerio y la vida sacerdotal exhorta: «han de evitar siempre toda clase de ambición y abstenerse cuidadosamente de toda especie de comercio» (Presbyterorum ordinis, n. 17).

Ahora bien, este llamamiento a rechazar la confianza perversa y a escoger la que nos lleva a Dios es válido para todos y debe convertirse en nuestra estrella polar en el comportamiento cotidiano, en las decisiones morales, en el estilo de vida.

Es verdad, es un camino arduo, que comporta incluso pruebas para el justo y opciones valientes, pero siempre caracterizadas por la confianza en Dios (Cf. Salmo 61, 2). Desde este punto de vista, los Padres de la Iglesia vieron en el orante del Salmo 61 una premonición de Cristo y pusieron en sus labios la invocación inicial de total confianza y adhesión a Dios.

En este sentido, en el «Comentario al Salmo 61», san Ambrosio argumenta: «Nuestro Señor Jesús, al asumir la carne del hombre para purificarla con su persona, ¿no debería haber cancelado inmediatamente la influencia maléfica del antiguo pecado? Por la desobediencia, es decir, violando los mandamientos divinos, la culpa se había introducido, arrastrándose. Ante todo, por tanto, tuvo que restablecer la obediencia para bloquear el foco del pecado... Asumió con su persona la obediencia para transmitírnosla» («Comentario a los doce salmos» -- «Comento a dodici Salmi»-- 61,4: SAEMO, VIII, Milano-Roma 1980, p. 283).

*Audiencia del Miércoles 10 de noviembre de 2004*

## PRECES

Aclamemos, hermanos, a Dios, nuestro salvador, que se complace en enriquecernos con sus dones, y digámosle con fe:

**Multiplica la gracia y la paz, Señor.**

- Dios eterno, mil años en tu presencia son como un ayer que pasó; ayúdanos a recordar siempre que nuestra vida es como hierba que florece por la mañana, y por la tarde se seca.
- Alimenta a tu pueblo con el maná, para que no perezca de hambre y dale el agua viva, para que nunca más tenga sed.
- Que tus fieles busquen los bienes de arriba y aspiren a ellos y te glorifiquen también con su trabajo y su descanso.
- Concede, Señor, buen tiempo a las cosechas, para que la tierra dé fruto abundante.
- Líbranos, Señor, de todo peligro, bendice nuestros hogares y a nuestra comunidad.
- Que los difuntos puedan contemplar tu faz, y que nosotros tengamos un día parte en su felicidad.

Confiemos nuestras súplicas a Dios, nuestro Padre, terminando esta oración con las palabras que el Señor nos enseñó:

**Padre nuestro...**

## ORACIÓN FINAL

Dios de la Vida,  
Tú que eres justo, mira con misericordia  
a aquellas personas que solo piensan en su propio bienestar

y olvidan el sufrimiento de los más débiles.  
Tranforma su corazón en un músculo de carne para que  
empiece a latir desde la caridad y la solidaridad.

Amén

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

## JUEVES

Cada persona, mientras se signa los labios con la señal de la cruz,  
dice:

Señor, abre mis labios y mi boca proclamará tu alabanza.

Luego se hace la señal de la cruz como es constumbre:

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

Se lee a continuación la antífona y luego se recita el salmo del día.

Tu bondad, Señor, es más grande que los cielos. Aleluya.

## Salmo 56

### Oración matutina de un afligido

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:  
desde el cielo me enviará la salvación,  
confundirá a los que ansían matarme,  
enviará su gracia y su lealtad.

Estoy echado entre leones  
devoradores de hombres;  
sus dientes son lanzas y flechas,  
su lengua es una espada afilada.  
Elévate sobre el cielo, Dios mío,  
y llene la tierra tu gloria.

Han tendido una red a mis pasos  
para que sucumbiera;  
me han cavado delante una fosa,  
pero han caído en ella.  
Mi corazón está firme, Dios mío,  
mi corazón está firme.

Voy a cantar y a tocar:  
despierta, gloria mía;  
despertad, cítara y arpa;  
despertaré a la aurora.

Te daré gracias ante los pueblos, Señor;  
tocaré para ti ante las naciones:  
por tu bondad, que es más grande que los cielos;  
por tu fidelidad, que alcanza a las nubes.

Elévate sobre el cielo, Dios mío,  
y llene la tierra tu gloria.

**Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.**

Sobre el salmo 56 san Juan Pablo II nos decía:

Hay un pasaje que brilla por su intensidad y belleza: «Mi corazón está firme, Dios mío, mi corazón está firme. Voy a cantar y a tocar: despierta, gloria mía; despertad cítara y arpa, despertaré a la aurora» (vv. 8-9). Las tinieblas ya se han disipado: el alba de la salvación se ha acercado gracias al canto del orante.

El salmista, al aplicarse a sí mismo esta imagen, tal vez traduce con los términos de la religiosidad bíblica, rigurosamente monoteísta, el uso de los sacerdotes egipcios o fenicios encargados de «despertar a la aurora», es decir, de hacer que volviera a aparecer el sol, considerado una divinidad benéfica. Alude también a la costumbre de colgar y velar los instrumentos musicales en tiempo de luto y prueba (cf. Sal 136,2) y de «despertarlos» con el sonido festivo en el tiempo de la liberación y de la alegría. Así pues, la liturgia hace brotar la esperanza: se dirige a Dios invitándolo a acercarse nuevamente a su pueblo y a escuchar su súplica. A

menudo en el Salterio el alba es el momento en que Dios escucha, después de una noche de oración.

Así, el salmo concluye con un cántico de alabanza dirigido al Señor, que actúa con sus dos grandes cualidades salvíficas, ya citadas con términos diferentes en la primera parte de la súplica (cf. v. 4). Ahora aparecen, casi personificadas, la Bondad y la Fidelidad divinas, las cuales inundan los cielos con su presencia y son como la luz que brilla en la oscuridad de las pruebas y de las persecuciones (cf. v. 11). Por este motivo, en la tradición cristiana el salmo 56 se ha transformado en canto del despertar a la luz y a la alegría pascual, que se irradia en el fiel eliminando el miedo a la muerte y abriendo el horizonte de la gloria celestial.

San Gregorio de Nisa descubre en las palabras de este salmo una especie de descripción típica de lo que acontece en toda experiencia humana abierta al reconocimiento de la sabiduría de Dios. «Me salvó -exclamaba- habiéndome cubierto con la sombra de la nube del Espíritu, y los que me habían pisoteado han quedado humillados» (*Sui titoli dei Salmi*, Roma 1994, p. 183).

Refiriéndose luego a las expresiones finales del salmo, donde se dice: «Elévate sobre el cielo, Dios mío, y llene la tierra tu gloria», concluye: «En la medida en que la gloria de Dios se extiende sobre la tierra, aumentada por la fe de los que son salvados, las potencias celestiales, exultando por nuestra salvación, alaban a Dios» (*ib.*, p. 184).

*Audiencia general del Miércoles 19 de septiembre de 2001.*

## PRECES

Bendito sea Dios, nuestro Padre, que mira siempre con amor a sus hijos y nunca desatiende sus súplicas; digámosle con humildad:

### **Ilumina nuestros ojos, Señor.**

- Te damos gracias, Señor, porque nos has alumbrado con la luz de Jesucristo; que esta claridad ilumine todos nuestros actos.

- Que tu sabiduría nos guíe en nuestra jornada; así andaremos en una vida nueva.

- Que tu amor nos haga superar con fortaleza las adversidades para que te sirvamos con generosidad de espíritu.

- Dirige y santifica nuestros pensamientos, palabras y obras y danos un espíritu dócil a tus inspiraciones

Dirijamos ahora, todos juntos, nuestra oración al Padre, y digámosle:

**Padre nuestro...**

## ORACIÓN FINAL

Dios de la Vida

Tú conoces a profundidad las intenciones  
de los seres humanos.

Sigue mirando con amor a todas las personas que arriesgan su vida para proteger a otros.

Cúbrelas con tu bendición y abrígalas con la justa recompensa que solo de tí proviene.

Amén

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

## VIERNES

Cada persona, mientras se signa los labios con la señal de la cruz, dice:

Señor, abre mis labios y mi boca proclamará tu alabanza.

Luego se hace la señal de la cruz como es constumbre:

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

Se lee a continuación la antífona y luego se recita el salmo del día.

El Señor ha salvado mi vida de los lazos del abismo.  
Aleluya.

## Salmo 114,1-9

### Acción de gracias

Amo al Señor, porque escucha  
mi voz suplicante,  
porque inclina su oído hacia mí  
el día que lo invoco.

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

Invoqué el nombre del 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.

**Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Como  
era en el principio, ahora y siempre, por los siglos  
de los siglos. Amén.**

Sobre el salmo 114 san Juan Pablo II nos decía:

La voz del salmista expresa su amor agradecido al Señor, después de que escuchara una intensa súplica: «Amo al Señor, porque escucha mi voz suplicante, porque inclina su oído hacia mí el día que lo invoco» (versículos 1-2). Tras esta declaración, se ofrece una sentida descripción de la pesadilla mortal que ha atenazado la vida del orante (Cf. versículos 3-6).

Se representa el drama con los símbolos habituales de los salmos. Las redes que enredan la existencia son las de la muerte, los lazos que la angustian son la espiral del infierno, que quiere atraer a su interior a los vivientes sin nunca saciarse (Cf. Proverbios 30, 15-16).

Es la imagen de una presa caída en la trampa de un inexorable cazador. La muerte es como un mordisco que aprieta (Cf. Salmo 114, 3). El orante ha dejado a sus espaldas el riesgo de la muerte, acompañado por una experiencia psíquica dolorosa: «caí en tristeza y angustia» (versículo 3). Pero desde ese abismo trágico lanza un grito hacia el único que puede tender la mano y sacar al orante angustiado de este ovillo imposible de deshacer: «Señor, salva mi vida» (versículo 4).

Es una oración breve pero intensa del hombre que, encontrándose en una situación desesperada, se agarra a la única tabla de salvación. Del mismo modo gritaron en el Evangelio los discípulos en la tormenta (Cf. Mateo 8,25), del mismo modo imploró Pedro cuando, al caminar sobre las aguas, comenzaba a hundirse (Cf. Mateo 14, 30).

Una vez salvado, el orante proclama que el Señor es «benigno y justo», es más, «misericordioso» (Salmo 114, 5). Este último adjetivo, en el original hebreo, hace referencia

a la ternura de la madre, evocando sus «vísceras».

La confianza auténtica siempre experimenta a Dios como amor, a pesar de que en ocasiones sea difícil intuir el recorrido de su acción. Queda claro que «el Señor guarda a los sencillos» (versículo 6). Por tanto, en la miseria y en el abandono, se puede contar con él, «padre de los huérfanos y tutor de las viudas» (Salmo 67,6).

*Audiencia del Miércoles 26 de enero del 2005*

## PRECES

Adoremos a Cristo que, en virtud del Espíritu eterno, se ofreció a Dios como sacrificio sin mancha, para purificar nuestra conciencia de las obras muertas, y digámosle con fe:

### **Nuestra paz, Señor, es cumplir tu voluntad.**

- Tú que nos has dado la luz del nuevo día, concédenos también caminar por sendas de vida nueva.
- Tú que todo lo has creado con tu poder, y con tu providencia lo conservas todo, ayúdanos a descubrirte presente en todas tus criaturas.
- Tú que has sellado en tu sangre un pacto nuevo y eterno, haz que, obedeciendo siempre tus mandatos, permanezcamos fieles a esta alianza.

- Tú que, colgado en la cruz, quisiste que de tu costado manara agua con la sangre, purifica con esta agua nuestros pecados y alegra con este manantial a la ciudad de Dios.

Ya que Dios nos ha adoptado como hijos, oremos al Padre como nos enseñó el Señor:

**Padre nuestro...**

## ORACIÓN FINAL

Dios de la Vida,  
Tú que sondeas nuestras entrañas  
y apacientas nuestras almas,  
brinda tu aliento suave en quienes se muestran turbados por  
las presiones financieras y se sienten impotentes de cara a la  
situaciones de carencia que los superan.  
Que estos momentos de angustia se tornen en fortaleza e  
ímpetu de vida para superar los aislamientos.  
Amén.

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

# SÁBADO

Cada persona, mientras se signa los labios con la señal de la cruz, dice:

Señor, abre mis labios y mi boca proclamará tu alabanza.

Luego se hace la señal de la cruz como es costumbre:

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

Se lee a continuación la antífona y luego se recita el salmo del día.

Por la mañana proclamamos, Señor, tu misericordia y de noche tu fidelidad. Aleluya.

## Salmo 91 Alabanza del Dios creador

Es bueno dar gracias al Señor  
y tocar para tu nombre, oh Altísimo,  
proclamar por la mañana tu misericordia  
y de noche tu fidelidad,  
con arpas de diez cuerdas y laúdes,  
sobre arpegios de cítaras.

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.

Aunque germinen como hierba los malvados  
y florezcan los malhechores,  
serán destruidos para siempre.

Tú, en cambio, Señor,  
eres excelso por los siglos.  
Porque tus enemigos, Señor, perecerán,  
los malhechores serán dispersados;  
pero a mí me das la fuerza de un búfalo  
y me unges con aceite nuevo.

Mis ojos despreciarán a mis enemigos,  
mis oídos escucharán su derrota.  
El justo crecerá como una palmera,  
se alzará como un cedro del Líbano:  
plantado en la casa del Señor,  
crecerá en los atrios de nuestro Dios;

en la vejez seguirá dando fruto  
y estará lozano y frondoso,  
para proclamar que el Señor es justo,  
que en mi Roca no existe la maldad.

**Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Como  
era en el principio, ahora y siempre, por los siglos  
de los siglos. Amén.**

Sobre el salmo 91 san Juan Pablo II nos decía:

El Salmo 91 rezuma felicidad, confianza, optimismo: dones  
que tenemos que pedir a Dios precisamente en nuestro

tiempo, en el que se insinúa con facilidad la tentación de la desconfianza e incluso de la desesperación.

Nuestro himno, en la estela de la profunda serenidad que lo atraviesa, echa al final una mirada a los días de la vejez de los justos y los prevé también serenos. Cuando lleguen esos días, el espíritu del que ora seguirá siendo vivaz, alegre y operante (Cf. versículo 15). Se siente como las palmeras o los cedros, que han sido plantados en los patios del templo de Sión (Cf. versículos 13-14).

Las raíces del justo se hunden en el mismo Dios de quien recibe la savia de la gracia divina. La vida del Señor lo alimenta y lo transforma, haciéndolo floreciente y fecundo, es decir, capaz de darse a los demás y de testimoniar la propia fe. Las últimas palabras del salmista, en esta descripción de una existencia justa y operante y de una vejez intensa y activa, están ligadas al anuncio de la perenne fidelidad del Señor (Cf. versículo 16). Podemos concluir, por tanto, con la proclamación del canto que se eleva al Dios glorioso en el último Libro de la Biblia, el Apocalipsis: un libro de lucha terrible entre el bien y el mal, pero también de esperanza en la victoria final de Cristo: «Grandes y maravillosas son tus obras, Señor, Dios Todopoderoso; justos y verdaderos tus caminos, ¡oh Rey de las naciones!... Porque sólo tú eres santo, y todas las naciones vendrán y se postrarán ante ti, porque han quedado de manifiesto tus justos designios» (15,3-4).

*Audiencia del Miércoles 03 de setiembre del 2003*

## PRECES

Elevemos nuestros corazones agradecidos a nuestro Dios y Salvador, que ha bendecido a su pueblo con toda clase de bienes espirituales, y digámosle con fe:

### **Bendice a tu pueblo, Señor.**

- Dios todopoderoso y lleno de misericordia, protege al papa Francisco y a nuestros obispos, a los que tú mismo has elegido para guiar a la Iglesia.
- Protege, Señor, nuestros pueblos y ciudades y aleja de ellos todo mal.
- Multiplica, como renuevos de olivo alrededor de tu mesa, hijos que se consagren a tu reino, siguiendo a Jesucristo en pobreza, castidad y obediencia.
- 
- Conserva el propósito de las que han consagrado a ti su virginidad, para que sigan al Cordero divino adondequiera que vaya.
- Haz que los difuntos descansen en tu paz eternal y que se afiance nuestra unión con ellos por la comunión de los santos.

Ya que por Jesucristo hemos llegado a ser hijos de Dios, acudamos confiadamente a nuestro Padre:

**Padre nuestro...**

## ORACIÓN FINAL

Dios de la Vida,

Tú nos enseñas que las familias, Iglesias domésticas, son el germen de las vocaciones y el principal espacio llamado a ser protector y conciliador en la sociedad. Cuida a todas las familias y asiste a aquellas que no están cumpliendo con su vocación de cuidar y amar a cada uno de sus miembros sin miramientos ni distinciones.

Amén

+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

