

**La Biblia** te ayuda al diálogo con Dios. Aquí tienes textos para situaciones concretas, y pueden ayudarte para encontrarte con Dios.

Cuando te fallen los hombres: Salmo 27  
Cuando estés en peligro: Salmo 91  
Cuando estés sumamente abatido: Romanos 8,39  
Cuando necesites valor para desempeñar tu labor: Josué 1  
Cuando el mundo te parezca mayor que Dios: Salmo 90  
Si te domina la sociedad de consumo: Mateo 6,19-34  
Si eres muy amante de la tradición: Mateo 1 5  
Si sigues al pie de la letra la Ley: 1Timoteo 1,8-11  
Si estás buscando la felicidad: Mateo 5,1-12  
Si sientes vergüenza de tu pecado: Lucas 15,11-32  
Si quieres cumplir bien los Mandamientos: Mateo 5,21-48  
Cuando parezca que Dios te ha desamparado: Salmo 139  
Si te sientes solo o con miedo: Sal 23-31-86-107-121-125 y Lc 8,22-25  
Cuando estés en situación crítica y amargada: 1Cor 13  
Si estás pensando en inversiones y ganancias: Marcos 10,17-31  
Cuando estés arrastrando una gran crisis en tu vida: Salmo 46  
Cuando todas las cosas te salgan mal: Salmo 37  
Cuando tengas sentimientos de venganza: 1Pedro 3,9 y Mateo 5,38-42  
Cuando te veas dividido contigo mismo: Romanos 7  
Si te sientes irritado y de mal humor: Salmos 103 y 104  
Para entender la libertad: 1Corintios 10,23-33  
Cuando llores la muerte de un ser querido: 1Corintios 15  
Cuando tu fe y confianza en Dios se debiliten: Hebreos 11  
Cuando sientas miedo a la muerte: Apocalipsis 21 y 22  
Si estás alegre: Salmos 33-92-98-100-145-150; Lucas 1,46-56; Filipenses 4,4-7 e Isaías 61,10ss.  
Si sientes el dolor: Salmos 17-31-77-80; Mateo 5,3-12; Juan 16,20-24  
Si te sientes pecador: Salmos 51-106-130; Lucas 15; 19,1-10 y Juan 8  
Si tienes necesidad de paz: Sal 4-34-46-85-131; Lc 10,38-42; Ef 2,14-18  
Cuando te cansas: Salmos 4-127-128 y Mateo 11,28-30  
Cuando llega la enfermedad: Salmos 6-102; Isaías 38,10-20; Mateo 26,39; Romanos 5,3-5 y Hebreos 12,1-11  
Si Dios te parece lejano: Sal 139; Isaías 55,6-9 y 45,15-26; Mt 6,25-34  
Cuando sientes la necesidad de dar gracias: Sal 30-65-111-117-138; Lucas 17,11-19; Mateo 5, 25-27 y Colosenses 3, 12-17.  
Si necesitas ánimo-coraje: Sal 139-125-144-146; Josué; 1Jeremías 1,5-10  
Cuando admiras la naturaleza: Salmo 8-104-147-148

## ORAR LA PALABRA DE DIOS

### MÉTODOS DE ORACIÓN

**Lectura escuchada:** Se trata de escuchar a Dios: “Qué me quiere decir el Señor a mí” por medio de su Palabra. Ten una actitud abierta, confiada, sencilla y con la seguridad de que Dios te va a decir algo. Lee despacio. Puedes volver atrás y releer el texto. Y tienes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

**Salmo personalizado:** Se trata de decirle, hablarle a Dios, tomando un Salmo que este escrito en “primera persona”. Y con fe y humildad, desde tu corazón, dile al Señor esas frases: “tú a Él”, y sabiendo que Él te escucha siempre. Escoge el Salmo según tu situación personal y lee despacio. Vuelve atrás y reléelo. Y Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

**Lectura rezada:** Se trata de sentir, vivir y asumir lo que lees (actividad afectiva). Haz tuyas las frases leídas, identificándote con su contenido y significado. Lee despacio. Para de vez en cuando, y vuelve atrás, repetir y revivir las expresiones más significativas. Y sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

**Lectura meditada:** Se trata de entender lo leído, su significado, contexto, intención del autor (actividad intelectual). Y si ves una idea que te llama la atención, para, y dale vueltas en tu mente, ponderándola y aplícala a tu vida. Lee despacio. Es normal y conveniente que la lectura meditada acabe en oración personal y espontánea. [Ayuda a conocer a Dios]

**Lectio Divina** (Lectura de Dios) Se trata de acercarte a Dios a través de su Palabra y dejar que te muestre su voluntad. **1. Lectura:** Se trata de que leas y releas atenta y despacio el texto, tratando de comprender lo que dice. Verás que al leer la Palabra siempre se descubren cosas nuevas, que llama tu atención y resuena con más fuerza. **2. Meditación:** ¿Qué me dice a mí el texto? Busca lo que Dios te dice para tu vida, cómo ilumina su Palabra tus inquietudes, preguntas, y descubre la voluntad de Dios. **3. Oración:** Una vez intuido lo que Dios quiere de ti. Se trata de hacer oración la voluntad de Dios: dale gracias, pídele perdón o ayuda, intercede por otros. Dialoga con El con confianza, abandonándote en sus manos y abriendo tu corazón a su presencia viva. **4. Acción:** Lo que he descubierto al leer, meditar y orar, llévalo a la vida. Se trata de convertir en acción aquello que antes ha sido contemplado. La relación con Dios siempre te lleva a la vida diaria, a hacer algo por ti o por los demás.

## **Salmos para orar con el Breviario**

### **Gozo y Gloria a Dios ante la Creación.**

- Sal 8 Majestad del Señor, y dignidad del hombre (2ª, Sá, LA)  
Sal 18 Alabanza al Dios creador del universo (2ª, Lu, La; 1ª, Lu, HI)  
Sal 28 Manifestación de Dios en la tempestad (1ª, Lu, LA)  
Sal 46 El Señor es rey de todas las cosas (1ª, Mi, LA)  
Sal 64 Solemne acción de gracias (2ª, Ma, LA)  
Sal 90 A la sombra del Omnipotente (CO después 2ªVI)  
Sal 91 Alabanza al Dios creador (2ª, Sá, LA)  
Sal 95 El Señor, rey y juez del mundo (3ª, Lu, LA)

### **Alabanza, exaltación y acción de gracias.**

- Sal 23 Entrada solemne de Dios en su templo (1ª, Ma, LA)  
Sal 27 Suplica y acción de gracias (1ª, Vi, HI)  
Sal 66 Que todos los pueblos alaben al Señor (2ª, Mi, VI)  
Sal 91 Alabanza al Dios creador (2ª, Sá, LA)  
Sal 112 Alabado sea el nombre del Señor (3ª, Do, 1ªVI)  
Sal 134 Himno a Dios, realizador de maravillas (3ª, Vi, VI)  
Sal 135 Himno pascual (4º, Lu, VI)  
Sal 144 Himno a la grandeza de Dios (4ª, Vi, VI)  
Sal 146 Poder y bondad de Dios (4ª, Ju, LA)  
Sal 148 Alabanza del Dios creador (3ª, Do, LA)  
Sal 149 Alegría de los santos (1ª, Do, LA)  
Sal 150 Alabad al Señor (2ª, Do, LA)

### **Fugacidad de la vida frente a la eternidad de Dios.**

- Sal 85 Oración del pobre ante las adversidades (3ª, Mi, LA)  
Sal 87 Oración de un hombre gravemente enfermo (4ª, Ma, HI)  
Sal 89 Baje a nosotros la bondad del Señor (3ª, Ju, LA)  
Sal 60 Oración de un desterrado (2ª, Sá, HI)  
Sal 92 Gloria del Dios creador (3ª, Do, LA)  
Sal 134 Himno a Dios, realizador de maravillas (3ª, Vi, VI)  
Sal 138 Dios esta en todas partes y lo ve todo (4ª, Mi, VI)

### **Confianza, abandono, intimidad, nostalgia y anhelo de Dios.**

- Sal 4 Acción de gracias (CO después de 1ªVI)  
Sal 15 El Señor es el lote de mi heredad (2ª, Do, 1ªVI)  
Sal 16 Dios, esperanza del inocente perseguido (1ª, Mi, HI)  
Sal 22 El buen pastor (2ª, Do, HI)  
Sal 24 Oración por toda clase de necesidades (1ª, Ju, HI)  
Sal 26 Confianza ante el peligro (1ª, Mi, VI)  
Sal 35 Depravación del malvado y bondad de Dios (1ª, Mi, LA)  
Sal 41 Deseo del Señor y ansia de contemplar el templo (2ª, Lu, LA)  
Sal 50 Misericordia, Dios mío (1ª, Vi, LA)  
Sal 55 Confianza en la palabra de Dios (2ª, Ju, HI)  
Sal 61 La paz en Dios (2ª, Mi, VI)  
Sal 62 El alma sedienta de Dios (1ª, Do, LA)  
Sal 70 Tú, Señor, fuiste mi esperanza desde mi juventud (3ª, Lu, HI)  
Sal 76 Recuerdo del pasado glorioso de Israel (2ª, Mi, LA)  
Sal 83 Añoranza del Templo (3ª, Lu, LA)  
Sal 89 Baje a nosotros la bondad del Señor (3ª, Ju, LA)  
Sal 90 A la sombra del Omnipotente (CO, después 2ªVI)  
Sal 117 Himno de acción de gracias después de la victoria (1ª, Do, HI)  
Sal 122 El Señor, esperanza del pueblo (3ª, Lu, VI)  
Sal 125 Dios, alegría y esperanza nuestra (3ª, Mi, VI)  
Sal 129 La ciudad santa de Jerusalén (4ª, Do, 1ªVI)  
Sal 130 Abandono confiado en los brazos de Dios (3ª, Ma, VI)  
Sal 138 Dios esta en todas partes y lo ve todo (4ª, Mi, VI)  
Sal 139 Tú eres mi refugio (4ª, Vi, HI)  
Sal 142 Lamentación y súplica ante la angustia (4ª, Ju, LA)

**Siglas:** 1ª semana, **L**unes,... **LA**udes, **HI**ntermedia, **VI**speras