JORNADA CRISTIANA

INDICE

1. Cómo se hace la oración
2. Hermano Roger
3. Vive lo que eres
4. Todo por ti
5. Absurda forma de vivir
6. Aprovecha el tiempo
7. En tus manos
8. Días de desierto
9. Maravilla ante ti
10. Jornada del Señor y tuya
11. Ante un año nuevo
12. Actitud de acción de gracias
13. Cómo es Jesús contigo y todos
14. Oración en silencio
15. Mente flexible
16. La tentación
17. Plena confianza en ti
18. Bailar para el Señor
19. Tal como soy
20. Señor, tus llamadas
21. Sonreírte simplemente
22. Para vivir en tu presencia
23. Señor Jesús, enséñame

24. Seguirte, Señor
25. Quédate conmigo
26. Te debo un Gracias
27. Eres el Vivo
28. Muéstrame tu rostro
29. Esa mirada nunca se olvida
30. Las maravillas de cada día
31. Señor, te busco
32. Señor, te amo

Hay personas que andan al albur de las horas del día. Les falta el oxígeno de la oración.

Sin ella, la jornada cristiana corre el riesgo de convertirse en monótona. Y da pena ver a los creyentes de esta manera. ¿En qué se diferencian de los que no tienen el don de la fe? Aparentemente en nada.

Hay gente que tiene tiempo para todo, menos para detenerse cada jornada unos momentos para hacer oración, ver la vida desde la óptica de Dios y darle a cada instante la novedad que merece la vida.

Muchos dicen también que no saben rezar. Por eso, hay una introducción de los Hermanos de Taizé en la que explican claramente cómo se hace la oración.

Y a continuación, hay una serie de oraciones que, sea cual sea tu situación durante la jornada, que te pueden ayudar para encauzar positivamente tu vida maravillosa.

Así te lo desea, Felipe Santos, SDB

Los jóvenes y la oración en Taizé

Uno de los hermanos reflexiona acerca de la participación de los jóvenes en la oración. Hace hincapié en tres dimensiones de la oración de Taizé que, a su parecer, hablan sobre la búsqueda de los jóvenes.

Tres veces al día, todo se para en la colina de Taizé: el trabajo, los estudios bíblicos, los pequeños grupos de discusión. Las campanas llaman a todos a la iglesia para rezar. Cientos, miles, a veces, de jóvenes de diferentes países a través de todo el mundo rezan y cantan con los hermanos de la comunidad. Cantos cortos, cantados una y otra vez; pocas palabras que expresan una realidad fundamental que la mente atrapa con facilidad. Luego, se lee la Biblia en varios idiomas. Al corazón de cada oración, un largo momento de silencio ofrece una oportunidad irremplazable de encuentro con Dios.

A nosotros, los hermanos, nos impresiona la capacidad de la gente joven de permanecer en la iglesia durante horas en silencio o acompañados por los cantos meditativos. Ellos mismos se sorprenden al darse cuenta de cuanto han rezado en Taizé. Cuando les preguntamos, en los encuentros que hacemos hacia el final de su estadía, que fue lo que mas los marcó, la respuesta llega rápido, sin titubeos: ¡“la oración”! ¡Y eso que la mayor parte de los que hablan con tanto entusiasmo de la oración, al menos a primera vista, distan mucho de ser expertos! Esto es aún mucho más extraordinario.

Nosotros mismo, una vez más, permanecemos atónitos. ¿Que es lo que les permite a los jóvenes abrirse verdaderamente a un diálogo interior en la oración? ¿Como podemos hacer que descubran, mismo sin saber como rezar ni saber que pedir o que esperar, que Dios ya ha puesto en ellos un deseo de comunión?
Sin ser capaz de dar respuesta a estas preguntas puedo, sin embargo, mencionar tres aspectos de la oración en Taizé que a mi parecer repercuten en la búsqueda de los jóvenes: una oración accesible, una oración meditativa y una oración del corazón.

Una oración accesible

La forma de rezar de la comunidad ha cambiado bastante con el transcurso de los años; se ha ido simplificando. El hermano Roger hacia mucho hincapié de que nada en la oración apareciera como inaccesible. Por ejemplo, para él, leer un texto muy largo o complicado podría mantener a la gente lejos de percibir esa relación de amor que la presencia del Espíritu Santo nos ofrece en la oración.
Esta preocupación de poder compartir una experiencia interior accesible a un gran número, es la razón por la cual la comunidad ha desarrollado esta manera de rezar con simple métodos meditativos. No todo fue adaptado para los jóvenes. Los cantos de Taize no están escritos al estilo de las canciones de los jóvenes. Creo que nuestros cantos están profundamente arraigados en la tradición monástica. A través de su vocabulario, que es el de los Salmos, que corresponde a la larga tradición de oración cantada que

comenzó en las primeras asambleas de Israel. También, por su carácter meditativo, y mismo, repetitivo. La comunidad empezó cantando salmos y es lo que hoy aún hace. Pero mas que cantar todo el salmo, lo que hacemos es concentrarnos en un solo versículo, lo meditamos juntos dejando que resuene en nosotros y que encuentre experiencias que iluminar.

Lo que sorprende a los jóvenes en Taizé, es quizás el sentir que nos esforzamos para hacer las expresiones de fe lo más simple posibles, sin por eso alivianarlas. De manera instintiva sienten que la oración que les proponemos no es una traducción en su propio idioma de una realidad que les es ajena, sino, más bien, una invitación a buscar qué los empuja a ir más allá de ellos mismos; poniendo en sus labios palabras de otra época, son como forzados a descentrarse, a vaciarse. Los jóvenes son muy intuitivos al respecto. Pueden distinguir discursos repletos de ellos mismo de aquellos que crean un espacio, un lugar, al dejar a un lado sus seguridades. Quizás sienten que como comunidad, adaptando la oración a su presencia, queremos ensanchar nuestro camino, extender a todos la intimidad que quisiéramos vivir con Dios. De esta manera es muy importante que los cantos sean sostenidos por todos y no solamente por los solistas o cantantes que dejarían a la asamblea sola la parte del coro.

Una oración meditativa

Rezar con las canciones de Taizé es también meditar con

la Biblia. Me sorprendo tanto, el día de Todos los Santos, cuando nuestra iglesia se llena de jóvenes de liceo franceses que cantan, casi de manera natural, palabras como “Que me regocije y me alegre en tu amor” provenientes de uno de los mas recientes cantos en francés. Tengo la impresión, que repitiendo uno o dos versos, la canción les abre como un acceso directo a la Palabra de Dios permitiéndoles interiorizar e incorporar la belleza, y a veces la aspereza, de las palabras bíblicas. Luego, cuando las palabras conocidas de memoria son redescubiertas al leerlas, muchos textos son iluminados con una luz inesperada.

A veces me pregunto si nuestra manera de cantar no es un especie de introducción a la lectio divina, me refiero a esa manera de leer la Palabra atentivamente que abre un espacio que deja al texto resonar en todas sus dimensiones. Los judíos hablan de “masticar” la Torah. Un rabino, citado en una colección de textos judíos de los primeros siglos después de Cristo, dice «Da vuelta a la Torah de una lado al otro, en todos las direcciones, porque allí se encuentra todo, ella sola te dará conocimiento verdadero. Persevera en su estudio, no la abandones nunca; no puedes hacer nada mejor.» (Mishna Aboth 5, 25). En Taizé, la repetición de los cantos es como masticar, respirar la Palabra.

Una oración del corazón

Otro aspecto que me impacta, al escuchar a los jóvenes hablando sobre la oración en Taizé, es que el tiempo de

silencio en el medio de la liturgia les da la posibilidad de inclinarse sobre lo que los habita. Saben bien como describir lo que el silencio hace posible: “escuchar al corazón”, “pensar sobre tus problemas”, “vaciar la mente”, “hacer una pausa”, “volverse sobre si mismo”, “dejar caer las mascaras”… Cuando están juntos no tiene miedo al silencio. Sin embargo al principio la mayoría admite que diez minutos son muy largos, pero poco a poco comienzan a llenarse por si mismos.

Me pregunto si lo que tratan de expresar no se corresponde a lo que los cristianos orientales llaman la “oración del corazón”. «Guarda tu corazón dice el libro de los Proverbios, porque de él brotan las fuentes de la vida. (Proverbios 4,23)» El corazón, en la Biblia, es el centro de los seres humanos, el punto donde todas las energías convergen. Para los monjes de la tradición Oriental rezar repitiendo una frase corta pero coordinada con el ritmo de la respiración es primero y por sobre todo la oración del corazón, o en otras palabras, un esfuerzo de unificar todas las energías permitiéndoles pasar a través del fuego del corazón hasta el crisol del amor. Unificando los sentimientos, las energías, el corazón se vuelve el lugar donde las buenas intenciones pueden brotar como agua purificada. La oración como despertar y escucha nos permiten concentrarnos, re-centrar nuestros propios deseo y sincronizarlos con amor. La oración es preparar el corazón a la vigilancia que el amor requiere.

A través del canto y el silencio, los jóvenes descubren que

son capaces de tener un nuevo corazón, más simple en el sentido fundamental del término, es decir, un corazón sin pliegos, un corazón al descubierto. Los primeros cristianos hablaban de la oración como de una manera quemar la "grasa espiritual" que pesa sobre nuestros pensamientos y deseos. La imagen de los pliegos es igualmente significativa: un corazón desplegado es un corazón que mira lo esencial, un corazón que se queda cerca de sus deseos, y de esta manera descubre, con claridad, como Dios lo llama a ser creativo. «Cada deseo que nos habita y que llama a Dios es oración. Tu deseo es oración. Hay una oración interior que nunca se interrumpe: tus deseos. Entonces, si quieres rezar nunca dejes de desear.» (San Agustín, Comentario del Salmo 37)

Sin trabas, abierto a una transparencia, el corazón aprende como hacer madurar decisiones e intuiciones y a trazar las líneas de un camino de vida. Pero discierne también las situaciones delicadas y callejones sin salida. En este sentido espero que los jóvenes lleguen a comprender que «Rezar no nos aleja del mundo. Por el contrario, no hay nada más responsable que rezar, Tanto más hacemos nuestra propia oración simple y humilde, más somos empujados a amar y a expresarlo con nuestra vida.» (Hermano Roger, "Carta 2005, Un Futuro de Paz.")

Por medio de estas tres dimensiones de la oración que intentamos compartir y vivir con lo jóvenes: "descentrarse" uno mismo, "masticar" las Escrituras y la "escucha vigilante" del corazón, nuestro deseo más profundo es

hacer perceptible la convicción que el hermano Roger nos dejó en su última carta carta inacabada:

Si cada uno comprendiese: Dios nos acompaña hasta en nuestras insondables soledades. A cada uno le dice: «Tu cuentas mucho a mis ojos, tu eres precioso para mí, y te amo.» Sí, Dios no puede más que dar su amor, ahí está el todo del Evangelio.

Las oraciones de Taizé aciertan en el modo de predisponer al encuentro con Dios. Quizás porque son herederas de un proverbial cuidado francés por el buen gusto, quizás porque han sabido integrar la tradición espiritual de Occidente y Oriente. Son una invitación a la reconciliación con uno mismo. A través de los colores, la música y los olores se despiertan dimensiones corporales que no solemos frecuentar y que nos descubren preciosos y amados. La oración en Taizé invita escuchar el propio cuerpo y a reconciliarse con la propia historia haciendo del momento presente, el presente de Dios.

El hermano Roger era un contemplativo, un hombre de oración, al que el Señor había llamado al silencio y la soledad de la vida monástica. Y además quería abrir su corazón de monje y la comunidad de Taizé a los jóvenes de todo el mundo, a su búsqueda y su esperanza, a su alegría y su sufrimiento, a su camino de fe y vida. He aquí las líneas finales de su último libro, publicado hace un mes: «Por mi parte, me gustaría ir a los confines de la tierra, si pudiera, repetir una y otra vez mi confianza en las jóvenes generaciones». Más que un guía o un maestro espiritual, el hermano Roger era para muchos una especie de padre, un reflejo del Padre eterno y de la universalidad de su amor.

Una semana en Taizé permite comprender la relación entre una experiencia de comunión con Dios en la oración y en la reflexión personal por un lado, y una experiencia de comunión y de solidaridad entre los pueblos por otro», añade Sofía, quien recuerda con mucho cariño cómo

«jóvenes de todo el mundo acabábamos entendiéndonos, aunque fuera sin palabras, y trabajando en común». El propio Papa Juan Pablo II, durante su visita a Taizé en el año 1986, declaraba que «se pasa por Taizé como se pasa junto a una fuente. El viajante se detiene, sacia la sed, y continúa su camino».

Oración del hermano ROGER DE TAIZÉ

"Espíritu Santo,
que llenas el universo,
Tú haces crecer en cada uno de nosotros
la vida de comunión con Dios.
Y ahí florece
la bondad del corazón
y el olvido de sí por los demás"
" Cristo Jesús,
nacido pobre entre los pobres,
eres el humilde de Dios,
que vino no para juzgar,
sino para abrirnos
un camino de comunión con Dios"

"Dios de todos los seres humanos,
cuando con sencillez deseamos
acoger tu amor,
poco a poco se enciende una llama
en lo más recóndito de nuestra alma.
Puede que sea muy frágil,
pero arde siempre."

Me ha parecido tan bonita que necesitaba compartirla. Un abrazo. Maribel

---

Tu, el Dios de todo ser humano,
demasiado resplandeciente para ser visto,
te dejas ver como en una transparencia
en el rostro de tu Cristo.
A nosotros,
que tenemos prisa
por discernir un reflejo de tu presencia
en la oscuridad de las personas
y de los acontecimientos,
ábrenos las puertas de la nitidez del corazón.
En ese rincón de soledad
que hay en cada uno de nosotros,
ven a refrescar la tierra sedienta
de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu.
Ven a depositar la fuente de agua viva
en las regiones muertas de nuestro ser.
Ven a inundarnos con tu confianza
para hacer florecer, incluso,
nuestros desiertos interiores”

(En homenaje a quien recientemente fuera asesinado
durante una celebración litúrgica en Taizé)

VIVE LO QUE CREES

Dios solo puede dar la fe pero tú puedes dar tu testimonio. Dios solo puede dar la esperanza, pero tú puedes entregarla a los hermanos.	Luz para el hombre de hoy que viene que desde que en la tierra es un pobre que te espera, alcanza hasta el ciego en mí: toca mis ojos para que vean con qué

Dios solo puede dar el amor pero tú puedes enseñar al otro a amar.

Dios solo puede dar la paz pero tú puedes sembrar la unión.

Dios solo puede dar la fuerza pero tú puedes apoyar al desanimado.

Dios solo es el camino pero tú puedes indicarlo a los demás.

Dios solo es luz pero tú puedes hacerla brillar a los ojos de todos.

Dios solo es la vida pero tú puedes dar a los otros el deseo de vivirla.

Dios puede hacer lo que parece imposible pero tú podrás hacerlo posible.

Dios solo se basta a sí mismo pero prefiere contar contigo.

amor me sigues.

¿Cómo saber de dónde viene el día si no reconozco mi noche?

Palabra de Dios en mi carne diga al mundo y a la historia que crea el hombre, suscita una respuesta en mí y en ellos: abra mi boca a esta voz que resuena en el desierto. ¿Cómo saber qué palabra me dices si no tengo mi corazón abierto?

Semilla eterna en mi cuerpos vivo en mí más que yo mismo desde el tiempo de mi bautismo, fecunda mis tierras nuevas: germen en la sombra de mis huesos pues sólo soy ceniza. ¿Cómo saber cuál es tu vida si no acepto mi muerte?

TODO POR TI

Mis llamadas, mis penas, mis angustias, mis hierbas negras, es todo para Ti.
Mis vacíos, mis ausencias, mis despistes, mi errores, mis palabras vanas, es todo para Ti.

Mi alegría, mi trigo, mi vino de fuego, mi fuego sin fin
mi soledad, es todo para Ti.

Absurda forma de vivir

Vivimos, Señor, en un mundo cerrado con doble tuerca de cerrojos por millares, millones de llaves.
Cada uno tiene las suyas:

las de casa y las del coche, las de la oficina y las de la caja fuerte.
Y por si fuera poco, buscamos sin cesar otra llave: la llave del éxito o la llave de la felicidad del poder o la llave de los sueños...

Tú, Señor, que has abierto los ojos de ciegos y los oídos de sordos, concédenos hoy la sola llave que nos falta, la que no se cierra nunca, sino que libera de la que no cierra nuestros tesoros perecederos, sino que entrega el paso a tu amor; la que has confiado a manos frágiles de tu Iglesia: la llave de tu Reino.

François Séjourné

APROVECHA EL TIEMPO

Súplica para acceder al buen uso de la obra

Enséñame, Señor, a emplear bien el tiempo que me concedes para trabajar, y emplearlo sin nada que perder.

Enséñame a sacar provecho de los errores pasados sin caer en el escrúpulo que roe. Enséñame a prever el plan sin atormentarme, a imaginar la obra sin desolarme si surge de otro modo. Enséñame a unir la prisa y la lentitud, la serenidad y el fervor, el celo y la paz.

Ayúdame en la obra en que soy más débil. Ayúdame en el corazón del trabajo a mantenerme atento, y sobre todo llename de Ti mismo los vacíos de mi obra. Señor, en toda el trabajo de mis manos, deja tu gracia para hablar a los demás, y un defecto mí para hablarme a mí mismo.

Conserva en mí la esperanza de la perfección, sin la cual me perdería en el orgullo. Purifica mi mirada: cuando hago el mal, no estoy seguro que lo sea y cuando hago el bien, no estoy seguro de que lo sea. Señor, no dejes nunca que me olvide que todo saber es vano, salvo donde hay trabajo y éste es vacío si no tiene amor, y todo amor es vacío si no me une a mí mismo y a los otros y a Ti.

Señor, enséñame a rezar con mis manos, mis brazos y todas mis fuerzas. Recuérdame que la obra de mis manos te pertenece y me toca devolvértela como ofrenda. Que si lo hago por gusto de provecho, como un fruto olvidado me podriría en otoño. Que si lo hago para agradar a los demás, como la flor de la hierba me marchitaría por la noche. Pero si lo hago por amor al bien, permaneceré en el bien. Y el tiempo de hacer el bien para tu gloria en seguida.

Amén.

Concédeme, Dios mío, lo que quieras.
Concédeme que no te pida nunca.

No te pido el descanso, ni la tranquilidad, ni la del alma, ni la del cuerpo.

No te pido la riqueza
Ni el éxito, ni siquiera la salud.

Todo eso, Dios mío, se te pide de tal manera que no debes ya tener.

Concédeme, Dios mío, lo que te plazca
Concédeme lo que se rechace.

Quiero la inseguridad y la inquietud.
Quiero la tormenta y el alboroto.
Y que me los concedáis, Dios mío, definitivamente.

Que esté seguro de tenerlos siempre
Pues nunca tendré el valor de pedírtelos.

Concédeme, Dios mío, lo que te quede.
Concédeme lo que los otros no quieren.
Pero concédeme el valor
y la fuerza y la fe.

Pues tú solo me concedes, Dios mío,
lo que sólo se puede esperar de sí.

André Zirnheld, caído en el Champ d'Honneur en 1942

Señor, has venido, me has pedido todo y te he dado todo. Me gustaba la lectura y ahora estoy ciega. Me gustaba correr en los bosques y ahora mis piernas están paralizadas.

Me gustaba coger las flores al sol de primavera y ya no puedo con mis manos.

Porque soy mujer, me gustaba mirar la belleza de mis cabellos, la finura de mis dedos, la gracia de mi cuerpo: ahora, estoy calva y en lugar de mis dedos finos, sólo me quedan trozos de madera rígidos.

Mira, Señor, cómo mi cuerpo gracioso está estropeado. Pero no me rebelo. Te doy gracias. Por toda la Eternidad te diré GRACIAS pues si muero esta noche, sé que mi vida ha sido maravillosamente colmada.

Viviendo el Amor, he sido colmada más allá de lo que mi corazón deseaba, ¡oh Padre mío!

Como has sido bueno con tu pequeña Verónica, esta noche, oh Amor mío, te ruego por los leprosos del mundo entero.

Te rezo sobre todo por los que la lepra moral abate, destruye, mutila y aterra. Esos a los que amo, y me ofrezco en silencio por ellos, pues son mis hermanos y hermanas.

Oh Amor mío, te doy mi lepra física para que no conozcan el disgusto, la amargura y la frialdad de su lepra moral.

Soy tu hijita, Padre mío,
Llévame de la mano, como una mamá lleva a su bebé. Apriétame en tu corazón como un Padre.

Sumérgeme en el abismo de tu corazón y que permanezca en él con los que amo por toda la Eternidad.

Hermana Verónica, leprosa

MARAVILLA ANTE TI

La rama muerta,

la que nunca llevará hojas nuevas,

ni flores o frutos,

la que la vida ha secado para siempre...

le queda una posibilidad maravillosa:

aceptar ser arrojada al fuego,

y la que no servía para nada es luz y calor para los que están en casa.

Te ofrezco esta noche, Señor, las ramas muertas de mi jornada.

Sé que al fuego de tu Amor

serán transformadas.

... Pero en la noche de las tempestades a menudo, ¡qué pena!, echo a la tierra mis ramas muertas para que se pudran.

Michel Quoist

JORNADA DEL SEÑOR Y TUYA

Cada una de las jornadas de mi vida diría, Señor, es tu jornada: Jornada de tu gracia, jornada de tu amor.

Así, Señor, me hace falta vivir cada una de mis jornadas y aceptarla como tu jornada.

¿Pero por qué medios, mis jornadas humanas?
Tú solo, Dios mío, puedes proporcionarme el medio.
Ni el miedo, ni ningún poder del alma, ni siquiera la muerte me evitarán perderme en las cosas del mundo.

Solo tu amor me librará:

El amor por ti, el único fin de todas mis cosas,
El amor por ti, que te basta a ti mismo
Y el único que puede colmar mis deseos….

Al amarte, reencuentro lo que estaba perdido;

todo se vuelve canto de alabanza y acción de gracias a tu infinita majestad.

Lo que estaba dividido, tu amor lo vuelve a la unidad;

lo que estaba esparcido, tú lo reúnes en ti;

Lo que había llegado a ser puramente externo,
Tu amor lo hace entrar en el interior».

Pero este amor que acepta la vida diaria tal como se presenta, que transforma cada una de mis jornadas humanas en una jornada de gracia para hacerla desembocar en ti,

este amor, tú solo puedes hacer de él un don.

Tengo solo una plegaria que balbucir:

Concédeme el don más banal y más maravilloso que exista: Toca mi corazón con tu gracia, concédeme tu amor.

Permite que al usar cosas de este mundo, en la alegría o el dolor, llegue a través de ellos, a comprender y a amarte…

para que un día, todas mis jornadas concluyan en el único día de tu vida eterna.

Karl Rahner

ANTE UN NUEVO AÑO

Dios mío,
te ofrezco este año que comienza.
Es una parcela de tiempo tan precioso
que me has dado para servirte
bajo el signo de la fidelidad:
haz que sea una larga ascensión hacia ti
y que cada día me encuentre más rico de fe y amor.

Dios mío,
te ofrezco a todos los que amo.
No permitas que les haga daño,
sino más bien que sea para ellos
el canal invisible de tu gracia y
que mi vida les manifieste tu amor.

Dios mío,
te ofrezco también el inmenso dolor de este mundo que has

Señor, dueño del tiempo,
haz que esté siempre listo para darte el tiempo que me has dado.

Señor, dueño del tiempo,
ayúdame a encontrar cada día

el tiempo de encontrarte y el tiempo de escuchar a los otros,

el tiempo de admirar
y el tiempo de respirar,

el tiempo de callarme y el tiempo de pararme,

el tiempo de sonreír y el tiempo de agradecer, el tiempo de reflexionar y el tiempo de perdonar,

el tiempo de amar y el tiempo de

creado y rescatado :
los sufrimientos de los niños inocentes, el largo aburrimiento de los exiliados, la angustia de los jefes,
y este peso que pesa tan pesadamente sobre todos.

Dios mío,
que una llamada de tu caridad ahuyente las tinieblas y que el alba de la paz se levante este año.

Te lo pido en unión con los santos, con la iglesia,
con Jesucristo, príncipe de la paz

Madeleine Danielou

orar.

Señor, dueño del tiempo, te doy todas las horas de esta jornada y todos los días de mi vida,
hasta el momento en que haya terminado mi tiempo en la tierra.

Jean-Pierre Dubois-Dumée

ACTITUD DE ACCIÓN DE GRACIAS

ENSÉÑAME, SEÑOR, A DECIR GRACIAS…

Gracias por el pan, el viento, la tierra y el agua.
Gracias por la música y por el silencio.
Gracias por el milagro de cada nuevo día.

Gracias por los gestos y las palabras de ternura.
Gracias por las sonrisas.
Gracias por todo lo que me ayuda a vivir
a pesar de los sufrimientos y angustias.
Gracias a todos lo que amo y me aman.

T que estas miles de gracias
se transformen en una inmensa acción de gracias
cuando vaya a ti,
la fuente de toda gracia
y la roca de mi vida.

Gracias por tu amor sin límites.
Gracias por la paz que viene de ti.
Gracias por el pan de la Eucaristía.
Gracias por la libertad que nos das.

Con mis hermanos proclamo tu alabanza
por nuestra vida que está en tus manos,
por nuestras almas que te son confiadas,
por los favores con los que nos colmas
y que no siempre sabemos ver.

Dios bueno y misericordioso,
que tu nombre sea bendito por siempre.

Jean-Pierre Dubois-Dumée

CÓMO ES JESÚS CONTIGO Y TODOS

Jesús, en donde naciste, tu pesebre
no estaba cerrado.
Has querido que todo el mundo
pudiera verte, porque has venido
para todo el mundo.

Antes de que nacieras, Jesús, José y
María no había encontrado nada más
que casas con las puertas cerradas:
cerradas al secreto de Dios.
Encontraron abierto un establo, un
pobre establo…

Hoy, Jesús,
no naces ya en un establo; sino que
quieres nacer, decir el secreto de
Dios
en todas las casas, en todos los
corazones.

Quieres depositar el beso de Dios en

todos los rostros.
Quieres millones de pesebres para habitar el mundo.
Quieres millones de corazones para dar tu paz en la tierra.
Quieres millones de rostros para dar la paz de Dios.
Quieres millones Navidades para dar tu Navidad.

Jesús, ven a abrir nuestras casas y corazones para decir contigo :
Gloria a Dios, nuestro Padre.

Elie Maréchal☐

☐Espíritu Santo, cómo nombrarte, tú que no tienes rostro, tú que no eres ni el Padre ni el Hijo, sino su amor.
Las palabras con las que te designo son las que siempre me han seducido:
Espíritu de verdad, Espíritu de amor.
Tú que los unes en ti, concédeme buscar unirlos en mí.

Espíritu Santo, tú que eres el inspirador de todo lo que comienza, tú que das la paciencia en los adelantos y retrasos, tú que nos ayudas a recomenzar sin cesar,
Tú que nos permites terminar,
sé el huésped invisible,
el huésped desconocido de toda historia humana.

Tú que eres la dulzura de lo que es
fuerte y la fuerza de lo que es dulce
tú que actúas en el secreto de las
profundidades,
Tú que sabes que es en nuestros
corazones una esperanza
decepcionante, un amor traicionado
una separación entre los que se ama
Tú que has hecho tan bien lo que se
hizo,
rehace lo que está deshecho.

Tú que eres la voz de nuestros
silencios, el gemido de nuestras
plegarias, ven, Espíritu Creador,
recreador.

Jean Guitton□

Espíritu Santo, cómo
tienes rostro, tú que n
Hijo, sino su amor.
Las palabras con las q
siempre me han seduc
Espíritu de verdad, Es
Tú que los unes en ti,
en mí.

Espíritu Santo, tú que
lo que comienza, tú q
en los adelantos y retr
recomenzar sin cesar,
Tú que nos permites t
sé el huésped invisibl
el huésped desconoci
humana.

Tú que eres la dulzura
fuerza de lo que es du
secreto de las profund

Tú que sabes que es en nuestros
corazones una esperanza
decepcionante, un amor traicionado
una separación entre los que se aman,
Tú que has hecho tan bien lo que se
hizo,
rehace lo que está deshecho.

Tú que eres la voz de nuestros
silencios, el gemido de nuestras
plegarias, ven, Espíritu Creador,
recreador.

Jean Guitton□

□

ORACIÓN EN SILENCIO

IMPÓN SILENCIO EN MI
ORACIÓN

Tómame, Señor, en la riqueza
divina de tu silencio,
plenitud capaz de colmar todo en
mi alma.
Haz callar en mí lo que no seas
tú,
lo que no sea tu presencia toda
pura,
toda solitaria, toda apacible.
Impón silencio a mis deseos,
a mis caprichos, a mis sueños de
evasión,
a la violencia de mis pasiones.
Cubre por el silencio la voz
de mis reivindicaciones, de mis
llantos.

Impregna de tu silencio
mi naturaleza demasiado impaciente de hablar,
demasiado inclinada a la acción exterior y
ruidosa.
Impón tu silencio en mi oración,
para que sea puro impulso hacia ti.
Haz descender tu silencio
hasta el fondo de mi ser,
y haz subir este silencio
hacia ti, en homenaje de amor.☐

MENTE FLEXIBLE

Concédeme, Señor, un espíritu
flexible, para que parezca débil y
sin defensa

más bien que de apenar o
romper.
Concédeme un espíritu recto
para que no interprete nunca mal
el dolor que se me hace.
Concédeme, Señor, un corazón
humilde para que no se rígido
ante las críticas.
Concédeme un corazón grande,
para que soporte la estrechez de
espíritu.
Concédeme, Señor, una voluntad
firme, para que persevere a pesar
de la ingratitud.
Concédeme sobre todo saber
escuchar, saber adivinar, saber
perdonar.
Para que mis hermanos sean
menos desgraciados.

Jean Harang

Eres el Dios de las cosas
imposibles, tú que has hecho
fecundas las entrañas estériles,

Eres el Dios de las co
hecho fecundas las en

Venimos a pedirte lo
Devuelve a todos los
No en Nuestra Iglesia
sino en la Tuya.
Es imposible, Señor,

Bruno de Roeck

LA TENTACIÓN

Señor, te suplico que me libres
de esta tentación terrible
de considerar el tiempo de mi
enfermedad
como una medida para nada en mi
vida,
un período vacío y sin valor.

Que vuelva a la salud
o que vaya poco a poco a mi
eternidad,
debo ante todo quedar en la barra;
mi vida, debo vivirla día a día
y te la entrego todos los días.

No se trata de partir a la deriva…

No tengo que esperar un mañana incierto
ni mecerme en sueños o lamentos:
estoy enfermo, te sirvo enfermo.
¿Voy a esperar, para amarte, circunstancias
que, quizá, no se producirán nunca?
¿Y se tarta para mí de amarte a mi gusto
o servirte ahí donde me esperas?

Señor, a mi vida no le falta nada por estar enferma.
Quiero llenarla has desbordarla, con tu gracia que juega con el tiempo
y sólo tiene que hacer acciones gloriosas para el mundo.

Pierre Lyonnet☐

PLENA CONFIANZA EN TI

Dios mío,
Hay días en que no sé a dónde me llevas
Y, sin embargo, siento que me sostienes la mano y no me sueltas. ¡Me has probado de tal modo!
En dos ocasiones, estuve as punto de encontrarte. Al meno eso es lo que decía los médicos… ¡Y siempre estoy allá!
Pienso que no estaba preparada Oh ! no preparada del todo…
Pienso que todas las pruebas que he sufrido son gracias que me has concedido.

Ayúdame a conservar la esperanza.
Ayúdame a ver todo a mi derredor las manos que me tienden, tanto para dar como para recibir.
Ayúdame a encontrarte en estos rostros que me rodean.
Dame la paciencia que me falta a menudo.
Ayúdame a dar pruebas de caridad.
Ayúdame a ser testigo del Evangelio.
Si caigo, Dios mío, ayúdame a levantarme y a ir con más alerta que nunca hasta la hora de mi muerte.
Solamente tú puedes ayudarme.
Tú sabes hasta qué punto.
La soledad no existe cuando se cree en ti.
Sé que puedes decir todo, que me guías, iluminas como un padre que no abandona nunca a su hijo y lo protege en cada instante.
Ayúdame a tener siempre fe en ti.
Te pido mucho, pero he olvidado lo esencial: gracias, Dios mío, por estar siempre cerca de mi.

Jeanine Dubois

□

Señor,
tiéndeme la mano
y bailaré para ti.

En tu amor por nosotros,
has dado muchos pasos.
Has recorrido
las rutas polvorientas de Galilea
para anunciar la Buena Nueva.
No te has echado para atrás en el camino que te lleva al Monte de los Olivos.

Y en la belleza de tu resurrección,
te has revelado a tus discípulos.
Has encontrado a algunos
muy discretamente,
en el camino de Emaús.

A cada uno, a cada una,
has dicho tu presencia cálida y tu fidelidad.
Antes de mí, has marchado por el camino
en el que me llamas hoy.

En mis tinieblas,
serás la luz de mis pasos.

En la debilidad,
serás la fuerza de mi corazón.

Sé que en el impulso de tu espíritu
danzaré mi muerte
y saltaré hasta ti.

Jacques Dubuc
Sacerdote de Québec y danzante profesional,
muerto de cáncer en 1998, a los 43 años.
Durante su enfermedad escribió esta oración.
□

TAL COMO SOY

Señor, tal como soy, vengo a ti. Por supuesto con mis límites, mis errores, mis defectos. Pero Señor, hoy, deseo volver a ti. Quiero ante todo pedirte perdón. Perdón por todas la veces en las que te he rechazado. Perdón por todas las veces que te he olvidado, por las veces que te he vuelto la espalda. Pero hoy Señor, quiero tomar la decisión de cambiar mi vida. Estoy cansado de no ser feliz. Estoy cansado de buscarme en todos los sentidos. Estoy cansado de buscarte en todas partes cuando en realidad estás en mi interior. Señor, sé bueno y haz que marcha contigo, tengo necesidad de ti y de sentirme amado y aceptado. Señor, gracias por darme una vida nueva, una vida en abundancia. Amén.

Alain Guillemette (Canadá).Muchas gracias☐

SEÑOR, TUS LLAMADAS

Atención al pero malvado.
Atención a los trabajos.
Atención a la caída de piedras.
Atención al camino deslizante.
Por todo, llamadas de atención.

Pero dónde están las llamadas a la atención
que debemos a los demás:
las llamadas a la delicadeza,

las llamadas al respeto,
las llamadas a compartir?

Estoy distraído, Señor.
¿Cómo podría entender estas
llamadas?,
cuando estoy preocupado por mi
salud,
encerrado en mis sueños,
agotado con mi trabajo,
fascinado por la televisión…
Perdón, Señor.

Y las llamadas, Señor, las tuyas,
los pequeños signos que me diriges
a través de la gente próxima o lejana,
los grandes signos que me diriges
a través del ejemplo de los santos,
a través de los mensajes de tu
Evangelio,
a través de las invitaciones a la
oración,
todas estas llamadas no encuentran a
menudo nada más que mi
indiferencia…
Perdón, Señor.

Enséñame, te lo ruego,
a ser atento
a todas las expectativas,
a todos los sufrimientos,
a todas las esperanzas.

Enséñame también
a descubrir todo el bien
detrás de lo que está mal,
todo lo que se busca
detrás de todo lo que parece
adquirido,
todo lo que es nuevo
detrás de todo lo que es viejo,
todo lo que brota
detrás de lo que se marchita,

todo lo que vive
detrás de todo lo que muere.

Muéstrame, Señor,
al niño bajo el anciano,
la playa bajo el pavimento,
el sol bajo las nubes,
y toda la sed escondida:
la sed de pureza,
la sed de verdad,
la sed de amor,
la sed de ti, Señor.

Afina mi mirada,
despierta mi capacidad de amor,
abre mi gran corazón,
agudiza mi atención,
desarrolla mis atenciones,
dirígeme a los demás,
vuélveme a ti, Señor.
Amén.

SONREÍRTE☐

SONREÍRTE SIMPLEMENTE...

Estar simplemente, sin esperar nada.
O más bien sí : esperar todo del que
se entrega en la oración...

Tengo sed de ti y me sacias.
Las manos abiertas para acoger mejor

Como el que, en la cruz, no las cerrará jamás.

Humildemente, en silencio, me acerco a ti.
No para captarte-cosa imposible – sino para sonreírte.
Tú que has perdonado a los verdugos,
Transforma mi pantalla de egoísmo en amor para dar a los demás, para darte a Ti.
Sí, sonreírte, simplemente.
Abre mis labios, Señor, y mi boca cantará tu alabanza.
Sonreír para acoger mejor
Acoger para darse
Dar para amar mejor
Amar y después sonreír...
Señor, inunda mi alma de tu Espíritu.
Ayúdame a ser siempre más
el que atiende, el que sonríe, el que ama...
Que mi corazón sea amor como tú eres Amor.
Que sea así digno de servir mejor a mis hermanos,
de servirte mejor a ti.
Rezar, y estar ahí, simplemente.

Benoît Pohu, 17 junio 1996

PARA VIVIR EN TU PRESENCIA...

Señor Jesús,

Dame la gracia de pensar en ti a todas horas

No sólo hoy

Para vivir de tu presencia.

Señor Jesús,

Vacía mi corazón

de toda tristeza,

de todo odio y rencor

no sólo hoy

para que pueda

amar sin criticar,

servir sin quejarme.

Señor Jesús,

Haz que pueda

Seguir el ejemplo

Que me das

No solamente hoy

Para que a tu ejemplo

Y al de María,

sea,

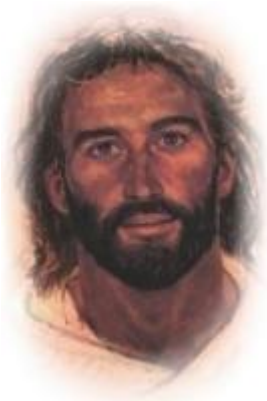
todos los días de mi vida,

un elemento de paz.

Amén.

L.M. Parent, o.m.i.

SEÑOR JESÚS, ENSÉÑAME.....



Señor Jesús, enséñame tu modo de mirar:

Cómo miraste a Pedro para llamarlo en tu seguimiento
o para levantarlo tras su falta,
o cómo miraste el joven rico
que no se decidió a seguirte,
o cómo mirabas con bondad
la las multitudes que se amontonaban junto a ti,
o cómo mirabas con cólera a los Fariseos.

Querría conocerte cómo estabas:
tu imagen delante de mí sufriría en cambiarme.

El Bautista se quedó subyugado
en su primer encuentro contigo;
el centurión de Cafarnaún se sintió fascinado por tu bondad
y un sentimiento de estupor y de maravilla invadía a los que eran testigos de tus milagros.

La misma fascinación afecta a tus discípulos
y, en el Huerto de los Olivos,
la soldadesca aterrorizada cae a tierra.
Pilatos se siente inseguro y su esposa se asusta.
Le centurión que te ve morir
proclama tu divinidad cuando te entrega el alma.

Querría verte como Pedro
que toma conciencia delante de ti
de su condición de pecador,
mientras que se extraña mucho
ante la pesca milagrosa.
Querría escuchar tu voz
como en la sinagoga de Cafarnaún
o como en el Monte de las Bienaventuranzas,
o cuando te dirigías las multitudes
"enseñando con autoridad",
una autoridad que sólo venía de Dios Padre.

Haz que seamos así tus discípulos
en las cosas más grandes
y en las cosas más modestas,
queseamos , como tú,
totalmente entregados al amor del Padre
y al amor de nuestros hermanos y hermanas,
sintiéndonos cercano a ti,
pues te has abajado hasta nosotros,
que estábamos alejados al mismo tiempo de ti, Dios infinito.

Pedro Arrupe, s.j.

SEGUIRTE, SEÑOR

Seguirte, Señor,

no es una aventura comenzada a la ligera
y proseguida con desenvoltura.
Un día « sí » y el otro « no »
Eso no lo quieres.

Seguirte, Señor, es tomar tiempo,
mucho tiempo para comprenderte,
acercarte y aprender a amarte.

Seguirte, Señor,
no es asunto de un día
sino tema de todos los días.
Fidelidad, por encima de los obstáculos y las tinieblas.
Fidelidad, más allá de toda duda.

Seguirte, Señor,
es también encontrar el tiempo y la paciencia,
dejar que la flor brote de la tierra,
alegrarse y volverse al sol.
Nada, nunca nada podrá realizarse por la fuerza.

Seguirte, Señor,
es también trabajar cada día,
en la construcción de nuestra vida de cristianos
depositando en ti las fuerzas necesarias para tenerte y tenerte hasta el fin de la aventura

Christine Reinbolt

QUÉDATE CONMIGO...

Señor,

Hay mañanas de ternura
donde todo, la gente y las cosas, te dice:
« Te amo... »

Hay estos medio días de luz
donde la naturaleza toda entera te repite:

« Está bien la vida... »

Hay atardeceres de belleza
donde las estrellas mismas te murmuran:
« Nunca dejarás de maravillarte... »

Se tiene la impresión de marchar sobre tapices de terciopelo,
de navegar por aguas claras
y de volar por los cielos de azul.

Se siente uno capaz de sostener el universo en sus brazos,
de abatir las selvas enteras,
de vivir mil vidas.

¡Es maravilloso!

Pero hay también noches de gran negrura
donde se repite sin cesar:
« ¿Cuándo termina esto? »

Hay inviernos de tristeza
donde se dice como Job:
«¡Maldito sea el día en que nací! »

Hay noches de dolor
donde se exclama dolorosamente:
« No puedo más! »

Se tienen nudos en el estómago,
preguntas sin respuestas con mente clara,
problemas llenos de brazos.

Se está sin esperanza, sin impulso, sin soplo o aliento..
Se querría morir.
Se está cansado de llevar su vida.

¡ Es terrible!

En los días de tiempo dulce
como en los días de tempestad,
«quédate con nosotros.»

Por tu luz, gracias.

Y por las tinieblas, ayuda.

Que no te olvide cuando hace bueno
y que no te acuse cuando hace malo.

Amén.

Jules Beaulac

TE DEBO UN GRACIAS

SEÑOR, CORRO SIEMPRE TARS ALGO...
cuando me detengo sin aliento, me pongo a reflexionar.
En este instante, hago un alto para decirte GRACIAS.

Oh! Podría contentarme con decirte gracias por todo,
y comprendería. Pero quiero ser más explícito y decirte GRACIAS

Por mi cuerpo que funciona de maravilla,

Por mi lengua tan locuaz,

Por mis pernas tan ágiles

Por mis manos tan dóciles

Por mis ojos abiertos a todo,
por mis oídos que perciben todo,
por mis narices que olfatean todo,
por mi corazón que palpita ante lo bello,
por mi alma que vibra ante el bien,
por mi inteligencia que busca lo verdadero...
por todo eso, te digo GRACIAS.

Muchas veces te he gritado porque...
quería mi cuerpo más bello,

quería mi corazón más grande,
quería mi amor más noble,
quería mi inteligencia más lúcida.

Hoy, te digo GRACIAS
y me callo soñando en los y en las a mi edad que tienen las facultades disminuidas y cuyo uso está restringido.

Pienso en los y las que amaba...
no escucharán el gorjeo del pájaro,
no verán la salida del sol,
no percibirán el perfume de una flor,
no podrán encontrar la palabra GRACIAS al borde de sus labios,
no podrán palpar un objeto,
no podrán correr tras una mariposa.

No he hecho nada más que el otro
para gozar de todos mis sentidos
y sin embargo me has dado gratuitamente el don de la riqueza que soy.

Si todas las personas "en forma" en el mundo soñaran un poco en eso,
habría una carrera loca hacia ti, Señor,
para decirte GRACIAS.

Por los y las que no tienen tiempo para decírtelo,
te digo GRACIAS por todas las maravillas que somos.

ERES EL VIVO

Alegría de creer
Alegría de Pascuas.
Alegría de vivir y de amar.
Por todo eso, Señor,
te damos gracias.

Tú que te muestras vivo
cada vez que nos reunimos en tu nombre,
llenos hoy nuestros corazones de la alegría de creer.

Tú que nos haces gustar la alegría de tu presencia
cada vez que estamos en la prueba,
sé la fuente inmarchitable de una viva esperanza.

Que esta alegría de vivir y de amar en tu presencia
nos dé compartir nuestra riqueza y nuestros bienes
con todas las personas que necesitan amor y paz.
Así, podremos alabarte sin fin
y testimoniar en cada instante
que estás Vivo
ahora y por siempre. Amén.

MUÉSTRAME TU ROSTRO …

Cristo transfigurado,
te dirijo hoy mi oración.
Escúchala, te lo ruego.

Cuando a lo largo de mi camino,
se instalen en mi el miedo y la duda,
muéstrame tu rostro,
rostro de hombre salido derecho de Dios,
rostro de luz que vive en el seno de la luz,
imagen del Dios vivo.

Cuando a lo largo de mi vida,
se posen en mí la tristeza y el aburrimiento,
cuando mis deseos se extravíen, cuando me fe vacile,
hazme ver tu cuerpo transfigurado,
cuerpo muerto en la cruz,
cuerpo de hombre recreado en las manos de Dios,

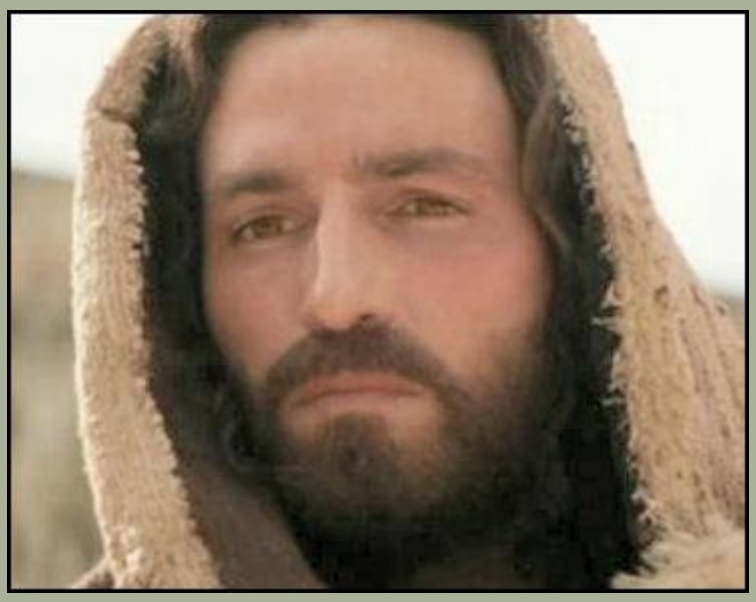
imagen del Dios vencedor de la muerte.

Cuando a lo largo de mis días y noches,
se me haga pesada la cruz,
cuando ya no quiera, cuando no quiera avanzar,
dirijo mi mirada a ti, Transfigurado,
convénceme de que mi destino, como el tuyo,
sea encontrarme en el seno de la luz,
imagen, contigo, del Dios siempre vivo.

Jean-Yves Garneau

ESA MIRADA NUNCA LA OLVIDO

Oh! Esta mirada...
nunca la olvidaré...



Durante esta Semana Santa, Jesús,
quiero unirme a ti con el pensamiento.
¡Qué dolorosa fue tu pasión!
Me parece ver desarrollarse
todos estos acontecimientos bajo mis ojos.

Ante todo, fuiste aclamado y glorificado por la multitud
en una entrada triunfal en Jerusalén.

Poco tiempo después, fuiste vendido,
acusado como un criminal, flagelado,
coronado de espinas
para ser finalmente clavado en la cruz.

Jamás
tuviste una mirada de odio o de rencor.

Sin embargo,
tus ojos debían buscar a los amigos
que te habían abandonado...

¡Qué mirada de piedad y de amor
debías plantearte con tu madre desconsolada
y las santas mujeres que la acompañaban!

¡Qué mirada de reconocimiento
debiste poner en Simón de Cirene
que te ayudó a llevar el peso de la cruz!

Imagino las miradas de piedad y de inquietud
que debías poner
en los niños que había en la multitud.

¡ Qué mirada de sufrimiento

debías tener levantando los ojos
para implorar a tu Padre del Cielo!

¡Qué mirada de simpatía
debías tener a la vista del desarrollo
de los leprosos y de los enfermos
que habías curado!

¿Buscabas la mirada de
la Samaritana y la mujer adúltera
a la que devolviste la dignidad?

¡Qué profunda debía ser la mirada
que intercambiaste con Pedro,
tu discípulo inflamado,
que te había reconocido como el Mesías!
Una mirada cargada de comprensión
por el miedo que le había invadido!
Esta mirada indescriptible
la uniste
hasta lo más profundo de tu alma!

La mirada de perdón y de amor
que intercambiaste con el buen ladrón
debía tener una dulzura de eternidad...

Jesús,
me gusta imaginar la mirada de amor
que tienes sobre mí,
sean cuales sean las dificultades que puedo vivir.

Querría que la mirada
que dirijo a los otros
pueda siempre reflejar tu mirada.
AMÉN!

LAS MARAVILLAS DE CADA DÍA

Dios mío de todos los días
y de todas las horas,
te pido un favor especial:
nno me dejes nunca indiferente

ante una de tus maravillas.

Déjame gozar del milagro de cada despertar,
del milagro de saber que estoy todavíia en vida,
del milagro de respirar, marchar y pensar,
del milagro de tu amor y de tu misericordia.

Ayúdame a que nunca me canse de tus estaciones:
la primavera es un milagro,
el verano es un milagro,
el otoño es un milagro,
el invierno es un milagro.
Cada día es un milagro, así como la noche.

Gracias por la belleza de esta región, Señor.
Gracias por la salida y puesta de sol.
Gracias por la luna y los astros.

Hazme este regalo, Señor:
el don de apreciarte
aasí como todo lo que haces.
Un día te pediré el don supremo
de amarte como lo debería,
más que ayer...y menos que mañana.

Eddie Doherty, *reporter americano*

SEÑOR, TE BUSCO

Señor, en cuanto he podido
apenas me has dado la fuerza
te he buscado
y he querido tener inteligencia
de lo que creo
y he discutido mucho
y me he apenado.
Señor, Dios mío
Mi única esperanza
escúchame
No permitas que me canse de buscarte
sino pon en mi corazón
Un deseo más ardiente de buscarte.
Heme aquí delante de ti
Con mi fuerza y mi debilidad
Sostenme la una, cura la otra.
Delante de ti está mi ciencia y mi ignorancia.
Que me acuerde de ti.
Que te comprenda.
Que te ame.

San Agustín

SEÑOR, TE AMO

Sucede a menudo, Señor,
pensar que estoy demasiado ocupado para rezar.

Mis jornadas las tengo repletas.

Sin embargo, Señor, no me exiges
que me ocupe en tantas cosas...

A veces Señor, encuentro que las pruebas
encontradas son muy pesadas para llevar.
¿Me digo por qué a mí ?
Pero no lo olvides : Señor, te amo.

¿Es posible que me falte el tiempos
para pensar en ti ?
Señor, ¿no eres mi apoyo,
mi fuerza y mi valor ?
Quiero habituarme, Señor,
a hablarte como a un amigo,
a confiarte mis alegrías y penas.
Por eso, desde el fondo de mi corazón,
quiero decirte : Señor, te amo.

Cuando esté fatigado,
ayúdame a decir al menor : Señor, te amo.

Cuando experimente la dificultad en perdonar,
sólo tendré que pensar y repetir : Señor, te amo.

Cuando haya sombra en mí,
cuando no sepa dónde estás,
entinces te llamaré diciéndote : Señor, te amo.

Mi deber de estado será más dulce
y mi trabajo se convertirá en oración
que te dirá : Señor, te amo.

¿Qué prueba podrá quebrantarme,
qué sufrimiento podrá molestarme,
si puedo siempre decirte : Señor, te amo ?...

Por los dones y alegrías que me concedes,
por las gracias con que me colmas,

mi gracias es ésta : Señor, te amo.

Y simplemente para agradarte,
sin otra razón que esa,
acepta que te diga a menudo : Señor, te amo.

Y cuando, en el atardecer de mi vida, me invitarás a tu casa,
te diré antes de partir,
por última vez aquí abajo : Señor, te amo.