



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Técnicas de Oración

Ficha 9. Meditación
con salmos



Objetivo

Que el joven descubra a través de la meditación atenta, orante la riqueza espiritual de los salmos y entre en un diálogo con Dios para alimentar su espiritualidad continuamente.

Instrumentos para orar

Cuaderno, pluma o lápiz.

Ven y quédate conmigo Señor

Instrucciones:

1. Me dispongo en un lugar que me ayude a guardar recogimiento y silencio.
2. Inicio haciendo la señal de la cruz.
3. Digo la siguiente oración: Tu gracia Señor inspire nuestras obras, las sostenga y acompañe para que todo nuestro trabajo brote de ti como su fuente y tienda a ti como a su fin. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.

Me pongo en tus manos

Para iniciar con la meditación de los salmos, vamos a elegir el salmo 31, para ello ingresa al siguiente link :

<http://www.liturgiadelashoras.org/salmo31.htm#:~:text=T%C3%BA%20eres%20mi%20refugio%2C%20me,fijar%C3%A9%20en%20ti%20mis%20ojos.>

Ya que hayas accedido al link puedes imprimir el salmo. Posteriormente, estando ya en el lugar que elegiste, sentado o de pie (como te funcione mejor, lo importante es que centres tu atención en lo que estás haciendo, que la mente y las palabras están unidas) puedes encender una pequeña vela y colocarla frente a ti.

Ahora iniciaremos con la meditación del salmo siguiendo estas instrucciones:

1. Comienza a leer el salmo, con detenimiento y sin prisas.

2. Terminado de leer, nuevamente lee el salmo pero ahora vas a subrayar aquellas palabras, frases o párrafos que llamen más tu atención.
3. Terminado de subrayar e identificar aquello que más captó tu atención, te invito a que reflexiones el por qué subrayaste esas palabras o frases y anota en tu cuaderno tu reflexión.
4. Recuerda siempre estar atento a lo que vas pensando y lo que genera en ti cada palabra y frase.

Habla Señor que tu siervo escucha

Existe una extraordinaria riqueza espiritual en la meditación de los salmos, los salmos nos ayudan a descubrir la voz de Dios en medio de las dificultades y situaciones que vamos viviendo día tras día. Como todo buen hábito, se necesita ser perseverante y practicarlo constantemente, poco a poco podrás meditarlo de manera cantada.

La meditación no debe llevarte más de 25 minutos, en un primer momento podrás aburrirte un poco o simplemente no descubrir “nada nuevo”, pero en el ejercicio continuo y diario verás que Dios irá formando y fortaleciendo tu corazón para responder de manera más eficaz.

Gracias Señor por tu presencia en mi vida

Al finalizar el rezo del salmo y tu meditación, realiza la siguiente oración : Aumenta, Señor, nuestra fe para que esta alabanza que brota de nuestro corazón vaya siempre acompañada de frutos de vida eterna. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.