Guía de oración contemplativa por la paz con justicia

Compilada por el equipo de Justicia y Equidad de la United Methodist Church of Libertyville

MAYO DE 2025

Como metodistas unidos, creemos que el llamado de Cristo es «construir la paz con justicia». En un mundo marcado por conflictos e injusticias, estamos llamados a orar, trabajar y abogar tanto por obras individuales de misericordia como por cambios sistémicos. Los siguientes recursos tienen como propósito guiar e inspirar su oración mientras se centra en la paz con justicia.

Encontrará aquí tres secciones:

1. Oraciones – Oraciones provenientes de diversas fuentes
2. Escrituras e himnos – Citas de la Biblia e himnos
3. Palabras – Citas breves y fragmentos de autores, tanto del pasado como del presente

Todas las obras incluidas en esta guía han sido citadas a partir de sus fuentes originales. Esta guía y su contenido no están destinados a su distribución comercial ni a su venta.

UMCL

United Methodist Church of Libertyville | 429 Brainerd Ave. | Libertyville, IL 60048 | UMCL.org

Rezo

La oración adopta muchas formas: versículos memorizados, pensamientos espontáneos, súplicas silenciosas. Usa estas oraciones de diversas fuentes para inspirar tu oración personal.

Un ejercicio de silencio

La oración silenciosa es una forma antigua y efectiva de afrontar las asperezas de nuestro corazón. Busca un lugar donde sentarte y aquietarte. Cierra los ojos y respira hondo y largo. Deberías poder sentirlo. Tus costillas se expanden y tu vientre sube y baja. Después de unos diez minutos, puedes empezar a sentir que no solo tus costillas y tu vientre se expanden, sino también tu corazón. Cualquier ternura, dolor y esperanza que residan en ti, puedes sentirlos mediante una oración contemplativa. Cuando hayas dicho "Amén", acepta la paz que sobrepasa todo entendimiento y la verdad que aprendiste del Espíritu Santo y continúa con un corazón agradecido a Dios el resto de tu día.

Becca Stevens, fundadora de Thistle Farms, un programa residencial y restaurativo para mujeres que salen de la adicción, el abuso y la violencia en Nashville, Tennessee.

Día Nacional de Oración 2025: Semillas de Paz y Esperanza

Oración del obispo Schwerin de la UMC,
área norte de Illinois-Wisconsin

Oh Dios, cuya profunda generosidad revela la esperanza del dar y recibir trino en la vida de Dios, por tu generosa misericordia, perdónanos todo lo del pasado. Por tu gracia, abre los ojos de nuestra fe para que te veamos en el prójimo que nos has dado para amarnos y transformarnos. Renueva nuestros lazos de amor que extenderán la hospitalidad por el mundo.

Dios de toda esperanza, camina con nosotros como lo harías con un peregrino hacia Emaús, abriéndonos tus propósitos y el poder de las Escrituras, ayúdanos a conocer la esperanza que se reveló en la fracción del pan.

Concédenos una fe tal que nuestras oraciones aviven la esperanza que anidaba en los corazones de Pablo y Silas cuando cayeron los barrotes de la prisión. Concede a tu iglesia y al mundo la reconciliación de Pedro y Pablo, para que nuestra unidad común dé testimonio de tu gran amor en Jesucristo, más que las divisiones de las que nos arrepentimos.

Haznos un pueblo de Pentecostés. Condúcenos de la confusión de Babel a la paz que conocemos en la amada comunidad de Jesús, como un anticipo de la paz que conoceremos cuando veamos tu rostro, en el poder y el amor que conocemos como Cristo. Amén.

Señor, hazme un instrumento de tu paz.
Donde haya odio, que siembre amor;
donde haya ofensa, perdón;
donde haya duda, fe;
donde haya desesperación, esperanza;
donde haya oscuridad, luz;
y donde haya tristeza, alegría.
Oh Divino Maestro, concédeme que no busque tanto
ser consolado como consolar,
ser comprendido como comprender,
ser amado como amar.
Porque es dando que recibimos,
es perdonando que somos perdonados,
y es muriendo que nacemos a la vida eterna
. **clérigo anglicano**

Dios amoroso

¿Quién entiende antes de formar mi oración?

¿Quién escucha cuando llamo y traduce mis humildes palabras en hermosos himnos de gratitud y alabanza?

Y responde a mi grito incierto de ayuda con seguridad, paz y presencia palpable.

Aquí estoy tan plenamente en tu presencia como me es posible .

Ofreciendo mis miedos, mis necesidades, mis esperanzas, mi amor y mi vida.

Porque yo soy tuyo y no pertenezco a ningún otro.

ESCUCHAR Orando en un mundo ruidoso por Reuben P. Job, 2014

Dios, ponme nuevamente en el camino de la sanación.

Gírame hacia el sol naciente cuando necesito inspiración

Llévame al desierto cuando necesite perderme.

Gírame hacia el mundo cuando necesite trabajar.

Gírame hacia la montaña cuando necesite retirarme.

Para que al girar encuentre tu gracia amorosa a mi alrededor.

Girando y girando de Becca Stevens 2017

Dios,

Más grande que todo lo que puedo imaginar, Santidad más pura y brillante que la luz.

Misericordia que perdona, redime y conduce a la justicia.

Amor que me acepta y me abraza tal como soy,

Gracia que me sostiene y me moldea en más de lo que soy,

Presencia prometida que nunca me abandonará ni me dejará solo

Tiemblo de asombro ante tanta grandeza y amor mientras camino en la luz y la vida de tu presencia infalible.

ESCUCHAR Orando en un mundo ruidoso por Reuben P. Job, 2014

Dame ojos para ver que eres la persona hambrienta frente a mí, Señor misericordioso. Cuando no veo a mi prójimo como a mí mismo, sana mi ceguera. Cuando no escucho tu voz cuando un amigo me habla desde su dolor, dame oídos para oír. Cuando no siento empatía por el desconocido que tiene miedo, enciende mi corazón para consolar. En todo, moldea mi compasión para seguir tus caminos. Recuérdame una vez más que al amarnos unos a otros, todos encontramos el camino hacia ti.

Una oración de compasión por Becca Stevens 2017

Dios se reveló de tantas maneras,

La belleza y magnificencia de la creación.

Las palabras del profeta, sacerdote y siervo

La vida, muerte y resurrección de Jesús

El poder y la presencia constante de tu Espíritu

El testimonio de tus santos siervos, y

Tu gracia sustentadora que me da vida.

Me presento ante tu presencia, no para decirte qué hacer.

Pero para invitarte a ser mi invitado de honor

Mientras te ofrezco todo lo que soy, todo lo que espero llegar a ser, e invito a tu presencia transformadora.

Para moldearme cada vez más como tu hijo amado y fiel.

Porque yo soy tuyo y te pertenezco, Mi fiel Salvador y Guía.

ESCUCHAR Orando en un mundo ruidoso por Reuben P. Job, 2014

Oh Dios, tú eres la esperanza de todos los confines de la tierra.
El Dios de los espíritus de toda carne.
Escucha nuestra humilde intercesión por todas las razas y familias de la tierra, para que vuelvas todos los corazones hacia ti,
Eliminar de nuestras mentes el odio, los prejuicios y el desprecio hacia aquellos que no son de nuestra misma raza o color, clase o credo.
Alejándose de todo lo que aleja y divide,
Que podamos ser llevados por ti a la unidad de espíritu en el vínculo de la PAZ.

Iglesia de Escocia, siglo XX

Dios, acompáñanos. Ayúdanos a ser un honor para la iglesia. Danos la gracia de seguir la palabra de Cristo, de ser claros en nuestra tarea y cuidadosos al hablar. Danos manos abiertas y corazones alegres. Que Cristo esté en nuestros labios. Que nuestras vidas reflejen amor a la verdad y compasión. Que nadie venga a nosotros y se vaya triste. Que podamos ofrecer esperanza a los pobres y consuelo a los desanimados. Sembremos semillas vivas, palabras vivas , para que la fe sea la cosecha en los corazones de las personas. Con palabra y ejemplo, que tu luz brille en la oscuridad como la estrella de la mañana. No permitas que la riqueza del mundo ni sus encantos nos adulen y nos hagan callar tu verdad. No permitas que los poderosos nos impidan profesar lo que es correcto.

Oración de Alcuino de York, adaptada por Rachel Held Evans en su libro “Buscando el domingo”

Oración del Pacto de Wesley por John Wesley

Ya no soy mío, sino tuyo.
Hazme lo que quieras, colócame con quien quieras.
Hazme trabajar, hazme sufrir.
Que me uses o me dejes para ti, que
me exaltes o me humilles para ti.
Que me sienta pleno, que me vacíe.
Que lo tenga todo, que no tenga nada.
Libre y sinceramente me entrego
a tu voluntad y disposición.
Y ahora, oh glorioso y bendito Dios,
Padre, Hijo y Espíritu Santo,
tú eres mío y yo soy tuyo. Que así sea.
Y el pacto que hice en la tierra,
que sea ratificado en el cielo. Amén.

Enséñanos a orar, Dios, como siempre nos has acogido para orar: plenamente humanos, plenamente tuyos, plenamente sostenidos y plenamente amados.

Te contaremos la verdad de nuestras vidas y de este mundo. Y escucharemos la verdad que nos digas.

La verdad de nuestra amabilidad , de tu justicia, de tu fidelidad,

de amor. Y di que así sea. Que así sea en mí.

Sarah Bessey. Una bendición

Un ritmo de oración, editado por Sarah Bessey, 202 1

Señor, nos has creado a tu imagen. Enséñanos a ver hoy, a cada persona que encontremos, ya sea en la calle o en el espejo, como tu rostro encarnado. Todos nuestros viajes comienzan y terminan contigo; ahora necesitamos aprender a caminar cerca de ti en nuestro camino a casa. Ayúdanos a buscarte y a llamar para encontrarte dondequiera que estemos. Permítenos sentir la nube de testigos que nos asegura tu mano guía. Ya sea que descansemos en verdes pastos o caminemos por el valle de sombra de muerte, permítenos sentir tu guía y tu sostenimiento.

Una oración por la búsqueda por Becca Stevens 2019

Oración por la Paz y la Unidad

Nos has llamado a ser uno, a vivir en unidad y armonía, y sin embargo estamos divididos: raza de raza, fe de fe, ricos de pobres, viejos de jóvenes, vecino de vecino ...

Oh Señor, por cuya cruz se pone fin a toda enemistad, derriba los muros que nos separan, derriba los cercos de la indiferencia y del odio; perdona los pecados que nos dividen, líbranos del orgullo y del egoísmo, supera nuestros prejuicios y miedos, danos valor para abrirnos a los demás, por el poder del Espíritu Santo haznos uno.

Culto inaugural de la VI Asamblea del Consejo Mundial de Iglesias (Vancouver, 1983)

Dios compasivo, háblame en susurros y en dulce silencio.

Este día me ha dejado tan tierno que una brisa podría romperme el corazón.

Esté presente mientras descanso y visíteme con ángeles bondadosos.

En mi descanso, fortalece mi deseo de valentía.

Reaviva mi corazón para afrontar las preocupaciones de un nuevo día.

Inspírame con un nuevo pensamiento que me ayude a seguir adelante.

Renueva un espíritu recto dentro de mí para luchar contra la injusticia.

Que mis lágrimas sean un signo de compasión, no de cansancio.

Que mi dolor sea un signo de mi amor, no de mi desesperación.

Tú eres el Santo que sabes que en mi debilidad,

Encuentro tu fuerza.

Una oración cuando nos sentimos vulnerables por Becca Stevens

Oración matutina por los compañeros de prisión por Dietrich Bonhoeffer

Oh Dios, a ti clamo de mañana.
Ayúdame a orar y a concentrar mis pensamientos en ti; no puedo hacerlo solo.

En mí hay oscuridad,
pero contigo hay luz; estoy solo, pero tú no me dejas;

Soy débil de corazón, pero en ti hay ayuda;
estoy inquieto, pero en ti hay paz. En mí hay amargura, pero en ti hay paciencia; no entiendo tus caminos, pero tú sabes el camino para mí.

Oh Padre Celestial,
te alabo y te doy gracias por el descanso en la noche; te alabo y te doy gracias por este nuevo día; te alabo y te doy gracias por toda tu bondad y fidelidad a lo largo de mi vida.

Me has concedido muchas bendiciones;
ahora déjame aceptar también lo duro de tu mano. No me impondrás más de lo que puedo soportar. Tú haces que todas las cosas cooperen para bien de tus hijos.

Señor Jesucristo,
tú eras pobre y angustiado, cautivo y abandonado como yo.

Tú conoces todos los problemas del hombre;
estás conmigo cuando todos los hombres me fallan; me recuerdas y me buscas; es tu voluntad que te conozca y recurra a ti.
Señor, escucho tu llamado y te sigo;
ayúdame.

Oh Espíritu Santo,
dame la fe que me proteja de la desesperación, de las pasiones y del vicio; dame un amor tal por Dios y por los hombres que destruya todo odio y amargura; dame la esperanza que me libre del miedo y la desgana. Amén .

Dios, oramos en silencio, afligidos por los temores de nuestros corazones y las ansiedades de este mundo. Perdona todo lo que aún nos queda por aprender y cuando sentimos pánico y nos tortura la inseguridad. Podemos quedar paralizados por la idea del mañana y lo que nos espera en los días venideros. Somos solo niños que tropiezan en la oscuridad y buscan tu mano. No nos ocultes tu presencia ni nos rechaces en nuestras debilidades y temores. Guíanos en la oscuridad hacia tu luz amorosa y ayúdanos a caminar en paz. Hay tantas cosas que temer y tantos temores que nos mantienen solos. Pon nuestra confianza plena en ti y alcanza la sabiduría y el entendimiento, todo por amor.

Una oración en tiempos de miedo por Becca Stevens

ORACIÓN POR LA IGLESIA por la Reverenda Emily Swan

Espíritu de Jesús --
Ven con fuego que refina,
Agua que refresca,
Viento que derriba,
Aliento que llena.
Encender un renacimiento global de la empatía, la justicia,
y la pacificación activa.
Dar a luz un testimonio de un Amor más grande y mejor
de lo que heredamos.
Libéranos del privilegio y la opresión.
Liberar el evangelio del nacionalismo y el colonialismo,
la supremacía blanca y cualquier otra perspectiva
que envuelve la Buena Nueva.
Danos una abundancia de gracia para los demás y para nosotros mismos.

Concédenos compasión por los que sufren.
Libéranos de la influencia del dinero, del poder y de la aclamación.
Restaurar nuestra reputación de cuidar a los pobres,
amar a nuestro prójimo, ser embajadores
de paz y administradores de la tierra.
Desbloquea los inmensos recursos acumulados en la Iglesia Occidental
y libéralos por amor de tu nombre.
Anímanos para que no nos volvamos cínicos,
aislado y quemado.
Aviva nuestras esperanzas, nuestras alegrías y nuestras conexiones.
Permítanos descansar cuando lo necesitemos.
Permítenos verte en cada persona que conocemos.
Muéstranos misericordia, en nuestra humanidad.
Amemos más plenamente de lo que creíamos posible.
No nos apresuremos a sacar la foto,
listo para tomar represalias, escalar, asesinar.
Que nuestro fervor colectivo por la justicia
eclipsar las preocupaciones institucionales.
Confiemos y sigamos la sabiduría.
de aquellos que han sido marginados.
Perseveremos en la creación de lugares de culto seguros.
Comamos pan y bebamos vino juntos. Defendamos el Amor y con Amor, siguiendo el camino de tu Hijo lo mejor que podamos.
No tengamos miedo de una espiritualidad experiencial.
Escuchemos los cuerpos maravillosos que nos diste.
Déjanos escuchar tu voz
y sentirte tangiblemente con nosotros.
Permítanos discernir su guía.
Permanezcamos en ti y contigo.
Muéstranos lo que estás haciendo para que podamos trabajar juntos.

Muévete donde quieras, cuando quieras,
de la forma que quieras.
Ven, Espíritu Santo, y restaura tu Iglesia. Amén.

Escrituras e himnos

La Biblia y la música de nuestro culto nos dan voz a nuestros miedos, dudas y dificultades cuando nos faltan las palabras. Usa estas citas de las Escrituras e himnos para inspirar tu oración en este momento.

Espíritu del Dios vivo, cae sobre mí nuevamente.

Espíritu del Dios vivo, cae sobre mí nuevamente.

Derríteme, moldeame, llename, úsame.

Espíritu del Dios vivo, cae sobre mí nuevamente.

Daniel Iverson, 1926. Himnario UMC #393

Jesús respondió: «El más importante es Israel, ¡escuchen! Nuestro Dios es el único Señor, y deben amar al Señor, su Dios, con todo su corazón, con todo su ser, con toda su mente y con todas sus fuerzas. El segundo es este: amarás a tu prójimo como a ti mismo. Ningún otro mandamiento es mayor que estos».

Marcos 12:29-31

¡Oh Señor, Dios mío! Cuando, maravillado, contemplo todos los mundos que tus manos han creado. Veo las estrellas, oigo el rugiente trueno, tu poder desplegado en todo el universo.

Cuando deambulo por el bosque y los claros, oigo el dulce canto de los pájaros en los árboles. Cuando miro hacia abajo desde la imponente montaña, oigo el arroyo y siento la suave brisa.

Entonces canta mi alma, mi Dios salvador para ti. ¡Cuán grande eres! ¡Cuán grande eres!

Stuart Kline, 1953. ¡Cuán grande eres! Himnario UMC n.° 77

Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; y la esperanza no defrauda; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado.

Romanos 5:3-5

Y Dios te levantará sobre alas de águila, te llevará en el aliento del amanecer.

Hacerte brillar como el sol y sostenerte en la palma de la mano de Dios.

Michael Jonas, 1979 En alas de águila Himnario UMC #143

Oh Dios, tú eres mi Dios, yo te busco, mi alma tiene sed de ti.

Mi carne te anhela, como tierra seca y árida donde no hay aguas.

Salmo 63:1

¡Oh, cuán gran deudor me veo obligado a ser cada día a la gracia!

Deja que tu bondad, como un grillete, ate mi corazón errante a ti.

Propenso a vagar, Señor, lo siento. Propenso a dejar al Dios que amo.

Aquí está mi corazón, tómalo y séllalo. Séllalo para tus atrios celestiales.

Robert Robinson, 1758. Ven, fuente de toda bendición.

Himnario UMC #400

Señor, hazme conocer tus caminos, muéstrame tus sendas.

Guíame en tu verdad, enséñamela.

Porque tú eres el Dios que me salva. En ti pongo mi esperanza todo el día.

Salmo 25:4-6

Cuando llegue la noche, cuando estés completamente solo,
cuando haya problemas revolviéndose en tu alma, y si tu mundo se está desmoronando, solo agárrate a la mañana para amanecer.

Ven y deja tus cargas
Al lugar donde se encuentra la libertadA los pies, a los pies de JesúsVen y deja tus cargas

Cargas de Jamie Kimmett, 2019

Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante.

Hebreos 12:1

Rendirse no es algo natural para mí
Prefiero pelear contigo por algo que realmente no quiero
Que tomar lo que me das y que necesito
Y he golpeado mi cabeza contra tantas paredes
Ahora estoy cayendo, estoy cayendo de rodillas

Estoy cantando, sostenme, Jesús, porque estoy temblando como una hoja
Has sido el Rey de mi gloria
¿No serás mi Príncipe de Paz?

Abrázame Jesús de Rich Mullins, 1986

El llanto puede durar toda la noche, pero la alegría llega con la mañana.

Salmo 30:5

Aquí estoy, Señor. ¿Soy yo, Señor?
Te he oído llamar en la noche.
Iré, Señor, si tú me guías. Llevaré a tu pueblo en mi mano.

Aquí estoy, Señor, por Dan Schutte, 1981. Himnario UMC #593

Alégrense en la esperanza, sean pacientes en el sufrimiento, perseveren en la oración.

Romanos 12:12

¡Grande es tu fidelidad! ¡Grande es tu fidelidad!
Mañana tras mañana veo nuevas misericordias.
Tu mano me ha provisto de todo lo que he necesitado. Grande es tu fidelidad, Señor, para conmigo.

Grande es tu fidelidad por Chisholm/Runyan, 1923. Himnario UMC #140

Después del terremoto vino un fuego, pero el Señor no estaba en el fuego. Y después del fuego vino un suave susurro.
1 Reyes 19:12

Ciertamente la presencia del Señor está en este lugar,
Puedo sentir su poderoso poder y su gracia.
Puedo oír el roce de las alas del ángel. Veo gloria en cada rostro.
Seguramente la presencia del Señor está en este lugar.

Seguramente la presencia del Señor por Lanny Wolfe, Himnario UMC 1977 #328

Pide y se te dará. Busca y encontrarás.
Llama y se te abrirá la puerta.
Mateo 7:7

Sublime gracia, qué dulce sonido, que salvó a un desgraciado como yo.
Una vez estuve perdido pero ahora me encontré, estaba ciego pero ahora veo.

El Señor me ha prometido el bien. Su palabra asegura mi esperanza.
Él será mi escudo y mi porción mientras viva.

Amazing Grace de John Newton, 1779 Himnario UMC #378

Revístanse, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia, soportándose unos a otros y, si alguno tiene queja contra otro, perdonándose mutuamente. Como el Señor los ha perdonado, así también ustedes deben perdonar.
Colosenses 3:12-13

Perdona nuestros pecados como también nosotros perdonamos, nos enseñaste, Señor, a orar.
Pero sólo Tú puedes concedernos la gracia de vivir las palabras que decimos.
Señor, purifica lo profundo de nuestras almas. Que cese el resentimiento.
Entonces, unidas a todos con lazos de amor, nuestras vidas difundirán tu paz.

Perdona nuestros pecados como nosotros perdonamos, de Rosamond Herklots , 1966
Himnario UMC #390

¡Qué dulces son a mi paladar tus palabras , más dulces que la miel a mi boca!
Adquiero entendimiento de tus preceptos; por eso aborrezco todo camino equivocado. Tu palabra es una lámpara para mis pies, una luz en mi camino.

Salmo 119:103-105

Esta pequeña luz mía, voy a dejarla brillar.
Esta pequeña luz mía, voy a dejarla brillar.
Esta pequeña luz mía, voy a dejarla brillar.
¡Que brille! ¡Que brille! ¡Que brille!

Esta pequeña luz mía, Himnario espiritual afroamericano UMC #585

Levanto la vista a los montes. ¿De dónde vendrá mi socorro?
Mi socorro viene del Señor, que hizo los cielos y la tierra.
Salmo 121:1-2

Cuando el suelo sólido se cae bajo mis pies
Entre los cielos negros y mis ojos rojos, apenas puedo ver Cuando
me doy cuenta de que mis amigos y mi familia me han vendido
Puedo sentir la lluvia recordándome

En el ojo de la tormenta, Tú permaneces en control
En medio de la guerra, Tú guardas mi alma
Solo Tú eres el ancla, cuando mis velas se rasganTu amor me rodea
en el ojo de la tormenta

El ojo de la tormenta de Ryan Stevenson y Brian Fowler

Él te ha dicho, oh hombre, qué es lo bueno y qué exige de ti el Señor: solamente practicar la justicia, amar la misericordia y humillarte ante tu Dios.
Miqueas 6:8

Salmo 23

El Jehová es mi pastor; nada me faltará.

En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará.

Él restaura mi alma; Me guía por sendas de justicia por amor de su nombre.

Aunque ande en valle de sombra de muerte, No temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo ; Tu vara y tu cayado me infundirán aliento.

Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores; unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando .

Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, Y en la casa de Jehová moraré. Caballero para siempre.

Versión King James

Palabras de inspiración y aliento

Nuestra fe se nutre de muchas corrientes, algunas seculares y otras no seculares. Usa estas palabras del pasado y del presente para ayudarte a formular tus oraciones.

Porque siempre hay luz,

Si fuéramos lo suficientemente valientes para verlo,

Si tan solo fuéramos lo suficientemente valientes para serlo

La colina que escalamos de Amanda Gorman 2021

La oración no debe ser complicada, compleja ni dejarse en manos de profesionales. Es para todos. Es simplemente ofrecer a Dios los miedos, necesidades, esperanzas, anhelos y preguntas de nuestra mente y corazón con la mayor honestidad, sinceridad y precisión posibles.

ESCUCHAR Orando con una Palabra Ruidosa por Reuben P. Job 2014

Como el invierno, el desierto siempre es una promesa. Dios nos guía y, de una forma u otra, nos vuelve a guiar. O, si no nos guía, hace algo casi más milagroso: planta árboles en el desierto y hace que fluya allí un río.

Placemaker , cultivando lugares de confort, belleza y paz

Por Christie Purifoy 2019

Aquí estoy, no puedo hacer otra cosa, así que ayúdame Dios.

Martin Luther King

Cuando elevamos nuestro corazón y nuestra mente a la presencia comunicante de Dios, Él no comienza y luego cesa en esta entrega amorosa. Su Hijo, Jesús, comprendió en su oración que su Padre lo rodeaba con su Espíritu en cada momento de su existencia terrenal. Se abrió a recibir esa "invasión" de la bondad de su Padre, cediendo activamente a lo que el Padre le pedía en cada momento. Así, Jesús oraba siempre en todo lo que hacía.

Para Jesús, la oración no era una actividad previa a cualquier otra. Era un estado permanente y creciente de interiorización hacia el Padre en todo momento, con amorosa confianza y entrega. La oración se convirtió en sinónimo de entrega amorosa basada en la confianza de un niño.

George A. Maloney. *En Jesús confiamos*

Que el globo, al menos, diga que esto es verdad,

Que incluso mientras sufríamos, crecimos.

Que incluso cuando sufríamos, teníamos esperanza

Que aunque nos cansamos, lo intentamos.

Que siempre estaremos unidos, Victoriosos

No porque nunca más lo sabremos, Derrota

Pero porque nunca más sembraremos División

La colina que escalamos de Amanda Gorman 2021

Los oídos de Dios no tienen favoritismos. No evalúan las cuentas bancarias ni el estatus social antes de sintonizar con la historia que cuentan tus lágrimas o tus miedos.

Los oídos de Dios están aquí para los bebés,

Para el inmigrante, para el refugiado,

Para los deprimidos, para los solitarios,

Para los soñadores

Por la viuda, el huérfano, el oprimido y el desamparado.

Aquellos que están a punto de hacer un desastre o que están atrapados en medio de la limpieza de uno.

La tierra no asusta a Dios. Dios es jardinero. Dios sabe que las cosas no pueden crecer sin sol, lluvia y tierra.

Amena Brown *Ella dijo: "¿Cómo sabes que estás escuchando a Dios?"*
Un ritmo de oración, editado por Sarah Bessey, 2020

En la oración, es mejor tener un corazón sin palabras que palabras sin corazón. Mahatma Gandhi

Todos queremos ser valientes cuando hace falta: ser quienes dan un paso al frente, se esfuerzan y hacen lo correcto cuando más importa. Queremos dar lo mejor de nosotros mismos cuando se nos requiere, hablar con claridad y convicción en una situación crucial. Tienes toda la materia prima que necesitas para vivir con valentía y propósito en tu momento decisivo, y en todos los momentos que lo preceden y lo siguen.

Cómo aprendemos a ser valientes: momentos decisivos en la vida y la fe

Por Mariann Edgar Budde, Obispa Episcopal de Washington 2023

Para componer un país comprometido

A todas las culturas, colores, caracteres,

Y las condiciones del hombre.

Y así levantamos nuestras miradas no

¿Qué se interpone entre nosotros?

Pero ¿qué tenemos ante nosotros?

Cerramos la brecha

Porque sabemos poner

Nuestro futuro primero, debemos primero

Dejemos nuestras diferencias de lado

La colina que escalamos de Amanda Gorman 2021

Si la paz es un estado de armonía, si es una especie de plenitud o completitud, entonces nunca la encontraremos huyendo de las cosas rotas y los lugares desordenados. El trabajo de la plenitud y el cultivo de la paz nos llevarán directamente al reino del caos. Nos llevarán a los límites. ¡Qué miedo sentiremos a veces! ¡Qué desesperanza sentiremos a veces! Y, sin embargo, aquí es donde cultivaremos nuestros jardines. Aquí comeremos sus frutos. Y cuando la alegría llegue por la mañana, como siempre llega, aplaudiremos con todos los árboles del campo.

Placemaker , cultivando lugares de confort, belleza y paz

Por Christie Purifoy 2019

Que la gratitud sea la almohada sobre la que te arrodilles para rezar tu oración nocturna. Y que la fe sea el puente que construyas para vencer el mal y acoger el bien.

Maya Angelou

No es el crítico quien cuenta; no es quien señala cómo tropieza el hombre fuerte, o dónde el autor de las hazañas podría haberlas hecho mejor. El mérito pertenece al hombre que está realmente en la arena, con el rostro manchado de polvo, sudor y sangre; que se esfuerza valientemente; que yerra, que se queda corto una y otra vez, porque no hay esfuerzo sin error y deficiencia; pero que realmente se esfuerza por llevar a cabo las acciones; que conoce grandes entusiasmos, grandes devociones; que se entrega a una causa noble; que, en el mejor de los casos, al final conoce el triunfo del gran logro, y que, en el peor, si fracasa, al menos fracasa con gran osadía...

El hombre en la arena, discurso en la Sorbona de París

Theodore Roosevelt 23 de abril de 1910

Las flores del peral están cayendo como nieve esta primavera.

Pétalos suaves que cubren a los peregrinos que pasan como oraciones incesantes

Respirando abundancia fragante.

No recuerdo las ramas desnudas del frío invierno.

Flores de pera en campos abiertos

Predica con gracia que toda la creación, desde el Edén en adelante,

Llueve amor.

El amor llueve de Becca Stevens 2017

¿Por qué la gente tiene que arrodillarse para orar? Si de verdad quisiera orar, te diré lo que haría. Saldría a un campo enorme, solo o a lo profundo del bosque, y miraría al cielo, arriba , arriba, arriba, a ese hermoso cielo azul que parece infinito. Y entonces, simplemente sentiría ***una*** *oración.*

LM Montogomery, Ana de las Tejas Verdes

La injusticia en cualquier lugar es una amenaza para la justicia en todas partes. Estamos atrapados en una red ineludible de mutualidad, unidos por una misma prenda del destino. Lo que afecta a uno directamente, afecta a todos indirectamente. Por alguna extraña razón, nunca podré ser lo que debo ser hasta que tú seas lo que debas ser. Así está hecho el universo de Dios; así está estructurado.

Dr. Martin Luther King, Jr.

Cada momento de la vida es, de alguna manera, decisivo, parte de la única vida que nos ha sido dada. Reconocer sus fluctuaciones nos ayuda a prepararnos para esos momentos en que algo importante está en juego. «Para todo hay un tiempo», nos enseñan las Escrituras, «y un tiempo para cada cosa bajo el cielo». Se necesita valentía para aceptar y vivir plenamente la vida que nos ha sido dada.

Cómo aprendemos a ser valientes: momentos decisivos en la vida y la fe

Por Mariann Edgar Budde, Obispa Episcopal de Washington 2023

No tienes que conocer a la gente adecuada ni presumir de un Instagram cuidadosamente seleccionado con famosos, guapos e influyentes. No tienes que ser conservador ni liberal. No tienes que identificarte con ciertas ideologías políticas sobre sexualidad, ciencia, socioeconomía o política exterior. Puedes ser un luchador por la justicia social o, ya sabes, no serlo.

querer tanto . Dios no dirá: *«Bueno , ahora la amo un poquito más porque, mira, por fin está libre de deudas, o es delgada, o poderosa, o influyente, o incansable»* .

Sarah Bessey *Un recordatorio*

Un ritmo de oración, editado por Sarah Bessey, 2020

Toda decisión está plagada de consecuencias imprevistas. Nos dedicamos a crear nuevos mundos sin pensar demasiado en los antiguos que estamos destruyendo. ***O bien*** , intentamos recuperar un Edén perdido, pero los nuevos mundos que creamos a menudo parecen aún más lejanos de ese lugar esquivo. Al talar los árboles, ¿perdimos para siempre esos lugares capaces de conectar con la profundidad de nuestra capacidad de asombro, otorgada por Dios? ¿ ***O*** podemos rehacer esos lugares hoy?

Placemaker , cultivando lugares de confort, belleza y paz

Por Christie Purifoy 2019

Creemos que estás trabajando para traer paz. Paz verdadera: florecimiento, plenitud y bienestar. Escuchamos tus palabras de paz y sabemos que tú:

Señor, Dios de dioses y Señor de señores, Dios grande, poderoso y temible.

No muestras parcialidad. Defiendes la causa del huérfano, la huérfana y la viuda. Amas al extranjero.

Creemos y nos sentimos abrumados; a veces nos cuesta creer que realmente te importe la injusticia y el sufrimiento. Cuando no vemos tu trabajo. Cuando percibimos la apatía de la iglesia. Cuando nos sentimos pequeños y olvidamos que fuimos diseñados para ser diferentes y cambiar las cosas. Cuando nos sentimos abrumados por la oscuridad del mundo: la violencia, la injusticia, la pobreza, la opresión, el abuso.

Danos esperanza para no ser vencidos. Danos ojos para ver tu bondad para nuestro mundo. Danos la fuerza para soportar el dolor de la injusticia en nuestro mundo y la fe en que terminará. Danos el coraje para ser honestos con nosotros mismos sobre cómo y por qué estamos haciendo justicia.

Reverenda Sandra María Van Opstal *Una liturgia de anhelo*