

MONICIÓN ENTRADA, 4 MORADAS, cap.3

“Este amor me cambia la vida”

Saludos de bienvenida. Comenzamos nuevo curso, y nuestro caminar espiritual se reanuda. Esperamos que este tiempo de relax haya servido para recuperar fuerzas, echar una mirada a todo lo vivido y reemprender con nuevo entusiasmo el seguimiento del Maestro.

Recordamos un poco en dónde nos quedamos: habíamos entrado en las 4 moradas, etapa de inicio en la oración contemplativa. Santa Teresa nos había explicado la diferencia de los “contentos” y los “gustos” en la oración (cap. 1), y de la oración de “quietud”(cap.2) Después de escribir, se dio cuenta que le faltaba explicar otro modo de oración anterior, por eso vuelve para atrás y nos habla de la oración de “**recogimiento**”. Este capítulo está algo revuelto, porque finaliza poniendo los efectos que producen la oración de “quietud” (este capítulo acusa el ajetreo y trabajos que le están costando las fundaciones de sus conventos) Habla, -en resumen-, de cómo empieza la experiencia de oración mística (pasiva, dada por Dios) y de cómo esa oración va transformando la vida de la persona.

Más allá de ese ejercicio de discernimiento de señales que la Santa hace, de cómo se hace el “*recogimiento de los sentidos*”, nosotras queremos poner el acento en unas *claves* muy importantes para asentar toda oración, ya sea inicial o contemplativa. Hablar de recogimiento es hablar de **interioridad**:

- **La interioridad a la que conduce la oración es, en realidad, un “religarnos con el núcleo más profundo”, con esa “esencia individual”** propia de toda persona, eso que nos hace únicos, como decía Edith Stein (misión del Carmelo en la Iglesia será ayudar a recobrar *la interioridad en la relación*”, ayudar a desplegar el ser trascendente de las personas, de su ser más profundo)
- Que la **interioridad es una interioridad en relación con un TÚ**. No es ensimismamiento o introversión para gozar de una paz interior, de un estado mental ajeno al conflicto de la vida real. Es vivir una relación que nos autotrasciende, para sacarnos de nuestro propio mundo centrado en nosotros mismos. No es intimismo estéril, descomprometido, sino compromiso de vivir una Alianza que se me da gratuitamente para poder darle a su vez. Este es el verdadero secreto: el poder centrar toda la vida en la relación con ese “Tú”, y todos los otros “tú”, **centrar la vida en el corazón**. Los místicos todos no hablan en realidad de oración, sino de **relación**. Este es el horizonte de toda la oración.
- Y que la **transformación** que se va produciendo en esta experiencia continuada de relación con Dios, -con lo que acaba el capítulo de hoy-, va cambiando a la persona “**es el amor que me cambia la vida**”. La relación de Alianza con el Señor de mi vida me descentra para entregar la vida y la propia voluntad. No es por esfuerzo moral; la iniciativa , en adelante, es de Dios, y eso trae seguridad interna, abandono, paz. La vida brota desde el interior, se experimenta libertad frente a los miedos de antaño.

Teresa no nos habla con estos conceptos, sino con los “*silbidos del pastor*” que llama a los suyos por su propio nombre, encendiendo la ternura en el ser más interno; con la fuerza de atracción que la voz de Dios ejerce en la persona, más poderosa que cualquier fuerza disgregadora. Ella descubrió que esto no es conquista, sino puro regalo de Dios, por lo cual aquí no hay estrategia humana que valga (*industria*, lo llama ella) Por eso, nos conviene **pedir como**

pobres, con una sencilla súplica humilde. Y andar sirviendo, porque servir es rezar y rezar es vivir. ***Mirar más a la honra y gloria de Dios,*** que a nuestra complacencia.

En resumen, con esta entrada en las 4 Moradas se inicia la percepción de la acción de Dios más allá de la impotencia de nuestros intentos por alcanzar esa oración gustosa. Dios se da a ***“oír con los sentidos del alma”***, y que en lo profundo ***va encendiendo la ternura:*** el ser espiritual descubre la Presencia del Dios que le habita en lo más profundo y le atrae hacia allí. Surgen manantiales de agua de vida, sin procurarlo, y una alegría inesperada, una paz envolvente dilatan el corazón. Se abren los espacios de la ***libertad.*** Pero aún todo está en primicias. Por eso es tan importante la ***perseverancia en la oración:*** nada está alcanzado de una vez para siempre, y sin fidelidad al don, el resultado es el regreso a la miseria.

La Santa está hablando para todos. Este camino que se adentra en el Castillo es posible recorrer por todos, aún cuando no percibamos todas esas señales de las que ella habla. Hay muchos modos de entrar en esa relación de amistad, y es fácil que ya hayáis vivido, sin saberlo, ***“la oración recogida”***. Procurad, hermanos/as, y suplicad a Dios que no deje de introducirnos en su interior.

MORADAS IV, CAPÍTULO 3

“Este amor me cambia la vida”

En que trata **qué es oración de recogimiento**, que por la mayor parte la da el Señor antes de la dicha.

2. Dicen que «el alma se entra dentro de sí» y otras veces que «sube sobre sí». Por este lenguaje no sabré yo aclarar nada. Hagamos cuenta que estos sentidos y potencias, que ya he dicho que son la gente de este castillo, que se han ido fuera y andan con gente extraña, enemiga del bien de este castillo, días y años. Visto ya el gran Rey, que está en la morada de este castillo, su buena voluntad, por su gran misericordia, quíere los tornar a él y, como buen pastor, con un silbo tan suave, que aun casi ellos mismos no le entienden, hace que conozcan su voz y que no anden tan perdidos, sino que se tornen a su morada. Y tiene tanta fuerza este silbo del pastor, que desamparan las cosas exteriores en que estaban enajenados y métense en el castillo.

3. Paréceme que nunca lo he dado a entender como ahora, porque para buscar a Dios en lo interior (que se halla mejor y más a nuestro provecho que en las criaturas, como dice San Agustín que le halló, después de haberle buscado en muchas partes), es gran ayuda cuando Dios hace esta merced. Y no penséis que es por el entendimiento adquirido procurando pensar dentro de sí a Dios, ni por la imaginación, imaginándole en sí. Bueno es esto y excelente manera de meditación, porque se funda sobre verdad. Mas lo que digo es en diferente manera, y que algunas veces, antes que se comience a pensar en Dios, ya esta gente está en el castillo, que no sé por dónde ni cómo oyó el silbo de su pastor. Que no fue por los oídos, que no se oye nada, mas siéntese notablemente un encogimiento suave a lo interior, como verá quien pasa por ello, que yo no lo sé aclarar mejor. Paréceme que he leído que como un erizo o tortuga, cuando se retiran hacia sí. Mas éstos, ellos se entran cuando quieren; acá no está en nuestro querer sino cuando Dios nos quiere hacer esta merced.

4. Alábele mucho quien esto entendiere en sí, porque es muy mucha razón que conozca la merced, y el hacimiento de gracias por ella hará que se disponga para otras mayores. Y es disposición para poder escuchar, como se aconseja en algunos libros, que procuren no discurrir, sino estarse atentos a ver qué obra el Señor en el alma.

5. En esta obra de espíritu quien menos piensa y quiere hacer, hace más; **lo que habemos de hacer es pedir como pobres necesitados** delante de un grande y rico emperador, y luego bajar los ojos y **esperar con humildad**. Cuando por sus secretos caminos parece que entendemos que nos oye, entonces es bien callar, pues nos ha dejado estar cerca de él, y no será malo procurar no obrar con el entendimiento –si podemos digo– Mas si este Rey aun no entendemos que nos ha oído ni nos ve, no nos hemos de estar bobos, que lo queda harto el alma cuando ha procurado esto, y queda mucho más seca y por ventura más inquieta la imaginación con la fuerza que se ha hecho a no pensar nada, sino que quiere el Señor que le pidamos y consideremos estar en su presencia, que El sabe lo que nos cumple. Yo no puedo persuadirme a *industrias (trabajos)* humanas en cosas que parece puso su Majestad límite y las quiso dejar para sí.

6. Estas **obras interiores son todas suaves y pacíficas**, y hacer cosa penosa, antes daña que aprovecha. Llamo penosa fuerza que nos queramos hacer, como sería pena detener el huelgo (*la respiración*); sino dejarse el alma en las manos de Dios, haga lo que quisiere de ella, con el mayor descuido de su provecho que pudiere y mayor resignación a la voluntad de Dios. El mismo cuidado que se pone en no pensar nada quizá despertará el pensamiento a pensar mucho. **Lo más sustancial y agradable a Dios es que nos acordemos de su honra y gloria y nos olvidemos de nosotros mismos y de nuestro provecho y regalo y gusto**. Pues ¿cómo está olvidado de sí el que con mucho cuidado está, que no se osa bullir, ni aun deja a su entendimiento y deseos que se bullan a desear la mayor gloria de Dios, ni que se huelgue de la que tiene? Cuando Su Majestad quiere que el

entendimiento cese, ocúpale por otra manera y da una luz en el conocimiento tan sobre la que podemos alcanzar, que le hace quedar absorto, y entonces, sin saber cómo, queda muy mejor enseñado que no con todas nuestras diligencias para echarle más a perder; que pues Dios nos dio las potencias para que con ellas trabajásemos y se tiene todo su premio, no hay para qué las encantar, sino dejarlas hacer su oficio, hasta que Dios las ponga en otro mayor.

8. **La voluntad le tiene tan grande en su Dios**, que la da gran pesadumbre su bullicio (*del entendimiento*), y así no ha menester hacer caso de él, que la hará perder mucho de lo que goza, sino dejarle y dejarse a sí en los brazos del amor, que Su Majestad la enseñará lo que ha de hacer en aquel punto, que casi todo es **hallarse indigna de tanto bien y emplearse en hacimiento de gracias**.

9. Por tratar de la oración de recogimiento, dejé los efectos o **señales que tienen las almas a quien Dios nuestro Señor da la oración de quietud**. Una suavidad y **ensanchamiento interior se ve que le queda para no estar tan atada** como antes en las cosas del servicio de Dios, sino con mucha más anchura. El **temor** que solía tener a los trabajos, ya **va más templado**; porque **está más viva la fe** y entiende que, si los pasa por Dios, Su Majestad le dará gracia para que los sufra con paciencia, y aun algunas veces los desea, porque queda también **una gran voluntad de hacer algo por Dios**. Como va más conociendo su grandeza, tiénese ya por más miserable; como ha probado ya los gustos de Dios, ve que es una basura los del mundo, vase poco a poco apartando de ellos y es **más señora de sí** para hacerlo. En fin, **en todas las virtudes queda mejorada** y no dejará de ir creciendo

Aquí no está aún el alma criada, sino como un niño que comienza a mamar, que si se aparta de los pechos de su madre, ¿qué se puede esperar de él sino la muerte? Yo he mucho temor que a quien Dios hubiere hecho esta merced y se apartare de la oración, que será así, si no es con grandísima ocasión o si no torna presto a ella, porque irá de mal en peor. Yo sé que hay mucho que temer en este caso, y conozco a algunas personas que me tienen harto lastimada y he visto lo que digo, por haberse apartado de quien con tanto amor se le quería dar por amigo y mostrárselo por obras.

Monición Celebración 4 Moradas, 3

Pastor de los “suaves silbos”,

Danos oídos para recibir tus *“secretas hablas” sin palabras*.
Ábrenos hoy la puerta para que podamos recuperar la entrada a nuestro “yo” más profundo, allá donde seamos enteramente nosotros, cada uno en sí mismo.

Concédenos, buen Pastor, ese inmenso don que el Padre nos tiene preparado, de vivir unidos a El, concentrando todos nuestros sentidos, nuestras capacidades y nuestro amar en una sencilla relación de amor, cada día más intensa, cada día más profunda.

Tú nos quieres dar la vida eterna, una vida abundante, sobreabundante:

Eso será cuando conozcamos y reconozcamos cuánto somos amados por El. Préstanos, pues, tu mirada para poder parar la mirada de nuestra mente ante el Misterio de ese Amor que nos sobreexcede. Entonces, sólo entonces, cambiará nuestra vida y nos nacerá otro ser más límpido, más fraterno, más hijo de Dios.

¿Qué mejores dejes puede dejar la oración?

Préstanos, Pastor de los suaves silbos, en fin, tu Amor. Este será el único distintivo de que soy de los tuyos, y el peso de mi vida.

¡A ti, Hermoso Pastor, toda la acción de gracias y la alabanza de la Iglesia y de la Creación!

CELEBRACIÓN - IV MORADAS, 3

“Este amor me cambia la vida”

Canto: Salmo 22 – EL SEÑOR ES MI PASTOR

El Señor es mi pastor, nada me falta, el Señor es mi pastor.

En praderas reposa mi alma, en su agua descansa mi sed.

Él me guía por senderos justos, por amor, por amor de su nombre.

Aunque pase por valles oscuros ningún mal, ningún mal temeré
porque sé que el Señor va conmigo, su cayado sostiene mi fe.

El Señor es mi pastor...

Tú preparas por mí una mesa frente a aquellos que buscan mi mal.

Con aceite me ungiste, Señor, y mi copa rebosa de ti.

Gloria a Dios, Padre omnipotente, y a su Hijo Jesús, el Señor

Salmo 112 Alabado sea el nombre del Señor

Derriba del trono a los poderosos y enaltece a los humildes (Lc 1, 52)

Alabad, siervos del Señor,

alabad el nombre del Señor.

Bendito sea el nombre del Señor,

ahora y por siempre:

de la salida del sol hasta su ocaso,

alabado sea el nombre del Señor.

El Señor se eleva sobre todos los pueblos,
su gloria sobre los cielos.

¿Quién como el Señor, Dios nuestro,

que se eleva en su trono

y se abaja para mirar

al cielo y a la tierra?

Levanta del polvo al desvalido,

alza de la basura al pobre,

para sentarlo con los príncipes,

los príncipes de su pueblo;

a la estéril le da un puesto en la casa,

como madre feliz de hijos.

Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.

Como era en el principio, ahora y siempre,

por los siglos de los siglos. Amén.

CANTO: LO QUE AGRADA A DIOS

Lo que agrada a Dios, de mi pequeña alma, es que ame mi pequeñez y mi pobreza (BIS)

Es la esperanza ciega que tengo en su misericordia. (BIS)

Salmo 144 Himno a la grandeza de Dios

Te ensalzaré, Dios mío, mi rey;

bendeciré tu nombre por siempre jamás.

Día tras día, te bendeciré

y alabaré tu nombre por siempre jamás.

Grande es el Señor, merece toda alabanza,

es incalculable su grandeza;

una generación pondera tus obras a la otra,

y le cuenta tus hazañas.

Alaban ellos la gloria de tu majestad,

y yo repito tus maravillas;

encarecen ellos tus temibles proezas,

y yo narro tus grandes acciones;

difunden la memoria de tu inmensa bondad,

y aclaman tus victorias.

El Señor es clemente y misericordioso,

lento a la cólera y rico en piedad;

el Señor es bueno con todos,

es cariñoso con todas sus criaturas.

Que todas tus criaturas te den gracias, Señor,

que te bendigan tus fieles;

que proclamen la gloria de tu reinado,

que hablen de tus hazañas;

explicando tus hazañas a los hombres,

la gloria y majestad de tu reinado.

Tu reinado es un reinado perpetuo,

tu gobierno va de edad en edad.

Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.

Como era en el principio, ahora y siempre,

por los siglos de los siglos. Amén.

II

El Señor es fiel a sus palabras,
bondadoso en todas sus acciones.
El Señor sostiene a los que van a caer,
endereza a los que ya se doblan.

Los ojos de todos te están aguardando,
tú les das la comida a su tiempo;
abres tú la mano,
y sacias de favores a todo viviente.

El Señor es justo en todos sus caminos,
es bondadoso en todas sus acciones;
cerca está el Señor de los que lo invocan,
de los que lo invocan sinceramente.

Satisface los deseos de sus fieles,
escucha sus gritos, y los salva.
El Señor guarda a los que lo aman,
pero destruye a los malvados.

Pronuncie mi boca la alabanza del Señor,
todo viviente bendiga su santo nombre
por siempre jamás.

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

CANTO: ERES

Oh Señor en ti he confiado, pongo en tus manos, mi espíritu. Oh Señor me has redimido, y en ti se alegra mi corazón.
Eres mi fuerza y mi morada, eres la voz de mi madrugada, eres mi roca y mi torre fuerte, eres, Señor
Eres amor Dios bueno y justo, eres mi canto y mi refugio, eres hermoso y luz del mundo, eres Señor.

Oh Señor bendito siempre. Alfa y omega. Principio y fin. (Oh señor, eres Tú)
Oh Señor, mi ser te adora, y en tu presencia quiero vivir.

Porque eres mi fuerza y mi morada, eres la voz de mi madrugada, eres mi roca y mi torre fuerte, eres, Señor.
Eres amor Dios bueno y justo, eres mi canto y mi refugio, eres hermoso y luz del mundo, eres, Señor.

Cántico Ap 15, 3-4 Himno de adoración

Grandes y maravillosas son tus obras, Señor, Dios omnipotente,
justos y verdaderos tus caminos, ¡oh Rey de los siglos!

¿Quién no temerá, Señor, y glorificará tu nombre?
Porque tú solo eres santo, porque vendrán todas las naciones.
y se postrarán en tu acatamiento, porque tus juicios se hicieron manifiestos.

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

CANTO: EL SEÑOR REINA SOBRE LA TIERRA

El Señor reina sobre la tierra. Más alto que los cielos y más cerca
Que el aire que respiro, que la sangre de mis venas. El Señor reina sobre la tierra

El Señor reina, la tierra goza. Se alegran las islas los mares todos.
Tinieblas y nubes los rodean, justicia y derecho son su trono.

Los montes se derriten, se deshacen como cera, ante el dueño de tan hermosa esfera.
Los cielos pregonan su justicia, y los pueblos su gloria contemplan.

Porque Tú eres Señor de la tierra, más alto que la más lejana estrella.
Más cercano que el aire que respiro, más íntimo que la sangre de mis venas.

Las ovejas oyen su voz, él llama a las suyas por su nombre y las saca. Cuando ha sacado a todas las suyas, camina delante de ellas y ellas detrás de él, porque reconocen su voz. Yo soy el buen pastor. El buen pastor da su vida por las ovejas. . Yo soy el buen pastor: conozco a las mías y ellas me conocen a mí; como el Padre me conoce y yo conozco al Padre y doy la vida por las ovejas. (Jn 10,3-4. 11.15)

5. Las que de esta manera se pudieren encerrar en este cielo pequeño de nuestra alma, adonde está el que le hizo, y la tierra y acostumbrar a no mirar ni estar adonde se distraigan estos sentidos exteriores, crea que lleva excelente camino y que no dejará de llegar a beber el agua de la fuente, porque camina mucho en poco tiempo. Es como el que va en una nao, que con un poco de buen viento se pone en el fin de la jornada en pocos días, y los que van por tierra tárdanse más.

Si es verdadero el recogimiento, siéntese muy claro, porque hace alguna operación. No sé cómo lo dé a entender. Quien lo tuviere, sí entenderá. Como quien se entra en un castillo fuerte para no temer los contrarios: un retirarse los sentidos de estas cosas exteriores y darles de tal manera de mano que, sin entenderse, se le cierran los ojos por no las ver, porque más se despierte la vista a los del alma.

Si se usa algunos días y nos hacemos esta fuerza, verse ha claro la ganancia y entenderán, en comenzando a rezar, que se vienen las abejas a la colmena y se entran en ella para labrar la miel, y esto sin cuidado nuestro; porque ha querido el Señor que por el tiempo que le han tenido, se haya merecido estar el alma y voluntad con este señorío, que en haciendo una seña no más de que se quiere recoger, la obedezcan los sentidos y se recojan a ella. Y aunque después tornen a salir, es gran cosa haberse ya rendido, porque salen como cautivos y sujetos y no hacen el mal que antes pudieran hacer. Y en tornando a llamar la voluntad, vienen con más presteza, hasta que a muchas entradas de éstas quiere el Señor se queden ya del todo en contemplación perfecta.

CANTO: DAME TUS OJOS

Dame tus ojos, quiero ver. Dame tus palabras, quiero hablar. Dame tu parecer.

Dame tus pies, yo quiero ir. Dame tus deseos para sentir. Dame tu parecer.

Dame lo que necesito para ser como Tú.

Dame tu voz, dame tu aliento. Toma mi tiempo, es para ti. Dame el camino que debo seguir.

Dame tus sueños, tus anhelos. Tus pensamientos, tu sentir. Dame tu vida para vivir.

Déjame ver lo que Tú ves. Dame de tu gracia, tu poder. Dame tu corazón.

Déjame ver en tu interior. Para ser cambiado por tu amor. Dame tu corazón.

Dame lo que necesito para ser como Tú.

Dame tu voz....

Dame tus ojos quiero ver, dame tu parecer.

Yo soy la vid verdadera y mi Padre es el viñador. Permaneced en mí y yo en vosotros. Como el sarmiento no puede dar fruto por sí solo, si no permanece en la vid, tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los sarmientos: quien permanece en mí y yo en él dará mucho fruto; pues sin mí no podéis hacer nada. Si permanecéis en mí y mis palabras permanecen en vosotros, pediréis lo que queráis y os sucederá. Mi Padre será glorificado si dais fruto abundante y sois mis discípulos. Como el Padre me amó así yo os he amado: permaneced en mi amor. Si cumplís mis mandamientos, permaneceréis en mi amor; lo mismo que yo he cumplido los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Os he dicho esto para que participéis de mi alegría y vuestra alegría sea colmada. (Jn 15)

Canto: AMPÁRAME

Ampárame, tu amor me salvará. En tu regazo, la paz hallaré.

Estréchame, tus brazos tiéndeme. Con tu dulzura haz renacer mi fe.

Pues hagamos cuenta que dentro de nosotras está un palacio de grandísima riqueza, todo su edificio de oro y piedras preciosas, en fin, como para tal Señor; y que sois vos parte para que este edificio sea tal, como a la verdad es así, que no hay edificio de tanta hermosura como una alma limpia y llena de virtudes, y mientras mayores, más resplandecen las piedras; y que en este palacio está este gran Rey, que ha tenido por bien ser vuestro Padre; y que está en un trono de grandísimo precio, que es vuestro corazón. Como es Señor, consigo trae la libertad, y como nos ama, hácese a nuestra medida. Cuando un alma comienza, por no la alborotar de verse tan pequeña para tener en sí cosa tan grande, no se da a conocer hasta que va ensanchándola poco a poco, conforme a lo que es menester para lo que ha de poner en ella. Por esto digo que trae consigo la libertad, pues tiene el poder de hacer grande este palacio. Todo el punto está en que se le demos por suyo con toda determinación, y le desembaracemos para que pueda poner y quitar como en cosa propia. Y tiene razón Su Majestad, no se lo neguemos. Y como El no ha de forzar nuestra voluntad, toma lo que le damos, mas no se da a Sí del todo hasta que nos damos del todo. (Camino de Perfección 28)

CANTO: AL AMOR MÁS SINCERO

Al amor más sincero, al amor sin fronteras, al amor que dio su vida por amor, encontré un día cualquiera.
Y a ese amor sin fronteras, a ese amor tan sincero, a ese amor que dio su vida por amor
le entregue mi vida entera.

RESONANCIAS

CANTO –MAGNIFICAT

Proclama mi alma la grandeza del Señor,
se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador;
porque ha mirado la humillación de su esclava.

Desde ahora me felicitarán todas las generaciones,
porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí:
su nombre es santo,
y su misericordia llega a sus fieles
de generación en generación.

Él hace proezas con su brazo:
dispersa a los soberbios de corazón,
derriba del trono a los poderosos
y enaltece a los humildes,
a los hambrientos los colma de bienes
y a los ricos los despide vacíos.

Auxilia a Israel, su siervo,
acordándose de la misericordia
-como lo había prometido a nuestros padres-
en favor de Abrahán y su descendencia
por siempre.

PADRENUESTRO

ORACIÓN FINAL

CANTO: FINAL – LEVÁNTATE Y ANDA

No tengas miedo tú no te rindas no pierdas la esperanza
No tengas miedo Yo estoy contigo en lo que venga... y nada
puede ni podrá el desconsuelo retando a la esperanza
Anda... levántate y anda.

No tengas miedo no desesperes no pierdas la confianza
No tengas miedo, yo voy contigo siempre y a donde vayas
No dejes que envejezca un solo sueño cosido a alguna almohada
Anda... levántate y anda.

No tengas miedo Yo te sujeto sólo confía y salta.
No tengas miedo voy a cuidarte te alzaré cuando caigas
Siempre puedes empezar de cero Yo lo hago todo nuevo
Anda... levántate y anda.

Tú eres mi sueño y mi causa no pienses que voy a dejarte caer
Voy a despertarte y estaré a tu lado, para que cada día sea un nuevo renacer.
¡Y para que tengas vida!... ¡Anda, levántate!