

La adoración

Herramienta de oración: Cómo orar los Salmos

¿Qué es?

Los 150 Salmos de la Biblia pueden usarse para ayudarnos a orar de muchas formas diferentes. Esta herramienta de oración hace un esquema sobre cómo usar los Salmos cada día para alabar.

¿Por qué?

“Las oraciones nos entrenan en conversación con el Dios que nos busca– el Dios que nos habla y al que debemos responder.” Eugene Peterson

Referencia Bíblica:

“Desde la salida del sol hasta su ocaso, sea alabado el nombre del Señor”.
Salmo 113:3

Una introducción rápida sobre cómo orar los Salmos

Está comprobado que la forma más madura para aprender a alabar de forma consistente es utilizar los 150 Salmos de la Biblia – El libro de oración de Jesús – para el propósito para el que fue originalmente destinado: para entrenarnos en una ‘conversión del lenguaje’ donde en lugar de hablar sobre Dios, hablamos con Él.

Una de las cosas más poderosas acerca de orar el libro de los Salmos (al contrario que simplemente leerlo), es que esto puede apropiarse de tu día de una manera muy buena. En lugar de simplemente orar desde el propio desbordamiento de tus circunstancias personales, los Salmos llevan tus sentimientos en línea con la realidad de la fe experimentada por incontables personas a lo largo de miles de años; incluyendo a Jesús mismo, el cual memorizó y recitó estas oraciones incluso desde la cruz.

Para los Salmistas, toda emoción humana – de hecho, la vida misma – fue llevada bajo el gobierno de Dios en oración.

Hazlo: Cómo orar los Salmos

Lectura sistemática

El enfoque más sencillo a los Salmos es trabajar con ellos sistemáticamente, y este enfoque tiene un gran beneficio. Puedes empezar orando dos Salmos al día – en voz alta – permitiendo que las palabras sagradas y ancestrales se vuelvan tu oración.

Los Salmos nos equipan para traer todo nuestro ser y la condición real en la que nos encontramos delante de Dios: cada emoción ‘bajo el sol’ está incluida en los Salmos, y las podemos incorporar a nuestras vidas.

- Las comunidades monásticas oran cinco Salmos al día, leyendo todo el Salterio una vez al mes.
- La ‘oficina diaria’, que se compone de una serie de formas, basa su lectura de los Salmos en los ritmos diarios del amanecer y el anochecer, y normalmente siguen el calendario anual de la Iglesia, desde Adviento hasta Pentecostés y más allá.
- Si estás empezando, intenta hacer un Salmo al día. Si divides algunos de los Salmos que son más largos en varios días, leerás todo el Salterio un par de veces al año.

Lectura temática

De forma alternativa, también puede ser de ayuda orar los Salmos de forma temática. Una forma útil es seguir un esquema para el enfoque temático a los Salmos, como sugiere Walter Brueggemann en su libro *Spirituality of the Psalms/La espiritualidad de los Salmos*. Él sugiere 3 categorías: **orientación – desorientación – nueva orientación**.

Brueggemann propone que entender los Salmos dentro de estas tres categorías puede guiarte en tu vida de oración, ya que esto nos ayuda a encontrar un lenguaje de oración que corresponde con las diferentes estaciones de nuestra alma:

1. **Los Salmos de orientación** describen esas temporadas que evocan gratitud por la fidelidad y la constancia de Dios. Por lo tanto, hablan sobre el carácter de Dios, la creación, y la naturaleza inalterable del amor y el favor de Dios.

2. **Los ejemplos de los Salmos de orientación incluyen los Salmos 1, 8, 19, 33, 119.**¹
3. **Los Salmos de desorientación** son una respuesta a las estaciones del alma que involucran dolor de corazón, pena, queja, decepción, soledad y sufrimiento. Los Salmos de desorientación son muchos y aunque muchos de estos lamentos son personales, es interesante que muchos de ellos también son comunales (puedes leer más sobre Los Salmos de lamentación en la Herramienta de oración “Cómo lamentar”).

Los ejemplos de Salmos personales de queja incluyen el Salmo 3, 6, 55, 88.²

Los ejemplos de Los Salmos comunitarios de lamento incluyen los Salmos 60, 74, 126, 137. ³

4. Los Salmos de nueva orientación expresan un tipo de gozo sorprendido que ha irrumpido en la época de dolor y desesperación; nos hemos dado cuenta de que una ‘intrusión fresca’ – un regalo de la gracia y la sanidad de Dios que nos ha llevado a un nuevo lugar.

En los ejemplos de Los Salmos de nueva orientación se incluyen los Salmos 18, 30, 40, 138. ⁴

El atardecer y el amanecer.

El ritmo de las oraciones de la mañana y la noche es una forma común y enriquecedora de leer los Salmos, y muchos de ellos dan la impresión de haber sido escritos con la intención de ser leídos en estos dos extremos de nuestro día.

Los Salmos del amanecer nos preparan para la acción, despertándonos para lo que Dios está haciendo en el mundo y cómo nos podemos unir a lo que Él está haciendo, permitiendo que Su voluntad haga su trabajo en nosotros para su propósito.

Los ejemplos de Los Salmos del amanecer incluyen el Salmo 5, 46, 90, 139, 143. Los ejemplos de Los Salmos del atardecer incluyen el Salmo 4, 42, 63, 77, 91, 141. Los Salmos del atardecer marcan la transición de la luz del día al sueño de la oscuridad donde en nuestro estado pasivo del sueño renunciamos al control de

¹ Otros Salmos de Orientación 14, 15, 104, 131, 133 and 145.

² Otros Salmos de queja personal (desorientación) incluyen los Salmos 5, 7, 13, 17, 22, 25, 26, 27, 28, 35, 39, 41, 42, 51, 54, 56, 57, 59, 61, 63, 64, 69, 71, 86, 102, 109, 130, 140, 141 y el 143.

³ Otros Salmos de lamento comunal (desorientación) incluyen los Salmos 79, 80, 83, 90 y el 124.

⁴ Otros Salmos de nueva orientación incluyen los Salmos 34, 65, 66, 124 y el 129.

nosotros mismos y otros, confiando toda nuestra vida (¡por no mencionar el funcionamiento del mundo!) a nuestro Padre Celestial, el cual ‘da descanso a sus amadas ovejas.’

Con cualquier tipo o ritmo de lectura que escojas para leer los Salmos, lo más importante es que permitas que estas palabras moldeen tu propia vida de oración, dándote permiso para que ores lo que hay dentro de ti, no lo que crees que Dios quiere oír, sino lo que hay dentro de ti.

Libros acerca de Cómo orar los Salmos

- Orar los Salmos – Thomas Merton
- Praying with the Psalms – Eugene Peterson