

## **VER:**

La oración es la expresión más privilegiada de diálogo entre el ser humano y Dios. A través de ella la persona logra encauzar experiencias y sentimientos espontáneos de lamento, súplica, confianza, arrepentimiento, gratitud, alabanza, admiración, profesión de fe... Cuando estos sentimientos y experiencias se convierten en lenguaje llegan a adoptar expresiones poéticas. Y cuando se hacen acompañar de música, se convierten en canción. Todo esto: oración, poesía y canción, es el libro de los Salmos, verdadero culmen de la experiencia religiosa de Israel.

El libro de los Salmos está formado por ciento cincuenta oraciones, poemas o cantos, de muy diversas épocas y autores, que se fueron agrupando hasta alcanzar la composición actual.

Los Salmos, como hemos dicho, además de oración son literatura poética, o si se prefiere, poesía religiosa. Ello significa que para comprenderlos plenamente hemos de afinar nuestra sensibilidad poética y saber descubrir y valorar los recursos poéticos que los conforman.

El vocabulario especial, las distintas formas de paralelismos, la composición artísticamente elaborada, los juegos de palabras y, sobre todo, la gran profusión y variedad de imágenes empleadas nos permiten acercarnos a la experiencia original del salmista, a su intención y a la experiencia e intención del pueblo que los hizo suyos.

De esta manera, comprenderemos mejor la dureza de ciertas expresiones o la violencia de ciertos sentimientos que parecen chocar con nuestra cultura actual y nuestros sentimientos cristianos.

Encontramos diferentes tipos de Salmos, tanto por su origen, como por el contexto en que surgieron, o por su forma literaria, por su temática... Es importante identificar y conocer el género literario de cada Salmo, pues ello nos permite introducirnos mejor en la historia de cada uno, distinguir sus peculiaridades y captar más plenamente su sentido original.

Podemos hacer una clasificación en tres grandes grupos de Salmos: himnos, súplicas y didácticos.

## **Himnos:**

Los himnos constituyen una de las muestras más representativas y variadas de los Salmos. Su rasgo más distintivo es la alabanza al Dios que se ha manifestado en la creación y en la Historia de la Salvación, y la exaltación de sus atributos.

## **Súplica:**

La súplica, tanto individual como colectiva, es el motivo más frecuente en los Salmos. Su contexto inmediato son las situaciones difíciles de la vida del individuo (enfermedad, peligros, enemigos, prisión, falsas acusaciones, proximidad de la muerte...) o del pueblo: (guerra, sequía, hambre, plagas, exilio...) que hacen dirigirse a Dios en busca de auxilio y soluciones.

## **Salmos didácticos:**

En este grupo se incluyen toda una serie de Salmos, generalmente diversos entre sí, cuya finalidad última es enseñar (comportamientos o actitudes), instruir en determinados aspectos y exhortar al individuo o al grupo. Dentro de este grupo hay Salmos históricos, litúrgicos, proféticos, sapienciales...

Los Salmos, ya sea en forma de himno, de súplica, o enseñanza, se dirigen a Dios pero también hablan de Dios: de sus atributos y de sus intervenciones, de la experiencia que el salmista tiene de su presencia o de su ausencia. Y también hablan del individuo y del pueblo de Israel en su relación con Dios.

En los Salmos se alaba a Dios por lo que es, por su grandeza, por sus maravillas en la naturaleza y en la Historia de la Salvación, por su lealtad, por su fidelidad, por su capacidad inagotable de perdonar, de hacer justicia, de dispensar sus beneficios a todos y, de modo especial, al pueblo de Israel a lo largo de su historia. Y se le suplica el perdón, la vida, la prosperidad, la reivindicación de la propia inocencia o el castigo de los malvados.

Los Salmos son “la oración de Israel”, del pueblo. Constituyen la experiencia religiosa de un pueblo plasmada, a lo largo de los siglos, en estas oraciones apasionadas o serenas, llenas de confianza en el Señor, o también de impaciencia porque su intervención salvadora parece retrasarse.

En los Salmos a Dios se le habla de tú a tú, con una increíble libertad, incluso con descaro en algunas ocasiones. En la oración, los israelitas gritan de entusiasmo o gimen de dolor, se recrean en las acciones de Dios y, a veces, casi le exigen una respuesta, o intentan provocar su ira o su venganza.

Y esto no nos debe escandalizar, ni siquiera extrañar: el mismo Dios toleraba e intentaba encauzar los sentimientos, en muchas ocasiones primitivos, de un pueblo que iba madurando lentamente en su fe y en su comprensión de la revelación del Dios de infinito perdón y de amor infinito.

En Cristo, esta revelación llega a su plenitud. El mismo Jesús bebió y vivió la espiritualidad de los Salmos y los utilizó en su oración, como buen judío. Y los primeros cristianos se sirvieron de ellos para entender el misterio del Dios hecho hombre y para explicarlo en sus catequesis.

Fiel a su Maestro, la Iglesia ha seguido orando con los Salmos: son la palabra que el mismo Dios nos enseña para que se la dirijamos. Puede que nos resulte difícil conectar en ocasiones con alguno de ellos. Pero, contemplados a la luz de Cristo, de su experiencia personal y de la vida de su comunidad, siguen siendo un manantial privilegiado de oración para los cristianos, sobre todo si aprendemos a entenderlos y a incorporarlos a la oración cristiana por excelencia, el Padrenuestro: también en él están presentes la confianza absoluta en Dios, la alabanza, la súplica, la petición de perdón, y todo ello enseñado y vivido por el Hijo mismo de Dios.

Los Salmos son una escuela en la que Dios nos repite con distintos tonos lo que es esencial para nosotros, para nuestra vida. Sobre todo, porque los Salmos los oramos con Jesús: Él es el mejor salmista. Él y el Espíritu nos guían.

Desde esta perspectiva cristiana debemos darnos cuenta que los Salmos nos han dado un lenguaje para poder entendernos con Dios. Son algo más que una obra poética, más que una sucesión de imágenes: son la experiencia desbordante de un pueblo que aprendió a vivir con Dios las pequeñas y grandes historias de cada día. Hombres y mujeres de Israel se han atrevido a decir en voz alta las cosas cotidianas, leídas con ojos de fe.

Cada Salmo es para nosotros como un espejo de nuestras rebeldías, agonías y esperanzas. Los Salmos pueblan nuestro interior de imágenes de bondad, de confianza, de ternura, de misericordia; y de ahí brotan la oración de súplica, el grito de dolor, las preguntas orantes, la alabanza, la adoración.

En cada Salmo se nos muestra un ser humano que habla, que sufre, canta, que nos ayuda a expresar ante Dios lo que llevamos dentro. Los Salmos son capaces de hacernos superar nuestra mudez ante las circunstancias de la vida para las que nuestras palabras resultan insuficientes.

Cuando oramos un Salmo, lo “re-escribimos” de nuevo, como si nosotros fuéramos los salmistas, porque no sólo buscamos entender lo que hay en ellos, sino también encontrar lo que nosotros mismos llevamos dentro, como niños que necesitan palabras que vienen de fuera para expresarse.

### **Para la reflexión:**

- Si alguien me preguntase, ¿sabría explicar qué es un Salmo?
- ¿Me identifico con su lenguaje? ¿Qué expresiones me chocan más?
- Cuando en la Eucaristía rezamos el Salmo responsorial, ¿qué significa para mí?

### **JUZGAR:**

**Salmo 62:** (Escuchamos el Salmo <https://youtu.be/YdmDD598W2k> )

Oh Dios, Tú eres mi Dios, por Ti madrugo.  
Mi alma está sedienta de Ti, mi carne tiene ansia de Ti,  
como tierra reseca, agostada, sin agua.

¡Cómo te contemplaba en el santuario, viendo tu fuerza y tu gloria!  
Tu gracia vale más que la vida, te alabarán mis labios.

Toda mi vida te bendeciré y alzaré las manos invocándote.  
Me saciaré como de enjundia y de manteca, y mis labios te alabarán jubilosos.

En el lecho me acuerdo de Ti, y velando medito en Ti,  
porque fuiste mi auxilio, y a la sombra de tus alas canto con júbilo.  
Mi alma está unida a Ti, y tu diestra me sostiene.

**Este es un Salmo de confianza.** El salmista parece un desterrado que anhela volver al santuario y expresa su nostalgia de Dios con hermosas imágenes. Tras las promesas de alabanza encontramos una de las más entrañables descripciones de la relación íntima y amorosa con Dios.

Este Salmo hace referencia al rey David, a su nostalgia de Dios, cuando tuvo que huir de Saúl y refugiarse en el desierto, donde vivió errante durante un tiempo. Partiendo de esta experiencia de David, identificamos a toda persona que busca a Dios, a veces “contra toda esperanza”, pues los desiertos sufridos amenazan por secar y marchitar el alma.

Sin embargo, en el Salmo se aprecia con claridad que el amor a Dios que tiene esta persona afligida y exhausta es superior a las pruebas por las que está pasando. Es más, cuando esta persona, profundamente probada, dirige sus pensamientos hacia Dios, Él le revela que nunca le faltará su auxilio. Iluminado por Dios, nos transmite la razón de su confianza inquebrantable: Dios me sostiene porque tengo mi alma unida a Él. Ése es el secreto: unirse a Dios, vivir unido a Dios para poder participar de su fuerza.

Por eso el salmista invita a saborear a Dios, que no es una idea abstracta. No habla con Dios en abstracto, de lejos o de oídas, sino poniendo toda su corporeidad en la relación. Para orar, no hay que dejar el cuerpo fuera. Por eso el salmista madruga, tiene sed y desfallece si no encuentra el agua fresca, en el lecho se acuerda, sus labios alaban, levanta las manos, se sabe unido a Dios que lo sostiene. Ve, gusta, toca, canta con júbilo. Lejos de un espiritualismo descarnado, toda la persona está implicada en la relación amorosa con Él.

En el Salmo se habla el lenguaje de la totalidad: **toda mi vida te bendeciré**. Dios y el ser humano no se contentan con poco, lo quieren todo el uno del otro. Por eso es normal que, al ser alcanzadas por Dios todas las horas (la noche, la madrugada, el día), al ser alcanzados también todos los sentidos, se exclame: **Tu gracia vale más que la vida**. Ninguna dulzura y riqueza se puede comparar con el gozo de experimentar a Dios, todo lo demás queda relativizado. El orante no concibe la vida sin convivir con Dios.

### **Para la reflexión:**

- ¿Siento nostalgia de Dios, como el salmista? ¿Cómo se manifiesta esa nostalgia?
- ¿Con qué imagen del Salmo me identifico más? ¿Por qué?
- ¿Me siento unido a Dios? ¿Qué me ayuda a unirme a Él?

### **ACTUAR:**

Este Salmo expresa la oración de un hombre muy avanzado en el camino de la oración. Sus actitudes religiosas son de tal sublimidad e intensidad mística, que, al pretender hacerlas nuestras, nos sentimos un poco mal. ¿Podemos decir que la amistad con Dios vale más que la vida y que da sentido a nuestra existencia? ¿Podemos alabarle con todo nuestro ser? ¿Somos capaces de saborear a Dios? ¿Quién de nosotros puede decir que permanece horas enteras hablándole a Dios, o buscándole desde la aurora?

Pero orar este Salmo puede hacer que nuestros corazones se transformen poco a poco, recurriendo a esas imágenes que el salmista utiliza. Y unas de esas imágenes son el hambre y la sed.

El hambre expresa una necesidad fundamental de la vida y es utilizada para incentivar el deseo de quedar saciados. También la sed es un estímulo: nos moviliza para buscar un oasis y llegar a él antes que la vida misma se nos apague. Por eso la sed puede definir el estado de nuestra alma. Una “sed” casi física, que quema nuestras entrañas, una “sed” que se impone a todo lo demás y que exige ser saciada. La sed que busca ese “trago de agua” para vivir, para subsistir, para devolver los sentidos al cuerpo y la paz al alma.

Así debería ser nuestro deseo de Dios: deberíamos sentir “hambre y sed” de Él, en nuestro cuerpo y en nuestra alma. Hambre de su Cuerpo, sed de su presencia, sed de su amor, en definitiva, sed del “agua viva” que es Cristo, y que es la única agua que puede traer el descanso a nuestras almas resacas, aunque estemos en medio del desierto existencial.

Jesús llevó a plenitud la experiencia de vivir continuamente unido a Dios, su Padre. Jesús vive su misión totalmente pendiente de Dios, hasta el punto de afirmar que nunca hace nada por su cuenta. Por eso Jesús y el Padre “son uno” como Él mismo dijo.

A partir de Jesucristo, este vivir unido a Dios ya no es privilegio de unos pocos, está a nuestro alcance. Una vez que el Hijo de Dios Resucitó, nos abrió la puerta para que todos aquellos que vivan abrazados al Evangelio puedan constatar que, en realidad, están viviendo unidos a Dios.

Que el Señor aumente nuestra sed, para que intensifiquemos la búsqueda de las fuentes de agua viva, para que le busquemos a Él. La sed y el hambre que nos impulsan hacia Dios se sacian en Cristo Crucificado y Resucitado, del que nos viene, por el don del Espíritu y de los Sacramentos, la vida nueva y el alimento que nos sostiene.

### **Para la reflexión:**

- Toda mi vida te bendeciré: ¿cómo se concreta esto en mi día a día?
- ¿Siento “hambre y sed” de Dios? ¿Cómo se manifiestan?
- Cristo es la única agua viva que puede traer el descanso a nuestras almas resacas, aunque estemos en medio del desierto existencial. ¿Cómo puedo mejorar mi intimidad con Cristo?

(Antes de la oración escuchamos el Salmo <https://youtu.be/z7LhQGMmd-k> )

### **CON OTRAS PALABRAS...**

Dios mío, yo te busco y no te encuentro. Mi corazón tiene sed de Ti.  
Te busco y me siento con frecuencia defraudado,  
porque mi alma está como tierra reseca.

Tengo sed de Ti: de tu verdad, de tu justicia,  
de tu fidelidad, de tu amor.  
Tu amor, Señor, es vida, mejor que mi propia vida.  
Tus manos están abiertas al perdón,  
todo tu Ser es salvación para la humanidad.

Mi corazón te busca porque sólo en Ti hay respuesta a este camino.  
Tengo sed de Ti: de tu Pan y de tu Palabra de vida.

Tengo sed de Ti: de la verdad de tu Evangelio.

Tengo sed de Ti: de la fuerza de tu Espíritu.

Tengo sed de Ti: de comunión con tu Iglesia.

Empapa, Dios mío, mi corazón de tu bondad,

abre mis labios para que te cante jubiloso.

Porque Tú llenas mi noche oscura, Tú das sentido a mi existencia.

**VER:**

- Si alguien me preguntase, ¿sabría explicar qué es un Salmo?
- ¿Me identifico con su lenguaje? ¿Qué expresiones me chocan más?
- Cuando en la Eucaristía rezamos el Salmo responsorial, ¿qué significa para mí?

**JUZGAR:** Salmo 62: (Escuchamos el Salmo <https://youtu.be/YdmDD598W2k> )

Oh Dios, Tú eres mi Dios, por Ti madrugo.

Mi alma está sedienta de Ti, mi carne tiene ansia de Ti,  
como tierra reseca, agostada, sin agua.

¡Cómo te contemplaba en el santuario, viendo tu fuerza y tu gloria!  
Tu gracia vale más que la vida, te alabarán mis labios.

Toda mi vida te bendeciré y alzaré las manos invocándote.  
Me saciaré como de enjundia y de manteca,  
y mis labios te alabarán jubilosos.

En el lecho me acuerdo de Ti, y velando medito en Ti,  
porque fuiste mi auxilio, y a la sombra de tus alas canto con júbilo.  
Mi alma está unida a Ti, y tu diestra me sostiene.

- ¿Siento nostalgia de Dios, como el salmista? ¿Cómo se manifiesta esa nostalgia?
- ¿Con qué imagen del Salmo me identifico más? ¿Por qué?
- ¿Me siento unido a Dios? ¿Qué me ayuda a unirme a Él?



## **ACTUAR:**

- Toda mi vida te bendeciré: ¿cómo se concreta esto en mi día a día?
- ¿Siento “hambre y sed” de Dios? ¿Cómo se manifiestan?
- Cristo es la única agua viva que puede traer el descanso a nuestras almas reseca, aunque estemos en medio del desierto existencial. ¿Cómo puedo mejorar mi intimidad con Cristo?

(Antes de la oración escuchamos el Salmo <https://youtu.be/z7LhQGMmd-k> )

## **CON OTRAS PALABRAS...**

Dios mío, yo te busco y no te encuentro. Mi corazón tiene sed de Ti.  
Te busco y me siento con frecuencia defraudado,  
porque mi alma está como tierra reseca.

Tengo sed de Ti: de tu verdad, de tu justicia,  
de tu fidelidad, de tu amor.

Tu amor, Señor, es vida, mejor que mi propia vida.  
Tus manos están abiertas al perdón,  
todo tu Ser es salvación para la humanidad.

Mi corazón te busca porque sólo en Ti hay respuesta a este camino.  
Tengo sed de Ti: de tu Pan y de tu Palabra de vida.  
Tengo sed de Ti: de la verdad de tu Evangelio.  
Tengo sed de Ti: de la fuerza de tu Espíritu.  
Tengo sed de Ti: de comunión con tu Iglesia.

Empapa, Dios mío, mi corazón de tu bondad,  
abre mis labios para que te cante jubiloso.  
Porque Tú llenas mi noche oscura, Tú das sentido a mi existencia.