

## RETIRO “APUNTES SOBRE LA ORACIÓN”

### 2 – ORAR CON LOS SALMOS

#### VER:

Dentro de la preparación para la celebración del Año Jubilar 2025, que tiene por lema “Peregrinos de esperanza”, el Papa Francisco ha pedido que este tiempo de preparación al Jubileo se dedique “redescubrir el gran valor y la necesidad absoluta de la oración, en la vida personal, en la vida de la Iglesia y en el mundo”.

Igualmente, el presidente del Pontificio Consejo para la promoción de la Nueva Evangelización ha dicho: “Éste es un momento privilegiado para redescubrir el valor de la oración, la necesidad de la oración diaria en la vida cristiana; cómo orar, y, sobre todo, cómo educar a la oración hoy, en la era de la cultura digital”.

En una de las cartas que, hace unos meses, dirigió nuestro arzobispo a la diócesis con motivo del Jubileo, titulada: “La oración en la preparación al Jubileo”, nos daba las claves con las que debemos de vivir este tiempo: “Una auténtica iniciación a la oración cristiana, no puede dejar de lado la oración de Jesús (especialmente el Padre Nuestro); tampoco puede olvidar la Sagrada Escritura, ni la enseñanza de la Iglesia, que, como una madre cuando enseña a hablar a sus hijos, nos enseña el lenguaje de la fe y de la oración; y finalmente, no debemos ignorar la larga tradición de orantes y místicos que, con su vida y sus obras, han guiado a muchos creyentes hasta las más altas cimas de la santidad”.

Y añade: “Sería conveniente una intensificación de la vida de oración en las parroquias y comunidades, para agradecer a Dios los múltiples dones de su amor por nosotros, y alabar su obra en la creación, que nos compromete a respetarla y a actuar de forma concreta y responsable para salvaguardarla”.

Para dar respuesta a estas propuestas, estamos ofreciendo esta serie de retiros mensuales, para ayudar en la formación y en la práctica de la oración. Hoy vamos a “Orar con los Salmos”. Comenzamos diciendo juntos la Oración del Jubileo:

Padre que estás en el cielo, la fe que nos has donado en tu Hijo Jesucristo, nuestro hermano, y la llama de caridad infundida en nuestros corazones por el Espíritu Santo, despierten en nosotros la bienaventurada esperanza en la venida de tu Reino.

Tu gracia nos transforme en dedicados cultivadores de las semillas del Evangelio que fermenten la humanidad y el cosmos, en espera confiada de los cielos nuevos y de la tierra nueva, cuando vencidas las fuerzas del mal, se manifestará para siempre tu gloria.

La gracia del Jubileo reavive en nosotros, Peregrinos de Esperanza, el anhelo de los bienes celestiales y derrame en el mundo entero la alegría y la paz de nuestro Redentor.

A Ti, Dios bendito eternamente, sea la alabanza y la gloria por los siglos. Amén.

## **JUZGAR: De la carta del apóstol san Pablo a los Efesios (5, 19)**

Recitad entre vosotros Salmos, himnos y cánticos inspirados; cantad y tocad con toda el alma para el Señor.

La oración es como el oxígeno que hace respirar el alma y precede y acompaña a toda la experiencia religiosa. Dentro de los muy diversos modos de oración, los Salmos son por excelencia la oración de Israel y de la Iglesia e implican a todas las criaturas en la alabanza a Dios, desde los propios animales hasta las estrellas del cielo.

Los Salmos son expresión de la fe del pueblo de Dios en diversos periodos de su historia. Son poemas llenos del lenguaje colorista y exótico de oriente, cargados de símbolos y vinculados a formas literarias propias. Las imágenes que se usan en los Salmos se elevan hasta los cielos donde se alza el Señor, o descienden hasta el abismo, la tierra de los muertos. Son expresiones del corazón que ponen ante Dios la realidad profunda que el que ora está viviendo.

Por eso, en la oración con los Salmos encontramos fuertes contrastes. Por una parte, aparece lo luminoso, lo festivo, lo cálido y armonioso, la acción de gracias. Por otra parte, encontramos una realidad más fría, marcada por el dolor, por las lágrimas, por el silencio vacío de un Dios que parece ausente y al que, sin embargo, se grita.

Los Salmos van de la bendición al dolor, de la alabanza a la súplica, de la alegría al llanto. Todos los que oran, sea cual sea su situación o el estado de su corazón, encuentran en los Salmos una palabra oportuna que refleja el estado de su alma.

El poeta francés Paul Claudel se refería a los Salmos como un arcoíris de problemas, alegrías, esperanzas, tristezas, amarguras y múltiples estados de ánimo.

En los Salmos domina el color del sufrimiento, pues casi un tercio de los Salmos está bajo el signo del lamento y del dolor. A veces se trata de enfermedades graves, tragedias nacionales o enemigos implacables; otras veces es la crisis de fe por la injusticia o el dolor inocente. Sin embargo, en el trasfondo está la certeza de que Dios, que parece mudo y distante, interviene finalmente.

### **Para la reflexión, después de leer el Salmo 37:**

- ¿Me siento identificado con alguna de las expresiones y vivencias recogidas en el Salmo?
- A pesar de mi sufrimiento, ¿mantengo la esperanza en el Señor, como hace el salmista?

## Salmo 37

Señor, no me corrijas con ira,  
no me castigues con cólera.  
Tus flechas se me han clavado,  
tu mano pesa sobre mí.

No hay parte ilesa en mi carne  
a causa de tu furor;  
no tienen descanso mis huesos  
a causa de mis pecados.

Mis culpas sobrepasan mi cabeza,  
son un peso superior a mis fuerzas.  
Señor mío, todas mis ansias  
están en tu presencia,  
no se te ocultan mis gemidos;  
siento palpar mi corazón, me abandonan las  
fuerzas,  
y me falta hasta la luz de los ojos.

Mis amigos y compañeros  
se alejan de mí,  
mis parientes se quedan a distancia.  
Me tienden lazos los que atentan contra mí,  
los que desean mi daño;  
me amenazan de muerte,  
todo el día murmuran traiciones.

Pero yo, como un sordo, no oigo;  
como un mudo, no abro la boca;  
soy como uno que no oye  
y no puede replicar.

En ti, Señor, espero,  
y tú me escucharás, Señor, Dios mío;  
esto pido: que no se alegren por mi causa;  
que, cuando resbale mi pie,  
no canten triunfo.

Porque yo estoy a punto de caer,  
mi pena no se aparta de mí:  
yo confieso mi culpa,  
me aflige mi pecado.

Mis enemigos están vivos y son poderosos,  
son muchos los que me aborrecen  
sin razón,  
los que me pagan males por bienes,  
los que me atacan cuando procuro el bien.  
No me abandones, Señor;  
Dios mío, no te quedes lejos;  
ven aprisa a socorrerme,  
Señor mío, mi salvación.

***Canto: “En nuestra oscuridad” (Taizé)***

<https://youtu.be/xKLn97XRERE>

Otro color del salterio es el de la esperanza y confianza que brota de la fe en Dios: Él es la Roca estable sobre la que se puede construir con base firme. Así, la imagen del Buen Pastor que protege y defiende al rebaño y le conduce a verdes pastos es expresión de la serenidad y la paz que produce la confianza en Dios. Esta esperanza no es sólo para los momentos de prueba o dificultad, sino para la existencia entera.

Esta confianza anima y hace posible también la acción de gracias comunitaria y personal que constituye la base de una serie de Salmos y que da paso a una oración de adoración y entusiasmo hacia Dios. Estos himnos de alabanza no tienen una motivación concreta, no se hace referencia a un don precioso que se ha recibido. Se da gracias a Dios y se le alaba por el simple hecho de que está presente.

***Para la reflexión, después de leer el Salmo 102:***

- ¿Me siento identificado con alguna de las expresiones y vivencias recogidas en el Salmo?
- ¿Qué lugar ocupa la oración de alabanza y acción de gracias en mi espiritualidad cotidiana?

## Salmo 102:

Bendice, alma mía, al Señor,  
y todo mi ser a su santo nombre.  
Bendice, alma mía, al Señor,  
y no olvides sus beneficios.

Él perdona todas tus culpas  
y cura todas tus enfermedades;  
Él rescata tu vida de la fosa  
y te colma de gracia y de ternura;  
Él sacia de bienes tus anhelos,  
y como un águila se renueva tu juventud.

El Señor hace justicia  
y defiende a todos los oprimidos;  
enseñó sus caminos a Moisés  
y sus hazañas a los hijos de Israel.

El Señor es compasivo y misericordioso,  
lento a la ira y rico en clemencia;  
no está siempre acusando  
ni guarda rencor perpetuo;  
<sup>1</sup>no nos trata como merecen nuestros pecados  
ni nos paga según nuestras culpas.

Como se levanta el cielo sobre la tierra,  
se levanta su bondad sobre sus fieles;  
como dista el oriente del ocaso,  
así aleja de nosotros nuestros delitos.

Como un padre siente ternura por sus hijos,  
siente el Señor ternura por sus fieles;  
porque él conoce nuestra masa,  
se acuerda de que somos barro.

Los días del hombre duran lo que la hierba,  
florece como flor del campo,  
que el viento la roza, y ya no existe,  
su terreno no volverá a verla.

Pero la misericordia del Señor dura siempre,  
su justicia pasa de hijos a nietos:  
para los que guardan la alianza  
y recitan y cumplen sus mandatos.

El Señor puso en el cielo su trono,  
su soberanía gobierna el universo.  
Benedicid al Señor, ángeles suyos,  
poderosos ejecutores de sus órdenes,  
prontos a la voz de su palabra.

Benedicid al Señor, ejércitos suyos,  
servidores que cumplís sus deseos.  
Benedicid al Señor, todas sus obras,  
en todo lugar de su imperio.

¡Bendice, alma mía, al Señor!

***Canto: “Benedicid al Señor” (Taizé)***

[https://www.youtube.com/watch?v=u6\\_ASrodc8o](https://www.youtube.com/watch?v=u6_ASrodc8o)

En la oración sálmica se ilumina también la experiencia social que vive el creyente. Es el momento de la sabiduría, una cualidad humana que abarca todos los ámbitos de la educación: cuestiones sociales, éticas, filosóficas...

Los llamados Salmos sapienciales implican la experiencia humana, el reflejo de la propia inteligencia, pensamientos que ayudan a comprender mejor la realidad, a sondear ciertas cuestiones de la existencia comunitaria y de los asuntos personales.

Finalmente, otros Salmos celebran la presencia de Dios en la historia que conduce hacia el reino definitivo instaurado por su Cristo: son los himnos del Reino de Dios en los que el Señor es el Rey que viene y salva.

## Salmo 97

Cantad al Señor un cántico nuevo,  
porque ha hecho maravillas:  
su diestra le ha dado la victoria,  
su santo brazo.

El Señor da a conocer su victoria,  
revela a las naciones su justicia:  
se acordó de su misericordia y su fidelidad  
en favor de la casa de Israel.

Los confines de la tierra han contemplado  
la victoria de nuestro Dios.  
Aclama al Señor, tierra entera;  
gritad, vitoread, tocad.

Tañed la cítara para el Señor,  
suenen los instrumentos:  
con clarines y al son de trompetas,  
aclamad al Rey y Señor.

Retumbe el mar y cuanto contiene,  
la tierra y cuantos la habitan;  
aplaudan los ríos, aclamen los montes  
al Señor, que llega para regir la tierra.

Regirá el orbe con justicia  
y los pueblos con rectitud.

### *Para la reflexión, después de leer el Salmo 97:*

- ¿Tengo presente la victoria final de Dios sobre todo mal? ¿Me da fuerza y esperanza para sobrellevar las adversidades presentes?

***Canto: “Aleluya, el Señor es nuestro Rey”***

<https://www.youtube.com/watch?v=4iWMjgRvoTI>

### **ACTUAR:**

Como estamos viendo, necesitamos guardar silencio en nuestro interior para abrirnos a la presencia de Dios. En la oración se ilumina también la experiencia social que vive el creyente. La persona que se encuentra con Dios no es un ser incorpóreo sino que se acerca a Dios con su cultura y su inteligencia.

Por eso, no es de extrañar que a veces el salmista utilice palabras y expresiones que están animadas por la indignación ante las manifestaciones brutales y sangrientas del mal en la historia humana. La relación con Dios no consiste en creer una serie de teoremas teológicos abstractos o en buscar un espacio de recogimiento; es una relación viva que se abre paso a través de la vida, de acontecimientos humanos, con todo su peso de maldad, sangre, belleza, miseria, amor y dolor

En conclusión, los Salmos son una invitación a caminar a la luz de la palabra divina. La oración de los Salmos nos ayuda a buscar el futuro no proyectándolo hacia sueños o fantasías de evasión, sino comprometiéndonos cada día en nuestro itinerario terrestre, que tiene un destino definitivo en el encuentro con Dios.

Para facilitar la oración con los Salmos, hemos puesto en una cesta algunas frases extraídas de los Salmos. Cada uno tomará una de las frases para incorporarla a su oración cotidiana.

«Dichoso el hombre que su gozo es la ley del Señor y la medita día y noche». *Sal 1, 2*

«El Señor protege el camino de los justos, pero el camino de los impíos acaba mal». *Sal 1, 6*

«Voy a proclamar el decreto del Señor; él me ha dicho: “Tú eres mi hijo: yo te he engendrado hoy”». *Sal 2, 7*

«Señor eres mi escudo y mi gloria, Tú mantienes alta mi cabeza». *Sal 3, 4*

«De Ti, Señor, vienen la salvación y la bendición sobre tu pueblo». *Sal 3, 9*

«Dios de mi justicia; Tú que en aprieto me diste anchura, ten piedad de mí y escucha mi oración». *Sal 4, 2*

«Sabedlo: el Señor hizo milagros en mi favor, y el Señor me escuchará cuando lo invoque». *Sal 4, 4*

«Señor, Tú has puesto en mi corazón más alegría que si abundara en su trigo y en su vino». *Sal 4, 8*

«Señor, escucha mis palabras, atiende a mis gemidos, haz caso de mis gritos de auxilio, Rey mío y Dios mío.» *Sal 5, 1*

«Señor liberta mi alma, sálvame por tu misericordia.» *Sal 6, 5*

«Yo daré gracias al Señor por su justicia, tañendo para el nombre del Dios altísimo.» *Sal 7, 18*

«¡Señor, Dios nuestro, qué admirable es tu nombre en toda la tierra!» *Sal 8, 1*

«Señor, ¿qué es el hombre para que te acuerdes de él, el ser humano para mirar por él?» *Sal 8, 5*

«Te doy gracias, Señor, de todo corazón, proclamando todas tus maravillas; me alegro y exulto contigo, y toco en honor de tu nombre, oh Altísimo.» *Sal 9, 2-3*

«Levántate, Señor, extiende tu mano, no te olvides de los humildes.» *Sal 10, 12*

«El Señor es justo y ama la justicia: los buenos verán su rostro.» *Sal 11, 7*

«Tú nos guardarás Señor, nos librarás para siempre.» *Sal 12, 8*

«Yo confío en tu misericordia: mi alma gozará con tu salvación, y cantaré al Señor por el bien que me ha hecho.» *Sal 13, 6*

**RETIRO “APUNTES SOBRE LA ORACIÓN”  
2 – ORAR CON LOS SALMOS.**

**VER: ORACIÓN DEL JUBILEO:**

Padre que estás en el cielo, la fe que nos has donado en tu Hijo Jesucristo,  
nuestro hermano,  
y la llama de caridad infundida en nuestros corazones por el Espíritu Santo,  
despierten en nosotros la bienaventurada esperanza en la venida de tu Reino.

Tu gracia nos transforme en dedicados cultivadores de las semillas del Evangelio  
que fermenten la humanidad y el cosmos, en espera confiada  
de los cielos nuevos y de la tierra nueva,  
cuando vencidas las fuerzas del mal, se manifestará para siempre tu gloria.

La gracia del Jubileo reavive en nosotros, Peregrinos de Esperanza,  
el anhelo de los bienes celestiales y derrame en el mundo entero  
la alegría y la paz de nuestro Redentor.

A Ti, Dios bendito eternamente,  
sea la alabanza y la gloria por los siglos. Amén.



**JUZGAR: De la carta del apóstol san Pablo a los Efesios (5, 19)**

Recitad entre vosotros Salmos, himnos y cánticos inspirados; cantad y tocad con toda el alma para el Señor.

**Salmo 37**

Señor, no me corrijas con ira,  
no me castigues con cólera.  
Tus flechas se me han clavado,  
tu mano pesa sobre mí.

No hay parte ilesa en mi carne  
a causa de tu furor;  
no tienen descanso mis huesos  
a causa de mis pecados.

Mis culpas sobrepasan mi cabeza,  
son un peso superior a mis fuerzas.  
Señor mío, todas mis ansias  
están en tu presencia,  
no se te ocultan mis gemidos;  
siento palpar mi corazón, me abandonan las  
fuerzas,  
y me falta hasta la luz de los ojos.

Mis amigos y compañeros  
se alejan de mí,  
mis parientes se quedan a distancia.  
Me tienden lazos los que atentan contra mí,  
los que desean mi daño;  
me amenazan de muerte,  
todo el día murmuran traiciones.

Pero yo, como un sordo, no oigo;  
como un mudo, no abro la boca;  
soy como uno que no oye  
y no puede replicar.

En ti, Señor, espero,  
y tú me escucharás, Señor, Dios mío;  
esto pido: que no se alegren por mi causa;  
que, cuando resbale mi pie,  
no canten triunfo.

Porque yo estoy a punto de caer,  
mi pena no se aparta de mí:  
yo confieso mi culpa,  
me aflige mi pecado.

Mis enemigos están vivos y son poderosos,  
son muchos los que me aborrecen  
sin razón,  
los que me pagan males por bienes,  
los que me atacan cuando procuro el bien.  
No me abandones, Señor;  
Dios mío, no te quedes lejos;  
ven aprisa a socorrerme,  
Señor mío, mi salvación.

**Para la reflexión, después de leer el Salmo 37:**

- ¿Me siento identificado con alguna de las expresiones y vivencias recogidas en el Salmo?
- A pesar de mi sufrimiento, ¿mantengo la esperanza en el Señor, como hace el salmista?

**Salmo 102**

Bendice, alma mía, al Señor,  
y todo mi ser a su santo nombre.  
Bendice, alma mía, al Señor,  
y no olvides sus beneficios.

Él perdona todas tus culpas  
y cura todas tus enfermedades;  
Él rescata tu vida de la fosa  
y te colma de gracia y de ternura;  
Él sacia de bienes tus anhelos,  
y como un águila se renueva tu juventud.

El Señor hace justicia  
y defiende a todos los oprimidos;  
enseñó sus caminos a Moisés  
y sus hazañas a los hijos de Israel.

El Señor es compasivo y misericordioso,  
lento a la ira y rico en clemencia;  
no está siempre acusando  
ni guarda rencor perpetuo;  
<sup>1</sup>no nos trata como merecen nuestros pecados  
ni nos paga según nuestras culpas.

Como se levanta el cielo sobre la tierra,  
se levanta su bondad sobre sus fieles;  
como dista el oriente del ocaso,  
así aleja de nosotros nuestros delitos.

Como un padre siente ternura por sus hijos,  
siente el Señor ternura por sus fieles;  
porque él conoce nuestra masa,  
se acuerda de que somos barro.

Los días del hombre duran lo que la hierba,  
florece como flor del campo,  
que el viento la roza, y ya no existe,  
su terreno no volverá a verla.

Pero la misericordia del Señor dura siempre,  
su justicia pasa de hijos a nietos:  
para los que guardan la alianza  
y recitan y cumplen sus mandatos.

El Señor puso en el cielo su trono,  
su soberanía gobierna el universo.  
Benedicid al Señor, ángeles suyos,  
poderosos ejecutores de sus órdenes,  
prontos a la voz de su palabra.

Benedicid al Señor, ejércitos suyos,  
servidores que cumplís sus deseos.  
Benedicid al Señor, todas sus obras,  
en todo lugar de su imperio.

¡Bendice, alma mía, al Señor!

**Para la reflexión, después de leer el Salmo 102:**

- ¿Me siento identificado con alguna de las expresiones y vivencias recogidas en el Salmo?
- ¿Qué lugar ocupa la oración de alabanza y acción de gracias en mi espiritualidad cotidiana?



## Salmo 97

Cantad al Señor un cántico nuevo,  
porque ha hecho maravillas:  
su diestra le ha dado la victoria,  
su santo brazo.

El Señor da a conocer su victoria,  
revela a las naciones su justicia:  
se acordó de su misericordia y su fidelidad  
en favor de la casa de Israel.

Los confines de la tierra han contemplado  
la victoria de nuestro Dios.  
Aclama al Señor, tierra entera;  
gritad, vitoread, tocad.

Tañed la cítara para el Señor,  
suenen los instrumentos:  
con clarines y al son de trompetas,  
aclamad al Rey y Señor.

Retumbe el mar y cuanto contiene,  
la tierra y cuantos la habitan;  
aplaudan los ríos, aclamen los montes  
al Señor, que llega para regir la tierra.

Regirá el orbe con justicia  
y los pueblos con rectitud.

### *Para la reflexión, después de leer el Salmo 97:*

- ¿Tengo presente la victoria final de Dios sobre todo mal? ¿Me da fuerza y esperanza para sobrellevar las adversidades presentes?

### **ACTUAR:**

- Cojo una de las frases extraídas de los Salmos para incorporarla a mi oración cotidiana.

