

## ¡QUIERO VOLVER A ORAR! ¡QUIERO APRENDER A ORAR!

por IDR-Valencia  
9 de agosto de 2014

¡Quiero volver a orar! ¡Quiero aprender a orar!

### Mi alma tiene sed de ti

### Escucha a este pobre

*Quizás hemos perdido la costumbre de un diálogo fluido con Dios, quizás nunca nos habíamos planteado cómo orar. He aquí una introducción sencilla.*

**«Cuando recéis no uséis muchas palabras como los paganos, que se imaginan que por hablar mucho les harán caso...» (Mateo 6,7)**



Los cristianos tenemos muchos y grandes maestros de oración. El primero y fundamental es el mismo Jesús. Pero también tantos hermanos y hermanas nuestras que, desde la antigüedad hasta hoy, se han distinguido en el arte de la oración y han sabido transmitírnoslo. ¿Por qué recurrir, pues, a los Salmos a la hora de iniciarnos en la oración? El hermoso ángel de la Catedral de Valencia que ilustra el comienzo de este escrito, y que pulsa precisamente un salterio (instrumento del que se deriva el nombre de salmo), nos sugiere la respuesta: los Salmos no son sólo oraciones compuestas por hombres, no provienen sólo de la tierra, sino también del cielo, porque han sido inspirados por el Espíritu. Y es que, «como nosotros no sabemos orar como es debido», «el Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza» (Rom 8,26), como nos enseña San Pablo.

Quando rezamos los Salmos, el Espíritu Santo actúa a la vez como Maestro exterior e interior: exterior, porque ha sido él quien ha inspirado estas oraciones; interior, porque él, que habita en nuestros corazones, nos da la capacidad de oírlas como venidas de Dios y de devolvérselas como nuestras.

*«Aquí estamos, volvemos a ti, Señor, tú eres nuestro Dios» (Jer 3,22).*

Regresar a Dios: ¡cuántas veces has oído en tu interior esta exigencia! Dios, tu amigo más antiguo, el Dios de tu niñez, de tu juventud, de tus ilusiones y esperanzas. Pero también, el Dios abandonado, temido, olvidado, ... casi desconocido. Y, sin embargo, el Dios que parece estar siempre al acecho, como tu gran asignatura pendiente.

¿Cómo volver a Dios? De la mano de Jesús: no hay mejor acompañante. «Se levantó de madrugada, cuando todavía estaba muy oscuro, se marchó a un lugar solitario y allí se puso a orar» (Me 1,35). Un día y otro día le vimos hacer lo mismo. Y al final tuvimos que decirle: ¿Cómo oras? ¡Enséñanos a orar como tú! Jesús oró con los Salmos, las grandes oraciones del pueblo creyente. Se los sabía de memoria. La misma muerte le sorprendió recitándolos. Y nos dejó una síntesis maravillosa de ellos en el Padrenuestro. He aquí, pues, un camino seguro: volver a rezar los Salmos con Jesús.

Te proponemos un método sencillo. Hemos seleccionado dos salmos fundamentales, verdaderas obras maestras que nos revelan distintos aspectos del rostro de Dios y de nuestra propia vida. Y, para cada rato de oración, te aconsejamos que sigas estos pasos:

1. Busca un tiempo disponible (al menos media hora) y un lugar tranquilo y recogido. Puede ser tu habitación, un rincón solitario de la naturaleza o un templo.

2. Haz una primera lectura reposada del salmo para conocerlo en su integridad. Seguro que esta lectura, que aún no es oración, te irá despertando el deseo de orar.

3. Lee el comentario que te ofrecemos de algunas frases más importantes, conectándolas con la situación en que ahora te encuentras.

4. ¡Ahora va a comenzar la oración! Pierde unos minutos para situarte en la presencia de Dios, tu Padre. Aunque te cueste un poco al principio, piensa y siente que Él te está mirando con amor y que está esperando tus palabras. Y lee las palabras de Jesús que figuran antes del texto del Salmo. Jesús te dice: recemos juntos.

5. Reza el salmo entero. Esta vez, procura hacer tuyas las palabras, poniendo en ellas tu corazón.

6. Al rezar el salmo, habrás observado que algunas expresiones o frases han resonado en ti con especial intensidad. ¡Vuelve sobre ellas! Repítelas, rumíalas y complétalas con otras palabras que te salgan del corazón. Es posible que te pases un rato largo orando alrededor de una frase. O que, una vez terminado el acto de oración, sientas la necesidad de ir repitiéndola, como una jaculatoria, en distintos momentos. Sigue este impulso: es la mejor manera de ir consiguiendo un permanente diálogo con Dios.

---

Este texto y los dos asociados ([Salmo 43](#) y [Salmo 86](#)) son parte de la obra «Orar con los salmos. Iniciación a la oración personal», editado por la Arquidiócesis de Valencia, España, para su Itinerario Diocesano de Renovación, 2010-2014

## ORAR CON LOS SALMOS.

Iniciación a la Oración personal. (Extracto Introducción del [libro del IDR Valencia 2010-2014](#), "Orar con los salmos...")



El libro de los Salmos es uno de los que componen la Biblia cristiana en su primera parte, el Antiguo Testamento, que corresponde a las Sagradas escrituras del pueblo de Israel. Está integrado por 150 oraciones poéticas o cantos, de distintas épocas y autores, que se fueron agrupando hasta formar la actual colección que, ya desde el siglo III a. C., constituía el libro oficial de cantos del Templo de Jerusalem. Usados por el mismo Jesús, que oro con ellos tanto en el Templo como en su oración personal, fueron recitados

con fervor y con una nueva comprensión por la primera comunidad cristiana salidad del judaísmo, y pasaron así a los labios de la Iglesia, que los utiliza constantemente en toda su Liturgia. Podemos decir que se trata de las oraciones más usadas a lo largo de casi treinta siglos y por millones de creyentes.

La clave de este éxito tan duradero hay que buscarla en tres características principales de estos preciosos cantos. Primera, que despliegan todo el abanico de actitudes y sentimientos con el hombre se sitúa ante Dios(..) Segunda, que se trata de oraciones situadas en la vida e historia concreta del individuo o del pueblo, con sus diferentes vivencias, circunstancias exteriores e incluso distintas comprensiones del misterio de Dios. Y tercera, su lenguaje sencillo y a la vez poético, que tiene la capacidad de tocar certeramente el centro del hombre, su corazón. Porque son palabras de corazón a corazón, del corazón de Dios al del hombre y viceversa. Y esto hace que, quien llega a conocerlos, ya no pueda prescindir nunca de ellos a la hora de expresarse ante Dios y se sorprenda muchas veces repitiendo algunas de sus frases como oración íntima y esencial. Es lo mismo que le ocurría a Jesús: "Dios mío, Dios mío, ¿por que me has abandonado?" (Mc 15, 34); "A tus manos encomiendo mi espíritu" (Lc 23,46); "Te doy gracias porque me has escuchado" (Jn 11,41).

---

**La oración de la iglesia, por Antonio García Polo – Sacerdote Diocesano**

Por fin veo cumplido un deseo, desde hace tiempo soñado: elaborar [150 presentaciones \(PPS\)](#) con los salmos de la Biblia, utilizando la traducción oficial de la Liturgia de las Horas.

**“Orar con los Salmos”**, es mi pequeña colaboración para compartir, en medio de tanta y tan cargada información de internet, un espacio para la escucha, la alabanza y la plegaria.

En los salmos están grabadas las experiencias de fe del pueblo de Dios, del mismo Jesucristo, de toda la Iglesia, que aclaman, cantan, agradecen, suplican, buscan y anhelan la fidelidad al Señor y el encuentro con Él. Experiencias que son también las nuestras porque somos “pueblo” y rebaño” del único Dios. (Sal. 99, v. 3)

La fuerza está en la Palabra; deseo que la imagen la acompañe y arrope para que facilite “orar con los salmos”.

## Los “Salmos”

Es el Libro más largo de la Biblia, con 150 capítulos, ¡150 poesías para ser cantadas!; y están localizados en el centro de la Biblia.

- En principio se llamaba “Libro de las Alabanzas”. Se llama también “Salterio”, porque era el instrumento más usado para cantarlos en comunidad.
- Es el Libro más usado de la Biblia en los últimos 3.000 años, por judíos y cristianos de todas denominaciones.
- Era el “libro de himnos oficial” en el Templo y Sinagoga, y lo sigue siendo ahora también en la cristiandad, en el Oficio Divino, la Santa Misa.
- El mismo Dios inspiró los sentimientos que sus hijos deben tener respecto a El, y las palabras que deben usar para dirigirse a El.
- Son las oraciones que rezaban y cantaban Jesús y María individualmente, en familia y en comunidad.
- Y es bello recordar, cuando rezo un Salmo, que me uno a la sinfonía universal del Pueblo de Dios, ¡a los mejores amigos del Señor!

## “Protagonistas” de los Salmos

Son dos: “Dios”, y el “hombre o mujer”.

### 1. “Dios”

Es el “todo” para el salmista, que está sediento de divinidad. Es el todo en todo y para todos... un Dios asequible, a mano, personal, amigo, que cuida y ayuda y sana y salva y protege y acaricia... que castiga con omnipotencia al enemigo... y, sobre todo, ¡que perdona!, más de 200 veces se repita la palabra “misericordia”.

### 2. El “hombre” o la “mujer”

¡Confía en Dios! en todas las ocasiones... en el sufrimiento, enfermedad o derrota, confía en Dios y le suplica, ¡y ya le da gracias de antemano y lo alaba, por la ayuda que está seguro de obtener!... en la victoria, alaba con gozo... en el pecado, pide misericordia, ¡y da gracias por el perdón que el Señor le va a regalar!

Cualquier ocasión sirve al salmista para repetir que Dios es bueno y justo y misericordioso y grande y maravilloso, y protector y sanador y salvador... esta “fe divina incommovible” es el meollo de cada salmo, ¡la actitud opuesta al ateo!.

## Cómo leer los Salmos

¡Rezándolos! No están hechos para aprender, ¡sino para rezar!, para escuchar a Dios, y contestarle. Cuando nosotros oramos, hablamos a Dios; cuando rezamos los Salmos, escuchamos a Dios y todos necesitamos más escuchar que hablar.

- Cada Salmo habla de Cristo y su Iglesia, como dice Luc. 24, 44.

Si al orar un salmo no has encontrado a Cristo, ¡vuélvelo a rezar!, porque te has perdido lo mejor.

- cuando un salmo habla del “justo”, Jesús es el justo por excelencia; cuando hablan del “pecador”, Cristo es el Cordero de Dios que cargó con todos los pecados del mundo; cuando el salmista “suplica gritando”, o hace súplicas con poderosos clamores y lágrimas, es el mismo Jesús de Heb. 5, 7; y el mismo Cristo es el “alabador por antonomasia”, que constantemente alaba y da gracias al Padre.



## **SALMOS ESCOGIDOS PARA DIVERSAS OCASIONES**

### **Alabanza**

En general: [32](#), [46](#), [66](#), [91](#), [111](#), [112](#), [116](#), [133](#), [134](#), [135](#), [144](#), [145](#), [146](#), [148](#), [149](#), [150](#).

Por la naturaleza: [8](#), [18](#), [28](#), [64](#), [76](#), [92](#), [103](#), [148](#).

Por la historia: [75](#), [80](#), [104](#), [105](#), [106](#).

La ley: [1](#), [13](#), [36](#), [118](#).

A Dios Rey: [46](#), [92](#), [95](#), [96](#), [97](#), [98](#).

### **Fiestas y tiempos litúrgicos**

Mesiánicos: [2](#), [44](#), [71](#), [88](#), [109](#), [117](#), [131](#).

Adviento: [23](#), [84](#), [95](#), [97](#).

Parusía: [10](#), [57](#), [74](#), [75](#), [81](#), [93](#), [95](#), [97](#).

Navidad: [2](#), [84](#), [101](#), [102](#), [109](#).

Epifanía: [23](#), [44](#), [71](#), [79](#), [92](#), [97](#), [131](#).

Pasión: [21](#), [30](#), [34](#), [39](#), [54](#), [68](#), [87](#).

Resurrección: [44](#), [56](#), [67](#), [103](#), [113](#), [114](#), [117](#), [125](#), [135](#).

Ascensión: [46](#), [56](#), [67](#).

Pentecostés: [28](#), [45](#), [47](#), [98](#), [103](#), [118](#), [145](#).

Iglesia: [66](#), [83](#), [86](#), [121](#), [124](#), [132](#), [146](#)–[147](#).

El templo: Peregrinación: [67](#), [83](#), [121](#).

Procesión: [67](#), [99](#).

Entrada: [14](#), [23](#), [94](#).

En el templo: [45](#), [47](#), [56](#), [62](#), [120](#), [131](#).

Sacramentos: [4](#), [22](#), [61](#), [103](#).

Bendición: [66](#), [117](#), [133](#).

Por la mañana: [5](#), [62](#), [89](#), [102](#), [142](#).

Por la noche: [3](#), [4](#), [90](#), [133](#), [140](#).

### **Petición**

Enfermedad: [6](#), [37](#), [87](#), [101](#).

Muerte: [38](#), [87](#), [89](#), [142](#).

Abandono: [21](#), [24](#).

Acusación injusta: [5](#), [7](#), [16](#), [25](#), [34](#), [58](#), [68](#), [108](#).

Calumnia y mentira: [11](#), [27](#), [119](#).

Persecución: [6](#), [9](#), [12](#), [34](#), [42](#), [53](#), [54](#), [55](#), [63](#), [69](#), [85](#), [139](#), [141](#).

Destierro: [41](#), [42](#), [78](#), [79](#), [125](#), [136](#).

Por el pueblo:

Guerra y paz: [19](#), [20](#), [43](#), [59](#), [73](#), [76](#), [79](#), [82](#), [88](#), [146](#).

Cosechas y prosperidad: [64](#), [147](#).

Por los gobernantes: [19](#), [20](#), [88](#), [100](#), [143](#).

Por el Papa, los obispos, los sacerdotes: [19](#), [20](#), [60](#), [71](#), [131](#).

Por la familia: [126](#), [127](#), [132](#), [143](#).

### **Confianza**

[3](#), [4](#), [9](#), [10](#), [15](#), [22](#), [26](#), [30](#), [33](#), [35](#), [38](#), [45](#), [48](#), [55](#), [56](#), [61](#), [62](#), [70](#), [72](#), [77](#), [84](#), [90](#), [102](#), [107](#), [113](#), [120](#), [122](#), [124](#), [130](#), [138](#).

### **Acción de gracias**

En general: [39](#), [65](#), [106](#), [110](#), [114](#), [115](#), [123](#), [125](#), [128](#), [137](#).

Por una victoria: [17](#), [52](#), [117](#).

Liberación de la muerte: [29](#), [40](#).

Perdón del pecado: [31](#), [49](#), [50](#), [51](#), [102](#), [129](#).

## AUDIOVISUALES

---

### ORAR CON LOS SALMOS -LA ORACIÓN DE LA IGLESIA- ANTONIO GARCÍA POLO

---

- [000](#) La plegaria con los Salmos
- [001](#) El camino de los justos
- [002](#) Por qué se amotinan las naciones?
- [003](#) Confianza en medio de la angustia
- [004](#) Tú me haces reposar confiadamente
- [005](#) Oración de un justo perseguido
- [006](#) Oración del afligido que acude a Dios
- [007](#) Oración del justo calumniado
- [008](#) Qué grande es tu nombre !
- [009](#) Acción de gracias por la victoria
- [010](#) El Señor, esperanza del justo
- [011](#) Invocación a la fidelidad de Dios contra los enemigos mentirosos
- [012](#) Súplica del justo que confía en el Señor
- [013](#) Corrupción y necedad del impío
- [014](#) Quién puede hospedarse en tu tienda?
- [015](#) El Señor es mi heredad
- [016](#) Protégeme, Dios mío, que me refugio en Ti
- [017](#) Me liberó porque me ama
- [018](#) Los cielos proclaman la Gloria de Dios
- [019](#) Oración por la victoria del rey
- [020](#) Acción de gracias por la victoria del rey
- [021](#) Dios mío, por qué me has abandonado?
- [022](#) Tú estás conmigo
- [023](#) Él es el Rey de la Gloria

- [024](#) Acuérdate de mí con misericordia
- [025](#) Oración confiada del inocente
- [026](#) El Señor es mi luz y mi salvación
- [027](#) Súplica y acción de gracias
- [028](#) La voz del Señor
- [029](#) Tú me sanaste
- [030](#) En tus manos encomiendo mi espíritu
- [031](#) Tú has perdonado mi pecado
- [032](#) Dichoso el pueblo cuyo Dios es el Señor
- [033](#) Gustad y ved qué bueno es el Señor
- [034](#) Súplica contra los perseguidores injustos
- [035](#) El malvado escucha en su interior
- [036](#) La verdadera y falsa felicidad
- [037](#) Oración de un pecador en peligro de muerte
- [038](#) Súplica de un enfermo
- [039](#) Aquí estoy para hacer tu voluntad
- [040](#) Saber que Tú me amas
- [041](#) Mi alma tiene sed de Ti
- [042](#) Hasta tu morada
  
- [043](#) Oración del pueblo en las calamidades
- [044](#) Tu Dios te ha consagrado
- [045](#) Él está con nosotros
- [046](#) Dios se eleva sobre todas las cosas
- [047](#) Himno a la Gloria de Dios
- [048](#) Vanidad de las riquezas
- [049](#) Ofrece a Dios el sacrificio de acción de gracias
- [050](#) Renueva mi espíritu
- [051](#) Contra la violencia de los calumniadores
- [052](#) Necedad de los pecadores
- [053](#) El apoyo de mi vida

- [054](#) Oración ante la traición de un amigo
- [055](#) Confianza en la palabras de Dios
- [056](#) Oración matutina de un afligido
- [057](#) Poderoso y violento clamor por la justicia
- [058](#) Oración pidiendo la protección de Dios contra los enemigos
- [059](#) Oración después de una calamidad
- [060](#) Oración de un desterrado
- [061](#) Sólo en Dios tengo reposo
- [062](#) Te busco desde la aurora
- [063](#) Súplica contra los enemigos
- [064](#) Tú visitas la tierra
- [065](#) Mirad las obras de Dios
- [066](#) Oh, Dios, que te alaben los pueblos
- [067](#) El Dios de las victorias
- [068](#) Dios mío, sálvame
- [069](#) Dios mío, ven en mi auxilio
- [070](#) A Ti, Señor, me acojo
- [071](#) Los reyes se postrarán ante Él
- [072](#) Mucho tiempo traté de entender
- [073](#) Lamentación ante el templo devastado
- [074](#) El Señor, juez supremo
- [075](#) Acción de gracias por la victoria
- [076](#) Se ha olvidado Dios de su bondad
- [077](#) Que no olviden...
- [078](#) Lamentación ante la destrucción de Jerusalén
- [079](#) Pastor de Israel, escucha
- [080](#) "Si mi pueblo me escuchara..."
- [081](#) Invectivas contra los jueces inicuos
- [082](#) Lamentación pública ante la amenaza bélica de los pueblos aliados
- [083](#) Bienaventurados los que habitan en tu casa
- [084](#) La Gloria habitará en nuestra tierra
- [085](#) Unifica mi corazón
- [086](#) En ti, ciudad de Dios, están todas nuestras fuentes



- [087](#) Gimo de noche ante Ti
- [088](#) Dónde está tu primer amor?
- [089](#) Enséñanos a calcular nuestros días
- [090](#) Bajo la protección del Altísimo
- [091](#) Tus obras me llenan de alegría
- [092](#) Desde siempre, Tú eres
- [093](#) Invocación a la justicia de Dios contra los opresores
- [094](#) Invitación a la alabanza divina
- [095](#) Él viene para juzgar la tierra
- [096](#) El Altísimo está sobre toda la tierra
- [097](#) El Señor da a conocer su victoria
- [098](#) Santo es el Señor, nuestro Dios
- [099](#) Dadle gracias: Él es fiel
- [100](#) Propósitos de un príncipe justo
- [101](#) Deseos y súplicas de un desterrado
- [102](#) La ternura del Padre por sus hijos
- [103](#) ¡ Cuántas cosas has hecho, Señor !
- [104](#) El Señor es fiel a sus promesas
- [105](#) Bondad de Dios e infidelidad del pueblo
- [106](#) Reconocer el amor del Señor
- [107](#) Alabanza al Señor y petición de auxilio
- [108](#) El inocente, injustamente acusado, apela a la Justicia de Dios
- [109](#) Siéntate a mi derecha
- [110](#) Grandes son las obras del Señor
- [111](#) Bienaventurado el que teme al Señor
- [112](#) Bendito sea el nombre del Señor
- [113](#) Israel, liberado de Egipto: las maravillas del Éxodo
- [114](#) Estaba débil, Él me salvó
- [115](#) Alzaré la copa de la salvación
- [116](#) El amor más fuerte
- [117](#) Éste es el día que hizo el Señor
- [118](#) ¡ Con qué amor amo tu Ley !
- [119](#) Deseo de la paz

- [120](#) El Señor, tu guardián
- [121](#) Paz para Jerusalén
- [122](#) Hacia Ti levanto mis ojos
- [123](#) El lazo se rompió
- [124](#) Él circunda a su pueblo
- [125](#) Regreso de los cautivos
- [126](#) Si el Señor no construye
- [127](#) Verás los hijos de tus hijos
- [128](#) No me sometieron
- [129](#) Junto al Señor, abunda la redención
- [130](#) Como un niño pequeño
- [131](#) Promesa a la casa de David
- [132](#) Convivir, estar unidos
- [133](#) Por las noches
- [134](#) Himno a Dios, realizador de maravillas
- [135](#) Himno pascual
- [136](#) Si llego a olvidarte, Jerusalén ...
- [137](#) El Señor hace todo en mi favor
- [138](#) Señor, Tú me sondeas y me conoces
- [139](#) Tú eres mi refugio
- [140](#) Oración ante el peligro
- [141](#) Tú eres mi refugio
- [142](#) Lamentación y súplica ante la angustia
- [143](#) Bienaventurado aquel cuyo Dios es el Señor
- [144](#) Bendeciré tu nombre por siempre
- [145](#) Dichoso el que espera en el Señor
- [146](#) El Señor exalta a los humildes
- [147](#) Con ningún pueblo hizo cosa semejante
- [148](#) Alabad al Señor en el cielo y en la tierra
- [149](#) Cantad al Señor un cántico nuevo
- [150](#) Que todos los vivientes alaben al Señor