

# CONOCER PARA AMAR

Descubriendo nuestra fe para una verdadera vida del Reino

evangelizacion.mx

## Oración sálmica

Por: Phro. Ernesto María Caro

La oración sálmica es la forma de orar más antigua que tiene no sólo la iglesia, sino el pueblo de Dios, y es el modelo de lo que se conoce como la oración vocálica. Ya desde la antigüedad podemos decir que el pueblo judío ha sido un pueblo eminentemente orante, el cual ha buscado por muchos medios comunicarse con el Dios de la salvación. En este afán, a lo largo de su historia, fue descubriendo, por un lado, la presencia de Dios en todos los acontecimientos de su historia y por otro, descubrió que la música está cargada de los sentimientos más profundos del hombre, ya que ésta es capaz de expresar lo que nuestro lenguaje no puede por ser sumamente limitado. Estas dos situaciones se conjugaron y fue así como nacieron los Salmos, los cuales son oraciones cantadas que manifiestan el estado de ánimo que el pueblo experimenta en las diferentes etapas y situaciones de su vida y de su historia en la cual Dios se hace presente para salvarlo, consolarlo y llevarlo a la plenitud en el amor. Es por ello que en estas oraciones podemos encontrar plegarias para cada uno de los momentos de la vida del hombre: la tristeza, el júbilo, la alabanza, la confianza, la súplica, etc. Por medio de estas oraciones, que en sí mismas son ya Palabra de Dios, podemos entrar en una comunicación muy profunda con nuestro Dios, quien ha sido su inspirador.

La oración sálmica ha sido a lo largo de los tiempos, la oración de la iglesia. En los primeros siglos los monjes dedicaban todo el día a repetir los 150 salmos. Con el paso del tiempo, ellos mismos fueron dividiendo estos salmos en días y luego en semanas hasta quedar la oración monástica y eclesial como la tenemos hoy y que es llamada «liturgia de las horas». Desde entonces toda la iglesia se une en oración en

la mañana con las «laudes» a media mañana, al medio día y a media tarde con la «hora intermedia», en la tarde con las «vísperas», en la noche con las «Completa» y en cualquier momento (por lo general muy de mañana) con el «Oficio de Lectura». De esta manera se han dividido los Salmos en 4 semanas y en las diferentes horas del día. Cuando esta oración se hace no solo vocálica sino cantada, introduce rápidamente al orante a un clima ideal de oración, lo pacífica y le hace experimentar con certeza la cercanía de Dios. Existen diferentes tonalidades o «tonos» para entonar los salmos, sin embargo, no son muy conocidos, pero, a pesar de ello nuestra oración se puede animar con un fondo musical apropiado que nos ayude a elevar el espíritu. De esta manera podemos disfrutar de nuestra oración de manera serena para aquietar el espíritu y elevarlo a Dios.

Un ejercicio sencillo sobre cómo realizar la oración sálmica puede ser el siguiente:

- Prepara un lugar en el que puedas estar solo y cómodo por espacio de una media hora.
- Si tienes a la mano alguna música instrumental, de preferencia religiosa o canto gregoriano, puedes ponerla muy suave para que te sirva de fondo y te ayude a elevar tu espíritu a Dios.
- Selecciona el salmo con el cual quieres orar.
- Dentro de este salmo escoge una frase que te llene mucho y que sea el hilo conductor y motor de tu oración.
- Si tienes a la mano alguna música instrumental, de preferencia religiosa o canto gregoriano, puedes ponerla muy suave para que te sirva de fondo y te ayude a elevar tu espíritu a Dios.
- Selecciona el salmo con el cual quieres orar y

- Dentro de este salmo escoge una frase que te llene.

Por ejemplo si tomas el salmo 91,

- Una frase podría ser «**Que bueno es darte gracias Señor**».
- A continuación, lee el salmo y trata de hacer tuya la oración del salmista.
- Busca tener los mismo sentimientos que el salmista va proponiendo (alabanza, adoración, arrepentimiento, súplica, etc.).
- Mientras lees, busca que en tu interior la frase que escogiste se repita incesantemente.

- Deja resonar la frase en tu corazón, la cual se verá informada por lo que has estado leyendo y entonces haz silencio y escucha la voz del Espíritu que resonará dulcemente en tu interior.
- Puedes finalizar dando gracias a Dios por su presencia y por su amor y tomar alguna resolución de acuerdo a lo que el Espíritu dijo a tu corazón.



[http://susanatopasso.blogspot.com/2010\\_06\\_01\\_archive.html](http://susanatopasso.blogspot.com/2010_06_01_archive.html)



Recibe en tu correo  
**El Evangelio Diario**  
Suscríbete en:  
[info@evangelizacion.org.mx](mailto:info@evangelizacion.org.mx)