

SALMOS

PARA REZAR
DESDE LA VIDA

JOSÉ ANTONIO
PAGOLA



Pagola, José Antonio

Salmos, para rezar desde la vida / José Antonio Pagola - 1a ed. 1a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: PPC Cono Sur, 2017.

232 p.; 12x19 cm.

ISBN 978-987-28678-4-3

1. Oraciones. 2. Espiritualidad Cristiana. I. Título.

CDD 242

Título original: «Salmos, para rezar desde la vida»

Autor: José Antonio Pagola

Dirección editorial: Francisco Javier Navarro

Coordinación editorial: Mario González Jurado

Diseño: Estudio SM

© José Antonio Pagola

© PPC Editorial y Distribuidora (2013)

Reservados todos los derechos

Primera edición en PPC Cono Sur: Buenos Aires, junio de 2013

Primera reimpresión, Buenos Aires, septiembre de 2017

Título: Salmos, para rezar desde la vida

Autor: José Antonio Pagola

ISBN 978-987-28678-4-3

PPC Cono Sur

Av. Callao 410, piso 2

C1022AAR | Ciudad Autónoma de Buenos Aires • República Argentina

t: +54 11 4000.0400 / f: +54 11 4000.0429

www.ppc-editorial.com.ar

e-mail de contacto: ventas@ppc-editorial.com.ar

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11723

Esta tirada de 500 ejemplares se terminó de imprimir en el mes de agosto de 2017 en Docuprint S.A. Ruta Panamericana, Ramal Escobar km 37,5; Centro Industrial Garín Provincia de Buenos Aires Argentina.

Libro de edición argentina / *Made in Argentina*

Impreso en Argentina / *Printed in Argentina*

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier otro medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

EMPRESA ASOCIADA A LA CÁMARA ARGENTINA DEL LIBRO.

SALMOS

PARA REZAR DESDE LA VIDA

José Antonio Pagola



TÚ PUEDES HABLAR CON DIOS

Más de una vez has sentido dentro de ti deseos de hablar con Dios. Recuerdas sobre todo momentos de dolor y de miedo: cuando te dijeron que lo de tu esposa podía ser maligno o cuando te introducían en la sala de operaciones. Cómo necesitabas gritarle a Dios tu pena y tus miedos. Recuerdas también momentos de gozo en que te salía espontáneamente darle gracias: el día en que nació tu primer hijo o cuando estabas descansando en tu hogar rodeado de los tuyos.

En esos momentos desearías hablar con Dios, pero no sabes cómo dirigirte a él. Todavía recuerdas algunas oraciones que te enseñaron cuando eras niño. Las has repetido muchas veces a lo largo de tu vida. Pero tú deseas algo más. Tú quieres hablar con él. ¿Qué puedes hacer?

LOS SALMOS

Seguramente has oído hablar de los salmos. Te han dicho que no hay una oración tan acabada como la que brota del corazón de esos creyentes. Además, tú sabes que Jesús, María y los discípulos le rezaron a

Dios recitando o cantando esos salmos. ¿Los podrás rezar también tú?

Tal vez lo has intentado ya. Has abierto alguna vez la Biblia para encontrar un salmo que te ayudara a rezar. Seguro que te ha cautivado la fuerza y sinceridad de esa oración. Pero te cuesta hacerla tuya. Te encuentras con expresiones extrañas que no entiendes bien. Es normal. Los salmos han nacido en una cultura muy diferente a la tuya y en una sociedad de la que no sabes mucho. Para captar la riqueza de ciertos términos e imágenes, necesitarías estudiar la historia de Israel y conocer mejor la tradición bíblica. Pero ¿de dónde puedes sacar tú tiempo y fuerzas para intentarlo?

Lo que tal vez has hecho alguna vez es acercarte a un monasterio o unirse a una comunidad religiosa para orar con ellos. Ha sido una experiencia rica para ti, pero no has podido evitar una extraña sensación. La comunidad seguía recitando o cantando los salmos uno detrás de otro, y tú no acertabas a pasar de un salmo de alegría o alabanza a otro de angustia o de protesta. Necesitabas pararte en aquello que mejor expresaba tu ánimo interior. La recitación comunitaria tiene, sin duda, un gran valor y permite que vayan resonando ante Dios los sentimientos que se viven en la Iglesia y en la humanidad entera, pero tú sientes necesidad de rezar despacio, saboreando las palabras y dejándote penetrar por el salmo.

Por eso has intentado tal vez algo que muy pocos hacen. Has tomado en tus manos el libro de la *Liturgia de las Horas*, con el que los monjes, religiosos y presbíteros rezan los salmos cada día y has tratado de orar a solas, «en lo secreto» de tu habitación como decía Jesús. Probablemente has disfrutado rezando despacio algunos salmos, pero no te resulta fácil. En ese libro, los salmos están ordenados para ser rezados a lo largo de cada día de la semana: a la mañana (Laudes), durante el día (Tercia, Sexta y Nona), al atardecer (Vísperas) y al retirarse a descansar (Completas). Esta manera de orar ayuda a vivir ante Dios a lo largo de todo el día, pero tú no puedes ajustarte a ese ritmo. Tienes tu trabajo y por la mañana sales de prisa a tus ocupaciones; o eres madre y vives pendiente todo el día de tus hijos pequeños. ¿Qué puedes hacer?

UN CAMINO DIFERENTE

Te voy a proponer un camino más humilde, pero que a ti te puede ayudar. Tienes en tus manos un libro confeccionado con el único fin de ayudarte a orar. No encontrarás en estas páginas la versión íntegra de los 150 salmos sino solamente lo que puedes entender sin dificultad*. Si los recitas despacio, sen-

* Hay dos maneras de numerar los salmos. Una que corresponde al texto original hebreo, y es la numeración que encontrarás, por lo general, en las Biblias. Y otra que proviene de la llamada traducción de los Setenta, y es la que aparece en los textos litúrgicos. Aquí seguimos esta numeración, que va por detrás de la otra en una unidad menos, desde el salmo 9 al 147.

tirás que los salmos dicen lo que tú tienes en tu corazón. No podrás penetrar en toda la riqueza que encierra el salterio íntegro, pero gustarás lo mejor de los salmos y, sobre todo, aprenderás a hablar con Dios.

Verás también que los salmos no están ordenados según el ritmo que se sigue en los monasterios y comunidades religiosas. Aquí los encontrarás (en la primera parte) distribuidos por estados de ánimo o situaciones que puedes estar viviendo en un momento determinado. Ya sabes que en los salmos resuena la vida real, con sus alegrías y sus penas, con sus inquietudes y sus gozos. Si en cada momento sabes escoger el salmo adecuado, podrás decirle a Dios lo que tu corazón necesita expresarle: tu alegría o tu dolor, tus miedos o tu acción de gracias. No vivirás como los monjes santificando la jornada diaria al ritmo de las horas, pero compartirás con Dios las horas más importantes de tu vida.

En la segunda y tercera parte encontrarás una selección de invocaciones y súplicas entresacadas de los salmos y de los evangelios. Son frases breves que en pocas palabras dicen mucho. Si encuentras alguna que expresa bien lo que tú estás viviendo, grábala en tu corazón. Así podrás repetirla siempre que quieras elevar tu corazón a Dios.

¿CÓMO REZAR CON ESTE LIBRO?

Supongamos que tienes un rato libre. Es sábado y puedes estar tranquilo. O tienes un tiempo de sosiego y calma antes de retirarte a descansar. Te encuentras en tu habitación, paseando por el campo o en un lugar recogido. Estás solo, tienes contigo este libro y quieres rezar.

Antes que nada, hazte esta pregunta: *¿cómo me siento en estos momentos?* Dentro de ti hay paz y alegría o, tal vez, confusión, tristeza o miedo. Te sientes solo y perdido o tu corazón está lleno de confianza en la bondad y en la misericordia de Dios contigo. Sientes necesidad de pedirle perdón o quieres sencillamente alabar su grandeza.

Ahora recorre el índice de la primera parte y mira *con qué estado de ánimo te identificas más*: agradecimiento, alabanza, alegría, cansancio, depresión, miedo... Encuentra ese término en la página correspondiente; lee la breve introducción que puede entonar tu espíritu y luego elige tú mismo el salmo o los salmos que quieres orar.

Reza despacio. No tienes ninguna prisa. Saborea las palabras. Párate donde tú quieras. Los términos que aparecen en letra cursiva te pueden ayudar a fijar tu atención. No muevas sólo los labios. Reza con tu corazón.

Supongamos, sin embargo, que no tienes tiempo. Llevas días sin poder detenerte con calma. No puedes hacer un hueco para hablar despacio con Dios. Tu cabeza está ocupada en mil cosas. Dios te entiende y sigue junto a ti. ¿Cómo puedes orar en estos momentos?

Mira el índice de la segunda y tercera partes, y piensa qué te pide tu corazón: ¿dar gracias a Dios?, ¿suplicar su ayuda?, ¿pedirle perdón?, ¿gritarle tus quejas?... Elige en el lugar correspondiente la frase que más te dice en ese momento: «Soy tuyo, sálvame». «Tú, Señor, estás cerca». «Dios mío, ten compasión de mí, que soy pecador». «Señor, tú lo sabes todo. Tú sabes que te quiero». O cualquier otra.

Graba esas palabras en tu memoria y, sobre todo, en tu corazón. Las puedes repetir luego a lo largo del día. Al salir de tu casa hacia el trabajo o antes de comenzar una tarea. Cuando viajes en tu coche o camines por la calle. Nadie te puede impedir hablar con Dios y compartir tu vida con él. Nadie lo sabrá. Será tu secreto.

Si te esfuerzas un poco, verás que no te resulta difícil invocar a Dios con esas palabras. Te parecerá que no son de otro, que salen de ti mismo. Te dirigirás a Dios con esas palabras y con otras parecidas que nacerán de tu corazón. Casi sin darte cuenta, *¡habrás aprendido a hablar con Dios!*

*José Antonio Pagola
San Sebastián*

I

SALMOS

Agradecimiento

Agradecimiento. Esto es lo que brota en estos momentos de tu corazón. Te sientes vivo, querido por Dios, sostenido por su amor. Ahora sabes que él cuida de ti y escucha tus anhelos más hondos. Cómo te nace desde dentro: *Tú sí que eres bueno* (51).

Sin duda, debes mucho a personas que te quieren de verdad, pero ¿a quién vas a agradecer la vida, el ser, la alegría que sientes dentro de ti? Tú sabes que en el origen de todo está Dios. Es él quien *te rodea con su misericordia y su cariño* (114).

Cuántas cosas tienes que agradecerle. Sólo tú conoces *el bien que te ha hecho* (115). Recorre tu vida: *qué profundos son sus designios* (91). Con qué claridad ves ahora en el fondo de todo su *bondad* (56) y su *gran misericordia para contigo* (85). Él ha sido y es *la diestra que te sostiene* (62).

Reza despacio. No muevas sólo los labios. Siente cómo *tu corazón se alegra y le canta agradecido* (27). Tú mismo comprobarás que *es bueno dar gracias al Señor* (91). Dentro de ti irá creciendo un deseo: *Toda mi vida te bendeciré* (62). ¿Puedes hacer algo más grande?

AGRADECIMIENTO

El Señor *ha escuchado mis sollozos,*
el Señor ha escuchado mi súplica,
el Señor ha aceptado mi oración.

Salmo 6

Te doy gracias, Señor, *de todo corazón,*
proclamando todas tus maravillas,
me alegre y exulto contigo.

Salmo 9

Tu diestra me sostuvo,
multiplicaste *tus cuidados conmigo.*
Ensanchaste el camino a mis pasos.

Salmo 17

Bendito el Señor que escuchó mi súplica;
el Señor es mi fuerza y mi escudo,
en él confía mi corazón,
me socorrió, y *mi corazón se alegra*
y *le canta agradecido.*

Salmo 27

*Bendito el Señor, que ha hecho por mí
prodigios de misericordia...*

Yo decía en mi ansiedad:

«Me has arrojado de tu vista»;
pero tú *escuchaste mi voz suplicante*
cuando yo te gritaba.

Salmo 30

Te daré siempre gracias
porque has actuado...

«*Tú sí que eres bueno*».

Salmo 51

Te daré gracias, Señor,
por tu bondad, que es más grande que los cielos;
por tu fidelidad, que alcanza las nubes.

Salmo 56

Toda mi vida te bendeciré...

En el lecho me acuerdo de ti,

porque fuiste mi auxilio,

a la sombra de tus alas canto con júbilo;

mi alma está unida a ti,

y *tu diestra me sostiene*.

Salmo 62

Dios me escuchó,

y atendió mi súplica.

Bendito sea Dios, que no rechazó mi súplica
ni me retiró su favor.

Salmo 65

*Te daré gracias de todo corazón, Dios mío,
daré gloria a tu nombre por siempre,
por tu gran misericordia conmigo,
porque me salvaste del abismo profundo.*

Salmo 85

*Es bueno dar gracias al Señor...
proclamar por la mañana tu misericordia
y de noche tu fidelidad...
porque tus acciones, Señor, son mi alegría,
y mi júbilo las obras de tus manos.
¡Qué magníficas son tus obras, Señor,
qué profundos tus designios!
El ignorante no los entiende
ni el necio se da cuenta.*

Salmo 91

*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 rodea con su misericordia y su cariño;
él sacia de bienes tus anhelos.*

Salmo 102

*¿Cómo pagaré al Señor
todo el bien que me ha hecho?*

Salmo 115

El Señor es mi fuerza y mi energía,
Te doy gracias porque me escuchaste
y *fuiste mi salvación...*

Tú eres mi Dios, *te doy gracias,*
Dios mío, yo te ensalzo.

Salmo 117

Te doy gracias, Señor, de todo corazón...
daré gracias a tu nombre:
por tu misericordia y tu lealtad...
Cuando te invoqué, me escuchaste,
fortaleciste mi ánimo.

Salmo 137

ÍNDICE

Introducción	5
--------------------	---

I

SALMOS

1. Agradecimiento	13
2. Alabanza	19
3. Alegría	25
4. Bondad de Dios	31
5. Cansancio	37
6. Confianza	43
7. Conversión	51
7. Creación	55
9. Curación	63
10. Depresión	67
11. Deseo de Dios	77
12. Discernimiento	83
13. Enfermedad	89
14. Esperanza	95
15. Grandeza de Dios	101
16. Lejanía de Dios	107
17. Miedo	113
18. Misericordia de Dios	119
19. Oscuridad	125
20. Paz interior	131
21. Peligro	135
22. Perdón	143

23. Pobres	151
24. Soledad	157
25. Sufrimiento	163
26. Súplica por el mundo	169
27. Tristeza	173
28. Vejez	179

II

INVOCACIONES (de los Salmos)

Para alabar a Dios	187
Para dar gracias	191
Para momentos difíciles	193
Para crecer en confianza	197
Para pedir perdón	203
Para alimentar la esperanza	207
Para despertar el deseo de Dios	211
Para quejarse a Dios	213
Para meditar en Dios	215
La experiencia del creyente	219

III

SÚPLICAS (de los evangelios)

Para crecer en fe	223
Para pedir perdón	225
Para momentos difíciles	226
Para dar gracias	227