

# ¿CÓMO ESCRIBIR TU PROPIO SALMO?

---



El propósito de este documento es ayudarte a escribir y orar tus propios salmos. No existe una única forma correcta de hacer esto. El objetivo es que expreses tu corazón de una manera sin editar. Escribir y orar tus propios salmos te ayudará a integrar tu mente y a liberar tu corazón. Existen cuatro elementos en común en muchos Salmos: dirigirse íntimamente, queja, petición y palabras de reorientación.

- Dirigirse íntimamente:

Empieza por nombrar a Dios de una manera íntima, como "mi Dios" o "Dios de mi salvación".

Ejemplos:

SEÑOR, Dios mío. Salmo 7

SEÑOR, Dios de mi salvación. Salmo 88

- Queja:

Dile a Dios lo problemática que es tu vida, mientras nombras con especificidad la dificultad de este día en particular. El objetivo es reclutar a Dios en el problema.

Ejemplos:

Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado? ¿Por qué estás tan lejos de mi salvación, y de las palabras de mi clamor? Dios mío, clamo de día, y no respondes; y de noche, y no hay para mí reposo. Salmo 22

Escucha, oh Dios, mi oración, y no te escondas de mi súplica. Está atento, y respóndeme; Clamo en mi oración, y me conmuevo. A causa de la voz del enemigo, por la opresión del impío; porque sobre mí echaron iniquidad, y con furor me persiguen. Salmo 55

- Petición:

Expresa tu deseo haciendo una solicitud sin editar, como "¡mírame, préstame atención, rescátame!" El objetivo es movilizar a Dios a la acción.

Ejemplos:

A ti, oh SEÑOR, clamo. Escucha el sonido de mi súplica cuando clamo a ti.

Salmo 28

Despierta; ¿por qué duermes, Señor? Despierta, no te alejes para siempre.

¿Por qué escondes tu rostro, y te olvidas de nuestra aflicción, y de la opresión nuestra? Porque nuestra alma está agobiada hasta el polvo, y nuestro cuerpo está postrado hasta la tierra. Levántate para ayudarnos, y redímenos por causa de tu misericordia. Salmo 44

No escondas tu rostro de mí cuando estoy en apuros. El día que llamo, responde rápidamente. Salmo 102

- Palabras de reorientación:

Enfócate en lo que te es prometido y hacia dónde vas a orientar tu vida hoy. Las palabras de reorientación a veces afirman cosas que aún no han llegado a pasar.

Ejemplos:

Pero confío en tu amor inagotable, mi corazón se exalta en tu rescate. Salmo 13

Yo digo del SEÑOR: “Mi refugio y fortaleza, mi Dios en quien confío”.

Salmo 91

A continuación, se presentan extractos de los *Salmos de Lamento* de Ann Weems (Westminster John Knox Press, 1999):

### **Lamento del Salmo Diez:**

¡Oh Dios, no puedo soportarlo!  
Lloro hasta el agotamiento;  
me duele la cabeza sin cesar;  
mi corazón se siente como si se fuera a caer de  
mi pecho  
Una y otra vez grito tu nombre,  
pero no respondes ...  
y no vienes ...  
y no puedo soportarlo.

### **Lamento del Salmo Once:**

¿Ya no te pertenezco, oh Dios?  
¿No me reclamas como uno de los tuyos?  
¿Has cambiado de opinión?  
¿Te has vuelto contra mí?  
¿Hice algo imperdonable?  
Oh Dios, recuerda recordar ...  
No me dejes, porque eres mi Dios  
y yo te pertenezco.

**Lamento del Salmo Doce:**

Oh Dios, ¿qué voy a hacer?

Él se fue y yo me quedo con un pozo vacío  
en mi vida.

No puedo pensar. No puedo trabajar.

No puedo comer. No puedo hablar.

No puedo ver a nadie.

No puedo salir de mi casa.

Nada tiene sentido.

No parece que valga la pena hacer nada.

¿Cómo pudiste permitir que esto sucediera?

Pensé que protegías a los tuyos ...

Santo, estoy seguro de que vas a salvarme.

Tu eres quien sana el corazón quebrantado y venda sus heridas.