

Adoração

Ferramenta de Oração: Como rezar os Salmos

O QUÊ?

Os 150 Salmos da Bíblia podem ser utilizados para nos ajudar a rezar de muitas formas diferentes. Esta ferramenta de oração dá orientações para a utilização dos Salmos diariamente para louvar.

PORQUÊ?

“As orações treinam-nos na conversa com Deus que nos procura – o Deus que fala e a quem devemos responder.” Eugene Peterson



REFERÊNCIA BÍBLICA

“Desde o nascer ao pôr-do-sol, seja louvado o nome do Senhor.” **Salmos 113,3**

Uma breve introdução sobre rezar os Salmos

A forma mais madura e certificada de aprendermos a adorar consistentemente é usar os 150 Salmos da Bíblia – o Livro de Oração de Jesus – para os propósitos para os quais eles foram originalmente criados: treinar-nos numa “conversão de linguagem” onde em vez de falarmos sobre Deus, falamos para Ele.

Uma das coisas mais poderosas sobre rezar o Livro dos Salmos (em vez de o ler apenas) é que pode alterar o teu dia de uma forma bem positiva. Em vez de rezar unicamente através do fluxo emocional das tuas próprias circunstâncias, os Salmos enquadram os teus sentimentos com a realidade da fé experienciada por inúmeras pessoas ao longo dos anos: incluindo o próprio Jesus que memorizou e recitou estas orações, mesmo na cruz.

Para os Salmistas, toda a emoção humana – na verdade, toda a vida – foi trazida sob a ordem de Deus em oração.

Faz: Como rezar os Salmos

Leitura Sistemática

A aproximação mais simples aos Salmos consiste em trabalhá-los sistematicamente, e existe um grande benefício nesta abordagem. Podes começar por rezar dois Salmos por dia – em voz alta – permitindo que as antigas e sagradas palavras se tornem na tua oração.

Os Salmos preparam-nos para trazer o nosso verdadeiro eu e as nossas condições perante Deus: cada emoção “banhada pelo sol” está incluída nos Salmos, e conseguimos incorporá-las nas nossas vidas.

As comunidades monásticas rezam cinco Salmos diariamente, cobrindo todo o Livro dos Salmos a cada mês.

A “Liturgia das Horas”, que tem diferentes formas, modela a sua leitura dos Salmos nos ritmos diários do nascer e do pôr-do-sol, e normalmente seguem o calendário anual da Igreja, desde o Advento até ao Pentecostes e por aí adiante.

Se ainda estás a começar, inicia apenas com um Salmo diário. Se divides alguns dos maiores ao longo de vários dias, vais cobrir todo o Livro dos Salmos duas vezes por ano.

Leitura Temática

Como alternativa, também pode ajudar rezar os Salmos tematicamente. Um esquema útil para uma abordagem temática aos Salmos é sugerido por Walter Brueggemann no seu livro *Espiritualidade dos Salmos*. Ele sugere 3 categorias: **orientação – desorientação – nova orientação**.

Brueggemann sugere que entender os Salmos com estas três categorias pode guiar a nossa vida de oração ao ajudar-nos a encontrar uma linguagem de oração que corresponda às diferentes estações da nossa alma:



Os Salmos de Orientação descrevem aquelas épocas que evocam a gratidão pela fidelidade e firmeza de Deus. Falam sobre o carácter de Deus, a criação, e a natureza imutável do amor e favor de Deus.

Exemplos de Salmos de orientação incluem os Salmos 1, 8, 14, 15, 19, 33, 104, 119, 131, 133 e 145.



Os Salmos de Desorientação são uma resposta às épocas da alma que envolvem mágoa, dor, culpa, queixa, desapontamento, solidão e sofrimento. Os Salmos de Desorientação são numerosos e enquanto muitos destes lamentos são pessoais, é interessante verificar que vários são também comunitários. (Podes ler mais sobre os Salmos de Lamentação na Ferramenta de Oração “Como Lamentar”).

Exemplos de Salmos de queixa pessoal incluem os Salmos 3, 5, 6, 7, 13, 17, 22, 25, 26, 27, 28, 35, 39, 41, 42, 51, 54, 55, 56, 57, 59, 61, 63, 64, 69, 71, 86, 88, 102, 109, 130, 140, 141 e 143.

Exemplos de Salmos de lamentação comunitária incluem os Salmos 60, 74, 79, 80, 83, 90, 124, 126 e 137.



Os Salmos de Nova Orientação expressam um tipo de alegria surpreendente que saiu da época da dor e do desespero: ficamos conscientes de uma “intrusão fresca” – um dom da graça e cura de Deus que nos trouxe para um novo lugar.

Exemplos de Salmos de nova orientação incluem os Salmos 18, 30, 34, 50, 65, 66, 124, 129 e 138.

Crepúsculo e Alvorada

O ritmo das orações da manhã e da noite é uma forma comum e enriquecedora de ler os Salmos, e muitos destes parecem ser escritos com a intenção de serem lidos nestes dois tempos do nosso dia.



Os Salmos da Alvorada preparam-nos para a ação, acordando-nos para o que Deus está a fazer no mundo e como nos podemos juntar a Ele, permitindo que a Sua vontade trabalhe em nós para os Seus propósitos.

Exemplos de Salmos de Alvorada incluem os Salmos 5, 46, 90, 139 e 143.



Os Salmos do Crepúsculo marcam a transição da luz do dia para a escuridão onde, no nosso estado passivo de sono, renunciamos ao controlo de nós mesmos e dos outros, confiando toda a nossa vida (para não mencionar o funcionamento do mundo!) ao nosso Pai Celeste que “nos dá o Seu amado sono.”

Exemplos de Salmos de Crepúsculo incluem os Salmos 4, 42, 63, 77, 93 e 141.

Qualquer que seja o tipo ou ritmo de leitura dos Salmos que escolhas, o ponto principal é que permitas que estas palavras moldem a tua própria vida de oração, dando-te permissão para rezar não no que pensas que Deus quer ouvir, mas no que está dentro de ti.



Livros sobre Como Rezar os Salmos

Para orar com os Salmos
(Cadernos Bíblicos, n.º 16) **M. Mannati**

Os Salmos e Jesus, Jesus e os Salmos
(Cadernos Bíblicos, n.º 17) **M. Gourgues**

Salmos. Oração do Povo de Deus
João Duarte Lourenço