



SALMOS

Canciones Sagradas
para Tiempos Difíciles



Preparado by Kent Leander, Chaplain
Hospice of Yuma

Salmos

En hebreo se llama "Canciones de alabanza" o "alabanzas." Esto es sorprendente porque muchos de los salmos son lamentos o quejas. Comienzan con "Oh Señor" seguido de una queja o petición. Otros salmos son alabanzas que comienzan con "Alabanza el Señor" o "Canta al Señor." El tercer grupo son los salmos de sabiduría, o cómo vivir vidas felices, exitosas y piadosas. Hay 150 salmos. Aquí hay algunos con los que podrás relacionarte o que te darán ánimo.

Psalm 1

1 Dichoso el hombre que no sigue el consejo de los malvados, ni se detiene en la senda de los pecadores ni cultiva la amistad de los blasfemos, 2 sino que en la ley del Señor se deleita, y día y noche medita en ella. 3 Es como el árbol plantado a la orilla de un río que, cuando llega su tiempo, da fruto y sus hojas jamás se marchitan. ¡Todo cuanto hace prospera!

4 En cambio, los malvados son como paja arrastrada por el viento. 5 Por eso no se sostendrán los malvados en el juicio, ni los pecadores en la asamblea de los justos. 6 Porque el Señor cuida el camino de los justos, mas la senda de los malos lleva a la perdición.

Psalm 8

For the director of music. According to gittith. A psalm of David.

1 Oh Señor, Soberano nuestro, ¡qué imponente es tu nombre en toda la tierra! ¡Has puesto tu gloria sobre los cielos! 2 Por causa de tus adversarios has hecho que brote la alabanza de labios de los pequeñitos y de los niños de pecho, para silenciar al enemigo y al rebelde. 3 Cuando contemplo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que allí fijaste, 4 me pregunto: «¿Qué es el hombre, para que en él pienses? ¿Qué es el ser humano, para que lo tomes en cuenta?» 5 Pues lo hiciste poco menos que Dios, y lo coronaste de gloria y de honra: 6 lo entronizaste sobre la obra de tus manos, todo lo sometiste a su dominio; 7 todas las ovejas, todos los bueyes, todos los animales del campo, 8 las aves del cielo, los peces del mar, y todo lo que surca los senderos del mar. 9 Oh Señor, Soberano nuestro, ¡qué imponente es tu nombre en toda la tierra!

Psalm 22

1 Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado? Lejos estás para salvarme, lejos de mis palabras de lamento. 2 Dios mío, clamo de día y no me respondes; clamo de noche y no hallo reposo.

3 Pero tú eres santo, tú eres rey, ¡tú eres la alabanza de Israel! 4 En ti confiaron nuestros padres; confiaron, y tú los libraste; 5 a ti clamaron, y tú los salvaste; se apoyaron en ti, y no los defraudaste.

6 Pero yo, gusano soy y no hombre; la gente se burla de mí, el pueblo me desprecia. 7 Cuantos me ven, se ríen de mí; lanzan insultos, meneando la cabeza: 8 «Este confía en el Señor, ¡pues que el Señor lo ponga a salvo! Ya que en él se deleita, ¡que sea él quien lo libre!»

9 Pero tú me sacaste del vientre materno; me hiciste reposar confiado en el regazo de mi madre. 10 Fui puesto a tu cuidado desde antes de nacer; desde el vientre de mi madre mi Dios eres tú. 11 No te alejes de mí, porque la angustia está cerca y no hay nadie que me ayude. 12 Muchos toros me rodean; fuertes toros de Basán me cercan. 13 Contra mí abren sus fauces leones que rugen y desgarran a su presa.

14 Como agua he sido derramado; dislocados están todos mis huesos. Mi corazón se ha vuelto como cera, y se derrite en mis entrañas. 15 Se ha secado mi vigor como una teja; la lengua se me pega al paladar. ¡Me has hundido en el polvo de la muerte! 16 Como perros de presa, me han rodeado; me ha cercado una banda de malvados; me han traspasado[a] las manos y los pies. 17 Puedo contar todos mis huesos; con satisfacción perversa la gente se detiene a mirarme. 18 Se reparten entre ellos mis vestidos y sobre mi ropa echan suertes.

19 Pero tú, Señor, no te alejes; fuerza mía, ven pronto en mi auxilio. 20 Libra mi vida de la espada, mi preciosa vida del poder de esos perros. 21 Rescátame de la boca de los leones; sálvame de[b] los cuernos de los toros.

22 Proclamaré tu nombre a mis hermanos; en medio de la congregación te alabaré. 23 ¡Alaben al Señor los que le temen! ¡Hónrenlo, descendientes de Jacob! ¡Venérenlo, descendientes de Israel! 24 Porque él no desprecia ni tiene en poco el sufrimiento del pobre; no esconde de él su rostro, sino que lo escucha cuando a él clama. 25 Tú inspiras mi alabanza en la gran asamblea; ante los que te temen cumpliré mis promesas. 26 Comerán los pobres y se saciarán; alabarán al Señor quienes lo buscan; ¡que su corazón viva para siempre! 27 Se acordarán del Señor y se volverán a él todos los confines de la tierra; ante él se postrarán todas las familias de las naciones, 28 porque del Señor es el reino; él gobierna sobre las naciones. 29 Festejarán y adorarán todos los ricos de la

tierra; ante él se postrarán todos los que bajan al polvo, los que no pueden conservar su vida. 30 La posteridad le servirá; del Señor se hablará a las generaciones futuras. 31 A un pueblo que aún no ha nacido se le dirá que Dios hizo justicia.

Psalm 23

1 El Señor es mi pastor, nada me falta; 2 en verdes pastos me hace descansar. Junto a tranquilas aguas me conduce; 3 me infunde nuevas fuerzas. Me guía por sendas de justicia por amor a su nombre.

4 Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque tú estás a mi lado; tu vara de pastor me reconforta. 5 Dispones ante mí un banquete en presencia de mis enemigos. Has ungido con perfume mi cabeza; has llenado mi copa a rebosar. 6 La bondad y el amor me seguirán todos los días de mi vida; y en la casa del Señor habitaré para siempre.

Psalm 30

1 Te exaltaré, Señor, porque me levantaste, porque no dejaste que mis enemigos se burlaran de mí. 2 Señor mi Dios, te pedí ayuda y me sanaste. 3 Tú, Señor, me sacaste del sepulcro; me hiciste revivir de entre los muertos. 4 Canten al Señor, ustedes sus fieles; alaben su santo nombre. 5 Porque solo un instante dura su enojo, pero toda una vida su bondad. Si por la noche hay llanto, por la mañana habrá gritos de alegría.

6 Cuando me sentí seguro, exclamé: «Jamás seré conmovido». 7 Tú, Señor, en tu buena voluntad, me afirmaste en elevado baluarte; pero escondiste tu rostro, y yo quedé confundido. 8 A ti clamo, Señor Soberano; a ti me vuelvo suplicante. 9 ¿Qué ganas tú con que yo muera, con que descienda yo al sepulcro? ¿Acaso el polvo te alabará o proclamará tu verdad? 10 Oye, Señor; compadécete de mí. ¡Sé tú, Señor, mi ayuda!

11 Convertiste mi lamento en danza; me quitaste la ropa de luto y me vestiste de fiesta, 12 para que te cante y te glorifique, y no me quede callado. ¡Señor mi Dios, siempre te daré gracias!

Psalm 31

1 En ti, Señor, busco refugio; jamás permitas que me avergüencen; en tu justicia, líbrame. 2 Inclina a mí tu oído, y acude pronto a socorrerme. Sé tú mi roca protectora, la fortaleza de mi salvación.

3 Guíame, pues eres mi roca y mi fortaleza, dirígeme por amor a tu nombre.
4 Líbrame de la trampa que me han tendido, porque tú eres mi refugio. 5
En tus manos encomiendo mi espíritu; líbrame, Señor, Dios de la verdad.

6 Odio a los que veneran ídolos vanos; yo, por mi parte, confío en ti,
Señor. 7 Me alegro y me regocijo en tu amor, porque tú has visto mi
aflicción y conoces las angustias de mi alma. 8 No me entregaste al ene-
migo, sino que me pusiste en lugar espacioso.

9 Tenme compasión, Señor, que estoy angustiado; el dolor está aca-
bando con mis ojos, con mi alma, ¡con mi cuerpo! 10 La vida se me va en
angustias, y los años en lamentos; la tristeza está acabando con mis
fuerzas, y mis huesos se van debilitando. 11 Por causa de todos mis ene-
migos, soy el hazmerreír de mis vecinos; soy un espanto para mis ami-
gos; de mí huyen los que me encuentran en la calle. 12 Me han olvidado,
como si hubiera muerto; soy como una vasija hecha pedazos. 13 Son
muchos a los que oigo cuchichear: «Hay terror por todas partes». Se
han confabulado contra mí, y traman quitarme la vida.

14 Pero yo, Señor, en ti confío, y digo: «Tú eres mi Dios». 15 Mi vida en-
tera está en tus manos; líbrame de mis enemigos y perseguidores. 16
Que irradie tu faz sobre tu siervo; por tu gran amor, sálvame. 17 Señor,
no permitas que me avergüencen, porque a ti he clamado. Que sean
avergonzados los malvados, y acallados en el sepulcro. 18 Que sean si-
lenciados sus labios mentirosos, porque hablan contra los justos con
orgullo, desdén e insolencia. 19 Cuán grande es tu bondad, que atesoras
para los que te temen, y que a la vista de la gente derramas sobre los
que en ti se refugian. 20 Al amparo de tu presencia los proteges de las
intrigas humanas; en tu morada los resguardas de las lenguas con-
tenciosas.

21 Bendito sea el Señor, pues mostró su gran amor por mí cuando me
hallaba en una ciudad sitiada. 22 En mi confusión llegué a decir: «¡He
sido arrojado de tu presencia!» Pero tú oíste mi voz suplicante cuando te
pedí que me ayudaras.

23 Amen al Señor, todos sus fieles; él protege a los dignos de confianza,
pero a los orgullosos les da su merecido. 24 Cobren ánimo y ármense de
valor, todos los que en el Señor esperan.

Psalm 34

1 Bendeciré al Señor en todo tiempo; mis labios siempre lo alabarán. 2
Mi alma se gloria en el Señor; lo oirán los humildes y se alegrarán.
3 Engrandezcan al Señor conmigo; exaltemos a una su nombre.

4 Busqué al Señor, y él me respondió; me libró de todos mis temores. 5 Radiantes están los que a él acuden; jamás su rostro se cubre de vergüenza. 6 Este pobre clamó, y el Señor le oyó y lo libró de todas sus angustias. 7 El ángel del Señor acampa en torno a los que le temen; a su lado está para librarlos.

8 Prueben y vean que el Señor es bueno; dichosos los que en él se refugian. 9 Teman al Señor, ustedes sus santos, pues nada les falta a los que le temen. 10 Los leoncillos se debilitan y tienen hambre, pero a los que buscan al Señor nada les falta. 11 Vengan, hijos míos, y escúchenme, que voy a enseñarles el temor del Señor.

12 El que quiera amar la vida y gozar de días felices. 13 que refrene su lengua de hablar el mal y sus labios de proferir engaños; 14 que se aparte del mal y haga el bien; que busque la paz y la siga.

15 Los ojos del Señor están sobre los justos, y sus oídos, atentos a sus oraciones; 16 el rostro del Señor está contra los que hacen el mal, para borrar de la tierra su memoria. 17 Los justos claman, y el Señor los oye; los libra de todas sus angustias. 18 El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido. 19 Muchas son las angustias del justo, pero el Señor lo libraré de todas ellas; 20 le protegerá todos los huesos, y ni uno solo le quebrarán. 21 La maldad destruye a los malvados; serán condenados los enemigos de los justos. 22 El Señor libra a sus siervos; no serán condenados los que en él confían

Psalm 39

1 Me dije a mí mismo: «Mientras esté ante gente malvada vigilaré mi conducta, me abstendré de pecar con la lengua, me pondré una mordaza en la boca». 2 Así que guardé silencio, me mantuve callado. ¡Ni aun lo bueno salía de mi boca! Pero mi angustia iba en aumento; 3 ¡el corazón me ardía en el pecho! Al meditar en esto, el fuego se inflamó y tuve que decir:

4 «Hazme saber, Señor, el límite de mis días, y el tiempo que me queda por vivir; hazme saber lo efímero que soy. 5 Muy breve es la vida que me has dado; ante ti, mis años no son nada. ¡Un soplo nada más es el mortal! 6 Es un suspiro que se pierde entre las sombras. Ilusorias son las riquezas que amontona, pues no sabe quién se quedará con ellas.

7 »Y ahora, Señor, ¿qué esperanza me queda? ¡Mi esperanza he puesto en ti! 8 Líbrame de todas mis transgresiones. Que los necios no se burlen de mí. 9 »He guardado silencio; no he abierto la boca, pues tú eres quien actúa. 10 Ya no me castigues, que los golpes de tu mano me aniquilan.

11 Tú reprendes a los mortales, los castigas por su iniquidad; como polla, acabas con sus placeres. ¡Un soplo nada más es el mortal! Selah

12 »Señor, escucha mi oración, atiende a mi clamor; no cierres tus oídos a mi llanto. Ante ti soy un extraño, un peregrino, como todos mis antepasados. 13 No me mires con enojo, y volveré a alegrarme antes que me muera y deje de existir»

Psalm 42

1 Cual ciervo jadeante en busca del agua, así te busca, oh Dios, todo mi ser. 2 Tengo sed de Dios, del Dios de la vida. ¿Cuándo podré presentarme ante Dios?

3 Mis lágrimas son mi pan de día y de noche, mientras me echan en cara a todas horas: «¿Dónde está tu Dios?» 4 Recuerdo esto y me deshago en llanto: yo solía ir con la multitud, y la conducía a la casa de Dios. Entre voces de alegría y acciones de gracias hacíamos gran celebración.

5 ¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré mi esperanza y todavía lo alabaré. ¡Él es mi Salvador y mi Dios! 6 Me siento sumamente angustiado; por eso, mi Dios, pienso en ti desde la tierra del Jordán, desde las alturas del Hermón, desde el monte Mizar.

7 Un abismo llama a otro abismo en el rugir de tus cascadas; todas tus ondas y tus olas se han precipitado sobre mí. 8 Esta es la oración al Dios de mi vida: que de día el Señor mande su amor, y de noche su canto me acompañe.

9 Y le digo a Dios, a mi Roca: «¿Por qué me has olvidado? ¿Por qué debo andar de luto y oprimido por el enemigo?» 10 Mortal agonía me penetra hasta los huesos ante la burla de mis adversarios, mientras me echan en cara a todas horas: «¿Dónde está tu Dios?»

11 ¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré mi esperanza, y todavía lo alabaré. ¡Él es mi Salvador y mi Dios!

Psalm 46

1 Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia. 2 Por eso, no temeremos aunque se desmorone la tierra y las montañas se hundan en el fondo del mar; 3 aunque rujan y se encrespen sus aguas, y ante su furia retiemblen los montes. Selah

4 Hay un río cuyas corrientes alegran la ciudad de Dios, la santa

habitación del Altísimo. 5 Dios está en ella, la ciudad no caerá; al rayar el alba Dios le brindará su ayuda. 6 Se agitan las naciones, se tambalean los reinos; Dios deja oír su voz, y la tierra se derrumba.

7 El Señor Todopoderoso está con nosotros; nuestro refugio es el Dios de Jacob. 8 Vengan y vean los portentos del Señor; él ha traído desolación sobre la tierra. 9 Ha puesto fin a las guerras en todos los confines de la tierra; ha quebrado los arcos, ha destrozado las lanzas, ha arrojado los carros al fuego.

10 «Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios. ¡Yo seré exaltado entre las naciones! Yo seré enaltecido en la tierra!» 11 El Señor Todopoderoso está con nosotros; nuestro refugio es el Dios de Jacob.

Psalm 51

1 Ten compasión de mí, oh Dios, conforme a tu gran amor; conforme a tu inmensa bondad, borra mis transgresiones. 2 Lávame de toda mi maldad y límpiame de mi pecado. 3 Yo reconozco mis transgresiones; siempre tengo presente mi pecado. 4 Contra ti he pecado, solo contra ti, y he hecho lo que es malo ante tus ojos; por eso, tu sentencia es justa, y tu juicio, irreprochable. 5 Yo sé que soy malo de nacimiento; pecador me concibió mi madre. 6 Yo sé que tú amas la verdad en lo íntimo; en lo secreto me has enseñado sabiduría.

7 Purifícame con hisopo, y quedaré limpio; lávame, y quedaré más blanco que la nieve. 8 Anúnciame gozo y alegría; infunde gozo en estos huesos que has quebrantado. 9 Aparta tu rostro de mis pecados y borra toda mi maldad. 10 Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva la firmeza de mi espíritu. 11 No me alejes de tu presencia ni me quites tu santo Espíritu. 12 Devuélveme la alegría de tu salvación; que un espíritu obediente me sostenga.

13 Así enseñaré a los transgresores tus caminos, y los pecadores se volverán a ti.

14 Dios mío, Dios de mi salvación, líbrame de derramar sangre, y mi lengua alabará tu justicia. 15 Abre, Señor, mis labios, y mi boca proclamará tu alabanza.

16 Tú no te deleitas en los sacrificios ni te complacen los holocaustos; de lo contrario, te los ofrecería. 17 El sacrificio que te agrada es un espíritu quebrantado; tú, oh Dios, no desprecias al corazón quebrantado y arrepentido. 18 En tu buena voluntad, haz que prospere Sión; levanta los muros de Jerusalén. 19 Entonces te agradecerán los sacrificios de justicia, los holocaustos del todo quemados, y sobre tu altar se ofrecerán becerros.

Psalm 62

1 Solo en Dios halla descanso mi alma; de él viene mi salvación. 2 Solo él es mi roca y mi salvación; él es mi protector. ¡Jamás habré de caer!

3 ¿Hasta cuándo atacarán todos ustedes a un hombre para derribarlo? Es como un muro inclinado, ¡como una cerca a punto de derrumbarse!

4 Solo quieren derribarlo de su lugar de preeminencia. Se complacen en la mentira: bendicen con la boca, pero maldicen con el corazón. Selah

5 Solo en Dios halla descanso mi alma; de él viene mi esperanza. 6 Solo él es mi roca y mi salvación; él es mi protector y no habré de caer.

7 Dios es mi salvación y mi gloria; es la roca que me fortalece; ¡mi refugio está en Dios! 8 Confía siempre en él, pueblo mío; ábrele tu corazón cuando estés ante él. ¡Dios es nuestro refugio! Selah

9 Una quimera es la gente de humilde cuna, y una mentira la gente de alta alcurnia; si se les pone juntos en la balanza, todos ellos no pesan nada. 10 No confíen en la extorsión ni se hagan ilusiones con sus rapiñas; y aunque se multipliquen sus riquezas, no pongan el corazón en ellas.

11 Una cosa ha dicho Dios, y dos veces lo he escuchado: Que tú, oh Dios, eres poderoso; 12 que tú, Señor, eres todo amor; que tú pagarás a cada uno según lo que merezcan sus obras.

Psalm 71

1 En ti, Señor, me he refugiado; jamás me dejes quedar en vergüenza.

2 Por tu justicia, rescátame y líbrame; dignate escucharme, y sálvame.

3 Sé tú mi roca de refugio adonde pueda yo siempre acudir; da la orden de salvarme, porque tú eres mi roca, mi fortaleza. 4 Líbrame, Dios mío,

de manos de los impíos, del poder de los malvados y violentos. 5 Tú, Soberano Señor, has sido mi esperanza; en ti he confiado desde mi juventud. 6 De ti he dependido desde que nací; del vientre materno me hiciste nacer. ¡Por siempre te alabaré! 7 Para muchos, soy motivo de asombro, pero tú eres mi refugio incommovible. 8 Mi boca rebosa de alabanzas a tu nombre, y todo el día proclama tu grandeza.

9 No me rechaces cuando llegue a viejo; no me abandones cuando me falten las fuerzas. 10 Porque mis enemigos murmuran contra mí; los que me acechan se confabulan. 11 Y dicen: «¡Dios lo ha abandonado! ¡Persígalo y agárrenlo, que nadie lo rescatará!» 12 Dios mío, no te alejes de mí; Dios mío, ven pronto a ayudarme. 13 Que perezcan humillados mis acusadores; que se cubran de oprobio y de ignominia los que buscan mi ruina.

14 Pero yo siempre tendré esperanza, y más y más te alabaré. 15 Todo el día proclamará mi boca tu justicia y tu salvación, aunque es algo que no alcanzo a descifrar. 16 Soberano Señor, relataré tus obras poderosas, y haré memoria de tu justicia, de tu justicia solamente. 17 Tú, oh Dios, me enseñaste desde mi juventud, y aún hoy anuncio todos tus prodigios. 18 Aun cuando sea yo anciano y peine canas, no me abandones, oh Dios, hasta que anuncie tu poder a la generación venidera, y dé a conocer tus proezas a los que aún no han nacido.

19 Oh Dios, tú has hecho grandes cosas; tu justicia llega a las alturas. ¿Quién como tú, oh Dios? 20 Me has hecho pasar por muchos infortunios, pero volverás a darme vida; de las profundidades de la tierra volverás a levantarme. 21 Acrecentarás mi honor y volverás a consolarme. 22 Por tu fidelidad, Dios mío, te alabaré con instrumentos de cuerda; te cantaré, oh Santo de Israel, salmos con la lira. 23 Gritarán de júbilo mis labios cuando yo te cante salmos, pues me has salvado la vida. 24 Todo el día repetirá mi lengua la historia de tus justas acciones, pues quienes buscaban mi mal han quedado confundidos y avergonzados.

Psalm 73

1 En verdad, ¡cuán bueno es Dios con Israel, con los puros de corazón!
2 Yo estuve a punto de caer, y poco me faltó para que resbalara. 3 Sentí envidia de los arrogantes, al ver la prosperidad de esos malvados. 4 Ellos no tienen ningún problema; su cuerpo está fuerte y saludable. 5 Libres están de los afanes de todos; no les afectan los infortunios humanos. 6 Por eso lucen su orgullo como un collar, y hacen gala de su violencia. 7 ¡Están que revientan de malicia, y hasta se les ven sus malas intenciones! 8 Son burlones, hablan con doblez, y arrogantes oprimen y amenazan. 9 Con la boca increpan al cielo, con la lengua dominan la tierra. 10 Por eso la gente acude a ellos y cree todo lo que afirman.

11 Hasta dicen: «¿Cómo puede Dios saberlo? ¿Acaso el Altísimo tiene entendimiento?» 12 Así son los impíos; sin afanarse, aumentan sus riquezas. 13 En verdad, ¿de qué me sirve mantener mi corazón limpio y mis manos lavadas en la inocencia, 14 si todo el día me golpean y de mañana me castigan? 15 Si hubiera dicho: «Voy a hablar como ellos», habría traicionado a tu linaje.

16 Cuando traté de comprender todo esto, me resultó una carga insostenible, 17 hasta que entré en el santuario de Dios; allí comprendí cuál será el destino de los malvados: 18 En verdad, los has puesto en terreno resbaladizo, y los empujas a su propia destrucción. 19 ¡En un instante serán destruidos, totalmente consumidos por el terror! 20 Como quien despierta de un sueño, así, Señor, cuando tú te levantes, desecharás su

falsa apariencia.

21 Se me afligía el corazón y se me amargaba el ánimo 22 por mi necesidad e ignorancia. ¡Me porté contigo como una bestia! 23 Pero yo siempre estoy contigo, pues tú me sostienes de la mano derecha. 24 Me guías con tu consejo, y más tarde me acogerás en gloria.

25 ¿A quién tengo en el cielo sino a ti? Si estoy contigo, ya nada quiero en la tierra. 26 Podrán desfallecer mi cuerpo y mi espíritu, pero Dios fortalece mi corazón; él es mi herencia eterna. 27 Perecerán los que se alejen de ti; tú destruyes a los que te son infieles. 28 Para mí el bien es estar cerca de Dios. He hecho del Señor Soberano mi refugio para contar todas sus obras.

Psalm 77

1 A Dios elevo mi voz suplicante; a Dios elevo mi voz para que me escuche. 2 Cuando estoy angustiado, recurro al Señor; sin cesar elevo mis manos por las noches, pero me niego a recibir consuelo. 3 Me acuerdo de Dios, y me lamento; medito en él, y desfallezco. 4 No me dejas conciliar el sueño; tan turbado estoy que ni hablar puedo.

5-6 Me pongo a pensar en los tiempos de antaño; de los años ya idos me acuerdo. Mi corazón reflexiona por las noches; mi espíritu medita e inquiere: 7 «¿Nos rechazará el Señor para siempre? ¿No volverá a mostrarnos su buena voluntad? 8 ¿Se habrá agotado su gran amor eterno, y sus promesas por todas las generaciones? 9 ¿Se habrá olvidado Dios de sus bondades, y en su enojo ya no quiere tenernos compasión?»

10 Y me pongo a pensar: «Esto es lo que me duele: que haya cambiado la diestra del Altísimo». 11 Prefiero recordar las hazañas del Señor, traer a la memoria sus milagros de antaño. 12 Meditaré en todas tus proezas; evocaré tus obras poderosas.

13 Santos, oh Dios, son tus caminos; ¿qué dios hay tan excelso como nuestro Dios? 14 Tú eres el Dios que realiza maravillas; el que despliega su poder entre los pueblos. 15 Con tu brazo poderoso redimiste a tu pueblo, a los descendientes de Jacob y de José. 16 Las aguas te vieron, oh Dios, las aguas te vieron y se agitaron; el propio abismo se estremeció con violencia. 17 Derramaron su lluvia las nubes; retumbaron con estruendo los cielos; rasgaron el espacio tus centellas. 18 Tu estruendo retumbó en el torbellino y tus relámpagos iluminaron el mundo; la tierra se estremeció con temblores. 19 Te abriste camino en el mar; te hiciste paso entre las muchas aguas, y no se hallaron tus huellas. 20 Por medio de Moisés y de Aarón giaste como un rebaño a tu pueblo.

Psalm 86

1 Atiéndeme, Señor; respóndeme, pues pobre soy y estoy necesitado.
2 Presérvame la vida, pues te soy fiel. Tú eres mi Dios, y en ti confío;
¡salva a tu siervo! 3 Compadécete, Señor, de mí, porque a ti clamo todo el día.
4 Reconforta el espíritu de tu siervo, porque a ti, Señor, elevo mi alma.

5 Tú, Señor, eres bueno y perdonador; grande es tu amor por todos los que te invocan.
6 Presta oído, Señor, a mi oración; atiende a la voz de mi clamor.
7 En el día de mi angustia te invoco, porque tú me respondes.
8 No hay, Señor, entre los dioses otro como tú, ni hay obras semejantes a las tuyas.
9 Todas las naciones que has creado vendrán, Señor, y ante ti se postrarán y glorificarán tu nombre.
10 Porque tú eres grande y haces maravillas; ¡solo tú eres Dios!

11 Instrúyeme, Señor, en tu camino para conducirme con fidelidad.
Dame integridad de corazón para temer tu nombre.
12 Señor mi Dios, con todo el corazón te alabaré, y por siempre glorificaré tu nombre.
13 Porque grande es tu amor por mí: me has librado de caer en el sepulcro.

14 Gente altanera me ataca, oh Dios; una banda de asesinos procura matarme.
¡Son gente que no te toma en cuenta! 15 Pero tú, Señor, eres Dios clemente y compasivo,
lento para la ira, y grande en amor y verdad.
16 Vuélvete hacia mí, y tenme compasión; concédele tu fuerza a este siervo tuyo.
¡Salva a tu hijo fiel!

17 Dame una muestra de tu amor, para que mis enemigos la vean y se avergüencen,
porque tú, Señor, me has brindado ayuda y consuelo.

Psalm 90

1 Señor, tú has sido nuestro refugio generación tras generación.
2 Desde antes que nacieran los montes y que crearas la tierra y el mundo,
desde los tiempos antiguos y hasta los tiempos postreros, tú eres Dios.

3 Tú haces que los hombres vuelvan al polvo, cuando dices: «¡Vuélvanse al polvo, mortales!»
4 Mil años, para ti, son como el día de ayer, que ya pasó; son como unas cuantas horas de la noche.
5 Arrasas a los mortales. Son como un sueño. Nacen por la mañana, como la hierba 6 que al amanecer brota lozana y por la noche ya está marchita y seca.

7 Tu ira en verdad nos consume, tu indignación nos aterra.
8 Ante ti has puesto nuestras iniquidades; a la luz de tu presencia, nuestros pecados secretos.
9 Por causa de tu ira se nos va la vida entera; se esfuman nuestros años como un suspiro.
10 Algunos llegamos hasta los setenta

años, quizás alcancemos hasta los ochenta, si las fuerzas nos acompañan. Tantos años de vida,[a] sin embargo, solo traen pesadas cargas y calamidades: pronto pasan, y con ellos pasamos nosotros.

11 ¿Quién puede comprender el furor de tu enojo? ¡Tu ira es tan grande como el temor que se te debe! 12 Enséñanos a contar bien nuestros días, para que nuestro corazón adquiera sabiduría. 13 ¿Cuándo, Señor, te volverás hacia nosotros? ¡Compadécete ya de tus siervos! 14 Sáncianos de tu amor por la mañana, y toda nuestra vida cantaremos de alegría.

15 Días y años nos has afligido, nos has hecho sufrir; ¡devuélvenos ahora ese tiempo en alegría! 16 ¡Sean manifiestas tus obras a tus siervos, y tu esplendor a sus descendientes! 17 Que el favor[b] del Señor nuestro Dios esté sobre nosotros. Confirma en nosotros la obra de nuestras manos; sí, confirma la obra de nuestras manos

Psalm 100

1 Aclamen alegres al Señor, habitantes de toda la tierra; 2 adoren al Señor con regocijo. Preséntense ante él con cánticos de júbilo.

3 Reconozcan que el Señor es Dios; él nos hizo, y somos suyos. Somos su pueblo, ovejas de su prado. 4 Entren por sus puertas con acción de gracias; vengan a sus atrios con himnos de alabanza; denle gracias, alaben su nombre. 5 Porque el Señor es bueno y su gran amor es eterno; su fidelidad permanece para siempre.

Psalm 103

1 Alaba, alma mía, al Señor; alabe todo mi ser su santo nombre. 2 Alaba, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios. 3 Él perdona todos tus pecados y sana todas tus dolencias; 4 él rescata tu vida del sepulcro y te cubre de amor y compasión; 5 él colma de bienes tu vida y te rejuvenece como a las águilas.

6 El Señor hace justicia y defiende a todos los oprimidos. 7 Dio a conocer sus caminos a Moisés; reveló sus obras al pueblo de Israel. 8 El Señor es clemente y compasivo, lento para la ira y grande en amor. 9 No sostiene para siempre su querrela ni guarda rencor eternamente. 10 No nos trata conforme a nuestros pecados ni nos paga según nuestras maldades. 11 Tan grande es su amor por los que le temen como alto es el cielo sobre la tierra. 12 Tan lejos de nosotros echó nuestras transgresiones como lejos del oriente está el occidente.

13 Tan compasivo es el Señor con los que le temen como lo es un padre con sus hijos. 14 Él conoce nuestra condición; sabe que somos de barro. 15 El hombre es como la hierba, sus días florecen como la flor del campo: 16 sacudida por el viento, desaparece sin dejar rastro alguno.

17 Pero el amor del Señor es eterno y siempre está con los que le temen; su justicia está con los hijos de sus hijos, 18 con los que cumplen su pacto y se acuerdan de sus preceptos para ponerlos por obra. 19 El Señor ha establecido su trono en el cielo; su reinado domina sobre todos. 20 Alaben al Señor, ustedes sus ángeles, paladines que ejecutan su palabra y obedecen su mandato. 21 Alaben al Señor, todos sus ejércitos, siervos suyos que cumplen su voluntad. 22 Alaben al Señor, todas sus obras en todos los ámbitos de su dominio. ¡Alaba, alma mía, al Señor!

Psalm 116

1 Yo amo al Señor porque él escucha[a] mi voz suplicante. 2 Por cuanto él inclina a mí su oído, lo invocaré toda mi vida.

3 Los lazos de la muerte me enredaron; me sorprendió la angustia del sepulcro, y caí en la ansiedad y la aflicción. 4 Entonces clamé al Señor: «¡Te ruego, Señor, que me salves la vida!»

5 El Señor es compasivo y justo; nuestro Dios es todo ternura. 6 El Señor protege a la gente sencilla; estaba yo muy débil, y él me salvó. 7 ¡Ya puedes, alma mía, estar tranquila, que el Señor ha sido bueno contigo! 8 Tú, Señor, me has librado de la muerte, has enjugado mis lágrimas, no me has dejado tropezar. 9 Por eso andaré siempre delante del Señor en esta tierra de los vivientes.

10 Aunque digo: «Me encuentro muy afligido», sigo creyendo en Dios. 11 En mi desesperación he exclamado: «Todos son unos mentirosos».

12 ¿Cómo puedo pagarle al Señor por tanta bondad que me ha mostrado? 13 ¡Tan solo brindando con la copa de salvación e invocando el nombre del Señor! 14 ¡Tan solo cumpliendo mis promesas al Señor en presencia de todo su pueblo!

15 Mucho valor tiene a los ojos del Señor la muerte de sus fieles.

16 Yo, Señor, soy tu siervo; soy siervo tuyo, tu hijo fiel; ¡tú has roto mis cadenas! 17 Te ofreceré un sacrificio de gratitud e invocaré, Señor, tu nombre. 18 Cumpliré mis votos al Señor en presencia de todo su pueblo, 19 en los atrios de la casa del Señor, en medio de ti, oh Jerusalén. ¡Aleluya! ¡Alabado sea el Señor!

Psalm 118

1 Den gracias al Señor, porque él es bueno; su gran amor perdura para siempre. 2 Que proclame el pueblo de Israel: «Su gran amor perdura para siempre». 3 Que proclamen los descendientes de Aarón: «Su gran amor perdura para siempre». 4 Que proclamen los que temen al Señor: «Su gran amor perdura para siempre».

5 Desde mi angustia clamé al Señor, y él respondió dándome libertad. 6 El Señor está conmigo, y no tengo miedo; ¿qué me puede hacer un simple mortal? 7 El Señor está conmigo, él es mi ayuda; ¡ya veré por los suelos a los que me odian! 8 Es mejor refugiarse en el Señor que confiar en el hombre. 9 Es mejor refugiarse en el Señor que fiarse de los poderosos.

10 Todas las naciones me rodearon, pero en el nombre del Señor las aniquilé. 11 Me rodearon por completo, pero en el nombre del Señor las aniquilé. 12 Me rodearon como avispas, pero se consumieron como zarzas en el fuego. ¡En el nombre del Señor las aniquilé! 13 Me empujaron con violencia para que cayera, pero el Señor me ayudó.

14 El Señor es mi fuerza y mi canto; ¡él es mi salvación! 15 Gritos de júbilo y victoria resuenan en las casas de los justos: «¡La diestra del Señor realiza proezas! 16 ¡La diestra del Señor es exaltada! ¡La diestra del Señor realiza proezas!» 17 No he de morir; he de vivir para proclamar las maravillas del Señor.

18 El Señor me ha castigado con dureza, pero no me ha entregado a la muerte. 19 Ábranme las puertas de la justicia para que entre yo a dar gracias al Señor.

20 Son las puertas del Señor, por las que entran los justos. 21 ¡Te daré gracias porque me respondiste, porque eres mi salvación!

22 La piedra que desecharon los constructores ha llegado a ser la piedra angular. 23 Esto ha sido obra del Señor, y nos deja maravillados. 24 Este es el día en que el Señor actuó; regocijémonos y alegrémonos en él. 25 Señor, ¡danos la salvación! Señor, ¡concédenos la victoria!

26 Bendito el que viene en el nombre del Señor. Desde la casa del Señor los bendecimos. 27 El Señor es Dios y nos ilumina. Únanse a la procesión portando ramas en la mano hasta los cuernos del altar. 28 Tú eres mi Dios, por eso te doy gracias; tú eres mi Dios, por eso te exalto. 29 Den gracias al Señor, porque él es bueno; su gran amor perdura para siempre.

Psalm 121

1 A las montañas levanto mis ojos; ¿de dónde ha de venir mi ayuda? 2 Mi ayuda proviene del Señor, creador del cielo y de la tierra. 3 No permitirá que tu pie resbale; jamás duerme el que te cuida. 4 Jamás duerme ni se adormece el que cuida de Israel. 5 El Señor es quien te cuida, el Señor es tu sombra protectora. 6 De día el sol no te hará daño, ni la luna de noche. 7 El Señor te protegerá; de todo mal protegerá tu vida. 8 El Señor te cuidará en el hogar y en el camino, desde ahora y para siempre.

Psalm 127

1 Si el Señor no edifica la casa, en vano se esfuerzan los albañiles. Si el Señor no cuida la ciudad, en vano hacen guardia los vigilantes. 2 En vano madrugan ustedes, y se acuestan muy tarde, para comer un pan de fatigas, porque Dios concede el sueño a sus amados.

3 Los hijos son una herencia del Señor, los frutos del vientre son una recompensa. 4 Como flechas en las manos del guerrero son los hijos de la juventud. 5 Dichosos los que llenan su aljaba con esta clase de flechas. No serán avergonzados por sus enemigos cuando litiguen con ellos en los tribunales.

Psalm 128

1 Dichosos todos los que temen al Señor, los que van por sus caminos. 2 Lo que ganes con tus manos, eso comerás; gozarás de dicha y prosperidad. 3 En el seno de tu hogar, tu esposa será como vid llena de uvas; alrededor de tu mesa, tus hijos serán como vástagos de olivo. 4 Tales son las bendiciones de los que temen al Señor. 5 Que el Señor te bendiga desde Sión, y veas la prosperidad de Jerusalén todos los días de tu vida. 6 Que vivas para ver a los hijos de tus hijos. ¡Que haya paz en Israel!

Psalm 139

1 Señor, tú me examinas, tú me conoces. 2 Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aun a la distancia me lees el pensamiento. 3 Mis trajines y descansos los conoces; todos mis caminos te son familiares. 4 No me llega aún la palabra a la lengua cuando tú, Señor, ya la sabes toda. 5 Tu protección me envuelve por completo; me cubres con la palma de tu mano.

6 Conocimiento tan maravilloso rebasa mi comprensión; tan sublime es que no puedo entenderlo. 7 ¿A dónde podría alejarme de tu Espíritu? ¿A dónde podría huir de tu presencia? 8 Si subiera al cielo, allí estás tú; si tendiera mi lecho en el fondo del abismo, también estás allí. 9 Si me elevara sobre las alas del alba, o me estableciera en los extremos del mar, 10 aun allí tu mano me guiaría, ¡me sostendría tu mano derecha! 11 Y, si dijera: «Que me oculten las tinieblas; que la luz se haga noche en torno mío», 12 ni las tinieblas serían oscuras para ti, y aun la noche sería clara como el día. ¡Lo mismo son para ti las tinieblas que la luz!

13 Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. 14 ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien! 15 Mis huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. 16 Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos.

17 ¡Cuán preciosos, oh Dios, me son tus pensamientos! ¡Cuán inmensa es la suma de ellos! 18 Si me propusiera contarlos, sumarían más que los granos de arena. Y, si terminara de hacerlo, aún estaría a tu lado.

19 Oh Dios, ¡si les quitaras la vida a los impíos! ¡Si de mí se apartara la gente sanguinaria, 20 esos que con malicia te difaman y que en vano se rebelan contra ti! 21 ¿Acaso no aborrezco, Señor, a los que te odian, y abomino a los que te rechazan? 22 El odio que les tengo es un odio implacable; ¡los cuento entre mis enemigos!

23 Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. 24 Fíjate si voy por mal camino, y guíame por el camino eterno.

Psalm 142

1 A voz en cuello, al Señor le pido ayuda; a voz en cuello, al Señor le pido compasión. 2 Ante él expongo mis quejas; ante él expreso mis angustias. 3 Cuando ya no me queda aliento, tú me muestras el camino. Por la senda que transito algunos me han tendido una trampa. 4 Mira a mi derecha, y ve: nadie me tiende la mano. No tengo dónde refugiarme; por mí nadie se preocupa.

5 A ti, Señor, te pido ayuda; a ti te digo: «Tú eres mi refugio, mi porción en la tierra de los vivientes». 6 Atiende a mi clamor, porque me siento muy débil; líbrame de mis perseguidores, porque son más fuertes que yo. 7 Sácame de la prisión, para que alabe yo tu nombre. Los justos se reunirán en torno mío por la bondad que me has mostrado.

Psalm 145

1 Te exaltaré, mi Dios y Rey; por siempre bendeciré tu nombre. 2 Todos los días te bendeciré; por siempre alabaré tu nombre. 3 Grande es el Señor, y digno de toda alabanza; su grandeza es insondable. 4 Cada generación celebrará tus obras y proclamará tus proezas. 5 Se hablará del esplendor de tu gloria y majestad, y yo meditaré en tus obras maravillosas. 6 Se hablará del poder de tus portentos, y yo anunciaré la grandeza de tus obras. 7 Se proclamará la memoria de tu inmensa bondad, y se cantará con júbilo tu victoria.

8 El Señor es clemente y compasivo, lento para la ira y grande en amor. 9 El Señor es bueno con todos; él se compadece de toda su creación. 10 Que te alaben, Señor, todas tus obras; que te bendigan tus fieles. 11 Que hablen de la gloria de tu reino; que proclamen tus proezas, 12 para que todo el mundo conozca tus proezas y la gloria y esplendor de tu reino. 13 Tu reino es un reino eterno; tu dominio permanece por todas las edades. Fiel es el Señor a su palabra y bondadoso en todas sus obras.

14 El Señor levanta a los caídos y sostiene a los agobiados. 15 Los ojos de todos se posan en ti, y a su tiempo les das su alimento. 16 Abres la mano y sacias con tus favores a todo ser viviente. 17 El Señor es justo en todos sus caminos y bondadoso en todas sus obras. 18 El Señor está cerca de quienes lo invocan, de quienes lo invocan en verdad. 19 Cumple los deseos de quienes le temen; atiende a su clamor y los salva. 20 El Señor cuida a todos los que lo aman, pero aniquilará a todos los impíos. 21 ¡Prorrumpa mi boca en alabanzas al Señor! ¡Alabe todo el mundo su santo nombre, por siempre y para siempre!