

Si respiras, calificas: la canción que cierra todo el libro

Salmo 150 · Alabanza y Palabra · Última sesión de Salmos

«Todo lo que respira alabe a JAH. Aleluya.»

Salmo 150:6 · versículo de la sesión

OBJETIVO

Cerrar Salmos viendo que el libro entero —con sus lamentos, rabias y preguntas— termina en pura alabanza, con orquesta completa. Y que cada joven reciba que el único requisito para alabar es respirar: no talento, no mérito, no ánimo perfecto. La alabanza tiene razón con nombre: Jesús, el Cordero que toda criatura alabará (Ap 5:13).

PARA

Jóvenes 14–20 años

DURACIÓN

45–60 min · grupo juvenil o célula

MATERIALES

Biblias o app, parlante o teléfono con música, papel y lápices, post-its

La historia (cuéntala con tus palabras)

Hoy cerramos el libro de los Salmos. Y antes de leer el último, acuérdate de lo que viene antes: 149 capítulos donde hay de TODO. Hay salmos de rabia, de pena, de "Dios, ¿dónde estás?", de "¿hasta cuándo?". Hay gente llorando de noche, gente traicionada, gente con miedo. El salterio es como la playlist más honesta de la historia: no esconde nada. Y después de todo eso... el libro no termina con un lamento ni con una moraleja. Termina con el **Salmo 150: seis versículos de pura alabanza**, como si fuera el final de un concierto con todas las luces prendidas.

Fíjate en la escena: trompeta, salterio, arpa, pandero, danza, cuerdas, flautas, címbalos resonantes, címbalos de júbilo. Es una **orquesta completa** —vientos, cuerdas, percusión y hasta baile. O sea: no hay un solo "estilo oficial" para alabar a Dios. Lo fuerte y lo suave, lo clásico y lo movido, el instrumento y el cuerpo: todo sirve si apunta a Él. El salmo responde dónde alabar (en su santuario y en su firmamento: en todas partes), por qué (por sus proezas y su inmensa grandeza: por lo que hace y por quién es), y con qué (con todo lo que tengas a mano).

Y entonces viene la frase final, la que cierra el libro entero: **"todo lo que respira alabe a JAH"**. Léelo de nuevo. No dice "todo el que canta bien". No dice "todo el que anda con el ánimo arriba" ni "todo el que se lo ganó". Dice: todo lo que respira. El requisito es el aliento —y el aliento te lo dio Dios gratis. Si respiras, calificas. Tu valor y tu entrada a esta orquesta no se ganan rindiendo: ya vienen puestos por el que te dio la vida.

¿Y por qué tanta fiesta? Porque la alabanza tiene una razón con nombre. Siglos después, Juan ve en Apocalipsis 5 la escena donde el Salmo 150 llega a su destino: **toda criatura** —en el cielo, en la tierra, en el mar— alabando al **Cordero**, a Jesús, el que dio su vida por nosotros. El salterio termina en aleluya porque la historia termina en Jesús. Y eso no es solo futuro: Efesios 5:19 dice que ya hoy podemos hablarnos "con salmos, himnos y cánticos espirituales", cantando al Señor en el corazón. El ensayo general es ahora.

El punto: el libro que validó tu pena, tu rabia y tus preguntas termina en alabanza total —no porque todo se arregló, sino porque Dios es digno siempre. Alabar no es fingir que estás bien: es usar el aliento que Él te dio para decirle quién es Él. Si respiras, calificas. Y la razón final tiene nombre: Jesús, el Cordero.

Dinámicas (elige 1–2)

La orquesta del 150

10 min

Para ver que todos los estilos y todos los "instrumentos" sirven.

Lean Salmo 150:3-5 y hagan juntos la lista de instrumentos en un papel: trompeta, arpa, pandero, danza, cuerdas, flautas, címbalos. Luego pregunta: "¿Cuál sería la versión 2026 de esta orquesta en nuestro grupo?" —guitarra, teclado, cajón, la voz, aplaudir, el que produce beats en el teléfono, el que escribe letras, el que baila. Cada uno nombra qué "instrumento" aporta él o ella (aunque sea solo las palmas o la respiración). Cierra con el remate: en esta orquesta no hay audición de entrada —el requisito es respirar.

Playlist honesta

12 min

Para conectar el arco completo del salterio con la música real del grupo.

Divide el papel en tres columnas: **lamento / confianza / fiesta**. Pide que nombren canciones reales que conozcan (cristianas o no) que calcen en cada columna — una que suene a pena, una que suene a "voy a estar bien", una que suene a celebración. Si pueden, reproduzcan 20 segundos de alguna. Luego cuenta: el libro de Salmos tiene exactamente esas tres columnas... y termina en la de fiesta. Pregunta: "¿En qué columna está tu vida esta semana? ¿Sabías que las tres pueden ser oración?"

Un minuto de aliento

8 min

Simple y potente; ideal para aterrizar el versículo 6 en el cuerpo.

Pide silencio total por 60 segundos. Única instrucción: que cada uno se concentre en su propia respiración — inhalar, exhalar — y que en cada exhalación piense una palabra de alabanza (por ejemplo: "fiel", "grande", "gracias", "santo"). Al terminar pregunta: "¿Cuántas veces respiraste en ese minuto? Unas 12 a 16. Cada una era un regalo que no fabricaste tú." Conecta: el Salmo 150 dice que ese mismo aliento es el instrumento mínimo de la orquesta — lo tienes puesto de fábrica.

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

- 1 Lean Salmo 150 completo (son solo 6 versículos). Hagan el mapa entre todos: ¿dónde se alaba (v.1)? ¿por qué (v.2)? ¿con qué (v.3-5)? ¿quién (v.6)? Fíjense en el embudo: parte en el santuario y el firmamento... y termina en cada persona que respira. ¿Qué te llama más la atención de ese recorrido?
- 2 El requisito para entrar a esta orquesta es respirar — no cantar afinado, no tener el ánimo arriba, no habérselo ganado. ¿Por qué crees que Dios lo puso tan "bajo"? Piensa en alguien que se siente descalificado para alabar (el que la embarró esta semana, el que está triste, el que se carga de vergüenza): ¿qué le dice este versículo?
- 3 El salterio está lleno de lamentos, rabia y preguntas... y aun así termina en pura alabanza. ¿Qué significa eso para ti cuando estás en una etapa difícil — una prueba que te fue mal, un quiebre, una casa complicada? ¿Alabar es fingir que estás bien, o es otra cosa? ¿Cómo sería alabar a Dios por quién es, no por cómo te sientes?
- 4 Lean Apocalipsis 5:11-13: toda criatura alabando al Cordero. El Salmo 150 es como el tráiler de esa escena final. ¿En qué cambia tu alabanza saber que no es "música de iglesia" sino el ensayo de hacia dónde va toda la historia — y que el centro es Jesús, el que dio su vida por ti? ¿Qué lugar tiene Jesús hoy en lo que cantas y escuchas?

El reto de la semana

Semana "todo lo que respira"

Este es el último reto de Salmos, así que va con peso de final de temporada:

- **Alaba en lo difícil:** elige UNA cosa pesada que estás viviendo ahora y, cada día de esta semana, alábalo a Él en medio de eso — por quién es, no por cómo te sientes. Puede ser una canción, una oración en voz alta o una frase escrita ("Señor, esto duele, y aun así tú eres fiel").
- **Arma tu lista de proezas:** un día de la semana, escribe en tu teléfono 10 cosas que Dios ha hecho en tu vida o en tu familia (Salmo 150:2 dice "alabadle por sus proezas"). Tráela a la próxima sesión.
- **Mide tu aliento:** ponte una alarma diaria (por ejemplo a las 15:00). Cuando suene, respira hondo una vez y pregúntate: "¿Hoy he usado más mi aliento para quejarme o para alabar?" — y ahí mismo gasta una exhalación en un "gracias" con nombre: Jesús.



Cómo correr la sesión

1. **Llegada y pregunta de entrada (10 min):** "¿Cuál es tu forma favorita de expresar alegría — cantar, gritar en el estadio, bailar, escribir, subir una historia?" Deja que respondan con ejemplos reales.
2. **Dinámica (10-12 min):** elige 1–2 según tu grupo. "Playlist honesta" es ideal hoy porque hace visible el arco completo del libro.
3. **La Palabra (8 min):** lean Salmo 150 completo en voz alta. Pide que noten dos cosas: cuántos instrumentos distintos aparecen, y cuál es el único requisito del versículo 6.
4. **La historia (8 min):** cuéntala con tus palabras, con tono de final de libro. Remata en Apocalipsis 5: la alabanza tiene razón con nombre.
5. **Para conversar (15-20 min):** las 4 preguntas. Prioriza la 2 y la 3 si falta tiempo.
6. **Reto y oración (7 min):** presenta el reto, y cierren orando unos por otros: que cada uno nombre algo difícil que vive, y el grupo alabe a Dios por quién es en medio de eso.

Tip: Hoy cierras un libro completo con tu grupo: celébralo. Nombra el camino que hicieron juntos por "Alabanza y Palabra" — eso construye sentido de historia compartida. Y cuida el clima: no fuerces alegría fingida sobre dolor real presente en el grupo. El salterio validó el lamento antes de llegar aquí; el que hoy solo puede respirar, con eso ya está adentro de la orquesta. Su valor no se gana cantando fuerte: Dios ya se lo dio con el primer aliento.

♥ **Si surge algo pesado** (autolesión, abuso, crisis): no lo resuelvas solo. Acoge con calma, no expongas a la persona frente al grupo. En Chile: **Salud Responde 600 360 7777** y El Consejero en elvadelante.com/consejero.html. Avisa a un adulto responsable.



Oración de cierre

Señor, qué manera de cerrar este libro: cabían nuestros llantos, nuestras rabias y nuestras preguntas, y todo termina en aleluya. Gracias porque el aliento con el que ahora respiramos nos lo diste tú — y te lo queremos devolver en alabanza. Te alabamos por tus proezas y por tu inmensa grandeza; te alabamos por quién eres, no solo cuando todo sale bien. Perdónanos cuando gastamos más aliento en quejarnos que en bendecirte. Gracias, Jesús, Cordero digno: toda la historia termina alabándote a ti, y queremos empezar desde ya. Que nuestra vida entera sea aleluya. Amén.

Puedes **reproducir esta guía libremente en tu iglesia o grupo**, sin costo. Solo te pedimos mantener el mensaje centrado en Cristo y no venderla. ✦
Para su gloria (Jn 15:8).