

# ORAR CON LOS SALMOS

## MODO PRÁCTICO Y SENCILLO DE ORAR





# ORAR CON LOS SALMOS

## INTRODUCCIÓN

**L**a línea de acción pastoral, para este curso y en el ámbito diocesano, es la «**Creación y el seguimiento de espacios, momentos, hábitos de diálogo con Jesucristo, en la oración personal y comunitaria**». En el curso pasado pusimos el acento en el encuentro con Jesucristo en la Vida y en la Palabra de Dios. En el presente curso, la línea de acción pastoral busca favorecer el encuentro con Jesucristo en la oración.

¿Por qué este trabajo entre los materiales que acompañan el Plan de Pastoral para este curso? Muy sencillo. Los salmos constituyen un manantial inagotable que ha apagado y sigue apagando la sed de todos cuantos que acuden a ellos.

Es tal la riqueza de vida y de experiencias que recogen los salmos, que todavía hoy, siguen iluminando las distintas situaciones de nuestra existencia. Los salmos nos resultan familiares porque **nos hablan a la vida** de cada día. Las distintas situaciones de nuestra vida encuentran en ellos luz. A ellos entramos desde la súplica, la alabanza, o la acción de gracias, desde la confianza, el abandono, o el lamento desgarrador.

Cada salmo despierta y provoca en nosotros una nueva emoción. **Un nuevo deseo de entrega**. Tratamos de descubrir lo que sintieron quienes escribieron estos salmos. Siguiendo este camino se irá abriendo para nosotros todo un universo de sentimientos y emociones, de alegría y de gozo; un universo capaz de despertar en nosotros la confianza necesaria para hacer frente con dignidad a la vida, de responder al compromiso de nuestra vocación.

Por estas razones presentamos este sencillo trabajo. A fin de

facilitar la dimensión orante de nuestra vida de creyente, sin la cual todo queda vacío de contenido.

Son 150 salmos los que aparecen en la Biblia. Aquí sólo pretendemos a llevar a cabo un sencillo acercamiento a siete de ellos. Son muy significativos. Ante todo buscan iluminar aquellas situaciones más representativas de nuestra vida: ya sea la súplica confiada en la angustia, la acción de gracias, o la alabanza.

En su origen, el salmo era una oración cantada y acompañada de instrumentos musicales. Éste sería el mejor modo de rezarlos. El Libro de los Salmos constituye una rica colección de oraciones, capaces de hablar al corazón de los hombres y mujeres de todos los tiempos y lugares. Hablan de una manera extraordinaria de nuestra vida, de nuestras alegrías y esperanzas, de nuestros dolores y conflictos. En realidad, parecen escritos para nuestro presente caminar.

El mismo Jesús, como todo buen judío, oraba con los salmos. En ellos se recogen las tradiciones de su pueblo. Los conocía de memoria. Jesús aprendió a rezar con los salmos, y así aprendió a conocer, alabar y dar gracias por la realidad de un Dios que no abandona al que en Él confía.

El deseo, a la hora de elaborar este material, es poder recuperar la fuerza inagotable que encierran los salmos y poder rezarlos adoptando las actitudes de quienes los compusieron.

El esquema es sencillo. Después del texto del salmo, se indica dónde aparece dicho salmo en la Liturgia de las Horas, ya que son muchos los que habitualmente rezan con los salmos; a continuación hay una explicación del mismo que favorezca su comprensión; y para terminar un apartado titulado: «¿Cómo orar con este salmo?», en el que se dan pistas para aplicar el salmo a nuestra vida y una oración.

## Relación de Salmos que aparecen en este trabajo:

- Salmo 95 (94): *Cantad al Señor un cántico nuevo*
- Salmo 103 (102): *Bendice, alma mía, al Señor*
- Salmo 31 (30): *A ti, Señor, me acojo*
- Salmo 130 (129): *Desde lo hondo a ti grito, Señor*
- Salmo 62, 2-9: *Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo*
- Salmo 23 (22): *El Señor es mi pastor, nada me falta*
- Salmo 139 (138): *Señor, tú me sondeas y me conoces*

## 1. Salmo 94: *Cantad al Señor un cántico nuevo*

- 1 Venid, aclamemos al señor,  
demos vítores a la Roca que nos salva;
- 2 entremos a su presencia dándole gracias,  
aclamándolo con cantos.
  
- 3 Porque el Señor es un Dios grande,  
soberano de todos los dioses:
- 4 tiene en su mano las simas de la tierra,  
son suyas las cumbres de los montes;
- 5 suyo es el mar, porque él lo hizo,  
la tierra firme que modelaron sus manos.
  
- 6 Entrad, postrémonos por tierra,  
bendiciendo al Señor, creador nuestro.
  
- 7 Porque él es nuestro Dios,  
y nosotros su pueblo,  
el rebaño que Él guía.
  
- 8 Ojalá escuchéis hoy su voz:  
«No endurezcáis el corazón como en Meribá,  
como el día de Masá en el desierto;
- 9 cuando vuestros padres me pusieron a prueba  
y me tentaron, aunque habían visto mis obras
  
- 10 Durante cuarenta años  
aquella generación me asqueó, y dije:  
«Es un pueblo de corazón extraviado,  
que no reconoce mi camino;
- 11 por eso he jurado en mi cólera  
que no entrarán en mi descanso».

*Salmo Invitatorio de Laudes*

## Explicación del Salmo:

Este salmo se divide en dos partes. La primera (1-7a) constituye un **himno de alabanza y de acción de gracias**; siendo la segunda parte (7b-11) una denuncia profética.

- 1 Venid, aclamemos al señor,  
demos vítores a la Roca que nos salva;
- 2 entremos a su presencia dándole gracias,  
aclamándolo con cantos.
- 3 Porque el Señor es un Dios grande,  
soberano de todos los dioses:
- 4 tiene en su mano las simas de la tierra,  
son suyas las cumbres de los montes;
- 5 suyo es el mar, porque él lo hizo,  
la tierra firme que modelaron sus manos.

Un grupo de personas se reúnen **para alabar y dar gracias a Dios**. Un individuo, el salmista, anima a los presentes a celebrar y festejar a Dios, pero al mismo tiempo, les expone el motivo de denuncia.

El ambiente es **festivo** y de alabanza («venid», «aclamemos al Señor», «demos vítores», «entremos», «dándole gracias»). El motivo de la alabanza aparece en el versículo 3: «porque el Señor es un Dios grande...».

«Entremos a su presencia dándole gracias». Entrar a su presencia significa presentarse delante del rostro de Dios. Es por tanto una invitación a ponerse humildemente delante de Dios, sin miedos, con actitud confiada.

El Señor es comparado con **una Roca**, símbolo de la Salvación. Lo mismo que el pueblo reconoció el amor de Dios en el desierto cuando brotó de la roca agua para que el pueblo saciara su sed y no muriera, así Dios sigue siendo la Roca de salvación de donde brota la vida para el Pueblo de Israel.

Entre los motivos para la alabanza presenta a Dios como Señor sobre todos los dioses y como creador de todas las cosas, dueño y señor de todas ellas: «las simas de la tierra, las cumbres de los montes, suyo es el mar, la tierra firme...». El salmista invita a los congregados a que reconozcan y alaben la grandeza de Dios: Dios es **grande y soberano**.

Podemos descubrir aquí una tensión existente en aquella comunidad, un conflicto religioso. Estos dioses son, ciertamente, los dioses de los pueblos vecinos, los cuales siempre han ejercido un poderoso atractivo para los judíos que, con frecuencia, los convertían en sus ídolos. El salmista se encarga de señalar que Dios es también soberano de todos los dioses.

La insistencia en el hecho de que la tierra pertenece al Señor parece estar recordando cómo la rebeldía de quienes estuvieron en el desierto fue causa de no entrar a poseer la tierra. Ahora la generación actual corre el riesgo de perder la tierra por no escuchar en el momento presente la voz del Señor. Conservar la tierra se convierte para un judío en una cuestión de vital importancia. Entrar en la tierra era consecuencia de la fidelidad a la Alianza (algo que la generación del desierto no supo mantener). Como también comprobaremos más adelante, existe un compromiso de pertenencia mutua entre Dios y el pueblo. Dios es el Dios de los israelitas, y el pueblo es Pueblo de Dios.

**6 Entrad, postrémonos por tierra,  
bendiciendo al Señor, creador nuestro.**

**7 Porque él es nuestro Dios,  
y nosotros su pueblo,  
el rebaño que Él guía.**

Una nueva invitación a la alabanza: «entrad, postrémonos, bendiciendo al Señor», y un nuevo motivo: «porque él es nuestro Dios y nosotros su pueblo el rebaño que él guía...».

En esta estrofa del salmo se vuelve a hablar de la relación de



Dios con su pueblo. El salmista recurre ahora a la imagen del pastor que guía al rebaño. Así vuelve a aparecer la imagen de la Alianza entre Dios y su pueblo. Es el pueblo el que ha de reconocer siempre que el Señor es quién guía su caminar como pueblo. El salmista sabe muy bien que el pueblo se muestra rebelde, es decir, no acepta que Dios le guíe. Por eso, la verdadera alabanza estará en que se deje guiar en el momento presente.

Dios, ha sido verdadero Pastor de su pueblo, cuando lo sacó de la dura esclavitud de Egipto, guiándolo por el desierto rumbo a la libertad y a la vida de la Tierra Prometida. La respuesta del pueblo será siempre escuchar la voz de este pastor.

Jesús se presentó como pastor (Jn 10) conocedor de la intimidad de cada persona (Jn 2, 25). Por eso con su voz denunció las injusticias y a quienes las causaban. Denunció la existencia de una religión formalista, de apariencias (Mt 7,21). En Jesús muchos vieron obras pero no creyeron, y así las rechazaron. En cambio las prostitutas y pecadores, sí creyeron.

**Ojalá escuchéis hoy su voz:**

**8 «No endurezcáis el corazón como en Meribá,  
como el día de Masá en el desierto;**

**9 cuando vuestros padres me pusieron a prueba  
y me tentaron, aunque habían visto mis obras**

**10 Durante cuarenta años  
aquella generación me asqueó, y dije:  
«Es un pueblo de corazón extraviado,  
que no reconoce mi camino;**

**11 por eso he jurado en mi cólera  
que no entrarán en mi descanso».**

De repente alguien levanta la voz, una voz que tiene sabor a denuncia para el momento presente del salmo. Es una advertencia que pretende impedir que se repitan los errores de los padres,

de los antepasados. El salmista recuerda la rebeldía de la época del desierto, los episodios de Masá y de Meribá. A pesar de que habían visto las obras los israelitas lo pusieron a prueba y lo tentaron. No siguieron la propuesta divina.

Una generación entera disgustó al Señor durante la travesía del desierto. Un pueblo incapaz de reconocer los caminos de Dios. Por ello, esta generación entera murió en el desierto. La tierra sólo se puede poseer cuando el pueblo reconoce quién es el dueño y Señor de todo, y así mismo lo va reconociendo en su vida dejándose guiar por Dios.

«No endurezcáis el corazón como en Meribá...». La llamada del salmista es fuerte y directa. «No endurecer el corazón», significa no cerrarse al Dios grande, al pastor que guía a su pueblo hacia la libertad y la plenitud. Significa «escuchar» al pastor en cada momento porque el conoce los caminos que conducen a la posesión de la Tierra, símbolo de todos los bienes que Dios concede: la libertad, la felicidad. La llamada pretende que no se vuelvan a cometer los errores de los «padres en el desierto». Dios es el que prueba a su pueblo, no el pueblo a Dios. Dios es el que es pastor y guía de su pueblo.

## ¿Cómo rezar hoy el salmo 94?

1. Podemos rezar este salmo cuando queramos expresar nuestra **alabanza y acción de gracias a Dios por las obras que realiza a favor nuestro**. Cada mañana el creyente debe comenzar con buen pie, reconociendo los beneficios de Dios, su amor en cada momento y circunstancia de la vida. Sólo de esta manera estaremos diciendo quién es nuestro verdadero Dios, quién guía nuestra vida: el Señor, Dios grande, nuestra Roca. Comienza un nuevo día, una nueva ocasión para experimentar la grandeza de Dios.

2. Vivimos en un tiempo de ídolos, de idolatría. Muchas realidades a las que llamamos «dioses nuestros», «señores de nuestra vida». Pensamos que lo son todo, que son fuente de vida. Pero en realidad producen cansancio y vacío. Este salmo nos puede ayudar a **reconocer quién es el que de verdad nos guía**, como «Buen Pastor», a la vida. Nos puede ayudar a reconocer la Roca firme que nos salva. Celebramos con este salmo que Dios es fuerte y, al mismo tiempo, que «nuestro Dios», está con nosotros.
3. También nos puede servir para profundizar en la **grandeza** absoluta de Dios (soberano de todos los dioses, son suyas las cumbres de los montes, la tierra firme), que se mezcla con una **cercanía** que le permite ser pastor que nos guía. Dios ha hecho alianza con nosotros, Él es nuestro Dios y nosotros somos su pueblo.
4. **Nos puede animar en nuestras luchas** por la posesión de la «Tierra», de todo aquello que nos ayude a vivir con dignidad y en libertad. Para ello, no olvidemos escuchar su voz y no endurezcamos nuestro corazón, somos su pueblo, el que escucha su voz.

## 2. Salmo 103 (102): *Bendice, alma mía, al Señor*

- 1 Bendice alma mía, al Señor,  
y todo mi ser a su santo nombre.
- 2 Bendice alma mía, al Señor,  
y no olvides sus beneficios.
- 3 Él perdona tus culpas  
y cura todas tus enfermedades;
- 4 él rescata tu vida de la fosa  
y te colma de gracia y de ternura;
- 5 él sacia de bienes tus anhelos,  
y como un águila se renueva tu juventud
- 6 El Señor hace justicia  
y defiende a todos los oprimidos;
- 7 enseñó sus caminos a Moisés  
y sus hazañas a los hijos de Israel.
- 8 El Señor es compasivo y misericordioso,  
lento a la ira y rico en clemencia;
- 9 no está siempre acusando  
ni guarda rencor perpetuo;
- 10 no nos trata como merecen nuestros pecados  
ni nos paga según nuestras culpas.
- 11 Como se levanta el cielo sobre la tierra,  
se levanta su bondad sobre sus fieles;
- 12 como dista el oriente del ocaso,  
así aleja de nosotros nuestros delitos.
- 13 Como un padre siente ternura por sus hijos,  
siente el Señor ternura por sus fieles;
- 14 porque él conoce nuestra masa,  
se acuerda de que somos barro.

15 Los días del hombre duran lo que la hierba,  
florece como flor del campo,  
16 que el viento la roza, y ya no existe,  
su terreno no volverá a verla.

17 Pero la misericordia del Señor dura siempre,  
su justicia pasa de hijos a nietos:  
18 para los que guardan la alianza  
y recitan y cumplen sus mandatos.

19 El Señor puso en el cielo su trono,  
su soberanía gobierna el universo.  
20 Bendecid al Señor, ángeles suyos,  
poderosos ejecutores de sus órdenes,  
prontos a la voz de su palabra.

21 Bendecid al Señor, ejércitos suyos,  
servidores que cumplís sus deseos.  
22 Bendecid al Señor, todas sus obras,  
en todo lugar de su imperio.

¡Bendice, alma mía al Señor!

### *Oficio de Lecturas Domingo II*

#### **Explicación del Salmo:**

Este Salmo es un Himno de alabanza. Se alaba al Señor con todas las fuerzas y se le da gracias por todos los beneficios que ha concedido a una persona (salmista) y a todo el pueblo. El salmista bendice a Dios e invita a todas las realidades creadas a que hagan lo mismo.

- 1 Bendice alma mía, al Señor,  
y todo mi ser a su santo nombre.**
- 2 Bendice alma mía, al Señor,  
y no olvides sus beneficios.**

El salmista se dirige a sí mismo, a su propia alma. Se anima a sí mismo a bendecir al Señor con todas sus fuerzas por todos los beneficios que ha recibido. En la estrofa siguiente se enumeran cuáles son esos beneficios. Sigamos.

- 3 Él perdona tus culpas  
y cura todas tus enfermedades;**
- 4 él rescata tu vida de la fosa  
y te colma de gracia y de ternura;**
- 5 él sacia de bienes tus anhelos,  
y como un águila se renueva tu juventud.**

Aquí se enumeran las acciones de Dios, sus gestos de liberación: perdona sus culpas, cura todas sus enfermedades, arranca su vida de las garras de la muerte, coronándola de amor y de compasión, sacia de años la vida del salmista.

Tratamos de iluminar nuestra vida con este salmo. Para que podamos afrontar adecuadamente nuestra vida, necesitamos vernos libres de todo lo que la amenaza. Necesitamos sentir la seguridad total de que nuestra vida está en manos de Dios. La invitación es a contemplar no sólo esas grandes maravillas de Dios (cielo, tierra, mares, montañas), sino también las maravillas cotidianas que son mi vida: perdona mis culpas, cura todas mis enfermedades, rescata mi vida de la fosa, sacia de bienes mi existencia.

Esta contemplación es el principio de todo en nosotros, lo que da sentido a nuestra existencia, el alimento constante. Si nuestra vida se alimenta de esta «sabiduría», de saber que Dios me ama, se interesa por mí, que se entrega a mí incluso en los aconteci-

mientos más insignificantes, entonces todo cobra sentido, color y fuerza.

Si Dios me pide a mí que me entregue a Él con todo mi corazón, con toda mi alma, es porque antes Él se me ha dado a mí totalmente. En cada momento, en cada situación, favorable o adversa, Dios me ama con todas sus fuerzas. Esto produce lo que se podría llamar «sabiduría del corazón». «Bendice alma mía al Señor», es la expresión más auténtica de una verdadera actitud religiosa. Mi existencia ya no se ve amenazada por el fracaso, por el desaliento, por el sinsentido de muchas situaciones, por la muerte. Porque en todo y por encima de todo, está la realidad de un Dios que permanentemente está sosteniendo mi vida.

Lo contrario a esta «sabiduría del corazón» es una cierta ceguera práctica. No reconocer la realidad, es decir, que Dios me es siempre cercano y que rescata mi vida de la fosa, es ir envenenando nuestra existencia. Nos hace mirar sólo en una dirección. Miramos lo que «parece arruinar nuestra vida»: el fracaso, la soledad, el sufrimiento que conlleva nuestro caminar. Mirar a Dios y a su amor, lleva a un canto agradecido, porque ninguna circunstancia nos podrá hacer olvidar lo que sostiene nuestra existencia: Dios que nos colma de gracia y de ternura.

- 6 El Señor hace justicia  
y defiende a todos los oprimidos;**
- 7 enseñó sus caminos a Moisés  
y sus hazañas a los hijos de Israel.**
- 8 El Señor es compasivo y misericordioso,  
lento a la ira y rico en clemencia;**
- 9 no está siempre acusando  
ni guarda rencor perpetuo;**
- 10 no nos trata como merecen nuestros pecados  
ni nos paga según nuestras culpas.**

En estos versículos pasamos ya a contemplar los beneficios de Dios en favor de su pueblo. La historia de Israel como nuestra propia historia está recorrida por la actitud misericordiosa de Dios. Ya en este salmo cantamos lo que, cinco siglos después, recogerá San Juan en su evangelio: «Dios es amor». Aquí se encuentra un buen resumen de todas las acciones de Dios a favor de su pueblo: compasivo y misericordioso, lento a la ira, rico en clemencia, no está siempre acusando... Todas estas acciones las podemos personalizar nosotros.

**11 Como se levanta el cielo sobre la tierra,  
se levanta su bondad sobre sus fieles;**

**12 como dista el oriente del ocaso,  
así aleja de nosotros nuestros delitos.**

**13 Como un padre siente ternura por sus hijos,  
siente el Señor ternura por sus fieles;**

**14 porque él conoce nuestra masa,  
se acuerda de que somos barro.**

Ahora utiliza la simbología. «Como se levanta el cielo sobre la tierra, se levanta su bondad sobre sus fieles, como dista el oriente del ocaso, así aleja de nosotros nuestros delitos». El salmista quiere así expresar la auténtica realidad en nuestra vida de creyentes: la bondad de Dios siempre se alza sobre nosotros y nos cubre. De tal manera, que ninguna nube pueda oscurecer su existencia. Cuando se alcen encima de nosotros los densos nubarrones de la decepción y el desencanto, del desaliento y el fracaso, hemos de recordar que por encima de todo eso se alza la bondad de Dios que no conoce el ocaso. De igual modo, nuestros delitos, que son un peso que soporta nuestra frágil existencia, Dios los aleja para que nada pueda estorbar la plenitud de vida a la que Dios nos llama.

Siguiendo con las imágenes. Ahora acude el salmista a una



imagen conocida y muy querida ya en la Sagrada Escritura para expresar el amor de Dios a los que le buscan: el amor de un padre hacia su hijo. «**Como un padre siente ternura por sus hijos, siente el Señor ternura por sus fieles**». Dios no puede olvidarse nunca porque es Padre, nuestro Padre. Hay que entrar en la comprensión de la ternura que expresa un padre (una madre) hacia su criatura, para comprender que Dios se muestra siempre cercano, capaz de darlo todo, como Padre amoroso.

«**Porque conoce nuestra masa, se acuerda de que somos barro**». Esta nueva alusión a los beneficios de Dios, viene a recordarnos que Dios conoce nuestra realidad, nuestra masa, de qué estamos hechos. El hombre es el fruto del amor de Dios, pero ha sido creado de barro. Su fragilidad no debe ser un obstáculo en su caminar. Todo lo contrario. Como Dios conoce de qué estamos hechos y cómo estamos hechos, como Dios conoce nuestra fragilidad, por eso no abandona la obra de sus manos. Una nueva amenaza a nuestra existencia que Dios supera en nosotros por medio de su ternura infinita.

**15 Los días del hombre duran lo que la hierba,  
florece como flor del campo,  
16 que el viento la roza, y ya no existe,  
su terreno no volverá a verla.**

**17 Pero la misericordia del Señor dura siempre,  
su justicia pasa de hijos a nietos:  
18 para los que guardan la alianza  
y recitan y cumplen sus mandatos.**

A continuación, el salmista ahonda en la fragilidad humana: «Los días del hombre duran lo que la hierba...». La vida es hermosa pero frágil y pasajera. Mientras que el amor de Dios, su misericordia, dura siempre. Si la fragilidad de nuestra existencia nos podría entristecer, la misericordia es lo que hace que se trans-

forme radicalmente ese sentimiento de fragilidad en confianza. El amor de Dios da consistencia a nuestra vida. La misericordia de Dios nos libera de la angustia de una existencia amenazada.

**19 El Señor puso en el cielo su trono,  
su soberanía gobierna el universo.**

**20 Bendecid al Señor, ángeles suyos,  
poderosos ejecutores de sus órdenes,  
prontos a la voz de su palabra.**

**21 Bendecid al Señor, ejércitos suyos,  
servidores que cumplís sus deseos.**

**22 Bendecid al Señor, todas sus obras,  
en todo lugar de su imperio.**

**¡Bendice, alma mía, al Señor!**

Ahora la invitación es a contemplar la grandeza absoluta, el señorío del que ha decidido inclinarse con ternura de padre hacia el hombre frágil. Es el universo el que dirige ahora su alabanza al Creador de todo. Todas las criaturas están invitadas a bendecir a Dios, su amor y su compasión: «Benedicid al Señor, ejércitos suyos, bendecid al Señor todas sus obras».

Por último, es el propio salmista el que se invita a sí mismo a bendecir a Dios. No puede hacer otra cosa. Ha sentido con fuerza el amor de Dios. No puede olvidar sus beneficios. Dios lo hace todo para que el hombre sea consciente de la verdadera realidad de su vida. Nada puede amenazarlo porque Dios siempre lo rescata con su compasión y «como un águila se renueva tu juventud».

Lo que podía aparentemente destruir la confianza del hombre se torna en motivo para el descubrimiento de la cercanía radical de Dios. Si Dios no sostuviera con su amor la vida del hombre, éste, ante el peso de su fragilidad, se vería hundido en la fosa,

incapaz de caminar, incapaz de hacer frente a las contrariedades de la vida, a los compromisos de su vocación cristiana.

En nuestra lectura orante de este salmo debemos dar un salto: en Jesús Dios Padre hace realidad para nosotros su amor sin límites. Podemos recorrer numerosos textos de los evangelios donde comprobaremos cómo la compasión es el lenguaje de Jesús con las gentes (Mc 6,34; Lc 7,13; Mt 9,36; 14,14; 15,32). Mirando de cerca el evangelio, vemos que Jesús pasó perdonando, curando a los enfermos, resucitando muertos, hizo justicia y defendió a los oprimidos. Jesús, además, nos enseñó que Dios es Padre y que todo lo que decía o hacía (sus milagros, sus gestos) quieren destacar la entrañable misericordia de Dios que en «Cristo nos ha bendecido con toda clase de bienes, espirituales y celestiales.

Jesús, el Pan de Vida presente en nosotros, con su Cuerpo y su Palabra, cura nuestras enfermedades (nuestros desánimos, nuestras decepciones, frustraciones y fracasos), rescata nuestra vida de la fosa, ya que continuamente nos hace pasar de la muerte a la vida. Jesús con su Palabra y con su Cuerpo sacia «nuestros anhelos», el hambre y la sed que el hombre siente al caminar.

## ¿Cómo orar con este Salmo?

1. Este salmo nos sirve especialmente cuando con todas nuestras fuerzas, queremos bendecir a Dios por todos sus beneficios en favor nuestro y de toda la Humanidad. Dirigir a Dios nuestra alabanza porque cura, perdona, hace justicia. Con este salmo podemos bendecir a Dios porque nos libera de todo lo que amenaza nuestra vida (desánimo, desaliento, frustración, falta de amor y de ternura, etc.).
2. Nos ayuda este salmo a alabar a Dios por sus beneficios, uniéndonos a toda la creación.

3. Hacer nuestra la voz del salmista para cantar nuestra condición de hijos de Dios, amados, comprendidos, en cada momento rescatados, por su gracia y compasión, de la ruina, de la muerte y de la soledad
4. Otros salmos de alabanza: 8; 19; 29; 33; 100; 104; 111; 114; 148.

## Oración

El hombre no vale nada. Es tan sólo un sueño.  
Su vida pasa como una comedia.  
Sus días son como la risa que se enciende y se apaga,  
Como el heno del campo que por la mañana aparece y por la  
tarde desaparece.  
Es, el hombre, una estatua de humo, la roza el viento y ya no  
existe  
Una calamidad.

Pero la misericordia brillará como estrellas eternas  
por encima de los huesos quemados y las cenizas,  
y se arremolinará en torno de los débiles, y ceñirá,  
como un abrazo, esa estatua de sombra que es el hombre para  
darle vida,  
y llenar de risa su rostro y de consistencia sus huesos,  
y, como una corriente vital  
irá encendiendo por contacto todas las generaciones  
hasta que las estrellas se apaguen.

*(Ignacio Larrañaga)*

### 3. Salmo 31 (30): *A ti, Señor, me acojo*

2 A Ti, Señor, me acojo,  
no quede yo nunca defraudado;  
tú, que eres justo, ponme a salvo,  
3 inclina tu oído hacia mí.

Ven a prisa a librarme,  
sé la roca de mi refugio,  
un baluarte donde me salve,  
4 tú que eres mi roca y mi baluarte;

por tu nombre dirígeme y guíame:  
5 sácame de la red que me han tendido,  
porque tú eres mi amparo.

6 A tus manos encomiendo mi espíritu:  
tú el Dios leal, me librarás.  
7 Tú aborreces a los que veneran ídolos inertes,  
pero yo confío en el Señor;  
8 tu misericordia sea mi gozo y mi alegría

Te has fijado en mi aflicción,  
velas por mi vida en peligro;  
9 no me has entregado al enemigo,  
has puesto mis pies en un camino ancho.

10 Piedad, Señor, que estoy en peligro:  
se consumen de pena mis ojos,  
mi garganta y mis entrañas.

11 Mi vida se gasta en la congoja,  
mis años en los gemidos;  
mi vigor decae con la aflicción,  
mis huesos se consumen.

- 12 Soy la burla de todos mis enemigos,  
la irrisión de los vecinos, el espanto de mis conocidos:  
me ven por la calle y escapan de mí.
- 13 Me han olvidado como a un muerto,  
soy un cacharro inútil.
- 14 Oigo el cuchicheo de la gente  
y todo me da miedo,  
se conjuran contra mí  
y traman quitarme la vida.
- 15 Pero yo confío en ti, Señor;  
te digo «tú eres mi Dios».
- 16 En tu mano están mis azares,  
líbrame de los enemigos que me persiguen;
- 17 haz brillar tu rostro sobre tu siervo,  
sálvame por tu misericordia.
- 18 Señor, que no me avergüence de haberte invocado.  
Que se avergüencen los malvados  
y bajen mudos al abismo;
- 19 queden mudos los labios mentirosos,  
que profieren insolencias contra el justo  
con soberbia y desprecio.
- 20 Qué bondad tan grande, Señor,  
reservas para tus fieles,  
y concedes a los que a ti se acogen  
a la vista de todos.
- 21 En el asilo de tu presencia los escondes  
de las conjuras humanas,  
los ocultas en tu tabernáculo  
frente a las lenguas pendencieras.

22 Bendito el Señor, que ha hecho por mí  
prodigios de misericordia  
en la ciudad amurallada.

23 Yo decía en mi ansiedad:  
«Me has arrojado de tu vista»;  
pero tú escuchaste mi voz suplicante  
cuando yo te gritaba.

24 Amad al Señor, fieles suyos;  
el Señor guarda a sus leales,  
y a los soberbios paga con creces.

25 Sed fuertes y valientes de corazón,  
los que esperáis en el Señor.

*Completas del miércoles  
Oficio de Lecturas del Lunes de la semana II*

## Explicación del Salmo:

Nos encontramos ante un salmo de **súplica individual** en el que también aparecen algunos elementos de **acción de gracias** (8-9; 22-25). En este salmo alguien está atravesando una gran dificultad y, por eso, clama al Señor. Este es el salmo de los que responden a la «fidelidad eterna y sin fisuras de Dios», con su «purísima y limpia fidelidad».

- 2 A Ti, Señor, me acojo,  
no quede yo nunca defraudado;  
tú, que eres justo, ponme a salvo,
- 3 inclina tu oído hacia mí.

Ven a prisa a libramme,  
sé la roca de mi refugio,  
un baluarte donde me salve,  
4 tú que eres mi roca y mi baluarte;  
  
por tu nombre dirígeme y guíame:  
5 sácame de la red que me han tendido,  
porque tú eres mi amparo.  
  
6 A tus manos encomiendo mi espíritu:  
tú el Dios leal, me librarás.  
7 Tú aborreces a los que veneran ídolos inertes,  
pero yo confío en el Señor;  
8 tu misericordia sea mi gozo y mi alegría  
  
Te has fijado en mi aflicción,  
velas por mi vida en peligro;  
9 no me has entregado al enemigo,  
has puesto mis pies en un camino ancho.

Comenzamos nuestra lectura orante del salmo. En estos primeros versículos se concentran casi todas las peticiones urgentes que esta persona le dirige al Señor a causa de la dramática situación en la que se encuentra: «no quede defraudado», «ponme a salvo», «inclina tu oído», «ven a prisa a libramme», «sé la roca de mi refugio», «dirígeme», «guíame», «sácame de la red que me han tendido», «me librarás».

Lo primero que podemos decir es que todas estas peticiones las hace el salmista movido por la confianza que ha depositado en el Señor, su último recurso: «yo confío en el Señor». Por ello en este salmo se habla de Dios como «roca», «baluarte», «amparo».

Ante la situación difícil, dramática del salmista, Dios se presenta como aliado y amigo, como refugio y baluarte. Puede confiar en Dios siempre, porque Él no ha dejado de demostrar su fidelidad-misericordia en el pasado. Lo mismo que Dios escuchó



el lamento de su pueblo, esclavo en Egipto, ahora «inclina su oído hacia mí», y me pone a salvo.

En este salmo se habla de defensa y protección, la que Dios garantiza para quienes acuden a Él con confianza. Un salmo más que nos puede ayudar a crecer en la confianza, en el abandono. Sea cual sea la tarea que tengamos que desarrollar en la vida, Dios, en Jesucristo, de una manera significativa, nos libra de nuestros «enemigos», de aquello que se enfrenta a nosotros y nos quiere apartar de nuestra entrega, de nuestro servicio al Reino de Dios.

Cada mañana los creyentes, los «fieles», deberíamos comenzar nuestra jornada con los sentimientos que el salmo nos invita a vivir. La jornada es larga, los retos difíciles, por eso comenzamos con una actitud que no nos debería faltar nunca: «A ti, Señor, me acojo, no quede yo nunca defraudado, inclina tu oído hacia mí», porque tú eres el que me acompaña en mi caminar, te conviertes en mi refugio en las horas difíciles».

También le pedimos, con el salmista, que nos dirija y nos guíe. El discípulo es el que pide cada mañana que el Señor le vaya indicando el camino, que le guíe por sus caminos. El Señor nos dice «mis planes no son vuestros planes, mis caminos no son vuestros caminos». De ahí que sea el Señor, nuestro Maestro, el que nos indique en cada momento del día, su camino. Esto se confirma cuando el salmista dice: «A tus manos encomiendo mis espíritu...». El discípulo no deja de encomendar toda su realidad al que es fiel y leal.

Ante la enfermedad, el fracaso, el desánimo, y las dificultades, podemos exclamar con el salmista: «yo confío en el Señor; tu lealtad será mi gozo y mi alegría, te has fijado en mi aflicción, velas por mi vida en peligro, no me has entregado al enemigo, me has dado espacio para moverme». La aflicción es una realidad en nuestra vida, situaciones en las que todo parece ponerse en contra. Días en que se impone la oscuridad o la duda. Experiencias en que el fracaso toma la palabra y estamos afligidos. Dios no va a eliminar estas realidades, pero su presencia da anchura. Saber que Dios vela por nuestra vida siempre en peligro produce «gozo y alegría».

- 10 **Piedad, Señor, que estoy en peligro:  
se consumen de pena mis ojos,  
mi garganta y mis entrañas.**
- 11 **Mi vida se gasta en la congoja,  
mis años en los gemidos;  
mi vigor decae con la aflicción,  
mis huesos se consumen.**
- 12 **Soy la burla de todos mis enemigos,  
la irrisión de los vecinos, el espanto de mis conocidos:  
me ven por la calle y escapan de mí.**
- 13 **Me han olvidado como a un muerto,  
soy un cacharro inútil.**
- 14 **Oigo el cuchicheo de la gente  
y todo me da miedo  
se conjuran contra mí  
y traman quitarme la vida.**
- 15 **Pero yo confío en ti, Señor;  
te digo «tú eres mi Dios».**
- 16 **En tu mano están mis azares,  
líbrame de los enemigos que me persiguen;**
- 17 **haz brillar tu rostro sobre tu siervo,  
sálvame por tu misericordia.**
- 18 **Señor, que no me avergüence de haberte invocado.  
Que se avergüencen los malvados  
y bajen mudos al abismo;**
- 19 **queden mudos los labios mentirosos,  
que profieren insolencias contra el justo  
con soberbia y desprecio.**

Esta parte del salmo comienza con una súplica, en la que el salmista expone detenidamente su situación desastrosa: «Piedad Señor, que estoy en peligro, se consumen de pena mis ojos...». La situación alcanza no sólo lo físico, sino también lo psicológico. Se siente inútil y rechazado, como un muerto, su vida está amenazada. El salmista tiene que hacer frente a una lucha contra la injusticia, la tarea le desborda y le provoca no pocas dificultades.

Pero el salmista no se queda en silencio contemplando su desastrosa situación. En su dolor lanza su mirada a Dios: «Pero yo confío en ti, Señor, te digo: «tú eres **mi Dios**», en tus manos están mis azares: «líbrame de los enemigos que me persiguen». Nosotros ante el fracaso, ante la prueba, tampoco permanecemos en silencio, nos dirigimos a Dios: «yo confío en ti, Señor, tú eres mi Dios, haz brillar tu rostro sobre tu siervo y sálvame por tu misericordia».

El verdadero protagonista de nuestra vida y de nuestra vocación es Dios. Pero Él ha querido que **nuestro caminar lo sea en la confianza plena**. El camino a recorrer (la edificación del Reino) es largo, sometido a los retos que se plantean a los creyentes en el momento presente. Para ser fieles a esa vocación necesitamos saber de dónde nos viene la fuerza que mueve nuestra vida.

Este salmo nos permite expresar con palabras el sufrimiento tanto interno (desánimo, debilidad, pesimismo, cansancio), como externo, (incomprensión, rechazo, ser ignorados) que conlleva una tarea que se apoya, no en nuestras fuerzas, sino en la fidelidad de Dios, nuestro refugio.

20 Qué bondad tan grande, Señor,  
reservas para tus fieles,  
y concedes a los que a ti se acogen,  
a la vista de todos,

21 En el asilo de tu presencia los escondes  
de las conjuras humanas,

los ocultas en tu tabernáculo  
frente a las lenguas pendencieras.

**22 Bendito el Señor, que ha hecho por mí  
prodigios de misericordia  
en la ciudad amurallada.**

**23 Yo decía en mi ansiedad:  
«Me has arrojado de tu vista»;  
pero tú escuchaste mi voz suplicante  
cuando yo te gritaba.**

**24 Amad al Señor, fieles suyos;  
el Señor guarda a sus leales,  
y a los soberbios paga con creces.**

**25 Sed fuertes y valientes de corazón,  
los que esperáis en el Señor.**

En esta parte encontramos **una acción de gracias**, una catequesis, dirigida a los fieles, a los que en ese momento estaban afligidos por tanta injusticia y opresión. Ahora les quiere transmitir el convencimiento total de la bondad de Dios, que es capaz de desplegar su bondad para nosotros, de hacer prodigios de misericordia.

«**Sed fuertes y valientes de corazón los que esperáis en el Señor**». Con esta invitación el salmista quiera infundir valor y ánimo en quienes le escuchan. Él mismo ha experimentado el ánimo y el valor que Dios, con su bondad, le ha infundido. Dios no va defraudar la confianza que en Él ponemos. Si nuestros planes son sus planes, si nuestra lucha es la lucha por la justicia en todas sus formas, tenemos la certeza de no ser defraudados por Él. Dios será la roca de nuestro refugio frente a cualquier enemigo.

go y dificultad. Nuestra tristeza se convertirá en alegría. Al mostrarnos Dios su rostro siempre encontraremos luz para caminar.

Este salmo se puede muy bien aplicar a Cristo. Jesús es el justo, el que viene a cumplir toda justicia, cercano a los excluidos y a los que sufrían: enfermos, leprosos, muertos, personas que necesitaban recuperar la dignidad. Por todo ello, el mismo Jesús fue víctima de todas las maquinaciones e intrigas, del abandono por todos. Este salmo expresaba la súplica confiada de Jesús a su Padre (Lc 24,46), para que le guiara en la misión que le había encomendado, que no le olvidara en los peligros y en la aflicción.

## ¿Cómo orar con el Salmo 30?

1. Este salmo lo podemos rezar cuando atravesamos una situación de sufrimiento y de gran aflicción, sea cual sea. Haciendo lectura orante de este salmo podemos crecer en la confianza y el abandono, como se abandona confiado un hijo en los brazos de su Padre. Con este salmo nos hacemos conscientes de que la dureza y las dificultades del camino de la vida, como creyentes, como testigos del amor de Dios, sólo pueden ser superadas desde la confianza, desde el encomendar nuestro camino al Señor.
2. La súplica individual de este salmo nos puede ayudar a compartir la injusticia, el sufrimiento y la aflicción en que vive tanta gente (enfermos crónicos, enfermos de Sida, los que sufren injusticias, trabajadores en condiciones injustas, mujeres no respetadas, etc.).
3. Podemos rezarlo cuando física y psicológicamente nos sentimos llenos de dolor, abandonados. Porque este salmo nunca producirá en nosotros resentimiento hacia nadie, sino confianza y paz.

4. Otros salmos de súplica individual: 5; 6; 7; 22; 42; 43; 57; 59; 130; 140.

## Oración

Me siento feliz al decir estas palabras: «*Tú eres mi Dios; en tus manos están mis azares*» Se me quita un peso de encima, descanso y sonrío en medio de un mundo difícil. «*Mis azares están en tus manos*». ¡Benditas manos! ¿Y cómo he de volver a dudar, a preocuparme, a acongojarme pensando en mi vida y en mi futuro, cuando sé que está en tus manos? Alegría de alegrías, Señor, y favor de favores.

«*Mis azares*». Buena suerte, mala suerte; altos y bajos; penas y gozos. Todo eso es mi vida, y todo eso está en tus manos. Tú conoces el tiempo y la medida, tú sabes mis fuerzas y mi falta de fuerzas, mis deseos y mis limitaciones, mis sueños y mis realidades. Todo eso está en tu mano, y tú me amas y quieres siempre lo mejor para mí. Esa es mi alegría y mi descanso.

Que esa fe aumente en mí, Señor, y acabe con toda ansiedad y preocupación en mi vida. Desde luego que seguiré trabajando por «*mis azares*» con todas mis fuerzas y con toda mi alma. Pero ahora lo haré con rostro alegre y corazón despreocupado, porque ya no estoy atado a conseguir el éxito por mi cuenta. Estos «*azares*» están en tus manos y bien se encuentran allí. Empiezo a sentir que el yugo es suave y la carga ligera. La paz ha vuelto a mi alma desde que yo he aprendido las benditas palabras: «*Tú eres mi Dios, en tus manos están mis azares*».

(*Carlos G. Vallés*)

## 4. Salmo 130 (129): *Desde lo hondo a ti grito, Señor*

- 1 Desde lo hondo a ti grito, Señor;
- 2 Señor, escucha mi voz;  
estén tus oídos atentos  
a la voz de mi súplica.
  
- 3 Si llevas cuenta de los delitos, Señor,  
¿quién podrá resistir?
- 4 pero de ti procede el perdón,  
y así infundes respeto.
  
- 5 Mi alma espera en el Señor,  
espera en su palabra;
- 6 mi alma aguarda al Señor,  
más que el centinela la aurora.
  
- 7 Aguarde Israel al Señor,  
como el centinela la aurora;  
porque del Señor viene la misericordia,  
la redención copiosa;
- 8 y él redimirá a Israel de todos sus delitos.

*I vísperas del Domingo IV semana.  
Completas del miércoles.*

### **Explicación del Salmo:**

Es un salmo de súplica individual. Una persona está atravesando una grave situación y por eso clama al Señor dirigiéndole

la súplica: «Señor, escucha mi voz». De la súplica pasa a la confianza, invitando a todo Israel a participar de este horizonte de esperanza. Desde siempre llamado este salmo el «De profundis». Un espléndido himno al perdón divino. Uno de los salmos más usados, amados y estudiados. Y, como alguien dijo, «el más bello grito de esperanza salido del corazón humano». Un canto a la misericordia, al perdón y a la conversión.

- 1 Desde lo hondo a ti grito, Señor;**
- 2 Señor, escucha mi voz;  
estén tus oídos atentos  
a la voz de mi súplica.**
  
- 3 Si llevas cuenta de los delitos, Señor,  
¿quién podrá resistir?**
- 4 pero de ti procede el perdón,  
y así infundes respeto.**

El salmista dirige su grito a Dios, dialoga con Él. La súplica que le hace brota desde lo más profundo. Su situación no puede ser más desesperada. Está suplicando desde una realidad que le hace sentirse en la misma muerte, al borde de la muerte: «Desde lo hondo a ti grito, Señor». Este hombre en lugar de callar, grita a Dios, con la confianza de que la situación cambiará pronto. No deja de presentar sus peticiones, de esta manera muestra que el camino de la esperanza es un camino que se recorre en diálogo con Dios. El grito y las peticiones del salmista no caen en el vacío, sino que Alguien inclina su oído y hace llegar su misericordia.

El salmista «negocia con Dios» (3-4): «Si llevas cuenta de los delitos ¿Quién podrá resistir? Sólo es capaz de dialogar con Dios quien tiene confianza en Él, quien le ha tratado y sabe cómo ha actuado en el pasado. Por lo cual el salmista no duda en entablar un diálogo confiado con el Señor. Dios lo conoce todo, sabe cuáles son nuestros delitos, nuestras culpas. Nadie es inocente ante



Dios. Nuestra conducta muestra estas nuestras culpas. Pero la manera que tiene Dios de dirigirse a nosotros no consiste en estar siempre acusando, o en colocar nuestras culpas siempre ante su mirada. No. El camino que Dios ha elegido para entrar en relación con nosotros es el perdón: «Pero de ti procede el perdón y así infundes respeto».

El salmista nos enseña a no relacionarnos con Dios desde el miedo, pues sabe cómo somos y actuamos. Sino que Dios, desde el perdón gratuito que nos ofrece, quiere mostrarnos un rostro distinto: el rostro de la misericordia. ¿Cuál debe ser, por tanto, la actitud del hombre? Los siguientes versículos nos lo hacen saber. Entre Dios y nuestro pecado, entre Dios y nuestra rebeldía, no existe ningún abismo que la misericordia de Dios no pueda colmar.

**5 Mi alma espera en el Señor,  
espera en su palabra;**

**6 mi alma aguarda al Señor,  
más que el centinela la aurora.**

**7 Aguarde Israel al Señor,  
como el centinela la aurora;  
porque del Señor viene la misericordia,  
la redención copiosa;**

**8 y él redimirá a Israel de todos sus delitos.**

Esta parte habla de la confianza y de la esperanza. El perdón y la palabra del Señor es lo que da motivos para la confianza y la esperanza. Los términos utilizados son «esperar», «aguardar». Expresan la actitud activa de la vigilancia. No la del que espera a que todo suceda. Más bien es la actitud de quien sabe que Dios siempre actúa, siempre está actuando. El salmista, como nosotros, sabe que la Palabra hizo el cielo, y todo cuanto hay en él, la tierra y todo cuanto hay en ella. Sabe que la palabra es creadora,

que es capaz de poner vida donde no la hay, y esperanza donde sólo había aflicción y tristeza. Por eso espera «en su Palabra». El «esperar en el Señor» y el «aguardar al Señor», hacen que la persona se abra a una presencia transformadora, la de Dios «de quien viene la misericordia, la redención copiosa».

También nosotros, cuando tocamos lo más profundo de nuestra alma, descubrimos nuestra total debilidad, nuestra inmensa miseria. Es entonces, cuando se eleva nuestro clamor, expresión de nuestra existencia. Podemos aguardar y esperar porque Dios viene seguro y no defraudará a quien en él confía, como el amanecer tampoco defrauda a aquél centinela que, durante la noche, esperaba con ansia la aurora.

La imagen del centinela que aguarda el alba puede ayudarnos a comprender. De la misma manera que el alba es el triunfo sobre la noche y la oscuridad, así también la misericordia entrañable de Dios amanece sobre nuestra vida. La noche para el centinela, y para nosotros, no es el momento del silencio, sino del clamor confiado y de la espera de Dios, que en persona viene con su luz y con su fuerza. Si siempre, después de la noche viene el alba, también siempre, después de la oscuridad y la prueba, brilla la misericordia para quien ha sabido esperar en el Señor. Pero quien se duerme y no aguarda confiadamente nunca podrá sentir que el Señor ha estado grande. La respuesta de Dios llega para quien en la dificultad y en la prueba, es decir, en la oscuridad, sabe encontrar en su Dios la fuerza que le falta. Es en la profundidad de nuestro sufrimiento donde descubrimos el rostro de Dios: un rostro de misericordia.

El salmista convierte su esperanza en un horizonte abierto para todo el pueblo de Israel: «Aguarde Israel al Señor..., porque del Señor viene la misericordia..., y él redimirá a Israel de todos sus delitos». El salmista se sabe también parte del pueblo elegido de Dios, que también desde lo más profundo de su lamentable situación puede gritar y esperar al Señor que acude en favor de los suyos.

En Jesús encontramos la respuesta que al alba nos manda Dios. Su actuación era la respuesta al clamor de todos los que gritaban desde lo profundo de su dolor, y marginación. Y Jesús baja directo a lo más hondo de la miseria y de la oscuridad humanas, desde donde le estamos esperando. Y perdonando, y curando, salva totalmente al hombre. Va a la raíz de nuestros males y desde allí hace que la criatura recupere su dignidad y su libertad. Porque el verdadero enemigo del hombre no es la enfermedad o un adversario. La verdadera tragedia del hombre es el pecado, que sólo la misericordia de Dios puede alejar del hombre. Así el perdón de Jesús ofrece una fuente de esperanza al hombre.

Si nosotros, desde lo hondo gritamos al Señor, Él baja hasta nosotros con su gracia salvadora para que después de la oscura noche pueda brillar la luz. Podemos recordar el episodio en que Jesús perdona los pecados al paralítico (Mc, 2, 1-12). Y cuando uno experimenta la verdadera curación, rápidamente se convierte en portador de vida para los demás, en respuesta de Dios para los que viven en la miseria y en el sufrimiento.

## ¿Cómo orar hoy con el Salmo 130?

1. Hay que orar con este salmo cuando la vida nos «hace tocar» lo más hondo de nuestra debilidad humana, de nuestras culpas, de nuestras miserias, de nuestra necesidad de perdón y de curación. Y deseamos que todo eso se transforme en vida.
2. También nos puede ayudar a descubrir el verdadero rostro de Dios, el modo en que Él ha querido relacionarse con nosotros: el perdón y la misericordia. Para reconocer a Dios presente en nuestra miseria y no lejano a ella. Dios baja hasta la raíz de nuestros males para curar desde allí.

3. Al hacer oración con este salmo podemos poner «rostro» al que grita a Dios desde la miseria absoluta, desde el pecado que oscurece la dignidad de la persona; el rostro de quienes no tienen motivos para esperar; el rostro de los tratados como mercancía; los que buscan futuro y sólo encuentran nuestras fronteras blindadas; etc.
4. Otros salmos de súplica individual: 13; 17; 28; 39; 55; 61; 64; 141; 142.

## Oración

### «Desde hondo a ti grito, Señor»

Sea cual sea la oración que yo haga, Señor, quiero que vaya siempre precedida por este verso: «Desde lo hondo». Siempre que rezo voy en serio, Señor, y mi oración brota de lo más profundo de mi ser, de la realidad de mi experiencia y de la urgencia de mi salvación. Siempre que rezo, lo hago con toda mi alma, pongo toda mi fuerza en cada palabra, toda mi vida en cada petición.

Conozco mi indignidad, Señor, conozco mi miseria, conozco mi pecado. Pero también conozco la prontitud de tu perdón y la generosidad de tu gracia, y eso me hace esperar tu visita con un deseo que me brota también de lo más profundo de mi ser.

Observa mi interés, Señor, comprueba mi ansiedad. Te necesito como el centinela la aurora, como la tierra necesita el sol. Te necesito como el alma necesita a su Creador. Cuando rezo, rezo con toda mi alma, porque sé que tú lo eres todo para mí y que la oración es lo que me une a ti un vínculo existencial y diario.

*(Carlos G. Vallés)*

## 5. Salmo 63, 2-9 (62): *Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo*

- 2 Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,  
mi alma está sedienta de ti;  
mi carne tiene ansia de ti,  
como tierra reseca, agostada sin agua.
- 3 ¡Cómo te contemplaba en el santuario  
viendo tu fuerza y tu gloria!
- 4 Tu gracia vale más que la vida,  
te alabarán mis labios.
- 5 Toda mi vida te bendeciré  
y alzaré las manos invocándote.
- 6 Me saciaré como de enjundia y de manteca,  
y mis labios te alabarán jubilosos.
- 7 En el lecho me acuerdo de ti  
y velando medito en ti,
- 8 porque fuiste mi auxilio,  
y a la sombra de tus alas canto con júbilo;
- 9 mi alma está unida a ti, y tu diestra me sostiene

*Laudes del domingo de la semana I.*

### **Explicación del Salmo:**

Se trata de un salmo de confianza individual, con elementos de acción de gracias y de súplica individual. Alguien está atravesando una situación difícil y busca la presencia y el auxilio de Dios. Este salmo es **la celebración de un abandono total a Dios,**

expresado en la lógica del amor, en la intensidad de un anhelo<sup>1</sup> que no se apaga sino en Dios.

Aquí nos encontramos con el resplandeciente retrato de la «plegaria» entendida como «**deseo**». Un deseo profundo de vida, de satisfacción, de fecundidad, que sólo Dios colma. La historia, el cuerpo, el alma, la esperanza son envueltas en un vértice único que tiene como centro a Dios mismo.

**2 Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,  
mi alma está sedienta de ti;  
mi carne tiene ansia de ti,  
como tierra reseca, agostada sin agua.**

**3 ¡Cómo te contemplaba en el santuario  
viendo tu fuerza y tu gloria!**

En esta primera parte del salmo, el salmista expone lo que hace y siente: madruga por Dios y lo desea con ardor. Comienza por dirigirse a Él de un modo que expresa ya confianza: «Tú eres mi Dios, por ti madrugo». Todo el ser de la persona (alma y carne) busca ansiosamente<sup>2</sup> al Señor. Su alma tiene sed de Dios.

Las imágenes son de una extraordinaria intensidad: «tierra reseca, agostada, sin agua». Imagen fácil de comprender por el autor, acostumbrado a la sequedad del desierto de Judá. Esta imagen también nos habla de esterilidad por la ausencia del agua. Una tierra que no recibe el suficiente aporte de agua se vuelve improductiva, sin vida, agostada<sup>3</sup>.

Como la tierra, cuarteada y reseca espera la llegada del agua, así el salmista espera la llegada transformadora de Dios. Este per-

---

<sup>1</sup> **Anhelo:** Deseo vehemente (poner entusiasmo en lo que hace o dice; en palabras, actos, deseos, sentimientos, etc.) de algo, particularmente inmaterial.

<sup>2</sup> **Ansia:** «deseo muy intenso de algún bien material o espiritual».

<sup>3</sup> **Agostada:** «sin fuerzas o energías físicas o espirituales a consecuencia del cansancio, enfermedad, prueba».

sonaje madruga, espera despierto la llegada del día, porque en lo profundo de sí, su alma está sedienta de Dios, su carne, tiene ansia de Él. Sabe que sólo Dios puede calmar esta sed y esta ansia que siente, porque es su Dios. Resulta difícil pensar que Dios, después de escuchar: «Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo, mi alma está sedienta de ti...», no acuda rápidamente a saciar este deseo tan fuerte de Dios, de su amor, de entrar en comunión con Él.

El salmista recuerda cómo en el pasado contemplaba en el Templo (el santuario) la fuerza y la gloria de Dios por los ritos y sacrificios que allí se realizaban. Es una situación de nostalgia en la que se adivina un fuerte deseo de reencuentro. Es alguien que está en el exilio, lejos del Templo, lugar del encuentro con Dios. De ahí su nostalgia. A pesar de estar lejos y sometido a grandes dificultades, su alma y su carne están sedientas de Dios. Lo que está sufriendo no ha conseguido borrar el deseo profundo de Dios.

Orar este salmo tratando de iluminar nuestra realidad presente, nos hace comprender la necesidad que tenemos de Dios. Dios nos ha creado por amor, por eso nuestra alma y nuestra carne están siempre sedientos de Dios. La jornada de un discípulo es intensa, dura. El testimonio que queremos ofrecer exige de nosotros una gran entrega, trabajar infatigablemente por el Reino. Al final de la jornada, sentimos cansancio y fatiga. Nuestra tierra, por la dureza de las condiciones en que se desarrolla nuestra entrega, se va reseca. Por eso, cada mañana miramos «a nuestro Dios», por Él madrugamos para expresarle cómo nos sentimos: que todo nuestro ser está sediento de Dios, como la tierra reseca, agostada sin agua. Sentimos una necesidad profunda como creyentes de entrar en comunión con Dios.

Ser discípulo de Jesucristo, significa reconocer que todo lo recibimos de Él. Jesús nos dice: «El que viene a mí no volverá a tener hambre, el cree en mí nunca tendrá sed». El seguimiento de Jesucristo sacia todos los anhelos de plenitud de la persona. El creyente sabe también, que sólo invocando a Dios, puede recupe-

rar las fuerzas para seguir luchando por la justicia y la paz, por la dignidad de cada ser humano. Dios fecunda nuestra existencia de un modo único e irrepetible. Cada mañana crece el deseo de Dios, de saciar en Él todos nuestros anhelos más profundos.

Comenta San Agustín en una carta dirigida a una noble romana: «que el alma es fustigada, llagada, dividida, por todas partes inquieta, en ningún lugar segura. Está envuelta en una espiral de aridez, de vacío y de insatisfacción, **anhela sin tregua el manantial de Paz que es Dios**; la dócil cometa es formada por el martillo, el corazón del fiel tiende a Dios por las heridas de la tribulación». El alma del discípulo también experimenta el vacío, la fatiga, la insatisfacción, a pesar de la entrega diaria. Y es que el corazón del discípulo sólo puede ser colmado por el Maestro. El ser testigos del amor nos hace considerar que el protagonista de nuestra vida es el amor de Dios. Sin este amor, sin esta ternura, nuestra vida está vacía. Por eso cada mañana nuestro corazón anhela a Dios, único manantial que puede apagar nuestros deseos más profundos. La vida del testigo de Jesucristo sólo está segura en Él, en un encuentro interminable, que se celebra en cada persona y en cada acontecimiento.

**4 Tu gracia vale más que la vida,  
te alabarán mis labios.**

**5 Toda mi vida te bendeciré  
y alzaré las manos invocándote.**

**6 Me saciaré como de enjundia y de manteca,  
y mis labios te alabarán jubilosos.**

El salmista comienza con una afirmación: «Tu gracia vale más que la vida». Con ella expresa un sentimiento arraigado en el alma: Dios se hace presente siempre con su gracia y con su amor. Esto es lo que le lleva a formular sus deseos para el futuro: «te alabarán mis labios, toda mi vida te bendeciré y alzaré las manos invocándote». La alabanza, la bendición, la invocación, es la res-



puesta agradecida por los dones recibidos, por la gracia que se derrama incesantemente.

Nosotros también, cuando Dios actúa, no podemos hacer otra cosa que dejar que brote la alabanza de nuestros labios, que reconozcan la grandeza del Señor por las maravillas que ha realizado en nosotros y en los demás, en el mundo. Cuando el creyente bendice a Dios o le invoca está reconociendo que todo en su vida es don, es gracia. La alabanza es la expresión religiosa por excelencia. La criatura que reconoce a su Creador. El creyente que agradece a su Señor todo lo que de Él recibe en cada instante de su vida.

**7 En el lecho me acuerdo de ti  
y velando medito en ti,  
8 porque fuiste mi auxilio,  
y a la sombra de tus alas canto con júbilo;  
9 mi alma está unida a ti, y tu diestra me sostiene.**

El salmista ahora, de noche, se pasa las horas pensando en Dios y en sus acciones. El Señor ha sido su auxilio y se siente unido a Dios y protegido por su diestra. La imagen de la que se sirve para expresar el amor y la ternura de Dios es «a la sombra de tus alas». Es una imagen que habla de una especial protección y liberación por parte de Dios. Y es que el salmista se siente profundamente unido a Dios.

Estos versículos nos pueden ayudar a comprender cómo nuestra vida está unida a Dios, que Él nos libera y protege extendiendo sus alas sobre nosotros como un águila las extiende sobre sus polluelos. Esta tarea de recordar es de vital importancia. Es volver a pasar por el corazón una y otra vez las acciones de Dios, hasta que en nuestro corazón y en nuestra mente vaya brotando una serena confianza. La certeza de que la diestra de Dios nos sostiene en cada momento y circunstancia de la vida. Al «recordar» las acciones de Dios, vamos comprendiendo mejor cómo

actúa Dios, vamos conociéndole mejor. Al conocerle mejor nos convencemos de que Dios es siempre nuestro aliado y nuestro auxilio. Este recordar las acciones de Dios es algo que debe alcanzar el día y la noche («por ti madrugo», «en el lecho me»). Se va descubriendo el auxilio de Dios en el pasado, en el presente y en el futuro, e invade todos los sentidos («te contemplaba...», «viendo...», «me saciaré», «alzaré las manos...»).

### ¿Cómo orar con el salmo 63?

1. Cuando queremos expresar la sed que tenemos de Dios.
2. Podemos orar con este salmo cuando nos vemos perseguidos por las dificultades y necesitamos sentir el auxilio seguro que Dios nos ofrece.
3. También ayuda este salmo a repasar las acciones de Dios, especialmente las de pasado, para convencernos de que Dios sigue actuando en el presente y lo hará en el futuro. Nos hará crecer en la confianza en Dios que siempre sostiene nuestra vida.
4. La oración frecuente entorno a este salmo irá produciendo el fruto de una mayor serenidad, una paz e intimidad con Dios, bajo cuyas alas nos encontramos.
5. En este salmo le pedimos a Dios que colme nuestra existencia, los abismos que sólo Él puede salvar. ¡Que nos cubra con su paz, con su amor. Oh Dios, que nada pueda turbar la paz de un corazón que te ama!
6. Otros salmos de súplica individual: 6; 13; 26; 35; 54; 70; 142.

## Oraciones

Cuando mi corazón es duro y árido,  
baja como una lluvia de misericordia.

Cuando la gracia se ha perdido en la vida,  
ven de improviso como un estallido de cantos.

Cuando el trabajo tumultuoso de todas partes eleva su fragor,  
excluyéndome del más allá, baja Señor del silencio, con tu paz  
y tu reposo.

Cuando mi mísero corazón se sienta aparte como un mendigo,  
abre de par en par la puerta, mi rey, y haz tu entrada triunfal.

Cuando las pasiones ciegan la mente con polvo y desilusión,  
Oh Santo, o tú Despierto, ven con fulgor y truenos.

(Tagore)

*Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo, mi alma está se-  
dienta de ti; mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca, agos-  
tada sin agua. ¡Cómo te contemplaba en el santuario viendo tu  
fuerza y tu gloria!*

Tal es mi deseo por ti, Señor. Sed en el cuerpo y en el alma.  
Sed de tu presencia, de tu visión, de tu amor. Sed de ti.  
Sed de las aguas de la vida,  
que son las únicas que pueden traer el descanso a mi alma  
reseca.  
Aguas saltarinas en medio del desierto, milagro de luz y  
frescura,

arroyos de alegría, juego transparente de olas que cantan  
y corrientes que bailan sobre la tierra seca y las piedras inertes.  
Resplandor en la noche y melodía en el silencio.

Te deseo y te amo.

En ti espero y en ti descanso.

Aumenta mi sed, Señor, para que yo intensifique mi búsqueda  
de las fuentes de la vida.

*(Carlos G. Vallés)*

## 6. Salmo 23 (22): *El Señor es mi pastor, nada me falta*

- 1 El Señor es mi pastor, nada me falta:
- 2 en verdes praderas me hace recostar;
  
- 3 Me conduce hacia fuentes tranquilas  
y repara mis fuerzas;  
me guía por el sendero justo,  
por el honor de su nombre.
  
- 4 Aunque camine por valles oscuros  
nada temo, porque tú vas conmigo:  
tu vara y tu callado me sosiegan.
  
- 5 Preparas una mesa ante mí,  
en frente de mis enemigos;  
me unges la cabeza con perfume,  
y mi copa rebosa.
  
- 6 Tu bondad y tu misericordia me acompañan  
todos los días de mi vida,  
y habitaré en la casa del Señor  
por años sin término.

*Fiesta del Corpus. Oficio de Lecturas.  
Hora intermedia. Domingo II.  
Hora intermedia: Domingo IV.*

## Explicación del Salmo:

El salmo 23 es un salmo de **confianza individual**. Una persona manifiesta su absoluta confianza en el Señor. Este salmo es «la perla del salterio, en la que, piedad y poesía son iguales, dulzura y espiritualidad insuperables». Por su sencillez y riqueza intentaremos descubrir su sentido genuino para que nos pueda servir «aquí y ahora» en nuestro caminar.

Vamos a hablar de la situación que refleja el salmo. Podría ser el canto del «adiós a la Ciudad Santa» del peregrino, que después de haber gozado de la felicidad de la liturgia del Templo de Jerusalén, vuelve a su pueblo, e implora la protección divina para el viaje de retorno. O podría ser el justo perseguido injustamente que busca «refugio» en el Templo de Jerusalén (Derecho de Asilo del Templo). No debemos olvidar que el Templo es el lugar del encuentro con Dios.

Lo que sí podemos decir, a ciencia cierta, es que se trata de una demostración de confianza en Dios; el salmista experimenta un gran conflicto que en vano impide la celebración del amor de Dios en el Templo; y que la protección divina está testimoniada por la paz y la alegría.

- 1 El Señor es mi pastor, nada me falta;**
- 2 en verdes praderas me hace recostar;**
  
- 3 Me conduce hacia fuentes tranquilas  
y repara mis fuerzas;  
me guía por el sendero justo,  
por el honor de su nombre.**
  
- 4 Aunque camine por valles oscuros  
nada temo, porque tú vas conmigo:  
tu vara y tu callado me sosiegan.**

El salmo comienza con una gran afirmación: «**El Señor es mi Pastor, nada me falta**». Para poder comprender bien esta declaración de confianza es necesario entrar en la comprensión de la imagen del «pastor» y de la «oveja», ya que compara a Dios a un pastor de su pueblo, y el salmista se considera oveja, protegida por Dios. Es una de las imágenes más queridas del Antiguo Testamento. Recordamos especialmente el Éxodo, en el que Dios saca de la esclavitud de Egipto a su débil rebaño y lo guía por el desierto. Dios es pastor y libertador de su pueblo. También, en el evangelio de san Juan, se nos hace descubrir a Dios es el Pastor, y que conoce a sus ovejas; un pastor que se coloca delante de ellas y a quien las ovejas van siguiendo. Éstas estarán a salvo porque su Pastor da la vida por ellas.

Podríamos detallar muchos aspectos de la relación de un pastor con su rebaño. Por ejemplo, por las noches dejan a sus ovejas con las de otros pastores bajo la vigilancia de los guardas. Por la mañana cada pastor llama a las suyas, y las ovejas le reconocen; el pastor se coloca al frente de ellas y le siguen en la nueva jornada hacia los pastos y las fuentes de agua. A menudo tardaban en encontrar los pastos, y les sorprendía la noche. Las ovejas se desorientan fácilmente en la oscuridad, pero no pasa nada mientras son guiadas por su pastor.

Estas imágenes le debieron servir al salmista para expresar adecuadamente la delicada situación en la que se encontraba. Perseguido injustamente, en peligro. Se habla de un «valle oscuro» y de «enemigos».

La respuesta al sentido de este salmo empieza por el final: «habitaré en la casa del Señor por años sin término». La casa del Señor es el Templo de Jerusalén, orgullo de Israel, donde se ha ido a esconder el salmista porque allí nadie lo puede tocar. Allí se siente protegido como una oveja lo está cerca de su pastor. Con la última afirmación comenzamos a comprender la declaración del inicio: «El Señor es mi pastor, nada me falta».

Estos versículos manifiestan una intensa piedad personal, que vamos a intentar hacer nuestra. El Señor y ningún otro es nuestro pastor. El recuerdo de las acciones pasadas de Dios favorece la confianza en el momento presente y la esperanza en el futuro. Dadas las incertidumbres de nuestra existencia, necesitamos mirar nuestra vida y llegar a ser conscientes de que, si Dios en el pasado ha sido nuestro pastor y nos ha conducido siempre hacia pastos de vida, también nuestro presente se llenará de confianza, nuestro futuro de esperanza.

Este salmo por tanto favorece un clima de confianza en toda nuestra vida: «nada me falta». Jesús nos decía, «sin mí no podéis hacer nada». Si Dios está cerca y cuida de nosotros, ¿qué podemos temer? ¿Quién o qué nos podrá inquietar? A menudo nos dejamos asaltar por interrogantes nefastos, que crean angustia e intranquilidad, que nos desaniman de nuestro seguimiento de Cristo: ¿cómo prosperará mi compromiso? ¿Qué dirá la gente de mi trabajo? ¿Será reconocido suficientemente? ¿Realmente merece la pena vivir como discípulo? ¿Qué pasará en el futuro?

Cuando en nuestro interior suenan «voces» que apagan nuestro deseo de entrega a Dios y a nuestros hermanos, necesitamos «escuchar» la voz de aquél Pastor que da la vida por nosotros, la voz de aquél que con su Palabra nos ha creado y nos da vida.

Pues bien, el Señor «en verdes praderas nos hace recostar». Así es Dios. Él nos lleva a lugares verdes, donde nos podremos recostar y recuperarnos de la aridez y de los sinsabores del camino. En contraste con la aridez y el agotamiento del desierto, Dios proporciona descanso, conduce hacia aguas tranquilas y repara nuestras fuerzas. Nosotros peregrinamos como discípulos en el desierto de la vida, lleno de «valles oscuros». Nuestras fuerzas sólo las podemos recuperar en Dios, Él nos conduce hacia la vida, Él es la vida. No podemos hacer frente a nuestra responsabilidad en el trabajo, en la familia, en el mundo, en la Iglesia, si Dios no nos «guía por el sendero justo» y repara nuestras fuerzas. El hombre llegó a ser un ser vivo cuando Dios sopló su Espíritu sobre él.



Quien fecunda de vida nuestra existencia es Dios, nuestro pastor, el que da la vida por sus ovejas.

No todo es claridad en nuestro caminar. A menudo nos encontramos en un «valle oscuro». Momentos en que palpamos vivamente nuestra miseria, el fracaso y la derrota. Es entonces cuando cantamos con el salmista: «**nada temo porque tú vas conmigo**, tu vara y tu callado me sosiegan». La presencia de Dios da serenidad, seguridad y restituye la vida perdida. Él nos conduce por el camino justo por el amor que nos tiene. Por muy dramática y desesperada que pueda ser nuestra situación, por muy oscuro que sea el camino de nuestra vida, hay una realidad que todo lo puede: Dios camina con nosotros.

**5 Preparas una mesa ante mí,  
enfrente de mis enemigos;  
me unges la cabeza con perfume,  
y mi copa rebosa.**

**6 Tu bondad y tu misericordia me acompañan  
todos los días de mi vida,  
y habitaré en la casa del Señor  
por años sin término.**

En esta parte del salmo aparece la simbología de la **hospitalidad**. La hospitalidad se convertía en verdadera acogida del que llegaba a la tienda. La persona que llega es acogida con alegría y fiesta. Incluso quien huía de su enemigo encontraba que era recibido como huésped. Nadie podía tocarlo. Es el banquete preparado para el que llega derrotado, deshecho. Esta imagen del Dios que celebra un banquete para el que a Él acude, es adoptada por Jesús de un modo muy expresivo. Las comidas de Jesús con los publicanos y pecadores, son manifestación del deseo de Dios de entrar en comunión con el hombre.

Jesús a través de la comida ofrece la salvación. Jesús se ofrece a

los hombres como «Pan de Vida»: «El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna..., habita en mí y yo en él». Dios cada día prepara ante nosotros la mesa, un banquete de vida, nos entrega como alimento a su Hijo. Dios le decía al profeta Elías: «Levántate, come que el camino es superior a tus fuerzas..., y con la fuerza de aquél alimento caminó cuarenta días y cuarenta noches...»

La Eucaristía es la mesa en la que, con el Pan de Vida Eterna, Dios repara nuestras fuerzas, nos cura y nos devuelve al mundo con la confianza recuperada para hacer frente a nuestra vocación de testigos. Cuando el creyente sabe reconocer que Dios ha preparado un banquete para él, es entonces cuando experimenta la cercanía de Dios, experimenta que ha entrado en comunión con Él; su vida rebosa de alegría, porque el mismo Dios es su aliado, su fuerza y su esperanza. Al entrar en comunión con Dios, experimenta que su bondad y su misericordia le acompañan en cualquier circunstancia de la vida.

Sería bueno volver a mirar nuestra vida, «contemplar detenidamente» cómo Dios ha estado en cada paso que hemos dado. Nos daremos cuenta de que es falso que Dios se ha alejado y que nos haya olvidado. Comprenderemos que hemos sido nosotros los que hemos querido alejarnos de Él, los que hemos mirado a otro sitio y no hemos ido a llenarnos de la alegría y de la misericordia que nos ofrece en la fiesta que ha preparado para nosotros.

**«Y habitaré en la casa del Señor por años sin término».** La afirmación final, que recoge todo lo que ha expresado en el salmo. El Señor ha sido siempre su Pastor, con Él nada le falta. Sabe que es verdad, Dios cuida de él, nada teme, porque siempre va a su lado. Ahora propondremos cómo hacer que este salmo dé luz en nuestra vida.

## ¿Cómo orar con este Salmo?

1. Podemos rezar con este salmo cuando queremos caer en la cuenta de que con Dios nada nos falta. De que sólo él es capaz de reparar nuestras fuerzas. Cuando necesitamos reforzar nuestra confianza en Dios en medio de los conflictos cotidianos.
2. Nos puede ayudar este salmo frente a todas aquellas situaciones que infunden miedo en nosotros: las dificultades del momento presente, nuestra fragilidad y nuestras miserias, la incertidumbre del futuro, etc.
3. Podemos rezar este salmo con todos los que sufren y se sienten solos y abatidos. Con las víctimas de la violencia, y los perseguidos injustamente. Con todos los que «buscan a tientas» la cercanía de Alguien que les dé confianza para caminar por los valles oscuros de la vida. Con aquellos que necesitan saber que Dios ha preparado para ellos un banquete, en el que les llenará la existencia de alegría. Podemos orar con los que están luchando por la justicia y la paz en el mundo y necesitan restituir las fuerzas para mantener su empeño.
4. Cuando estamos desorientados, perdidos, confusos. Este salmo repetido desde el corazón, hará experimentar que su Palabra de Buen Pastor, hace recuperar el sentido de la vida. «Señor no soy digno de que entres en mi casa, pero una Palabra tuya bastará para sanarme».
5. Otros salmos de confianza individual: 3; 4; 11; 16; 27; 62; 121; 131.

## Oración

«El Señor es mi Pastor». Sólo con que yo llegue a creer eso,  
cambiará mi vida.

Se irá la ansiedad, se disolverán mis complejos  
y volverá la paz a mis atribulados nervios.

Vivir de día en día, de hora en hora, porque Él está ahí.

El Señor de los pájaros de cielo y de los lirios del campo.

El pastor de sus ovejas.

Si de veras creo en Él, quedaré libre para gozar, amar y vivir.

Libre para disfrutar de la vida.

Cada instante es transparente,

porque no está manchado con la preocupación del siguiente.

El pastor vigila, y eso me basta

Es bendición el creer en la providencia.

Es bendición vivir en obediencia.

Es bendición seguir las indicaciones del Espíritu en las sendas  
de la vida.

«El Señor es mi pastor nada me falta».

## 7. Salmo 139 (138): *Señor, tú me sondeas y me conoces*

- 1 Señor, tú me sondeas y me conoces;
- 2 me conoces cuando me siento o me levanto,  
de lejos penetras mis pensamientos;
- 3 distingues mi camino y mi descanso,  
todas mis sendas te son familiares.
  
- 4 No ha llegado la palabra a mi lengua,  
y ya, Señor, te la sabes toda.
- 5 Me estrechas detrás y delante,  
me cubres con tu palma.
- 6 Tanto saber me sobrepasa,  
es sublime y no lo abarco.
  
- 7 ¿Adónde iré lejos de tu aliento,  
adónde escaparé de tu mirada?
- 8 Si escalo el cielo, allí estás tú;  
si me acuesto en el abismo, allí te encuentro;
  
- 9 Si vuelo hasta el margen de la aurora,  
si emigro hasta el confín del mar,
- 10 allí me alcanzará tu izquierda,  
me agarrará tu derecha.
  
- 11 Si digo: «Que al menos la tiniebla me encubra,  
que la luz se haga noche en torno a mí»,
- 12 ni la tiniebla es oscura para ti,  
la noche es clara como el día.
  
- 13 Tú has creado mis entrañas,  
me has tejido en el seno materno.

14 Te doy gracias, porque me has escogido portentosamente,  
porque son admirables tus obras;  
conocías hasta el fondo de mi alma,  
15 no desconocías mis huesos.

Quando, en lo oculto, me iba formando,  
y entretejiendo en lo profundo de la tierra,  
16 tus ojos veían mis acciones,  
se escribían todas en tu libro;  
calculados estaban mis días  
antes que llegase el primero.

17 ¡Qué incomparables encuentro tus designios,  
Dios mío, qué inmenso es su conjunto!  
18 Si me pongo a contarlos, son más que arena;  
si los doy por terminados, aún me quedas tú.

19 «Dios mío, si matases al malvado,  
si se apartasen de mí los asesinos  
20 que hablan de Ti pérfidamente  
y se rebelan en vano contra ti».

21 ¿No aborreceré Señor, a los que te aborrecen,  
no me repugnarán los que se te rebelan?  
22 Los odio con odio implacable, los tengo por enemigos

23 Señor, sondéame y conoce mi corazón,  
ponme a prueba y conoce mis sentimientos,  
24 mira si mi camino se desvía,  
guíame por el camino eterno.

*Vísperas miércoles de la IV semana.*

## Explicación del Salmo:

Es un salmo de sabiduría, que concluye con una súplica. Con este salmo nos acercamos a la realidad más profunda del hombre: quiénes somos. El salmista descubre que sólo en Dios está la respuesta a sus deseos más profundos. Sólo Dios puede decirnos «quiénes somos». Es un Himno al Dios infinito, omnipotente, que lo conoce todo. Este salmo canta la presencia de Dios que se proyecta en todas las direcciones, detrás y delante, encima. En este salmo se da entre Dios y el salmista una relación en la que Dios se muestra vivo y operante, paternal, tierno y justo. Este salmo es un acto de reflexión orante en el que se admira la cercanía de Dios, en el que se toma conciencia de la relación tan personal que hay entre Dios y el hombre.

- 1 Señor, tú me sondeas y me conoces;
- 2 me conoces cuando me siento o me levanto,  
de lejos penetras mis pensamientos;
- 3 distingues mi camino y mi descanso,  
todas mis sendas te son familiares.
  
- 4 No ha llegado la palabra a mi lengua,  
y ya, Señor, te la sabes toda.
- 5 Me estrechas detrás y delante,  
me cubres con tu palma.
- 6 Tanto saber me sobrepasa,  
es sublime y no lo abarco.

En esta primera parte nos encontramos con una serie de verbos que expresan el conocimiento que el Señor tiene de las personas: «sondeas», «me conoces», «penetras mis pensamientos», «distingues mi camino y mi descanso». Es la totalidad del ser lo que conoce Dios.

Ante toda esta maravillosa contemplación de la grandeza de

Dios, el salmista sólo puede concluir: «Tanto saber me sobrepasa, es sublime y no lo abarco». En definitiva, este salmo pone de manifiesto que todo su poder le sirve a Dios para conocer y amar profundamente al hombre, para demostrar al hombre que todos los caminos por donde vaya le son familiares. Dios no utiliza su omnipotencia para agobiar al hombre, sino demostrar que el conocimiento de Dios sobre el hombre es total, como su amor.

También nosotros podemos repetir las palabras de este salmo, y descubrir a Dios como aquél que nos conoce de verdad. En nuestro interior, se agitan realidades que nos desconciertan. No nos conocemos de verdad. Por eso Dios puede orientar nuestro camino, porque nos conoce hasta los más profundo, incluso donde nosotros no llegamos a conocernos, por que sólo lo conoce el que nos ha formado desde el seno materno.

- 7 ¿Adónde iré lejos de tu aliento,  
adónde escaparé de tu mirada?
- 8 Si escalo el cielo, allí estás tú;  
si me acuesto en el abismo, allí te encuentro;
- 9 Si vuelo hasta el margen de la aurora,  
si emigro hasta el confín del mar,
- 10 allí me alcanzará tu izquierda,  
me agarrará tu derecha.
- 11 Si digo: «Que al menos la tiniebla me encubra,  
que la luz se haga noche en torno a mí»,
- 12 ni la tiniebla es oscura para ti,  
la noche es clara como el día.

En esta parte asistimos a la primera reacción del salmista ante el conocimiento transparente de Dios: **la huida**. El salmista quiere huir de esta presencia de Dios, pero es inútil, porque se encuentre donde se encuentre, y se encuentre como se encuentre Dios siempre está cerca. Aunque el hombre quiera alejarse siem-



pre se encuentra con Dios. «Si escalo el cielo, si me acuesto en el abismo, si vuelo hasta el..., si emigro hasta...».

Es importante reconocer que en ninguna situación de nuestra vida Dios está ausente. Jesús antes de su Ascensión confirmaba a sus discípulos: «Yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo». En nosotros se da también la huida, como el hijo pródigo. Huir del Padre significa el no aceptar que pertenezco a Dios en todo mi ser, que Dios me tiene a salvo en un abrazo eterno, que estoy inevitablemente unido a Él, que todo lo recibo de Él. Dios no puede no amarme, Dios no puede no interesarse por mí. Él me sondea y me conoce, sabe de qué masa estoy hecho, conoce mi fragilidad. Como Dios alimentaba a su pueblo en el desierto, ahora también Dios sigue alimentando y dando a la vida al hombre.

**13 Tú has creado mis entrañas,  
me has tejido en el seno materno.**

**14 te doy gracias,  
porque me has escogido portentosamente,  
porque son admirables tus obras;  
conocías hasta el fondo de mi alma,**

**15 no desconocías mis huesos.**

**Cuando, en lo oculto, me iba formando,  
    y entretejiendo en lo profundo de la tierra,  
16 tus ojos veían mis acciones,  
se escribían todas en tu libro;  
calculados estaban mis días  
antes que llegase el primero.**

**17;Qué incomparables encuentro tus designios,  
Dios mío, qué inmenso es su conjunto!**

**18 Si me pongo a contarlos, son más que arena;  
si los doy por terminados, aún me quedas tú.**

La respuesta a esa huida inútil la encontramos en esta parte del salmo. A la reacción de huida le sigue la actitud auténtica del ser humano: **entregarse serenamente a Dios**. Él no sólo nos conoce por fuera sino que también conoce lo más profundo de la persona: sus entrañas. Las entrañas representan los deseos y las intenciones más profundas de la persona. ¿Cuál es la razón? Porque Él ha creado nuestras entrañas, nos ha tejido en el seno materno, nos ha escogido y conoce hasta el fondo nuestra alma, nuestros huesos. Alguien que ha hecho todo esto no puede ser para vigilar al hombre, para agobernarlo.

Dios ha ido tejiendo con sus manos cada rincón de nuestro ser. Cada persona es un prodigio de Dios. Sus manos nos han ido formando de tal manera que nada en nosotros responde a la casualidad, sino que todo responde al amor infinito de Dios, que ha cuidado de cada detalle de nuestro ser.

Este salmo ilumina nuestra realidad de cada día, pues, nos hace comprender que Dios abraza toda nuestra realidad, todas las dimensiones, toda la Humanidad. Por encima, por debajo, cuando me siento o me levanto, cuando «vuelo hasta la aurora» del éxito y la felicidad, o cuando bajo al «abismo» de la tiniebla y el fracaso, a la noche del miedo y del desencanto o de la injusticia y la soledad.

Si Dios nos ha «escogido portentosamente» para ser sus testigos, necesitamos comprender, antes de nada, que nuestra relación con Él es muy personal. Que en ningún momento debe estar dominada por el agobio y la intranquilidad sino por la serenidad. Que Él conoce todo nuestro ser hasta lo más profundo. No debe surgir en nosotros inquietud o miedo, porque todas nuestras sendas le son familiares, él sabe cuáles son nuestros deseos e intenciones, nuestros fallos y aciertos. Hemos de sentir siempre, el calor de sus manos con las que nos ha ido tejiendo y formando. Dios no abandona nunca la obra de sus manos. Dios ha hecho en nosotros una obra maravillosa y cuida de ella. «Si el Señor, es mi luz y mi salvación, si el Señor, es la defensa de mi vida, ¿quién me

hará temblar?». Todos los salmos y todo el testimonio de los creyentes de la Biblia es unánime: podemos entregarnos con serenidad a Dios porque Él nos conoce.

**19 «Dios mío, si matases al malvado,  
si se apartasen de mí los asesinos  
20 que hablan de Ti pérfidamente  
y se rebelan en vano contra ti».**

**21 ¿No aborreceré Señor, a los que te aborrecen,  
no me repugnarán los que se te rebelan?  
22 Los odio con odio implacable,  
los tengo por enemigos**

Deja a un lado la serenidad anterior, para dar paso a un clima de violencia. El salmista, con la intimidad que tiene con Dios, pide justicia frente a aquellos que buscan su destrucción. No es la violencia gratuita. Con un lenguaje adaptado a las circunstancias del salmista y del momento histórico, lo que desea es que desaparezca el peligro que le amenaza de muerte. Sus enemigos al perseguir al justo se han colocado frente a Dios. Por eso el salmista manifiesta que rechaza la maldad de sus enemigos, que aborrece a los que aborrecen la justicia de Dios.

Cierto que puede herir nuestra sensibilidad, ahora que conocemos que Jesús se dejó atrapar y matar por sus enemigos, a los cuales perdonó y amó. Aún así, el salmo no pretende buscar la violencia sin más. Lo que suplica el salmista es que desaparezca todo aquello que le amenaza de muerte.

**23 Señor, sondéame y conoce mi corazón,  
ponme a prueba y conoce mis sentimientos,  
24 mira si mi camino se desvía,  
guíame por el camino eterno.**

El salmista hace ahora una súplica a Dios: que sondee y conozca su corazón, que lo ponga a prueba y que mire si su camino se desvía. Le pide a Dios que conozca su corazón para que su caminar sea claro, que su camino sea eterno, invadido por la presencia del Eterno, del Todopoderoso. El salmista ha aceptado el protagonismo de Dios en su vida y no está dispuesto a renunciar a Él. Sabe que sólo le espera inquietud y miedo si no fuera por Dios. Le pide que el camino por donde camina sea eterno.

### ¿Cómo orar con el Salmo 139?

1. Cuando nos vemos asaltados por «tantos enemigos» que amenazan nuestra paz, nuestra vida, podemos «saborear en el corazón» una y otra vez este salmo, para descubrir que Dios nos conoce. Por fuera y por dentro, hasta el fondo de nuestra alma, y así llegar a confirmar nuestra decisión de seguir al Señor con serenidad.
2. Cuando aparece un conflicto en nuestra vida, tanto interno como externo, este salmo nos ayudará a saber que todos nuestros caminos le son familiares. Que estemos como estemos, puede surgir la confianza de saber que estamos en sus manos, con las cuales ha ido formando nuestras entrañas, que Él nos estrecha detrás y delante.
3. Podemos rezarlo con aquellos que viven en un momento de oscuridad y de prueba y que les ha hecho perder la confianza y la serenidad. Orar en silencio con ellos y para ellos, poner palabras cuando ellos no pueden expresarse, porque a Dios lo sienten ausente y desinteresado por sus vidas.
4. Este salmo nos puede hacer descubrir el verdadero sentido de nuestra relación con Dios, que no consiste en un conjun-

to de normas y preceptos, sino en la relación entrañable con el que nos «ha tejido y formado en el seno materno», con el que «nos conoce de verdad», con el que por todas partes nos rodea con su amor, y nos acompaña en nuestras sendas, cuando nuestra vida está amenazada.

5. «Si Dios sondea y conoce nuestro corazón» podemos sentirnos serenos de que entregarnos al Señor merece la pena».
6. Cuando el miedo y el desconcierto nos hagan «huir de Dios», de nuestra condición de testigos de su amor, orar este salmo, nos ayudará a abandonarnos serenamente en Aquél que con su amor «abrazo toda nuestra vida».
7. Otros salmos de sabiduría: 1; 37; 49; 112; 119; 127; 128; 133.

## Oración

Tú me sondeas y me conoces.

Tú me penetras, me envuelves y me amas.

Tú me circundas, inundas y transfiguras.

Estás conmigo.

Si salgo a la calle, tú vienes conmigo.

Si me siento en mi oficina, tú te quedas a mi lado.

Mientras duermo, velas mi sueño como la madre más solícita.

Cuando recorro los senderos de la vida caminas a mi lado.

Al levantarme, sentarme o acostarme, tus ojos ven mis acciones.

No hay distancias que puedan separarme de ti.

No hay oscuridad que te oculte.

No eres, sin embargo, ningún detective que vigile mis pasos,

Sino el Padre tierno que cuida las andanzas de sus hijos.

Y cuando tengo la sensación de ser un niño perdido en el páramo,  
Tú me gritas con el profeta: «Aquí estoy, contigo estoy, no tengas miedo.  
Me envuelves con tus brazos, porque eres poder y cariño,  
Porque eres mi Dios y mi Padre,  
Y en la palma de tu mano derecha llevas escrito mi nombre, en señal de predilección.  
A donde quiera que yo vaya estás conmigo.

Tú alcanzas las zonas más remotas de mi intimidad.  
¡Dios mío, me desbordas, me sobrepasas, me trasciendes definitivamente.  
Eres aquél misterio fascinante que, como abismo, arrastras mis aspiraciones en un vértigo sagrado, quietas mis sueños,  
y sosiegas las tormentas de mi espíritu.  
¡Quién como Tú!

*(Ignacio Larrañaga)*

# MODO PRÁCTICO Y SENCILLO DE ORAR

- 1 Orar es la aproximación al misterio de Dios. Y Dios es amor. El orante se sabe esperado por el Amor. La oración se convierte en una relación amistosa y frecuente con quien nos ama.

Orar es posible para todos. El ser humano tiene una capacitación radical para orar, pues la tiene para amar. Por eso urge encontrar tiempo, darle prioridad. Y «el tiempo del amor se mide por horas» (Diego Hernández, SD).

Lo que importa no es el qué, sino el quién con quién. No es trato de asuntos, sino de personas. Comienza tomando conciencia de quién es Él y quién eres tú. Esto diferencia al rezador ocasional del orante. Caer en la cuenta del quién de Dios te ayudará a comprender el quién propio. Así nace la humildad. Y así comienza todo. La oración es la puerta de la vida interior. La única puerta que da acceso al encuentro con Dios, cuya cita es dentro de ti.

Te diré una cosa: «eres lo que oras» (Santa. Teresa) ¿No oras? Ya sé, no eres. Sólo estar con Dios te construye para todo lo que después debes realizar. Si te parece más comprensible te lo diré de otro modo: «eres lo que amas. Amas cosa, eres cosa. Amas Dios, eres Dios». (San Juan de la Cruz). Has sido hecho para tratar con Dios. Ese trato te hace persona.

- 2 Ya estás en oración. Basta **ESTAR**. Buscar la buena compañía del Señor. Caer en la cuenta de que Él está presente, vuelto hacia ti. Presencia de todo el ser. Y ésto dentro, donde se dan los verdaderos encuentros. Cualquier otro encuentro que no sea dentro se hace banal. En la intimidad. En la mismidad. Orar es estar. Abre todo tu ser y vuélvete a su presencia.
- 3 Estar con Dios es sencillo. Pero a los principios cuesta. Añádele el querer. **QUERER ESTAR**. Lo sé porque a mí también me

ha pasado. Te pones inquieto, se endurece el asiento, te comen los nervios. Parece que has pasado mucho tiempo fuera de casa y no sabes regresar.

Te propongo acentuar la voluntad. **QUERER ESTAR**. Sí, desear e intentar estar con el Señor. Esta es la esencia de la oración. Si la voluntad quiere estar, aseguramos la oración. Del mismo modo desear ser bueno es comenzar a serlo. Dios valora mucho esos ratos a solas con Él, aunque parezcan un poco inadvertidos, que no arrastran a toda la persona, por despistado que estés. En la voluntad está el bien y el mal. Desea querer estar con Dios y lo estarás.

- 4 Una cosa más. **MIRAR**. No te disperses en razonamientos ni consideraciones. El amar es el fin del pensar. Y se llega más pronto al amor mirando que pensando. Hay que llegar cuanto antes, con la mayor sencillez y hondura al acto de orar, que es encontrarme con Él. Pues eso, mírale. Que no es otra cosa que devolverle la mirada. Los que oran están viendo que Dios les mira amorosamente. Advierte la presencia de Dios que vive atento y vuelto hacia ti.

Para mirar puedes utilizar los ojos de la cara o los del alma. ¡Cuánto dice sin hablar el Niño del pesebre de Belén! ¡Cuánto dice la contemplación del crucificado! ¿De qué te habla la puerta del Sagrario?

Sabes que mirar es contemplar. Carlos de Foucauld, un contemplativo, dice: «Yo no sé si alguien puede contemplarte desnudo y pobre en Belén y en la cruz y seguir siendo rico. Yo sólo sé que yo no puedo». Es decir que, si le miras mucho el resultado es un cambio transformativo de tu corazón.

Y ¿Sabes una cosa? A Jesús no le da igual que estés o no con Él. Lo desea mucho más que tú. Se goza con tu compañía. Y, sin darte cuenta, el trato con Dios te diviniza. Y los hermanos te encontrarán muy suyo por ser tan de Dios.



# ¿QUIERES HABLAR CON DIOS?

Dicen que, dentro de poco, tiempo el número de teléfonos móviles en el mundo habrá igualado y superado al número de teléfonos fijos. Sí, cada día resulta más fácil comunicarse con los hombres. Pero, ¿y con Dios?

Aquí tienes ocho reglas para llamarle y contar con Él, cuando desees.

1. Marca el prefijo correcto. No a lo loco.
2. Una conversación telefónica con Dios no es un monólogo. No hables sin parar, escucha al que te habla al otro lado.
3. Si la conversación se interrumpe, comprueba si has sido tú el causante del corte.
4. No adoptes la costumbre de llamar sólo en casos de urgencia. Eso no es trato de aigos.
5. No seas tacaño. No llames sólo a las horas de «tarifa reducida»; es decir, cuando toca o en los fines de semana. Una llamada breve en cualquier momento del día sería ideal. 4
6. Las llamadas son gratuitas y no pagan impuestos.
7. No olvides decirle a Dios que te deje en el contestador todos los mensajes que quiera y cuando quiera.
8. Toma nota de las indicaciones más importantes que Él te diga para que no las eches en olvido

## OBSERVACIONES

1. Si a pesar del cumplimiento de estas reglas, la comunicación se torna difícil, dirígete con toda confianza a las oficinas del Espíritu Santo. Él restablecerá la comunicación.
2. Si tu teléfono no funciona, llévalo al taller de reparación que lleva por nombre «Sacramento del Perdón». Allí todas las reparaciones son gratuitas y tienen una garantía de por vida.

(Texto de un empleado de TELECOM en Francia)

# 15 MINUTOS CON JESÚS

*"Te doy gracias. Padre, Señor de Cielo y tierra porque te has revelado a los sencillos" (cf. Mt 11,25).*

Hijo mío, para agradarme mucho, no es preciso saber mucho, sino amarme con fervor.

Háblame, pues, aquí, con sencillez, como lo haces con tus amigos, con las personas a las que amas.

*¿Quieres hacerme una súplica a favor de alguien?* Dime su nombre, bien sean tus padres, tus hermanos o amigos; dime enseguida qué quisieras que hiciese actualmente por ellos. Pide mucho, mucho, no vaciles en pedir; me gustan los corazones generosos que llegan a olvidarse en cierto modo de sí mismos para atender las necesidades ajenas. Háblame así, con confianza y sencillez, de los pobres a los que quisieras consolar, de los enfermos a quienes ves sufrir, de los extraviados que anhelas volver al buen camino, de los amigos ausentes que quisieras ver otra vez a tu lado... Dime por todos una palabra de amigo, palabra entrañable y fervorosa. Recuérdame que he prometido escuchar toda súplica que salga del corazón; y ¿no ha de salir del corazón el ruego que me dirijas por aquellos que tu corazón especialmente ama?

*Y para ti, ¿no necesitas alguna gracia?* Hazme, si quieres, como una lista de tus necesidades, y ven, léela en mi presencia.

Dime francamente que sientes soberbia, amor a la sensualidad, que te dejas llevar por lo que te apetece; que eres, tal vez, egoísta, inconstante, negligente...; y pídemelo luego que venga en ayuda de los esfuerzos, pocos o muchos, que haces para quitar de ti tales miserias.

No te avergüences, amigo mío. ¡Hay en el cielo tantos hombres y mujeres, tantos santos de primer orden, que tuvieron esos mis-

mos defectos! Pero rogaron con humildad... y poco a poco se vieron libres de ellos.

Ni menos vaciles en pedirme bienes espirituales y corporales: salud, memoria, éxito feliz en tus trabajos, estudios o negocios; todo eso puedo darte, y lo doy, y deseo que me lo pidas en cuanto no se oponga, antes favorezca y ayude a tu santificación. Hoy por hoy, ¿qué necesitas? ¿Qué puedo hacer por tu bien? ¡Si supieras los deseos que tengo de favorecerte!

*¿Traes ahora mismo entre manos algún proyecto?* Cuéntamelo todo minuciosamente. ¿Qué te preocupa?, ¿qué piensas?, ¿qué deseas?, ¿qué quieres que haga por tu hermano, por tu amigo, por tus padres o superiores?, ¿qué desearías hacer por ellos?

*¿Y por Mí?* ¿No sientes deseos de mi gloria? ¿No quisieras poder hacer algún bien a tus prójimos, a tus amigos, a quienes amas mucho, y que viven, quizás, olvidados de Mí?

Dime qué cosa llama hoy particularmente tu atención, qué anhelas más vivamente, y con qué medios cuentas para conseguirlo. Dime si te sale mal un proyecto, y yo te diré las causas del mal éxito. ¿No quisieras que me interesase algo en tu favor? Hijo mío, soy dueño de los corazones, y dulcemente los conduzco, sin perjuicio de su libertad, según mi voluntad de amor.

*¿Sientes acaso tristeza o mal humor?* Cuéntame, cuéntame, amigo mío, tus tristezas, con todos sus pormenores.

¿Quién te hirió?, ¿quién lastimó tu amor propio?, ¿quién te ha despreciado? Acércate a mi Corazón, que tiene el bálsamo eficaz para curar todas esas heridas del tuyo. Dame cuenta de todo, y acabarás en breve por decirme que, a semejanza de Mí, todo lo perdonas, todo lo olvidas, y recibirás enseguida mi consoladora bendición.

¿Tienes acaso miedo? ¿Sientes en tu interior una tristeza o melancolía, que no por ser infundada, es por ello menos desgarradora? Échate en brazos de mi providencia. Estoy contigo, aquí, a tu lado me tienes; todo lo veo, todo lo oigo, ni un mo-

mento te dejo solo. Recuerda mis palabras: «Aunque una mujer pudiese olvidarse del hijo de sus entrañas, yo no te abandonaré jamás» (Is 49 11).

¿Sientes desvío de parte de personas que antes te quisieron bien, y ahora, olvidadas, se alejan de ti sin que les hayas dado el menor motivo? Ruega por ellas, y yo las devolveré a tu lado, si no han de ser obstáculo a tu santificación.

*¿Y no tienes tal vez alguna alegría que contarme? ¿Por qué no me haces partícipe de ella, como a buen amigo tuyo que soy? Cuéntame lo que desde ayer, desde la última visita que me hiciste, ha consolado y hecho como sonreír tu corazón. Quizá has tenido agradables sorpresas, quizá has visto disipados negros recelos, quizá has recibido buenas noticias, alguna carta o muestra de cariño; has vencido alguna dificultad, o salido de alguna situación apurada. Todo eso es obra mía, y yo te le he proporcionado; ¿por qué no has de manifestarme tu gratitud, y decirme, sencillamente, como un hijo a su padre: «Gracias, Padre mío, gracias»? El agradecimiento trae consigo nuevos beneficios, es la puerta abierta a recibir las gracias abundantes que atesoro en mi corazón siempre abierto, con ganas de dar...*

*¿Tampoco tienes alguna promesa que hacerme? Leo, ya lo sabes, en el fondo de tu corazón. A los hombres se les engaña fácilmente; a Dios, no. Háblame, pues, con toda sinceridad. ¿Tienes firme resolución de no exponerte ya más a aquella situación u ocasión de ofenderme con el pecado?, ¿de privarte de aquel objeto que te dañó, de no volver más a aquel libro, o a aquellas imágenes que dañaron tu imaginación?, ¿de no tratar más aquella persona que turbó la paz de tu alma?*

¿Volverás a ser dulce, amable y condescendiente con aquella otra a quien, por haberte faltado, has mirado hasta hoy como enemiga?

Ahora bien, mi amigo y mi hijo, vuelve a tus ocupaciones habituales, a la familia, al trabajo, al estudio, a tu tiempo libre... pero

no olvides los quince minutos de grata conversación que hemos tenido aquí los dos, en la soledad de la casa de Dios. Guarda, en cuanto puedas, mi presencia en tu vida, conversación conmigo en el silencio, alegría en las adversidades, servicialidad y amor al hermano. Ama a mi Madre, que es también la tuya, la Santísima Virgen María, y vuelve otra vez mañana, con el corazón más lleno de mi amor, más entregado a mi servicio. En mi Corazón, encontrarás cada día nuevo amor, nuevos beneficios, nuevos consuelos.

JESÚS, CONFÍO EN TI.



# Índice

ORAR CON LOS SALMOS .....	3
INTRODUCCIÓN .....	3
1. Salmo 94: Cantad al Señor un cántico nuevo .....	6
2. Salmo 103 (102): Bendice, alma mía, al Señor .....	12
3. Salmo 31 (30): A ti, Señor, me acojo .....	21
4. Salmo 130 (129): Desde lo hondo a ti grito, Señor .....	31
5. Salmo 63, 2-9 (62): Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo .....	37
6. Salmo 23 (22): El Señor es mi pastor, nada me falta .....	45
7. Salmo 139 (138): Señor, tú me sondeas y me conoces .....	53
MODO PRÁCTICO Y SENCILLO DE ORAR .....	63
¿QUIERES HABLAR CON DIOS? .....	65
15 MINUTOS CON JESÚS .....	66