

**VER:**

Un tercer jueves más, nos reunimos delante del Sagrario para retirarnos, y lo hacemos orando con los Salmos. Queremos orar, dialogar con Dios, descubrir lo que quiere de mí.

La oración es la expresión más privilegiada de diálogo entre la persona y Dios. A través de la oración el ser humano logra encauzar experiencias y sentimientos espontáneos de lamento, súplica, confianza, arrepentimiento, gratitud, alabanza, admiración, profesión de fe... Cuando estos sentimientos y experiencias se convierten en lenguaje llegan a adoptar expresiones poéticas. Y si encima se hacen acompañar de música, se convierten en canción. Pues todo esto: oración, poesía y canción, es el libro de los Salmos, verdadero culmen de la experiencia religiosa del pueblo de Israel.

Como los Salmos son poesía religiosa, para comprenderlos plenamente hemos de afinar nuestra sensibilidad poética y saber descubrir y valorar los recursos poéticos que los conforman. Saber el vocabulario especial que se emplean, las distintas formas de paralelismos, los juegos de palabras y, sobre todo, la gran profusión y variedad de imágenes nos permiten acercarnos a la experiencia original del salmista, a su intención y a la experiencia e intención del pueblo que los hizo suyos.

De esta manera, comprenderemos mejor la dureza de ciertas expresiones o la violencia de ciertos sentimientos que parecen chocar con nuestra cultura actual y nuestros sentimientos cristianos.

Encontramos diferentes tipos de Salmos, tanto por su origen, como por el contexto en que surgieron, o por su forma literaria, por su temática... Es importante identificar y conocer el género literario de cada Salmo, pues ello nos permite introducirnos mejor en la historia de cada uno, distinguir sus peculiaridades y captar más plenamente su sentido original.

Lo más importante es que los Salmos se dirigen a Dios, pero también hablan de Dios: de sus atributos y de sus intervenciones, de la experiencia que el salmista tiene de su presencia o de su ausencia. Y también hablan del individuo y del pueblo de Israel en su relación con Dios. Son oraciones apasionadas o serenas, llenas de confianza en el Señor o de impaciencia porque su intervención salvadora parece retrasarse.

En los Salmos a Dios se le habla de tú a tú, con una increíble libertad. En la oración, los israelitas gritan de entusiasmo o gimen de dolor, se recrean en las acciones de Dios y, a veces, casi le exigen una respuesta, o intentan provocar su ira o su venganza contra los enemigos. Y esto no nos debe escandalizar, ni siquiera extrañar: el mismo Dios toleraba e intentaba encauzar los sentimientos, en muchas ocasiones primitivos, de un pueblo que iba madurando lentamente en su fe y en su comprensión de la revelación del Dios de infinito perdón y de amor infinito.

En Cristo esta revelación llega a su plenitud. El mismo Jesús bebió y vivió la espiritualidad de los Salmos y los utilizó en su oración, como buen judío. Y los primeros cristianos se sirvieron de ellos para entender el misterio del Dios hecho hombre y para explicarlo.

Fiel a su Maestro, la Iglesia ha seguido orando con los Salmos: son la palabra que el mismo Dios nos enseña para que se la dirijamos. Puede que nos resulte difícil conectar en ocasiones con alguno de ellos. Pero, contemplados a la luz de Cristo, siguen siendo un manantial privilegiado de oración para los cristianos.

Cada Salmo es para nosotros como un espejo de nuestras rebeldías, agonías, alegrías y esperanzas. Los Salmos pueblan nuestro interior de imágenes de bondad, de confianza, de ternura, de misericordia, de compasión; y de ahí brotan la oración de súplica, el grito de dolor, las preguntas, la alabanza, la adoración...

En cada Salmo se nos muestra un ser humano que habla, que sufre, que canta, que nos ayuda a expresar ante Dios lo que llevamos dentro. Los Salmos son capaces de hacernos superar nuestra mudez ante algunas circunstancias de la vida para las que nuestras palabras resultan insuficientes.

### **Para la reflexión:**

- ¿Utilizo los salmos, o alguna parte de ellos, en mi oración individual? ¿Por qué?
- ¿Me identifico con su modo de expresarse? ¿Qué expresiones me chocan más?

### **JUZGAR:**

#### **Salmo 102:**

(Escuchamos el Salmo 102 de Romina González) <https://www.youtube.com/watch?v=czkoV3AigQY>

<sup>1</sup>Bendice, alma mía, al Señor,  
y todo mi ser a su santo nombre.

<sup>2</sup>Bendice, alma mía, al Señor,  
y no olvides sus beneficios.

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

<sup>6</sup>El Señor hace justicia  
y defiende a todos los oprimidos;  
<sup>7</sup>enseñó sus caminos a Moisés  
y sus hazañas a los hijos de Israel.

<sup>8</sup>El Señor es compasivo y misericordioso,  
lento a la ira y rico en clemencia;  
<sup>9</sup>no está siempre acusando  
ni guarda rencor perpetuo;  
<sup>10</sup>no nos trata como merecen nuestros pecados  
ni nos paga según nuestras culpas.

<sup>11</sup>Como se levanta el cielo sobre la tierra,  
se levanta su bondad sobre sus fieles;  
<sup>12</sup>como dista el oriente del oeste,  
así aleja de nosotros nuestros delitos.

<sup>13</sup>Como un padre siente ternura por sus hijos,  
siente el Señor ternura por sus fieles;

<sup>14</sup>porque Él conoce nuestra masa,  
se acuerda de que somos barro.

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

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

<sup>19</sup>El Señor puso en el cielo su trono,  
su soberanía gobierna el universo.

<sup>20</sup>Bendecid al Señor, ángeles suyos,  
poderosos ejecutores de sus órdenes,  
prontos a la voz de su palabra.

<sup>21</sup>Bendecid al Señor, ejércitos suyos,  
servidores que cumplís sus deseos.

<sup>22</sup>Bendecid al Señor, todas sus obras,  
en todo lugar de su imperio.

¡Bendice, alma mía, al Señor!

Este Salmo nos muestra la **experiencia de un pecador perdonado**, que sube al Templo para ofrecer un sacrificio de acción de gracias, durante el cual hace un relato del favor recibido. Es un **himno al amor de Dios**.

Este Salmo es un verdadero poema de amor, lleno de intensidad, realismo e intimidad entre Dios y el salmista. El autor empieza bendiciendo al Señor desde lo profundo de su alma, y no quiere olvidar sus beneficios, que se han grabado profundamente en él.

Es una bendición que brota de lo más profundo de su alma, porque para que la persona pueda alabar y bendecir a Dios desde lo más profundo, ha de sentirse habitada por Él. De lo contrario, la oración aparece impregnada de obligación o de miedo.

El ser humano es un ser esencialmente necesitado. Una vez dado a luz, es el ser más desvalido de la Creación: todo lo tiene que aprender, pero no en virtud de una habilidad instintiva, sino que son los demás los que se lo tienen que enseñar, primero a andar, luego a hablar, más tarde a pensar, y a educarse. En suma, tiene que aprender a vivir, y esto entre riesgos e incertidumbres.

El ser humano, al tomar conciencia de sí mismo, comenzó a sentirse como aparte del resto de la Creación, solitario. Pero le sucede algo peor. Al sentirse diferente de los demás y solitario, el ser humano comienza a experimentar angustia. Necesita de unos brazos, de alguien que comparta su soledad.

En la Biblia, en general, y particularmente en los Salmos, un **Alguien**, con mayúscula, sale al encuentro del ser humano; y, en este momento, su soledad queda poblada por esa Presencia.

El problema es dejarse amar, saberse amado. El ser humano se siente muy mal cuando es dominado por la sensación de que nadie lo ama, de que nadie está con él, y, peor todavía, cuando percibe que alguien está en contra de él. El problema original y la necesidad fundamental del ser humano es el amor.

Por eso, las relaciones del ser humano con Dios no podían desenvolverse sino en la órbita del amor. Y, en esta relación, fue Dios quien marcó el paso y quien amó primero.

El Salmo 102 es el gran **Salmo de la ternura de Dios**. El concepto de amor contiene variados y múltiples sentidos, y uno de ellos es el de la ternura. La ternura es, ante todo, un movimiento de todo el ser, un movimiento que oscila entre la compasión y la entrega, cuajado de calor y proximidad, y con una carga especial de benevolencia.

En el Salmo 102 se han condensado todas las vibraciones de la ternura humana, transferidas a los espacios divinos. Desde el versículo (<sup>1</sup> Bendice, alma mía, al Señor, y todo mi ser a su santo nombre) el salmista, conmovido por la benevolencia divina y con gratitud, salta desde el fondo de sí mismo, expresándose en singular que, gramaticalmente, denota un grado intenso de intimidad, utilizando la expresión «alma mía» y concluyendo enseguida con «todo mi ser».

En el versículo (<sup>2</sup> Bendice, alma mía, al Señor, y no olvides sus beneficios) continúa todavía en el mismo modo personal, dialogando consigo mismo, conminándose con un -«no olvides sus beneficios». E inmediatamente, -y siempre recordándose a sí mismo- despliega una visión panorámica ante la pantalla de su mente: el Señor perdona tus culpas, sana tus enfermedades y te ha librado de las garras de la muerte (v. 3-4). No sólo eso: te colma de gracia y ternura, sacia de bienes todos tus anhelos y como un águila se renueva tu juventud (v. 4-5).

En el versículo (<sup>6</sup> El Señor hace justicia y defiende a todos los oprimidos) el salmista hace una transición: de la experiencia personal pasa a la contemplación de los hechos históricos protagonizados por el Señor a favor del pueblo. Por su pura iniciativa, enteramente gratuita, el Señor se fijó en Israel, que fue tribu nómada primero y pueblo esclavizado después, errante de país en país, y siempre despreciado.

El Señor los defendió contra la prepotencia de los poderosos. La misericordia es la palabra que mejor define a Dios; ella expresa admirablemente los rasgos fundamentales del rostro divino.

Estas dos palabras, **ternura** y **misericordia**, sintetizan todas las experiencias vividas por Israel a lo largo de los siglos. Israel -y el salmista- que ha convivido largos tiempos con el Señor, con todos los altibajos de una prolongada convivencia, sabe por experiencia que el ser humano es voluble, capaz tanto de deserción como de fidelidad, pero que el Señor se mantiene inmutable en su fidelidad, no se cansa de perdonar, comprende siempre porque sabe de qué barro estamos constituidos.

Para Él, perdonar es comprender, y comprender es saber: sabe que el hombre muchas veces hace lo que no quiere y deja de hacer aquello que le gustaría hacer, que vive permanentemente en aquella encrucijada entre la razón que ve claro el camino a seguir y los impulsos que lo arrastran por rumbos contrarios. Por eso al Señor no le cuesta perdonar, y el perdón va acompañado de ternura, y a esto lo llamamos misericordia.

El salmista mira en su interior y se sabe perdonado de sus culpas y torpezas. Es consciente de que el perdón de Dios no es algo superficial, es un perdón rescatador que le levanta de su pozo de angustia, que da sentido a su vida, que hasta ese momento estaba totalmente postrada. Es un perdón en el que el amor y la ternura de Dios le envuelven.

A partir de versículo (<sup>9</sup> no está siempre acusando ni guarda rencor perpetuo) el salmista se mete en las entrañas mismas de Dios, esto es, de la Misericordia, y va sacando a la luz los mecanismos e impulsos que mueven el corazón de Dios.

Frecuentemente se ha opuesto el Antiguo al Nuevo Testamento, como si el primero fuera la “religión del temor” y el segundo la “religión del amor”. Pero si nos fijamos en este Salmo, encontramos la palabra amor, la palabra ternura... Ése es Dios, el mismo desde siempre.

A Dios le han puesto la fama de que no hace otra cosa que acusar, y de que guarda las cuentas pendientes *hasta la tercera o cuarta generación*. Pero no sucede nada de eso, sino todo lo contrario: el pueblo sabe que si el Señor nos tratara como lo merecen nuestras culpas, si nos pagara con la fórmula del «ojo por ojo», para este momento todos nosotros estaríamos aniquilados en el polvo:  
<sup>10</sup>«No nos trata como merecen nuestros pecados, ni nos paga según nuestras culpas».

Mucho más que eso: Si nuestros pecados y culpas, amontonados unos encima de otros, alcanzaran la cumbre de una montaña, su ternura alcanza la altura de las estrellas. Si nuestros desvíos y apostasías tocaran todos los techos del mundo, su misericordia alcanza y sobrepasa todas las fronteras del universo. «<sup>11</sup> Como se levanta el cielo sobre la tierra, se levanta su bondad sobre sus fieles; <sup>12</sup> como dista el oriente del ocaso, así aleja de nosotros nuestros delitos».

En los versículos siguientes, la **misericordia** y la **ternura** se dan la mano explícitamente: «<sup>13</sup> como un padre siente ternura por sus hijos, siente el Señor ternura por sus fieles; <sup>14</sup> porque Él conoce nuestra masa, se acuerda de que somos barro». Aquí entran la comprensión, el perdón, la misericordia y la ternura.

Jesús tomará este Salmo para mostrarnos cómo es Dios: **Dios es amor. Dios es Padre**. Y el resultado de ese amor es el perdón, como luego mostrará en la “parábola del padre misericordioso”. Este Salmo nos invita a bendecir al Señor por ello.

Este Salmo nos ayuda a entender que el ser humano es digno de comprensión. Después de todo, el problema no es tanto el perdonar sino el comprender, y el comprender equivale a tener una visión global y objetiva de alguien, mirar a alguien desde dentro de él mismo. El ser humano no es capaz de salirse de sí, entrar en el otro, y observarlo «desde dentro» del otro.

Pero Dios, sí, es capaz. Por eso, nuestro Dios no es tanto el Dios del perdón sino el Dios de la comprensión, y la comprensión deriva rápidamente en la compasión (capacidad de sufrir con), y la compasión desemboca finalmente en la ternura. El Señor conoce perfectamente la materia, la “masa” y el misterio del hombre: éste desea mucho y puede poco.

¿Cómo no sentir piedad por un ser tan necesitado, conociéndolo por dentro, como Dios lo conoce? La comprensión, la compasión y la ternura (en una palabra, la misericordia) son los sentimientos naturales que surgen en el corazón de Dios, cuando se asoma al barro humano. Por eso hay una enorme sabiduría en estos versículos: ante la contemplación de la miseria humana, no surge en el corazón de Dios la cólera sino la ternura.

Ante la miseria moral y la fragilidad humana, Dios en lugar de sentir rencor y cólera, siente piedad y compasión. Y no podía ser de otra manera porque nos conoce mejor que nosotros a nosotros mismos, y por eso nos comprende y perdona más fácilmente que nosotros a nosotros mismos.

Y, para terminar, el salmista desciende hasta el nivel más profundo de su intimidad, y, con una concentración total, exclama como al principio del Salmo: «<sup>22</sup> Bendice, alma mía, al Señor».

### **Para la reflexión:**

- ¿Qué sentimientos, qué pensamientos despierta en mí este Salmo?
- ¿Me siento conocido, comprendido y perdonado por Dios, como el salmista?
- ¿Qué pruebas de la ternura de Dios hacia mí encuentro en mi vida?
- Dios en lugar de sentir rencor y cólera, siente piedad y compasión. Y no podía ser de otra manera porque nos conoce mejor que nosotros a nosotros mismos, y por eso nos comprende y perdona más fácilmente que nosotros a nosotros mismos. ¿Hay algo que me cueste perdonarme a mí mismo? ¿Por qué?

## **ACTUAR:**

La primera actitud que debe surgir de nuestro corazón ha de ser la misma que indica el salmista, al comienzo y al final de este Salmo: «<sup>1.22</sup> Bendice, alma mía, al Señor».

Bendigamos al Señor en todo momento. Bendigamos al Señor con nuestros labios, con nuestros brazos, con toda nuestra alma y con todo nuestro ser. Repitamos su santo Nombre: Jesús, alabando, suplicando, bendiciendo... Recordando que Él nos bendijo primero.

Y no olvidemos sus beneficios. Somos propensos a olvidar las cosas buenas, o a no valorarlas, si son sencillas y repetidas. Dios no se cansa de protegernos y regalarnos. Hagamos memoria. Dios está ahí, en nuestra vida, y quizá no nos damos cuenta. Él camina siempre con nosotros.

Cada día, cada instante de la vida es un beneficio de Dios. Cada palabra, cada perdón, cada luz... un beneficio de Dios. Cada oración, cada encuentro, cada Eucaristía... un beneficio de Dios. Cada oportunidad, cada trabajo y servicio...un beneficio de Dios. No dejemos de agradecer, vivamos en actitud agradecida.

«<sup>3</sup> Él perdona nuestras culpas y cura nuestras enfermedades». Tantas son nuestras culpas y enfermedades... pero Dios no se cansa de perdonar y de curar.

Recordemos nuestros fallos y caídas, nuestras dejaciones y rutinas, recordemos lo malo que hemos hecho, lo bueno que hemos dejado de hacer, y lo bueno que no hemos hecho todo lo bien que podíamos. ¡Qué pocos son los frutos que podemos ofrecer!

Repasemos asimismo las heridas, las ataduras y apegos, quizá ni nuestros ojos están limpios, ni nuestro corazón... Por todo ello, no nos cansemos de pedir perdón: abrámonos a la incansable misericordia de Dios, recordando que:

Si estás caído, te levanta. Si estás cansado, te da alas como de águila. Si estás desesperanzado, te reanima. Si estás triste, te alegra. Si estás solo, te acompaña. Si estás sediento, te conduce a la Fuente. Y si tienes hambre, se deja comer.

La maravilla que muestra este Salmo, y toda la revelación bíblica, es precisamente esa debilidad del hombre, que atrae el amor de Dios. Es un amor misericordioso, fuerte, eterno... que espera de nosotros una respuesta libre: no la sumisión de un esclavo que tiembla ante su amo, sino la entrega de un hijo feliz.

### **Para la reflexión:**

- ¿Qué razones tengo para bendecir a Dios?
- ¿Qué beneficios he recibido y recibo de Dios?
- ¿De qué le tengo que pedir perdón?
- Elijo un versículo o estrofa del Salmo para repetirlo en oración confiada.

## **CON OTRAS PALABRAS...**

(Escuchamos el Salmo 102 de la Hna. Glenda) [https://youtu.be/-j\\_xiJww-tQ](https://youtu.be/-j_xiJww-tQ)

**Confiaré en Ti, porque Tú eres mi Padre.  
Esperaré en Ti, porque eres mi Creador.  
Me apoyaré en Ti, porque Tú eres fiel,  
porque Tú eres fiel, me apoyaré en Ti.  
Me apoyare en Ti, porque Tú eres fiel.**

Porque Tú perdonas todas mis culpas,  
y curas todas mis dolencias.  
Porque Tú rescatas mi vida  
y me sacias con tu presencia.  
Porque eres paciente y misericordioso  
y no me tratas según mis errores.

**Confiaré en Ti, porque Tú eres mi Padre.  
Esperaré en Ti, porque eres mi Creador.  
Me apoyaré en Ti, porque Tú eres fiel,  
porque Tú eres fiel, oh, Señor,  
me apoyaré en Ti.**

Porque como un padre se enternece por sus hijos,  
así te enterneces Tú, porque conoces mi interior  
y comprendes que soy humana.

**Confiaré en Ti, oh, Señor, porque Tú eres fiel.  
Esperaré en Ti, porque Tú eres fiel.  
Me apoyaré en Ti, confiaré en Ti.**

Bendice, alma mía, al Señor,  
por la ternura de sus manos.  
Bendice, alma mía, al Señor,  
porque es más bueno que el mejor padre.  
Bendice, alma mía, al Señor,  
porque Él sabe lo frágil que soy.

El Señor me ha sacado de mi fosa profunda,  
me ha liberado.  
El Señor me ha puesto en pie tras mis caídas,  
me ha rescatado.  
El Señor me colma de amor y ternura cada día.

El amor del Señor, alma mía,  
es desde siempre y para siempre.  
El amor del Señor, alma mía,  
se hace justicia para sus hijos.  
El amor del Señor, alma mía,  
lo experimentan los que guardan su alianza.

¡Bendice, alma mía, al Señor,  
alábale de todo corazón,  
porque su amor sin límites lo merece!

Porque Tú eres mi Padre.  
Porque eres mi Creador.  
Porque Tú eres fiel, oh, Señor,  
bendice, alma mía, al Señor.

**VER:**

- ¿Utilizo los salmos, o alguna parte de ellos, en mi oración individual? ¿Por qué?
- ¿Me identifico con su modo de expresarse? ¿Qué expresiones me chocan más?

**JUZGAR:**

**SALMO 102**

(Escuchamos el Salmo 102 de Romina González) <https://www.youtube.com/watch?v=czkoV3AigQY>

<sup>1</sup>Bendice, alma mía, al Señor,  
y todo mi ser a su santo nombre.

<sup>2</sup>Bendice, alma mía, al Señor,  
y no olvides sus beneficios.

<sup>3</sup>Él perdona todas tus culpas  
y cura todas tus enfermedades;

<sup>4</sup>Él rescata tu vida de la fosa  
y te colma de gracia y de ternura;

<sup>5</sup>Él sacia de bienes tus anhelos,  
y como un águila se renueva tu juventud.

<sup>6</sup>El Señor hace justicia  
y defiende a todos los oprimidos;

<sup>7</sup>enseñó sus caminos a Moisés  
y sus hazañas a los hijos de Israel.

<sup>8</sup>El Señor es compasivo y misericordioso,  
lento a la ira y rico en clemencia;

<sup>9</sup>no está siempre acusando  
ni guarda rencor perpetuo;

<sup>10</sup>no nos trata como merecen nuestros pecados  
ni nos paga según nuestras culpas.

<sup>11</sup>Como se levanta el cielo sobre la tierra,  
se levanta su bondad sobre sus fieles;

<sup>12</sup>como dista el oriente del oeste,  
así aleja de nosotros nuestros delitos.

<sup>13</sup>Como un padre siente ternura por sus hijos,  
siente el Señor ternura por sus fieles;

<sup>14</sup>porque Él conoce nuestra masa,  
se acuerda de que somos barro.

<sup>15</sup>Los días del hombre duran lo que la hierba,  
florece como flor del campo,

<sup>16</sup>que el viento la roza, y ya no existe,  
su terreno no volverá a verla.

<sup>17</sup>Pero la misericordia del Señor dura siempre,  
su justicia pasa de hijos a nietos:

<sup>18</sup>para los que guardan la alianza  
y recitan y cumplen sus mandatos.

<sup>19</sup>El Señor puso en el cielo su trono,  
su soberanía gobierna el universo.

<sup>20</sup>Bendecid al Señor, ángeles suyos,  
poderosos ejecutores de sus órdenes,  
prontos a la voz de su palabra.

<sup>21</sup>Bendecid al Señor, ejércitos suyos,  
servidores que cumplís sus deseos.

<sup>22</sup>Bendecid al Señor, todas sus obras,  
en todo lugar de su imperio.

¡Bendice, alma mía, al Señor!

- ¿Qué sentimientos, qué pensamientos despierta en mí este Salmo?
- ¿Me siento conocido, comprendido y perdonado por Dios, como el salmista?
- ¿Qué pruebas de la ternura de Dios hacia mí encuentro en mi vida?
- Dios en lugar de sentir rencor y cólera, siente piedad y compasión. Y no podía ser de otra manera porque nos conoce mejor que nosotros a nosotros mismos, y por eso nos comprende y perdona más fácilmente que nosotros a nosotros mismos.  
¿Hay algo que me cueste perdonarme a mí mismo? ¿Por qué?

## ACTUAR:

- ¿Qué razones tengo para bendecir a Dios?
- ¿Qué beneficios he recibido y recibo de Dios?
- ¿De qué le tengo que pedir perdón?
- Elijo un versículo o estrofa del Salmo para repetirlo en oración confiada.

## **CON OTRAS PALABRAS...**

(Escuchamos el Salmo 102 de la Hna. Glenda) [https://youtu.be/-j\\_xiJww-tQ](https://youtu.be/-j_xiJww-tQ)

**Confiaré en Ti, porque Tú eres mi Padre.  
Esperaré en Ti, porque eres mi Creador.  
Me apoyaré en Ti, porque Tú eres fiel,  
porque Tú eres fiel, me apoyaré en Ti.  
Me apoyare en Ti, porque Tú eres fiel.**

Porque Tú perdonas todas mis culpas,  
y curas todas mis dolencias.  
Porque Tú rescatas mi vida  
y me sacias con tu presencia.  
Porque eres paciente y misericordioso  
y no me tratas según mis errores.

**Confiaré en Ti, porque Tú eres mi Padre.  
Esperaré en Ti, porque eres mi Creador.  
Me apoyaré en Ti, porque Tú eres fiel,  
porque Tú eres fiel, oh, Señor,  
me apoyaré en Ti.**

Porque como un padre se enternece por sus hijos,  
así te enterneces Tú, porque conoces mi interior  
y comprendes que soy humana.

**Confiaré en Ti, oh, Señor, porque Tú eres fiel.  
Esperaré en Ti, porque Tú eres fiel.  
Me apoyaré en Ti, confiaré en Ti.**

Bendice, alma mía, al Señor,  
por la ternura de sus manos.  
Bendice, alma mía, al Señor,  
porque es más bueno que el mejor padre.  
Bendice, alma mía, al Señor,  
porque Él sabe lo frágil que soy.

El Señor me ha sacado de mi fosa profunda,  
me ha liberado.  
El Señor me ha puesto en pie tras mis caídas,  
me ha rescatado.  
El Señor me colma de amor y ternura cada día.

El amor del Señor, alma mía,  
es desde siempre y para siempre.  
El amor del Señor, alma mía,  
se hace justicia para sus hijos.  
El amor del Señor, alma mía,  
lo experimentan los que guardan su alianza.

¡Bendice, alma mía, al Señor,  
alábale de todo corazón,  
porque su amor sin límites lo merece!

Porque Tú eres mi Padre.  
Porque eres mi Creador.  
Porque Tú eres fiel,  
bendice, alma mía, al Señor.

