

RETIRO: Orar con los Salmos – SALMO 22

(Extraído de Benedicto XVI, *Orar, La Casa de la Biblia*, Noël Quesson, Carlos G. Vallés, y otros)

VER:

En el conjunto de libros que forman la Biblia, el libro de los Salmos es el libro de oración por excelencia. En él encontramos las oraciones más antiguas y más usadas de la historia, capaces de nutrir nuestra vida de oración y de modelar nuestro corazón. Todos podemos hacer propias estas oraciones, como lo hizo el mismo Jesucristo, y sumergirnos en esta escuela bíblica de oración para ser conducidos por el Espíritu Santo.

El libro de los Salmos se encuadra dentro de los libros sapienciales del Antiguo Testamento. Consta de 150 oraciones poderosas, de tono y temática variada. Los Salmos nos hacen palpar la cercanía y la fidelidad de Dios, en medio de las vicisitudes de nuestro caminar cotidiano, con sus penas y alegrías, con sus tiempos de paz y de turbación. En ellos encontramos himnos, alabanzas, lamentaciones, súplicas individuales o comunitarias, cantos de acción de gracias, oraciones penitenciales...

Los Salmos son Palabra de Dios y palabra humana. Bajo la inspiración del Espíritu Santo, el salmista abre a Dios su corazón en medio de situaciones muy humanas. Los Salmos reflejan una amplia gama de disposiciones y de estados del alma. Algunos de ellos evocan la alegría del orante que se siente amado y bendecido por Dios; otros, en cambio, reflejan miedo, dolor y el sentimiento de haber sido abandonados a través de una lamentación. Hay Salmos que expresan el anhelo de Dios, mientras que otros hacen al ser humano consciente de su indignidad y su pecado.

Por eso nos sentimos tan identificados al rezar los Salmos, pues nos dan palabras para dirigirnos a Dios cuando nos sentimos débiles, cuando vamos al templo, cuando hemos pecado, cuando nos sorprendemos ante la inmensidad y la belleza del cosmos, cuando constatamos que no podemos solos y necesitamos el auxilio divino, cuando queremos ofrecerle algo al Creador... De este modo, abrimos nuestro corazón a las actitudes que los Salmos nos presentan: abandono en Dios, pobreza de espíritu, humildad, confianza, alabanza, gratitud, fe, amor, fidelidad...

Y así, los Salmos no sólo nos enseñan a hablar con Dios, sino que también nos enseñan quién es Dios y cómo es Dios. A través de los Salmos conocemos mejor a Dios porque, independientemente de la temática que encierran, todos los Salmos están impregnados de una profunda confianza en Dios, que es *bueno y clemente, rico en piedad y leal* (Sal 85, 15); que *como un Padre siente ternura por sus hijos, así siente el Señor ternura por sus fieles* (Sal 102, 13). Los Salmos nos llenan de una profunda confianza en Él, en su amor y su misericordia.

Para la reflexión:

- ¿Utilizo los Salmos, o alguna parte de ellos, en mi oración individual? ¿Por qué?
- ¿Veo reflejado en ellos mi estado de ánimo, o mi situación vital?

JUZGAR:

Salmo 22:

(Escuchamos el Salmo 22 de la Hna. Glenda) <https://youtube.com/watch?v=LggIT0AT9Y>

El Señor es mi pastor, nada me falta,
en verdes praderas me hace recostar.
Me conduce hacia fuentes tranquilas y repara mis fuerzas.
Me guía por el sendero justo, por el honor de su nombre.

Aunque camine por cañadas oscuras,
nada temo, porque tú vas conmigo:
tu vara y tu cayado me sosiegan.

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

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

Este Salmo, para expresar una experiencia de intimidad con Dios, utiliza dos imágenes universales: la del Pastor y la del huésped. El tema del Pastor aparece constantemente en la Biblia. Los judíos vivían en una civilización rural y hasta cierto punto nómada. Para un hombre cuyo rebaño es la principal riqueza, toda la vida está polarizada por su cuidado: encontrar verdes praderas, conducir a las ovejas al abrevadero, hacer reposar el rebaño bajo la sombra, conocer los senderos seguros y evitar los pasajes peligrosos, proteger con el bastón de los ataques de las fieras... Y Dios es presentado como este “Pastor” diligente.

El tema del “huésped” es también universal. Cuanto más sencillas son las civilizaciones, más sentido de la hospitalidad tienen. Cuantos más pobres son sus ciudadanos, más generosos son, ordinariamente. Aquí, la hospitalidad se resume en tres detalles concretos: la mesa con abundantes alimentos, la copa desbordante en las manos, el aceite perfumado que se echa en la cabeza para refrescar del sol abrasador al visitante que llega.

En la Biblia, este tema de la hospitalidad se aplica también constantemente a Dios: el tema del Templo, considerado “Casa del Señor”, en la que el salmista quiere habitar por años sin término, como los levitas, que tenían la fortuna de pasar su vida en la Casa de Dios.

Es un Salmo impregnado de confianza en su totalidad, en el que el salmista expresa su serena certeza de que es guiado y protegido, puesto a salvo de todo peligro, porque el Señor es su Pastor. Como hemos dicho, evoca el ambiente nómada del pastoreo y la experiencia de conocimiento recíproco que se establece entre el pastor y las ovejas que componen su pequeño rebaño. La imagen recrea una atmósfera de confianza, intimidad, ternura: el pastor conoce a sus ovejas una a una, las llama por su nombre y ellas lo siguen porque lo reconocen y se fían de él (cfr. Jn 10, 2-4).

El pastor las cuida, las custodia como bienes preciosos, está preparado para defenderlas, para garantizar su bienestar, para hacerlas vivir en tranquilidad. Nada puede faltarles si el pastor está con ellas. A esta experiencia se refiere el salmista, llamando a Dios su Pastor, y dejándose guiar por Él hacia pastos seguros.

La visión que se abre a nuestros ojos es la de los prados verdes y fuentes de agua límpida, oasis de paz hacia donde el pastor acompaña a su rebaño, símbolos de lugares de vida hacia donde el Señor conduce al salmista, que se siente como las ovejas recostadas en la hierba al lado de un manantial, en situación de reposo, no en tensión o en estado de alarma, sino confiadas y tranquilas, porque el sitio es seguro, el agua es fresca y el pastor vela por ellas.

No olvidemos que la escena evocada por el Salmo está ambientada en una tierra en gran parte desértica, tostada por el sol abrasador, donde el pastor semi-nómada de Oriente Medio vive con su rebaño en las estepas áridas que se extienden alrededor de los pueblos. Pero el pastor sabe dónde encontrar hierba y agua, esenciales para la vida, sabe guiar hacia el oasis donde el alma se “refresca” y es posible recuperar las fuerzas y coger nuevas energías para retomar el camino.

También nosotros, como el salmista, si caminamos detrás del “Pastor Bueno”, aunque puedan parecer difíciles, tortuosos o largos los senderos de la vida, incluso a menudo en zonas desérticas espiritualmente, sin agua y con un “sol” abrasador de indiferencia, bajo la guía del Señor debemos estar seguros de que el Señor nos guía, está siempre cerca de nosotros y que no nos faltará nada. Por esto el salmista puede declarar una tranquilidad y una seguridad sin dudas ni preocupaciones.

Quien va con el Señor en las cañadas oscuras del sufrimiento, de las dudas y de todos los problemas humanos, se siente seguro. **Tú vas conmigo:** ésta es nuestra certeza, la que nos sostiene. El salmista usa una expresión hebrea que evoca las tinieblas de la muerte, por tanto la cañada oscura que hay que atravesar es un lugar de angustia, de amenazas terribles, de peligros de muerte. Sin embargo, el orante camina seguro, sin miedo, porque sabe que el Señor está con él.

Ese “**tú vas conmigo**” es una declaración de confianza inquebrantable, que resume una experiencia de fe radical: la cercanía de Dios transforma la realidad, la cañada oscura pierde toda su peligrosidad, se vacía de toda amenaza. El rebaño puede caminar tranquilo, acompañado del sonido familiar del bastón que golpea sobre el terreno y señala la presencia tranquilizadora del pastor.

Después el Señor se presenta como el que acoge al orante, con los signos de una hospitalidad generosa y llena de atenciones. “Preparar la mesa” es un gesto de compartir no sólo la comida sino también la vida, un oferta de comunión y de amistad que crea vínculos y que expresa solidaridad.

Sigue el generoso don del aceite perfumado sobre la cabeza, que alivia el calor del sol del desierto, refresca y suaviza la piel, y anima el espíritu con su fragancia. Finalmente la copa rebosante añade una nota de fiesta, con su vino exquisito, compartido con una generosidad abundante.

Comida, aceite, vino: son los dones que hacen vivir y que dan alegría porque van más allá de lo que es estrictamente necesario y expresan la gratuidad y la abundancia del amor.

La bondad y la fidelidad de Dios son la escolta que acompaña al salmista, que se pone en camino hacia el Templo del Señor, el lugar santo en el que el orante quiere “habitar” para siempre. Ir al Templo y habitar en él es el deseo de todo israelita, y habitar cerca de Dios, en su cercanía y bondad es el anhelo y la nostalgia de todo creyente: poder habitar realmente donde está Dios, cerca de Él.

Jesús vivió la espiritualidad de los Salmos y los utilizó en su oración. Jesús debió recitar este Salmo con especial fervor. Imaginémoslo repitiendo: “Nada me falta... el Padre me conduce... Aunque tenga que pasar por un valle de muerte, no temo mal alguno... Mi copa rebosa... Porque Tú, Padre, estás conmigo...”. ¿Quién mejor que Jesús vivió una intimidad amorosa con el Padre?

Jesús se identificó varias veces con este Pastor que ama a sus ovejas y que vela amorosamente sobre ellas: “Yo soy el Buen Pastor” (Jn 10, 11). La tonalidad íntima de este Salmo hace pensar en una “oveja” que se siente mimada por el Pastor, que sabe que “deja las noventa y nueve para ir a buscar a la única oveja perdida” (Mt 18, 12).

Los primeros cristianos cantaron mucho este Salmo, que consideraron como el Salmo bautismal por excelencia: se leía a los recién bautizados, la noche de Pascua, mientras subían de la piscina de inmersión de “aguas tranquilas” que los hacía “revivir”, y se dirigían hacia el lugar de la Confirmación, en donde se les “ungía la cabeza con perfume” antes de introducirlos en su primera Eucaristía, la “mesa preparada ante ellos”.

Bajo esas imágenes del rebaño como telón de fondo, tenemos una oración de gran profundidad teológica y mística: Jesucristo es el único Pastor que procura que no falte nada a la humanidad... Él nos hace revivir en las aguas del Bautismo... Nos infunde su Espíritu Santo en la Confirmación... Nos prepara la mesa con su Cuerpo entregado, y la copa de su Sangre derramada en la Eucaristía... Él, Resucitado, nos conduce, más allá de las cañadas oscuras de la muerte, hacia la Casa del Padre en que todo es felicidad.

Para la reflexión:

- ¿Qué sentimientos, qué pensamientos despierta en mí este Salmo?
- El salmista expresa su serena certeza de que es guiado y protegido, puesto a salvo de todo peligro, porque el Señor es su pastor. ¿Me siento así con Dios? ¿En qué momentos?
- ¿Cuáles son mis “cañadas oscuras”?
- Medito este párrafo: Jesucristo es el único Pastor que procura que no falte nada a la humanidad... Él nos hace revivir en las aguas del Bautismo... Nos infunde su Espíritu Santo en la Confirmación... Nos prepara la mesa con su Cuerpo entregado, y la copa de su Sangre derramada en la Eucaristía... Él, Resucitado, nos conduce, más allá de las cañadas oscuras de la muerte, hacia la Casa del Padre en que todo es felicidad.

ACTUAR:

“El Señor es mi pastor”. Sólo con que llegásemos a creer esto, cambiaría nuestra vida. Se iría la ansiedad, se disolverían nuestros complejos, volvería la paz a nuestros nervios. Viviríamos cada día sabiendo que Él está ahí, y quedaríamos libres para gozar, amar y vivir, libres para disfrutar de la vida. El pastor vigila, y eso nos bastaría.

Porque Dios cuida personalmente de mí, de nosotros, de la humanidad. No me ha dejado solo, extraviado en el universo y en una sociedad ante la cual uno se siente cada vez más desorientado. Él cuida de mí. No es un Dios lejano, para quien mi vida no cuenta casi nada. Es bello y consolador saber que hay una persona que me quiere y cuida de mí. Pero es mucho más decisivo que exista ese Dios que me conoce, me quiere y se preocupa por mí. «Yo conozco mis ovejas y ellas me conocen» (Jn 10, 14), dice Jesús. Dios me conoce, se preocupa de mí.

El Pastor muestra el sendero justo a quienes le están confiados. Los precede y guía. El Señor nos enseña el arte de ser persona. ¿Qué debo hacer para no arruinarme, para no desperdiciar mi vida con la falta de sentido?

Dios nos ha mostrado cuál es el sendero, cómo podemos caminar de manera justa. La vida de Jesús es una síntesis y un modelo vivo. Él mismo nos hace felices. Caminando junto a Cristo tenemos la experiencia de la alegría del Evangelio, y debemos comunicar a la gente la alegría de que Cristo nos haya mostrado el sendero justo.

Sin embargo, hablando de la cañada oscura, podemos pensar también en las cañadas oscuras de las tentaciones, del desaliento, de la prueba... que toda persona humana debe atravesar. También en estas cañadas tenebrosas de la vida Él está allí, en la oscuridad de la tentación, en las horas de la oscuridad, en que todas las luces parecen apagarse.

Es cierto que el camino de cada uno de nosotros nos llevará un día a la cañada oscura de la muerte, a la que ni siquiera nuestros familiares o amigos más queridos nos pueden acompañar. Pero Él estará allí. Cristo mismo ha descendido a la noche oscura de la muerte. Tampoco allí nos abandona. También allí nos guía.

Al final del Salmo, se habla de habitar en la casa del Señor. En el Salmo, esto muestra sobre todo la perspectiva del gozo por la fiesta de estar con Dios en el templo, de ser hospedados y servidos por Él mismo, de poder habitar en su casa. Para nosotros, que rezamos este Salmo con Cristo y con su Cuerpo que es la Iglesia, esta perspectiva de esperanza ha adquirido una amplitud y profundidad todavía más grande. Vemos en estas palabras una anticipación profética del misterio de la Eucaristía, en la que Dios mismo nos invita y se nos ofrece como alimento, como aquel Pan y aquel Vino exquisito que son la única respuesta última al hambre y a la sed interior del ser humano.

¿Cómo no alegrarnos de estar invitados cada día a la misma mesa de Dios y habitar en su casa?
¿Cómo no estar alegres por haber recibido de Él este mandato: “Haced esto en memoria mía”?
¿Cómo podemos seguir viendo la Eucaristía como un “precepto”, en vez de un encuentro festivo?

El Salmo 22 nos invita a renovar nuestra confianza en Dios, abandonándonos totalmente en sus manos. Pidamos con fe que el Señor nos conceda caminar para siempre por sus senderos como ovejas dóciles y obedientes, que nos acoja en su casa, que nos prepare su mesa y nos conduzca hacia “aguas tranquilas”, para que en la acogida del don de su Espíritu, podamos beber en sus fuentes, manantiales de esa agua viva que “salta hasta la vida eterna” (Jn 4, 14; cfr. 7, 37-39).

Para la reflexión:

- Hago oración con este Salmo, sustituyendo “Señor” por “Jesús”.
- “El Señor es mi pastor”. Sólo con que llegásemos a creer esto, cambiaría nuestra vida. ¿En qué debería cambiar mi vida?
- ¿He pensado en que, cuando me llegue la muerte, también allí Cristo me guiará?
- ¿Vivo la Eucaristía como un encuentro festivo que Jesús ha preparado para mí?
- Elijo un versículo o estrofa del Salmo para repetirlo en oración confiada.

CON OTRAS PALABRAS...

(Escuchamos el Salmo 22 de Jesed – Athenas) <https://youtube.com/watch?v=bO8MV809ezw>

MI PASTOR

**El Señor es mi pastor, nada me faltará.
Por cañadas seguras me hace caminar.
Hacia aguas tranquilas, el conduce mi vida,
y consuela mi alma por su amor y justicia.**

**Aunque pase por el valle de tinieblas
ningún mal temeré
Porque vienes conmigo
Y tu mano me acompaña y me levanta
cuando llego a caer
No me doy por vencido
Pues eres Tú mi pastor
Eres Tú mi pastor.**

**El Señor es mi pastor, y yo la oveja perdida.
Él me encuentra y si he muerto, me devuelve la vida.
Aunque pase por el valle de tinieblas
ningún mal temeré
Porque vienes conmigo
Y tu mano me acompaña y me levanta
cuando llego a caer
No me doy por vencido
Pues eres Tú mi pastor.
Eres Tú mi pastor.**

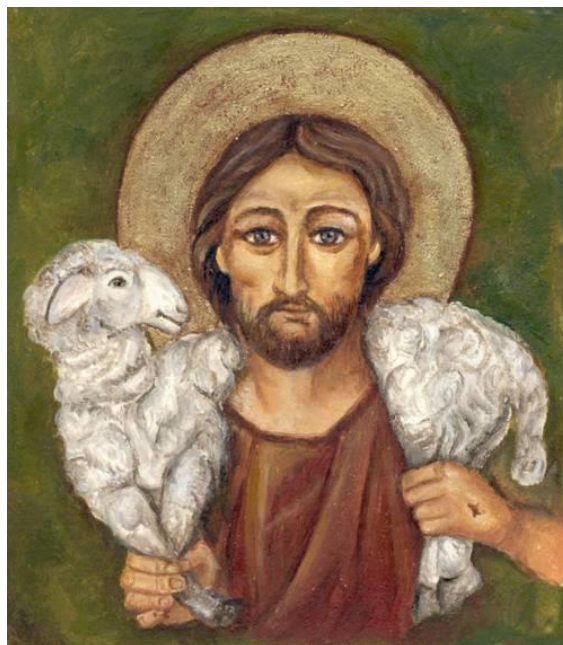
**A nada temeré
Pues Tú eres mi pastor
Eres Tú mi esperanza
Solo Tú mi Señor (5)**

Eres Tú mi pastor (3)

Y cada uno de nosotros somos tus ovejas.
Tú sabes las dificultades de cada camino,
Tú coges por el hombro al más débil,
Tú facilitas las sendas al que no trepa,
Tú cuidas siempre de la que está peor.

Hoy te presentamos, Señor,
a todos los hermanos más perdidos;
queremos poner en tu regazo
a los niños con familias deshechas,
a todos los enfermos que sufren,
a cada anciano solitario, olvidado de los suyos,
a los que buscan entre drogas la felicidad
que no consiguen,
a cualquier persona sola, sin amor,
al que esté triste y no tenga consuelo...

Da otra vuelta, Señor, por tu rebaño,
recoge a la oveja que aún está por ahí perdida.
Que nadie se quede sin tu amor y tu abrazo.



RETIRO: Orar con los Salmos – SALMO 22

(Extraído de Benedicto XVI, *Orar, La Casa de la Biblia*, Noël Quesson, Carlos G. Vallés, y otros)

VER:

- ¿Utilizo los Salmos, o alguna parte de ellos, en mi oración individual? ¿Por qué?
- ¿Veo reflejado en ellos mi estado de ánimo, o mi situación vital?

JUZGAR:

SALMO 22

(Escuchamos el Salmo 22 de la Hna. Glenda) https://youtube.com/watch?v=_LggIT0AT9Y

El Señor es mi pastor, nada me falta, En verdes praderas me hace recostar.
Me conduce hacia fuentes tranquilas y repara mis fuerzas.
Me guía por el sendero justo, por el honor de su nombre.

Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo:
tu vara y tu cayado me sosiegan.

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

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

Para la reflexión:

- ¿Qué sentimientos, qué pensamientos despierta en mí este Salmo?
- El Salmista expresa su serena certeza de que es guiado y protegido, puesto a salvo de todo peligro, porque el Señor es su pastor. ¿Me siento así con Dios? ¿En qué momentos?
- ¿Cuáles son mis “cañadas oscuras”?
- Medito este párrafo: Jesucristo es el único Pastor que procura que no falte nada a la humanidad... Él nos hace revivir en las aguas del Bautismo... Nos infunde su Espíritu Santo en la Confirmación... Nos prepara la mesa con su Cuerpo entregado, y la copa de su Sangre derramada en la Eucaristía... Él, Resucitado, nos conduce, más allá de las cañadas oscuras de la muerte, hacia la Casa del Padre en que todo es felicidad.

ACTUAR:

- Hago oración con este Salmo, sustituyendo “Señor” por “Jesús”.
- “El Señor es mi pastor”. Sólo con que llegásemos a creer esto, cambiaría nuestra vida. ¿En qué debería cambiar mi vida?
- ¿He pensado en que, cuando me llegue la muerte, también allí Cristo me guiará?
- ¿Vivo la Eucaristía como un encuentro festivo que Jesús ha preparado para mí?
- Elijo un versículo o estrofa del Salmo para repetirlo en oración confiada.

CON OTRAS PALABRAS...

(Escuchamos el Salmo 22 de Jesed – Athenas) <https://youtube.com/watch?v=bO8MV809ezw>

MI PASTOR

**El Señor es mi pastor, nada me faltará.
Por cañadas seguras me hace caminar.
Hacia aguas tranquilas, el conduce mi vida,
y consuela mi alma por su amor y justicia.**

**Aunque pase por el valle de tinieblas
ningún mal temeré
Porque vienes conmigo
Y tu mano me acompaña y me levanta
cuando llego a caer
No me doy por vencido
Pues eres Tú mi pastor
Eres Tú mi pastor.**

**El Señor es mi pastor, y yo la oveja perdida.
Él me encuentra y si he muerto, me devuelve la vida.**

**Aunque pase por el valle de tinieblas
ningún mal temeré
Porque vienes conmigo
Y tu mano me acompaña y me levanta
cuando llego a caer
No me doy por vencido
Pues eres Tú mi pastor.
Eres Tú mi pastor.**

**A nada temeré
Pues Tú eres mi pastor
Eres Tú mi esperanza
Solo Tú mi Señor (5)**

Eres Tú mi pastor (3)

Y cada uno de nosotros somos tus ovejas.
Tú sabes las dificultades de cada camino,
Tú coges por el hombro al más débil,
Tú facilitas las sendas al que no trepa,
Tú cuidas siempre de la que está peor.

Hoy te presentamos, Señor,
a todos los hermanos más perdidos;
queremos poner en tu regazo
a los niños con familias deshechas,
a todos los enfermos que sufren,
a cada anciano solitario, olvidado de los suyos,
a los que buscan entre drogas la felicidad
que no consiguen,
a cualquier persona sola, sin amor,
al que esté triste y no tenga consuelo...

Da otra vuelta, Señor, por tu rebaño,
recoge a la oveja que aún está por ahí perdida.
Que nadie se quede sin tu amor y tu abrazo.

