

## RETIRO: Orar con los Salmos – SALMO 86

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

### VER:

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

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 enciernen, todos los Salmos están impregnados de una profunda confianza en Dios, que es *bueno y clemente, rico en misericordia*, que meditamos en el Salmo de hoy (Sal 86); que *como un Padre siente ternura por sus hijos, así siente el Señor ternura por sus fieles* (Sal 102, 13); o pidiendo la misericordia y el perdón de Dios, *Misericordia, Dios mío, por tu bondad, por tu inmensa compasión borra mi culpa. Lava del todo mi delito, limpia mi pecado* (Sal 50). 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?
- ¿Me identifico con su modo de expresarse? ¿Qué expresiones me chocan más?
- ¿Siento que lo que expresan los Salmos es válido para mí, hoy?

## JUZGAR:

(Escuchamos el Salmo 86 recitado con otra traducción) <https://youtu.be/6Kt4kSgU8kg>

### Salmo 86:

Inclina tu oído, Señor, escúchame,  
que soy un pobre desamparado;  
protege mi vida, que soy un fiel tuyo;  
salva a tu siervo, que confía en Ti.

Tú eres mi Dios, piedad de mí, Señor,  
que a Ti te estoy llamando todo el día;  
alegra el alma de tu siervo,  
pues levanto mi alma hacia Ti.

Porque Tú, Señor, eres bueno y clemente,  
rico en misericordia con los que te invocan.  
Señor, escucha mi oración,  
atiende a la voz de mi súplica.

En el día del peligro te llamo,  
y Tú me escuchas.  
No tienes igual entre los dioses, Señor,  
ni hay obras como las tuyas.

Todos los pueblos vendrán  
a postrarse en tu presencia, Señor;  
bendecirán tu nombre:  
«Grande eres Tú, y haces maravillas;  
Tú eres el único Dios.»

Enséñame, Señor, tu camino,  
para que siga tu verdad;  
mantén mi corazón entero  
en el temor de tu nombre.

Te alabaré de todo corazón, Dios mío;  
daré gloria a tu nombre por siempre,  
por tu gran piedad para conmigo,  
porque me salvaste del abismo profundo.

Dios mío, unos soberbios se levantan contra mí,  
una banda de insolentes atenta contra mi vida  
sin tenerte en cuenta a Ti.

Pero Tú, Señor, Dios clemente y misericordioso,  
lento a la cólera, rico en piedad y leal,  
mírame, ten compasión de mí.

Da fuerza a tu siervo,  
salva al hijo de tu esclava;  
dame una señal propicia,  
que la vean mis adversarios y se avergüencen,  
porque Tú, Señor, me ayudas y consuelas.

En este Salmo, un hombre que quiere ser fiel a Dios presenta ante Él su desventura y su pobreza para recabar su apoyo y cercanía. Tiene miedo de que las adversidades por las que está pasando debiliten su fe y confianza, por eso apela a Dios.

Este Salmo es una súplica, hecha con palabras muy sencillas. Pero es también un himno que canta el amor fiel de Dios. El salmista es un fiel, un servidor de Dios. A la vez es un pobre, un desgraciado que ora en una situación de angustia, y pide ser liberado del mal, de todo mal. Como un hombre enamorado, se dirige al Dios que es Amor.

En el Salmo 86 el orante se define como “siervo, hijo de tu esclava”. La expresión, además del sentido inmediato, se usaba también para indicar al siervo adoptado como hijo por el jefe de una familia o tribu. El salmista se siente ligado a Dios no sólo por un vínculo de obediencia, sino también de familiaridad y de comunión. Por eso está lleno de confianza y de esperanza.

Este Salmo revela, desde que empieza hasta que acaba, un conflicto entre un individuo y un grupo. Este individuo ve a sus adversarios como gente que no le hace caso a Dios ni presta atención a sus proyectos. Se trata, pues, de un conflicto entre el fiel y los infieles, entre el justo y los injustos.

El justo expone cuál es su condición social: es «pobre desamparado» y atraviesa momentos de angustia, está pasando aprietos. Afirma estar siendo perseguido y haber sido sacado «de las profundidades de la muerte». ¿Quién ha hecho que se encuentre en esta situación? A sus adversarios se les llama «soberbios», se dice que son «una banda de insolentes» que no temen a Dios. Esta misma situación la hemos encontrado ya en otros Salmos. Los injustos y malvados se creen superiores a Dios, lo ignoran, no hacen caso de sus proyectos y su justicia. La consecuencia de todo ello es la violencia con que intervienen en la sociedad, buscando la muerte de quien piensa de manera distinta y se resiste a sus proyectos.

El justo de este Salmo es esa persona que no ha querido callarse y que ahora padece las consecuencias de su atrevimiento. Tiene que enfrentarse a solas con una banda de violentos que lo persigue.

La súplica del salmista está llena de sabiduría ya que parece como si se agarrase con toda su alma a Dios para pedirle que sea Él quien le enseñe el camino para no desviarse de la verdad, que esté a su lado para poder mantenerse fiel.

Hay muchas situaciones, tanto personales como comunitarias, que consideramos difíciles, porque nos parece que no tienen salida. Nos golpea, sobre todo, la enfermedad, la violencia, la injusticia, la corrupción. Parecen tener la última y más poderosa palabra. Nos hacen perder el rumbo. Más que oración, lo que nos sale de dentro es la rabia y la impotencia. ¿Quién nos enseñará el camino de la verdad?

El salmista pide a Dios que le enseñe. En las Escrituras, el verbo enseñar no tiene tanto nuestro significado académico o didáctico, cuanto dar a conocer en el sentido de “revelar”, de dar a conocer. En este caso es como si pidiese a Dios: “date a conocer a mi espíritu, revélame tu misterio”. Además, hay que tener en cuenta que en la Escritura se da un paralelismo entre enseñar el camino y enseñar la Palabra.

Dios nos envía a su Hijo, su Palabra encarnada, como único Maestro, el único que puede darnos a conocer el camino de Dios, el misterio de Dios. Jesús es el gran revelador del rostro del Padre. La actividad de Jesús estuvo orientada hacia los pobres e indigentes de su tiempo, a los que confía el Reino, atendiendo a sus clamores, liberándolos y mostrándose con ellos rico en amor y fidelidad. Afirmó que no rechazaba a ninguno de los que el Padre le había confiado, ni alejaba a los que se acercaban a Él. Cuando ya no había esperanza, sacó a algunos de las profundidades de la muerte y les devolvió la vida: Lázaro, el hijo de la viuda de Naín, la hija de Jairo...

Imaginemos a Jesús recitando este Salmo: Él es quien nos saca del abismo de la muerte, el que nos libera de nuestros enemigos... En el Padrenuestro, Jesús tomó varias peticiones de esta oración: “Santificado sea tu nombre – todos los pueblos vendrán a postrarse en tu presencia”. “Perdona nuestras ofensas – Tú, Señor, eres bueno y clemente, rico en misericordia con los que te invocan”.

También podemos imaginar a Jesús recitando este Salmo en las horas previas a su Pasión:  
“En el día del peligro te llamo y tú me escuchas...”  
“Unos soberbios se levantan contra mí, una banda de insolentes atenta contra mi vida...”

Jesús va revelando al Padre y el camino a seguir, pero esta revelación sólo se completará una vez que Jesús se levante victorioso de la muerte. Es entonces cuando el Resucitado tiene poder para abrir la inteligencia del ser humano, de forma que pueda recibir y comprender el misterio de Dios. Jesús Resucitado abre nuestra mente para, con su Espíritu, hacerse presente con toda su fuerza y su amor. Jesús es el enviado del Padre como Maestro, Aquél que enseña, Aquél que revela, Aquél que, siendo el Camino, marca las huellas que nos conducen a Dios. Es lo que estamos celebrando en este tiempo Pascual.

### **Para la reflexión:**

- ¿Qué sentimientos, qué pensamientos despierta en mí este Salmo?
- ¿Cuáles son mis pobrezas y desamparos? ¿Por qué o por quién me siento amenazado?
- ¿Cómo manifiesto que Jesús es mi Maestro y mi Camino? Pienso en hechos concretos.

### **ACTUAR:**

Este Salmo es la oración confiada de un individuo -o mejor de un pueblo- que, hallándose en una situación crítica, experimentó la salvación de Dios. El salmista vive un momento difícil de su vida. Pero la experiencia del actuar de Dios le hace pasar con facilidad de la súplica a la confianza y a la acción de gracias.

Este Salmo utiliza palabras sencillas que forman parte del diálogo humano. En la oración, estamos ante Alguien: Alguien que nos mira, que nos escucha, que nos ama. Nuestras oraciones a menudo son formalistas y vacías porque nos contentamos con repetir mecánicamente palabras y palabras y palabras... cuando lo que necesitamos es diálogo, encuentro, tomar conciencia de una Presencia.

Cada uno de nosotros tenemos pobrezas y angustias personales. Desde ellas debemos orar. No debemos ser altivos ante Dios, ni poner esas pobrezas y angustias entre paréntesis. Dios mismo nos invita a transformarlas en oraciones. Cada uno de nosotros está aquí ante el Señor, como un pobre desamparado, como una voz que ininterrumpidamente suplica, como un corazón humano que confía ciegamente en Él. Cada uno de nosotros advierte cómo se acerca el día del peligro, de la tentación, de la amenaza de ciertas fuerzas que intentan hacernos claudicar.

Podemos rezar este Salmo en los momentos de angustia, de persecución, de muerte y de falta de esperanza; también en solidaridad con los perseguidos y condenados a muerte, cuando queremos fortalecer nuestra fe en el Dios que auxilia y consuela a los que viven en medio de la angustia y la persecución; cuando queremos reforzar nuestra opción por la justicia.

El salmista pide a Dios que le enseñe su camino, así como que le otorgue un corazón entero, como el de un niño, que sin doblez ni cálculos confía plenamente en el Padre para adentrarse en el camino de la vida. Sale entonces de los labios del fiel la alabanza al Dios misericordioso, que no le deja caer en la desesperación y la muerte, en el mal y el pecado.

Mantén mi corazón entero... Que nuestro corazón sea todo entero para Dios. Que Dios haga en mí la unidad de fe-celebración-vida. Uno de los motivos más profundos de la insatisfacción de las personas es la división interior. Por eso, a veces nos encontramos confusos, desorientados, incluso perdidos.

Esto puede deberse a factores externos: el ambiente, las personas... Otras veces a factores internos: miedos, egoísmo, apegos... Y también a nuestra falta de contacto personal con Dios para que pueda enseñarnos su Camino.

Sufrimos la división interior cuando los criterios que iluminan nuestra vida no son coherentes entre sí; cuando unas veces actuamos por altruismo, otras por egoísmo; cuando en unos ámbitos actuamos desde la fe y en otros desde criterios contrarios a ella; cuando los deseos e intereses que dominan nuestra vida son contradictorios; cuando no existe armonía entre lo que pensamos sentimos y queremos; cuando no hay coherencia entre lo que creemos-vivimos-celebramos; cuando no hay armonía entre nuestros impulsos y nuestra conciencia. Como san Pablo, a menudo sentimos que hacemos lo que no queremos y deseamos hacer lo que luego no hacemos.

Nuestra vida como cristianos, como seguidores de Cristo Resucitado, debe tener carácter globalizador e integrador. Hemos de evitar que en la práctica lleguemos a entender nuestra vida y realidad como un conjunto de comportamientos estancos, separados. Somos una unidad que se expresa en diferentes ámbitos y, por ello, hemos de unificar, hacer síntesis y plantearnos nuestro ser cristianos en el corazón del mundo, nuestro estilo de vida, como algo integrado y equilibrado.

El seguimiento de Cristo Resucitado exige vivir con claridad un estilo de vida integrado y equilibrado, que afecta a toda la persona y a todos los ámbitos de su vida. El cristiano coherente es la persona que vive como creyente en los ámbitos sociales en los que se encuentra: la familia, el pueblo o barrio, el estudio, la formación, el tiempo libre, el trabajo, la propia Iglesia, la política, la economía...

Necesitamos el encuentro con Dios y su auxilio para encontrar equilibrio, sabiduría, paz. Necesitamos que Dios nos enseñe su camino en las decisiones importantes y también en las pequeñas de cada día, que paso a paso van marcando la dirección en que se mueve nuestra vida. Que Dios guíe nuestros pasos para que nuestro caminar sea recto y nos lleve hacia Él.

### **Para la reflexión:**

- Hago oración con este Salmo, sustituyendo “Señor” por “Jesús”.
- ¿Mi oración es “diálogo” con Dios, o repito fórmulas aprendidas?
- ¿Es mi corazón “entero” del Señor? ¿Me siento disperso, dividido?
- Preséntale al Señor una situación de pobreza y angustia, tuya o de los que te rodean. Repítelle, que Él es bueno y clemente, rico en misericordia, y que se compadece ante nuestros desamparos. Termina suplicando al Espíritu que te enseñe a vivir esta situación en el amor.
- Elijo un versículo o estrofa del Salmo para repetirlo en oración confiada.

## CON OTRAS PALABRAS...

(Escuchamos el Salmo 86 de Mary K. Straub) <https://youtu.be/zxuZgx69pR0>

### Tú, Señor, eres bueno y clemente (bis)

Tú, Señor, eres bueno y clemente  
Rico en misericordia con los que te invocan  
Señor escucha mi oración  
Atiende a la voz de mi suplica.

### Tú, Señor, eres bueno y clemente

Todos los pueblos vendrán a postrarse en tu presencia Señor  
Bendecirán tu nombre  
Grande eres Tú y haces maravillas  
Tú eres el único Dios

### Tú, Señor, eres bueno y clemente

Pero Tú, Señor, Dios clemente y misericordioso  
Lento a la cólera, rico en piedad y leal  
Mírame, ten compasión de mí.

### Tú, Señor, eres bueno y clemente

Mi corazón es pobre, Señor, yo me siento de barro.  
Pon tus manos, Señor, tu corazón, en mi miseria,  
y llena el fondo de mi vida de tu misericordia.  
Protege mi vida. Sálvame. Confío en Ti.

Quisiera decirte lo que eres para mí:  
Tú eres mi Dios, Tú eres mi Padre, Tú me quieres.  
Te estoy llamando todo el día.  
Da alegría a quien quiere ser tu amigo,  
que mi confianza la he puesto en Ti.

Yo sé que Tú eres bueno y me perdonas.  
Sé que eres misericordioso  
con quien abre su corazón a tu amor y lealtad.

Tú eres grande. Tú haces maravillas. Tú, el único Dios.  
Enséñame, Señor, tu camino  
y que mis pasos sigan tus huellas con fidelidad.

Que mi corazón, sin dividirse, sea todo tuyo.  
Te doy gracias de todo corazón, Señor, Dios mío,  
te diré siempre que Tú eres amigo fiel.  
Me has salvado del abismo profundo.

Tú, Señor, siempre estás pronto a ayudarme  
y a animar mi corazón cuando decae.  
Tú, Señor, toma mi corazón de barro  
y moldéalo según la grandeza de tu misericordia.



## RETIRO: Orar con los Salmos – SALMO 86

(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?
- ¿Me identifico con su modo de expresarse? ¿Qué expresiones me chocan más?
- ¿Siento que lo que expresan los Salmos es válido para mí, hoy?

### JUZGAR:

(Escuchamos el Salmo 86 recitado con otra traducción) <https://youtu.be/6Kt4kSgU8kg>

### **SALMO 86**

Inclina tu oído, Señor, escúchame,  
que soy un pobre desamparado;  
protege mi vida, que soy un fiel tuyo;  
salva a tu siervo, que confía en Ti.

Tú eres mi Dios, piedad de mí, Señor,  
que a Ti te estoy llamando todo el día;  
alegra el alma de tu siervo,  
pues levanto mi alma hacia Ti.

Porque Tú, Señor, eres bueno y clemente,  
rico en misericordia con los que te invocan.  
Señor, escucha mi oración,  
atiende a la voz de mi súplica.

En el día del peligro te llamo,  
y Tú me escuchas.  
No tienes igual entre los dioses, Señor,  
ni hay obras como las tuyas.

Todos los pueblos vendrán  
a postrarse en tu presencia, Señor;  
bendecirán tu nombre:  
«Grande eres Tú, y haces maravillas;  
Tú eres el único Dios.»

Enséñame, Señor, tu camino,  
para que siga tu verdad;  
mantén mi corazón entero  
en el temor de tu nombre.

Te alabaré de todo corazón, Dios mío;  
daré gloria a tu nombre por siempre,  
por tu gran piedad para conmigo,  
porque me salvaste del abismo profundo.

Dios mío, unos soberbios se levantan contra mí,  
una banda de insolentes atenta contra mi vida  
sin tenerte en cuenta a Ti.

Pero Tú, Señor, Dios clemente y misericordioso,  
lento a la cólera, rico en piedad y leal,  
mírame, ten compasión de mí.

Da fuerza a tu siervo,  
salva al hijo de tu esclava;  
dame una señal propicia,  
que la vean mis adversarios y se avergüencen,  
porque Tú, Señor, me ayudas y consuelas.

### Para la reflexión:

- ¿Qué sentimientos, qué pensamientos despierta en mí este Salmo?
- ¿Cuáles son mis pobrezas y desamparos? ¿Por qué o por quién me siento amenazado?
- ¿Cómo manifiesto que Jesús es mi Maestro y mi Camino? Pienso en hechos concretos.

## **ACTUAR:**

- Hago oración con este Salmo, sustituyendo “Señor” por “Jesús”.
- ¿Mi oración es “diálogo” con Dios, o repito fórmulas aprendidas?
- ¿Es mi corazón “entero” del Señor? ¿Me siento disperso, dividido?
- Preséntale al Señor una situación de pobreza y angustia, tuya o de los que te rodean. Repítele, que Él es bueno y clemente, rico en misericordia, y que se compadece ante nuestros desamparos. Termina suplicando al Espíritu que te enseñe a vivir esta situación en el amor.
- Elijo un versículo o estrofa del Salmo para repetirlo en oración confiada.

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

(Escuchamos el Salmo 86 de Mary K. Straub) <https://youtu.be/zxuZgx69pR0>

### **Tú, Señor, eres bueno y clemente (bis)**

Tú, Señor, eres bueno y clemente  
Rico en misericordia con los que te invocan  
Señor escucha mi oración  
Atiende a la voz de mi suplica.

### **Tú, Señor, eres bueno y clemente**

Todos los pueblos vendrán a postrarse en tu  
presencia Señor  
Bendecirán tu nombre  
Grande eres Tú y haces maravillas  
Tú eres el único Dios

### **Tú, Señor, eres bueno y clemente**

Pero Tú, Señor, Dios clemente y misericordioso  
Lento a la cólera, rico en piedad y leal  
Mírame, ten compasión de mí.

### **Tú, Señor, eres bueno y clemente**

Mi corazón es pobre, Señor, yo me siento de barro.  
Pon tus manos, Señor, tu corazón, en mi miseria,  
y llena el fondo de mi vida de tu misericordia.  
Protege mi vida. Sálvame. Confío en Ti.

Quisiera decirte lo que eres para mí:  
Tú eres mi Dios, Tú eres mi Padre, Tú me quieres.  
Te estoy llamando todo el día.  
Da alegría a quien quiere ser tu amigo,  
que mi confianza la he puesto en Ti.

Yo sé que Tú eres bueno y me perdonas.  
Sé que eres misericordioso  
con quien abre su corazón a tu amor y lealtad.

Tú eres grande. Tú haces maravillas.

Tú, el único Dios.  
Enséñame, Señor, tu camino  
y que mis pasos sigan tus huellas con fidelidad.

Que mi corazón, sin dividirse, sea todo tuyo.  
Te doy gracias de todo corazón, Señor, Dios mío,  
te diré siempre que Tú eres amigo fiel.  
Me has salvado del abismo profundo.

Tú, Señor, siempre estás pronto a ayudarme  
y a animar mi corazón cuando decae.  
Tú, Señor, toma mi corazón de barro  
y moldéalo según la grandeza de tu misericordia.

