

# TELÉFONOS DE URGENCIAS

## *en salmos*



- ▶ Busca paz
- ▶ Supera situaciones emocionales que generan angustia, depresión, tristeza...
- ▶ Da gracias al Señor

Ensayo sobre los salmos como  
teléfonos de urgencias, compuesto  
por un grupo de seglares bajo  
la guía de Miguel Funes.

---

**¿TE IMAGINAS LO QUE TE PASARÍA SI  
USARAS LA BÍBLIA COMO UN  
TELÉFONO DE URGENCIAS?**

**MARCA UNO DE ESTOS SALMOS**

---

**I.- Cuando te sientas pecador ora con los salmos 13, 31, 39, 40, 55, 77, 91, 103, 130.**

**Y cuando busques paz y alegría medita alguno de los 7 salmos penitenciales 6, 32,37,50,102,128 y 142.**

**II.-Cuando te sientas abandonado, afligido, angustiado, alegre, hastiado de la vida, calumniado deprimido, egocéntrico, indefenso, infiel, con miedo, odiado, perseguido, sin luz, tentado, víctima de injusticia lee alguno de estos salmos: 3, 5, 7, 21, 22, 26, 30, 33, 35, 38, 42, 43, 54, 55, 56, 63, 69, 70, 71, 72, 86, 140, 141.**

**III.- Cuando quieras dar gracias a Dios por algo recita uno de estos salmos: 4, 17, 18, 40, 45, 64, 65, 66, 67, 68, 92, 116, 118, 120, 124, 138, 144.**

# ÍNDICE

## Capítulo 1º. Pecado - Penitencia

<b>Número</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>
1.1	13 Dice el impío: “No hay Dios”	6
1.2	32 Aclamad justos al Señor	13
1.3	39 Hágase tu voluntad	20
1.4	40 Dichoso el que cuida del pobre y del enfermo	23
1.5	41 Dios alegra mi juventud	29
1.6	55 Oración de confianza para momentos adversos	33
1.7	77 Evangelizado y evangelizador	38
1.8	91 Del pienso luego existo al pienso luego amo	41
1.9	103 Fidelidad de Dios frente a la infidelidad del hombre	45
1.10	130 Infancia espiritual	49
1.11	6 La penitencia sacramento en una pastoral de enfermos	53
1.12	31 Estima del sacramento de la confesión	58
1.13	37 La confesión general	62
1.14	50 La parábola del hijo pródigo expresión gráfica del salmo 50	66
1.15	102 La alabanza al Señor hecha realidad en el sacramento de la confesión	70

1.16	128 La penitencia nos libera de toda esclavitud	74
1.17	142 Oración penitencial	77

**Capítulo 2º. Situaciones emocionales inestables que pueden generar depresión, frustración, fracaso, apatía, melancolía, angustia, tristeza, aflicción...**

<b>Número</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>
2.1	3 Seguridad del justo en la persecución	82
2.2	5 Oración del justo perseguido	85
2.3	7 Dios, protector del justo	88
2.4	16 Dios, esperanza del inocente perseguido	94
2.5	21 Depresión	98
2.6	21 Dios no nos abandona	103
2.7	22 Dios – Pastor siempre a nuestro lado	106
2.8	25 Oración del justo perseguido	110
2.9	26 El Señor es mi salvación	114
2.10	30 Quien a Dios tiene nada le falta	119
2.11	33 Dios me libera de mis angustias	123
2.12	35 El amor vence al odio	128
2.13	38 Meditación sobre la vida humana	132
2.14	42 El Dios de mi alegría, luz y verdad	137
2.15	43 Súplica ante la aflicción	140
2.16	54 Súplica ante una sociedad violenta	144
2.17	55 Oración en la adversidad	148

2.18	56 Confianza y oración del hombre fiel	152
2.19	63 Castigo del calumniador	157
2.20	69 ¡Socórreme, Dios mío!	160
2.21	70 El Dios de mi juventud no me abandona en la vejez	163
2.22	71 ¿Dónde reina Dios?	168
2.23	77 Infidelidad del hombre y misericordia de Dios	173
2.24	86 La Jerusalén mesiánica	179
2.25	140 No nos dejes caer en la tentación	183
2.26	141 Líbrame de mis angustias	187

### **Capítulo 3º. Acción de gracias**

<b>Número</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>
3.1	4 Luz de Cristo, demos gracias a Dios	191
3.2	17 Himno de acción de gracias	195
3.3	18 Por lo visible a lo Invisible	199
3.4	40 Dichoso quien cuida del pobre	204
3.5	45 El Señor, nuestro refugio y fortaleza	208
3.6	64 Acción de gracias	211
3.7	65 Prefacio. Demos gracias al Señor	215
3.8	66 Alabanza de todos los pueblos	219
3.9	67 Canto triunfal de acción de gracias	222
3.10	68 Súplica del justo perseguido	226
3.11	92 Himno a la realeza de Dios	230

3.12	116 Universalidad de la salvación	234
3.13	118 Monumento a la ley	237
3.14	120 ¡Gracias, Señor! Tú eres nuestro guardián	243
3.15	124 Confianza y seguridad en el Señor	247
3.16	138 Gracias, Señor, porque me conoces y me ayudas a conocerte	252
3.17	144 Himno de alabanza y de acción de gracias	257

## **Capítulo 4° Salmos responsoriales**



**1.- CUANDO TE SIENTAS PECADOR MARCA UNO DE ESTOS SALMOS: 13, 32, 39, 40, 41, 55, 77, 91, 103 y 130. Y SI BUSCAS PAZ Y ALEGRÍA ORA CON UNO DE LOS SIETE SALMOS PENITENCIALES: 6, 31, 37, 50, 102, 128, 142.**

### **1.1.- DICE EL ATEO: NO HAY DIOS**

Basta leer los capítulos 1 y 3 de la carta a los Romanos para entender la corrupción que el salmista describe en este salmo 13. Se inicia con la queja sobre la necesidad humana que no reconoce a Dios, sigue con la recriminación por esta conducta que debería evitarse con un simple razonamiento, y concluye con una afirmación de esperanza sobre la suerte de los que creen en Dios.

El panorama sombrío de esta sociedad sin Dios nos recuerda a Abraham implorando el perdón para Sodoma y Gomorra, donde no encontró ni un justo obligando así al cielo que enviase al Justo, Jesucristo, y así el Cielo enviaría al Justo para que el Padre perdonase a la humanidad.

La parábola del «Padre Pródigo» de Zahrt sigue siendo actual: *“Los hijos ridiculizaban y ofendían al abuelo ¿que no come! que ¿por qué se queda en la cama? que ¿por qué se levanta tan pronto?..... Todo se lo echaban en cara, hasta que un buen día se marchó*

*sin decir nada. Nadie sabía donde podría estar. Al principio todos se alarman: ¿habrá muerto? ¿se habrá perdido? ¿lo habrán secuestrado?; los primeros días lo buscan sin descanso y sólo se habla de él, pero pronto vuelven a sus trabajos y ya alguna vez que otra lo recuerdan y llegan a olvidarlo por completo”.*

Dios ha muerto, ¡yo lo he matado!, los templos son su tumba, gritaba Nietzsche. La historia confirma que Dios vive. Con qué pena repetía su madre: “Desde que mi hijo dejó a Dios ha perdido la cabeza y la felicidad”.

Y de qué distinta manera plantearía Albert Camus la fábula de Demetri, después de su encuentro con la fe: “Demetri tenía una cita con Dios a las cinco de la tarde; se puso en camino para llegar a su hora, pero en su recorrido se encontró con un campesino, cuyo carro estaba atascado en un barrizal. Se acercó a ayudarlo y después de muchos esfuerzos pusieron la comitiva en marcha, pero ya había pasado la hora de la cita ¡Dios se habría marchado!; No obstante continuó y, al llegar al lugar de la cita, allí no estaba Dios. Claro dice el impío, ¿cómo iba a estar Dios, si Dios no existe? Y la verdad es que Dios no estaba allí, porque había tenido la entrevista en el lugar del accidente, junto al carro. Y es que a Dios se le encuentra por el camino del amor”.

## SALMO 13

*Dice el necio para sí: "No hay Dios".  
Se han corrompido cometiendo execraciones,  
no hay quien obre bien.*

*El Señor observa desde el cielo a los hijos de Adán,  
para ver si hay alguno sensato  
que busque a Dios.*

*Todos se extravían igualmente obstinados,  
no hay uno que obre bien,  
ni uno solo.*

*Pero ¿no aprenderán los malhechores,  
que devoran a mi pueblo como pan  
y no invocan al Señor?*

*Pues temblarán de espanto,  
porque Dios está con los justos.  
Podéis burlaros de los planes del desvalido,  
pero el Señor es su refugio.*

*¡Ojalá venga desde Sión la salvación de Israel!  
Cuando el Señor cambie la suerte de sus pueblos,  
se alegrará Jacob y gozará Israel.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Somos ateos que, al matar a Dios, vamos escribiendo el acta de defunción del hombre. Bien, ¡sentaos y oíd personas que hablaban vuestro lenguaje!

Soy Magdi Cristiano Allam que fui bautizado por Benedicto XVI. En artículos y entrevistas Magdi responde a la pregunta: ¿por qué me convierto del Islam al Catolicismo? Fui experimentando mi sintonía con la nueva fe, gracias a estos factores; *“mi desilusión ante el Islam, el testimonio de vida de varios cristianos y mi encuentro personal con Cristo. Me liberé del oscurantismo de una ideología que legitima la sumisión y la tiranía, permitiéndome adherirme a la auténtica religión en la verdad y de la libertad. Descubrí por primera vez al auténtico y único Dios. La Providencia puso en mi camino personas católicas practicantes, que con su testimonio y amistad, poco a poco, se convirtieron en un punto de referencia en el plano de las certezas de la verdad y de la solidez de valores”*.

Bernard Nathanson, rey del aborto, educado en el seno de familia conflictiva, cargada de odio y revanchismo, comenzó la carrera satánica de más de 60.000 abortos, matando a su hijo antes de nacer. La nueva tecnología, el ultrasonido, le da la oportunidad

de poder observar el corazón del feto en los monitores electrónicos y así comienza a plantearse que lo que estaba haciendo en su clínica eran crímenes de inocentes. Montó un documental: “El grito silencioso”, que llevó el horror al mundo y por el que recibió amenazas de muerte. Admiraba el psiquiatra Kart Stern por la paz y alegría que infundía, y supo que esto comenzó en el día de su conversión; y así, el 8 de diciembre de 1.996, en la Catedral de San Patricio de Nueva York el Cardenal O'Connell le administraba los tres sacramentos de iniciación cristiana, Bautismo, Confirmación y Eucaristía.

Y como contemplación más que como meditación miramos a Edith Stein, mujer incansable buscadora de la verdad. Nació en el seno de una familia hebrea, que pasaba de todo lo sobrenatural, pero nunca olvidó aquella estampa en la catedral de Frankfurt – cómo entraba la gente, se arrodillaba, y en silencio confidencial oraba..., y aquella visita a una granja en la montaña donde el granjero y sus trabajadores iniciaban su jornada orando..., pero sobre todo se me grabó la visita a mi amiga Ana que había perdido a su marido en el campo de batalla, y me impresionó la paz que la fé le transmitía en un momento tan crítico de su vida..., y ahí comenzó a derrumbarse el muro de mi incredulidad..., al azar cogí un libro de la librería familiar que leí con pasión para terminar diciendo:

¡esta es la verdad!, el libro era la autobiografía de Santa Teresa. Muy pronto busqué al sacerdote manifestándole el deseo de ser bautizada... -. Aquella intelectual atea pasa a ser miembro vivo de la Iglesia el 1 de enero de 1922. Sus convicciones profundas crecían en el ejercicio como profesora, conferenciante y escritora. Había llegado el momento de entregarse por completo a Dios y así lo hace a los 42 años en el convento Carmelita de Cologne. Por ser judía le sigue las SS y el 7 de agosto de 1942 la llevan a prisión con su hermana Rosa, y trasladadas a Auschwitz mueren mártires en los hornos crematorios el 9 de agosto de 1942 y así de Edith Stein pasa a ser Santa Teresa Benedicta.

Supo escuchar a Dios y jamás sintió miedo porque descubrió que Dios estaba muy cerca de ella. Pensemos un minuto con Edith Stein que la razón guía, que el amor dignifica, que el perdón fortalece, que la humildad engrandece, que el dolor redime, y que la sangre de un mártir es semilla de cristianos.

Cada vez que rezo este salmo me cuestiono: ¿cómo hablar de la existencia de Dios a los que se confiesan ateos o agnósticos? Poco cala el argumento ontológico de San Anselmo: “Lo más grande que puede pensarse tiene que existir, y si lo más grande que puede pensarse es Dios, luego Dios existe”. Pon

en práctica el dicho del Santo – *credo ut intelligan, creo para entender* – y verás su resultado positivo.

Muchos pasan de las vías de Santo Tomás para demostrar la existencia de Dios, aunque es evidente que si existen seres contingentes, es porque hay un Ser necesario.

Ya el mismo Balmes en tono infantil nos cantaba – *no hay reloj sin relojero ni mundo sin Creador* –

La hipótesis del Big-Bang, que aún goza de buena salud, afirma que este universo maravilloso nació de la explosión de un punto de energía muy condensada; ¿te has preguntado alguna vez quién lo puso? La física explica lo que sucedió después de la explosión, pero no antes de ella. Sólo la metafísica y la teología responden a ese interrogante: Dios.

## **1.2.- ACLAMAD JUSTOS AL SEÑOR.**

El salmo 32 es un himno a la omnipotencia y justicia de Yahvé; magnífico poema a la palabra creadora eficaz que hace todo por amor, que implica justicia y derecho, cimientos del plan creador; con su mirada puesta en la historia presenta el proyecto de Dios –“fraternidad universal” – y los proyectos fallidos de los hombres inmersos en crisis morales, al prescindir de la voluntad de Dios. Poema en clave dramática de luchas y victorias, que nos hacen ver cómo el Señor controla ese océano rebelde para que en la tierra se difunda la misericordia, cómo se frustran las empresas militares para que se salve la humanidad, gracias al resto fiel.

En un estilo emotivo canta al señorío de Dios sobre todo lo creado en 22 versos que corresponden a las 22 letras del alfabeto arameo; la grandeza de Dios no es obstáculo para sentirlo cercano. Este poema es un canto de alabanza al Señor del universo y de la historia, impregnado de alegría desde la primera

estrofa. Es nuevo, porque renueva la certeza de la presencia divina dentro de la Creación y anticipa la alabanza del día de la salvación definitiva.

Con San Agustín nos preguntamos cómo cantar a Dios;” *cantadle, pero hacerlo bien. ¿Cómo cantar con maestría a un Dios que sabe juzgar al cantor y sabe oír con oído crítico? El te sugiere la manera de hacerlo, cantando con júbilo; dándote cuenta que no podemos expresar con palabras lo que sentimos en nuestro corazón.*”

Este canto, para unos es de David, para otros es del rey Ezequías al vencer a Senaquerib, y en general todos piensan que fue compuesto con motivo de una victoria en días de tensión internacional con la frustración de sus planes, aunque su datación la sitúan en el postexilio y que sonaba en el templo en las grandes fiestas contra la idolatría.

De una lectura atenta del salmo se deduce que este poema se inicia con una invitación a alabar y dar gracias a Dios, porque ama a todas las criaturas, e

interviene en la historia, implantando un reino de justicia. Al interrogante, ¿por qué hay que alabar a Dios? hay que responder con esta trilogía –“Dios es Creador, soberano de la historia y siempre fiel a su palabra”.

El cuerpo central del himno está articulado en tres partes, que forman una trilogía de alabanza: "en la primera se celebra la Palabra creadora de Dios. La arquitectura admirable del Universo, como templo cósmico, es obra de la eficacia de la Palabra divina; en la segunda parte se afirma que el Señor es soberano de la historia humana, que con vigorosa antítesis se opone a los proyectos de las potencias terrenas; y en la tercera vuelve a tratar el señorío único de Dios, invitando a los poderosos a no engañarse, confiando en sus fuerzas militares, y exhortando a los pobres a esperar en el Señor.

Concluye con la frase emblemática que San Ambrosio incorpora al Te Deum, "que tu misericordia venga sobre nosotros como la esperamos de Ti"-

## SALMO 32

*Aclamad, justos, al Señor, que merece la alabanza de los buenos.*

*Dad gracias al Señor con la cítara, tocad en su honor el arpa de diez cuerdas; cantadle un cántico nuevo, acompañando los vítores con bordones:*

*Que la palabra del Señor es sincera, y todas sus acciones son leales; el ama la justicia y el derecho, y su misericordia llena la tierra.*

*Tema al Señor la tierra entera, tiemblen ante El los habitantes del orbe: porque El lo dijo, y existió, Él lo mandó y surgió.*

*El Señor deshace los planes de las naciones, frustra los proyectos de los pueblos; pero el plan del Señor subsiste por siempre, los proyectos de su corazón, de edad en edad, el pueblo que Él se escogió como heredad.*

*El Señor mira desde el  
cielo, se fija en todos los  
hombres;  
Desde su morada observa  
a todos los habitantes de  
la tierra.*

*El modeló cada corazón,  
y comprende todas sus  
acciones.*

*No vence el rey por su  
gran ejército,  
no escapa el soldado por  
su mucha fuerza,  
nada valen sus caballos  
para la victoria,  
ni por su gran ejército se  
salvan.*

*Los ojos del Señor están  
puestos en sus fieles,  
en los que esperan su  
misericordia,  
para librar sus vidas de  
la muerte  
y reanimarlos en tiempo  
de hambre.*

*Nosotros aguardamos al  
Señor:*

*El es nuestro auxilio y  
escudo;  
con El se alegra nuestro  
corazón,  
en su santo nombre  
confiamos.*

*Que tu misericordia,  
Señor,  
venga sobre nosotros,  
como lo esperamos de ti.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

La meditación del salmo nos trae a la memoria las enseñanzas del profeta Joel, que tras su llamada a la penitencia nos anuncia la efusión del Espíritu que renovará a su pueblo... y también a esos 40 ó 50 millones del Movimiento Carismático que nació por el año 1.967, gracias a aquel puñado de alumnos y profesores de la Universidad de Norteamérica, y que pronto se extendió por 115 países. Es como un nuevo Pentecostés, en el que el Espíritu Santo llena de vitalidad a la Iglesia. Tengamos siempre a la vista que Jesús nos ha llamado a estar con El y que llenos de Dios evangelicemos al mundo..., y que no olvidemos que los grandes movimientos sociales han surgido de grupos de oración.

Con razón Solschenitzin escribía – *el cultivo de una conciencia desespiritualizada hace que en el hombre su equipaje de crueldad, soberbia y orgullo crezcan brutalmente.*

Miremos al cuadro de Roublev, que de una forma gráfica, como evangelio vivo, nos muestra la verdadera ecología y la raíz última de la fraternidad, que brota del Dios Padre.

Los teólogos han intentado comprender el misterio de la Trinidad, los Santos lo han vivido, los místicos lo han gustado, pero el gran iconógrafo Roublev ha sabido llevarlo al pueblo sencillo.

El icono de la Trinidad, obra maestra del arte pictórico, es un compendio de teología trinitaria y eucarística. Representa la visita de los tres ángeles a Abrahán junto a la encina de Mambré (Gn 18,1-15).

Los tres personajes centran su atención sobre una mesa, donde hay un cáliz con un cordero degollado.

En la pintura, junto al Hijo hay un árbol, símbolo del triunfo del árbol de la cruz sobre el árbol del paraíso; junto al Espíritu Santo hay una montaña, que nos lleva de las tablas de la ley del Sinaí y al monte de las bienaventuranzas; y junto al Padre hay una casa, símbolo de la presencia de Dios en el Templo y en Jesucristo.

En resumen, el fondo del cuadro representa toda la historia de la salvación, la vida de un Dios-Amor, que se derrama sobre el mundo creado por amor.

### **1.3.- HÁGASE TU VOLUNTAD EN LA TIERRA COMO EN EL CIELO**

Con cuatro simples pinceladas el salmista nos ayudará a responder a este interrogante existencial: ¿Qué tipo de hombre quiero ser? Jesús como nos cuenta el autor de la carta a los Hebreos entra en este mundo diciendo: “No te agrada” los sacrificios y holocaustos, aquí estoy para hacer tu voluntad...” Al iniciar su vida pública junto al pozo de Jacob responderá a sus apóstoles que le ofrecen comida que su alimento es hacer la voluntad del Padre... En el pórtico de su pasión allá en el Getsemaní repite – Padre, que no se haga mi voluntad sino la tuya..., - y clavado en la cruz cierra el drama de su vida con ese *consumatum est* - he cumplido tu voluntad -.

## SALMO 39

*Yo esperaba con ansia al Señor;  
él se inclinó y escuchó mi grito:*

*Dichoso el hombre que ha puesto su confianza en el Señor y no acude a los idólatras, que se extravían con engaños.*

*Tú no quieres sacrificios ni ofrendas, y, en cambio, me abriste el oído; no pides sacrificio expiatorio, entonces yo digo: "Aquí estoy -como está escrito en mi libro- para hacer tu voluntad".*

*He proclamado tu salvación ante la gran asamblea; no he cerrado los labios: Señor, tú lo sabes.*

*Señor, dignate librarme; Señor, date prisa en socorrerme.*

*Alégrense y gocen contigo todos los que te buscan; digan siempre: "Grande es el Señor" los que desean tu salvación.*

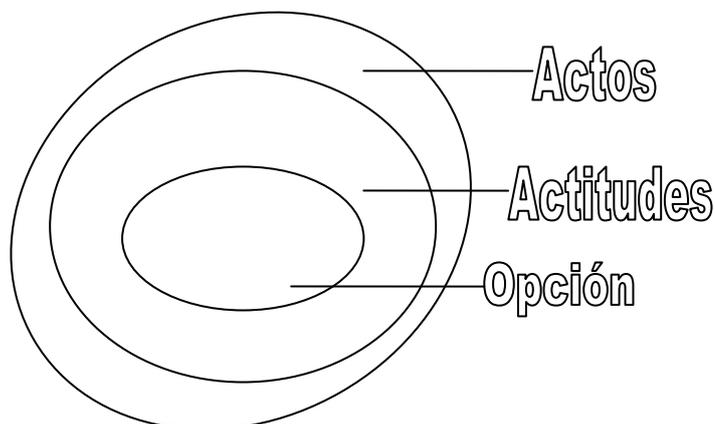
*Yo soy pobre y desgraciado, pero el Señor se cuida de mí; tú eres mi auxilio y mi liberación: Dios mío, no tardes.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Actualicemos la descripción gráfica que con el símil de los tres círculos hace Marciano Vidal sobre la opción fundamental como proyecto de vida: en el círculo central está Dios como opción del creyente, en círculo intermedio aparecen las actitudes para actuar en ese sentido, y en el exterior aparecen los actos de los que uno es dueño.

Jesús opta por no alardear de su rango de Dios..., nos enseña a aprender a ser mansos y humildes de corazón, nos invita a amar al prójimo hasta dar la vida por Él..., afirma categóricamente que la Verdad nos hará libres..., nos revela a un Dios Padre que por nuestra salvación entrega a su Hijo a la muerte y muerte de Cruz, comprometiéndose en la lucha por un mundo más humano y fraterno, con especial predilección por los que sufren.

Al meditar estas notas, ¡ojalá pudiéramos decir con San Pablo! – *imitadme como yo imito a Cristo* -.



## **1.4.- DICHOSO EL QUE CUIDA DEL POBRE Y DEL ENFERMO**

El salmista inicia su oración con la bienaventuranza-"dichoso el que cuida del débil" – para continuar pidiendo perdón por sus pecados. Entran en escena unos amigos que le humillan y se rebelan contra él, como en el caso de Job, pero esto es motivo para intensificar su súplica y su confianza en Dios. Nadie ha podido recitar este salmo con más realismo que el mismo Jesús, que pasó haciendo el bien y que fue traicionado por uno de sus amigos en la noche del Jueves Santo; y, aunque El no tenía pecado, elevó sus súplicas al Padre, cargando con el pecado del hombre.

*En una mirada retrospectiva estamos viendo a David, que a las palabras de Natán, haciéndole tomar conciencia de sus pecados de adulterio y homicidio, con humildad implora el perdón –"misericordia, Señor, he pecado" -, y escuchamos a San Lucas*

*narrándonos la parábola del hijo pródigo, que más bien deberíamos llamar la parábola del padre misericordioso.*

El salmo 40 se inicia, como pórtico, con la bienaventuranza que en boca de Jesús suena –"los misericordiosos alcanzarán misericordia..."; continúa como cuerpo del poema, contando su experiencia vivida de sentirse en las últimas y de recibir improperios de sus adversarios y amigos, no encontrando otra salida, sino su confianza en Dios, a estilo de Job; para terminar con una súplica eucarística, porque Dios le ha salvado.

Con el orante demos gracias al Señor, porque nos ha librado de nuestra lejanía, ha despertado nuestra conciencia social a favor de los pobres, y ha hecho de nuestra teología una teología de liberación y un martirologio de apóstoles, en la lucha por un orden nuevo, donde se respiren aires de fraternidad y solidaridad.

## SALMO 40

*Dichoso el que cuida  
del pobre y desvalido;  
en el día aciago lo  
pondrá a salvo el Señor.*

*El Señor lo guarda y lo  
conserva en vida,  
para que sea dichoso en  
la tierra,  
y no lo entrega a la  
saña de sus enemigos.*

*El Señor lo sostendrá  
en el lecho del dolor,  
calmará los dolores de  
su enfermedad.  
yo dije: "Señor, ten  
misericordia,  
sáname, porque he  
pecado contra ti".*

*Mis enemigos me desean  
lo peor:  
"a ver si se muere, y se  
acaba su apellido".*

*El que viene a verme  
habla con fingimiento,  
disimula su mala  
intención, y, cuando sale  
afuera, la dice.*

*Mis adversarios se  
reúnen  
a murmurar contra mí,  
hacen cálculos  
siniestros:  
"Padece un mal sin  
remedio,  
se acostó para no  
levantarse".*

*Incluso mi amigo, de  
quien yo me fiaba,  
que compartía mi pan,  
es el primero en  
traicionarme.*

*Pero tú, Señor,  
apiádate de mí,  
haz que pueda  
levantarme,  
para que yo les dé su  
merecido.*

*En esto conozco que  
me amas:  
en que mi enemigo no  
triunfa de mí.*

*A mí, en cambio, me  
conservas la salud,  
me mantienes siempre  
en tu presencia.*

*Bendito el Señor, Dios  
de Israel,  
ahora y por siempre.  
Amén, amén*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Un autor moderno supo resumir el salmo en uno de sus libros: “Hay que estar contra la pobreza y al servicio del pobre”.

Una legión de instituciones y personas se han distinguido por su amor y entrega a los pobres; el mismo Jesús hizo una opción preferencial por los pobres y para ello dictó las bienaventuranzas. Desde un principio este fue el distintivo de los cristianos..., las casas de los Obispos eran casas de acogida y prelude de los futuros hospitales..., y las abadías, centros de estudio y promoción social, ponían sus bienes al servicio de los pobres. San Vicente de Paul se arrodillaba ante el pobre y fundó una congregación para ayudarles... San Camilo de Lelis y San Juan de Dios con sus 1500 religiosos hospitalarios, con sus 216 casas, con tantas Ángelas de la Cruz y Teresas de Calcuta, están día y noche atendiendo a enfermos terminales, y sus vidas son una proclamación del salmo a todas las horas, enseñándonos que la caridad crece, dándola.

Por eso con G. Fernández me atrevo a hacer esta súplica: “Ven, Señor, no tardes”

Ven, Señor, no tardes en llegar.  
Desciende hasta nosotros con tu luz,  
para salvar al pueblo que te espera.

Los pobres padecen desamparo y miseria;  
Tus hijos más queridos son despreciados;  
Porque Tú eres el Dios que salva a los sencillos  
y los pobres serán los primeros en tu Reino;

La fuerza y la violencia son ley entre los hombres;  
Tus hijos más queridos son oprimidos.  
Porque Tú eres el Dios paciente y bondadoso,  
Y los sufridos serán los dueños de la tierra;

El llanto y el dolor amargan nuestras vidas;  
Tus hijos más queridos están angustiados;  
Porque Tú eres, Señor, el Dios de la alegría;  
Y prometes consuelo a los que sufren;

Los pobres tienen sed de verdad y de vida;  
Tus hijos van buscando salvación y ventura;  
Porque Tú eres el Dios que redime y salva;  
Y Tú sacias el hambre del que ansía y espera;  
ven sin tardar, Señor.

## **1.5.- DIOS ALEGRA MI JUVENTUD**

Con las imágenes “*agua y cierva sedienta*” el orante representa el drama de su vida, quien condenado injustamente se siente enfermo y en un diálogo consigo mismo como expresión de este estado interior de nostalgia, desaliento y burlas, va descubriendo, en su noche oscura, la presencia de Dios dentro de sus ausencias.

En su situación de exiliado, siente el deseo ardiente de participar en las solemnidades litúrgicas y su profundo dolor por la lejanía y sarcasmo de sus enemigos, ante la amargura del destierro sabe reaccionar con la esperanza de volver al Templo. Y como Ezequiel supo interpretar la etapa más trágica de su pueblo cambiando su corazón de piedra por un corazón de carne, así también nosotros estamos llamados hoy a luchar contra estas corrientes ateas y agnósticas con su relativismo moral y laicismo a ultranza, como exigencia de nuestro bautismo, en cuyas aguas fuimos purificados.

## SALMO 41

*Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo:  
¿cuándo entraré a ver el rostro de Dios?*

*Desahogo mi alma conmigo:  
cómo marchaba a la cabeza del grupo,  
hacia la casa de Dios,  
entre cantos de júbilo y alabanza,  
en el bullicio de la fiesta.*

*Envía tu luz y tu verdad;  
que ellas me guíen  
y me conduzcan hasta tu monte santo,  
Hasta tu morada.*

*Que yo me acerque al altar de Dios,  
al Dios de mi alegría;  
que te dé gracias al son de la cítara,  
Dios, Dios mío.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

*“No me mueve mi Dios para quererte  
el cielo que me tienes prometido,  
ni me mueve el infierno tan temido  
para dejar por eso de ofenderte.*

*Tú me mueves, Señor, muéveme el verte  
clavado en esa cruz y escarnecido,  
muéveme el ver tu cuerpo tan herido,  
muéveme tu afrenta y tu muerte.*

*Muéveme, en fin, tu amor y en tal manera,  
que, aunque no hubiera cielo, yo te amara.  
Y, aunque no hubiera infierno, te temiera”.*

*No me tienes que dar porque te quiera  
pues, aunque lo que espero, no esperara,  
lo mismo que te quiero te quisiera.*

Un poeta palestino (S.III a.C.) exalta el amor, en forma de encuentro, desencuentro y rencuentro pleno, como narra el Cantar de los Cantares:

*¿A dónde te escondiste  
Amado, y me dejaste con gemido?  
Como ciervo huiste, habiéndome herido.  
Salí tras de ti clamando y eras ido.*

En nuestra búsqueda de Dios el salmista con su estribillo - *¿Por qué te sientes turbado* -, y los impíos con su interrogante - *¿ dónde está tu Dios ?* - nos llevan hasta el Sagrario, nuevo pozo de Jacob, para suplicar con la Samaritana - *dame de esa agua que salta hasta la vida eterna* -.

Al sentirnos atacados en nuestra fe por las corrientes materialistas y laicistas oramos con el salmo 41, salmo con el que se iniciaba la misa al pie del altar antes de la reforma conciliar: “Introibo ad altare Dei, ad Deum qui laetificat juventutem meam, Me acercaré al altar de Dios, al Dios que alegra mi juventud.”, porque el Señor nos ha librado de las corrientes actuales de humanismo sin Dios y nos ha puesto en vías de un humanismo cristiano.

La experiencia confirma que para cambiar la sociedad hay que admitir que el fin no justifica los medios y que su camino no es la praxis revolucionaria..., ni que el mito de Edipo ni el mito de Sísifo que nos llevan al absurdo con el nihilismo de Nietzsche sea la respuesta adecuada. Nuestra mirada se dirige al Personalismo de Mounier bajo el lema de que vivir sirviendo es lo que nos sirve para vivir.

## **1.6.- ORACIÓN DE CONFIANZA PARA LOS MOMENTOS DE ADVERSIDAD**

El salmo 55 se enmarca en el triángulo repetitivo del salterio: “Presencia del enemigo, penalidades del orante y actuación de Dios”.

Es bueno orar con este salmo ante tantos sufrimientos y lágrimas que no encuentran respuesta humana, teniendo a la vista lo que San Pablo nos dice en su carta a los Romanos (Rom. 8, 31).

La oración contiene la súplica de un hombre perseguido que confía en el Señor; pasa luego a presentar la acción de los enemigos, con la petición de que Dios se fije en su dolor; y finalmente reconoce ante Dios que cumplirá la promesa hecha, pues ya se ve salvado.

Este hombre del salmo bien puede ser Jesucristo en la Cruz, que mientras Satán y sus secuaces envenenados por sus dirigentes vociferan que baje de la Cruz y creeremos, Él se mantiene firme en su compromiso con el Padre que tanto amó al mundo que nos dio a su Hijo unigénito.

## SALMO 55

*Misericordia, Dios mío,  
que me hostigan,  
me atacan y me acosan  
todo el día;  
todo el día me hostigan  
mis enemigos,  
me atacan en masa.*

*Levántate en el día  
terrible,  
yo confío en ti.  
En Dios, cuya promesa  
alabo,  
en Dios confío y no  
temo:  
¿qué podrá hacerme un  
mortal?*

*Todos los días discuten  
y planean  
pensando sólo en mi  
daño;  
buscan un sitio para  
espiarme,  
acechan mis pasos y  
atentan contra mi vida.*

*Anota en tu libro mi  
vida errante,  
recoge mis lágrimas en  
tu orbe, Dios mío.*

*Que retrocedan mis  
enemigos cuando te  
invoco,  
y así sabré que eres mi  
Dios.*

*En Dios, cuya promesa  
alabo,  
en el Señor, cuya  
promesa alabo,  
en Dios confío y no temo  
¿qué podrá hacerme un  
hombre?*

*Te debo, Dios mío, los  
votos que hice,  
los cumpliré con acción  
de gracias;  
porque libraste mi alma  
de la muerte,  
mis pies de la caída;  
para que camine en  
presencia de Dios  
a la luz de la vida.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Hoy queremos invitar a San Efrén y al apóstol de los sagrarios abandonados, el beato Manuel González.

San Efrén subraya la relación que existe entre la Virgen María y la Eucaristía:

*“María nos da la Eucaristía, en  
oposición al pan que nos dio Eva. María  
es, además, el sagrario donde habita el  
Verbo, hecho carne, símbolo de la*

*habitación del Verbo en la Eucaristía.  
El mismo cuerpo de Jesús, nacido de  
María, ha nacido para hacerse  
Eucaristía”*

*Y el Santo obispo Manuel González nos cuenta  
algunos momentos de su vida:*

Su primer contacto con la parroquia de Palomares del Río le marca en su vida sacerdotal; ante la soledad del Sagrario tuvo la tentación de dejar su Parroquia, pues fue allí, de rodillas ante Jesús Sacramentado, donde el poema de sus sueños sacerdotales se convierten en tragedia, viendo que en este Belén no hay posada para Jesús, y que en Cafarnaún muchos discípulos lo abandonan. Este abandono le hace mella, pero pronto se rehace y descubre una faceta nueva para su ministerio: *«ser cura de un pueblo que no quiera al Señor, para quererle él por todo el pueblo. El congojo del abandono de los Sagrarios se convierte en alegría por el Sagrario acompañado. Después de su muerte sigue diciendo: Ahí está Jesús. ¡No lo dejéis abandonado! Jesús en la*

*Eucaristía no sólo es un dogma que hay que creer, sino que es un amor que hay que respirar con todo el corazón, una vida que hay que vivir a tope».*

Quiere ser puente entre Jesús-Eucaristía y el pueblo sin Dios, aprovechando trochas que acerquen a los dos abandonados: «Jesús y pueblo».

Deseaba que la Misa fuera el altar del mundo, que la Eucaristía sea un Evangelio vivo, sol que irradia luz y calor, manantial de agua medicinal en toda dirección... Hay que volver al Evangelio por la Eucaristía, sístole y diástole de la vida cristiana: Que no haya una Eucaristía sin pueblo, ni un pueblo sin Eucaristía.

De los porqués del abandono de la vida cristiana surgen la Unión Eucarística reparadora, Marías de los Sagrarios como las del Evangelio, y su obra «Misioneras Eucarísticas de Nazaret».

Cuando se deja de abrir el Sagrario se cierra el bolsillo de la caridad.

Al grito de más dinero, más placer, una alternativa: más Jesús, más Sagrario, más imaginación creativa. ¡Que el disfrazado de Emaús nos acompañe en nuestro camino!

## **1.7.- MISIÓN CRISTIANA: SER EVANGELIZADO Y EVANGELIZADOR**

El salmo 77 es un poema didáctico que cuenta las hazañas que Yahvé ha obrado con su pueblo, a pesar de sus infidelidades. Lecciones que transmite de generación en generación para evitar caer en las tentaciones de nuestros antepasados y potenciar a la vez todo lo bueno de antaño. Es como un breve resumen de los libros del Éxodo y Números.

Desde una visión cristiana estamos oyendo a Cristo en la sinagoga de Cafarnaún hablándonos de la promesa de la eucaristía.

## SALMO 77

*Lo que oímos y  
aprendimos,  
lo que nuestro padres  
nos contaron,  
lo contaremos a las  
futuras generación:  
la Alabanza del Señor,  
su poder.*

*Dio orden a las altas  
nubes,  
abrió las compuertas  
del cielo:*

*hizo llover sobre ellos  
maná,  
les dio un trigo celeste.*

*Y el hombre comió pan  
de ángeles,  
les mandó provisiones  
hasta la hartura.*

*Los hizo entrar por las  
santas fronteras,  
hasta el Monte que su  
diestra había  
adquirido.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

A la luz de estas lecciones de historia para nuestra acción catequética en la micro iglesia familiar, el Papa nos ofrece el “Youcat” para fomentar el diálogo entre padres e hijos.

El Youcat como catecismo joven, síntesis del catecismo de la Iglesia católica, nació bajo la guía del obispo de Viena pensando en la JMJ. Su tono joven fascinante ha multiplicado los grupos Youcat, a fin de que los jóvenes se sientan preparados para dar razón de su fe.

Youcat es un medio muy eficaz para fomentar con naturalidad las relaciones padres-hijos con espíritu creativo. Por ejemplo, si tus hijos estudian inglés, haceos de un libro en español y otro en inglés, y aunque los mayores no conozcan el inglés pueden iniciar una conversación: tú coges el libro en español y lees el número adecuado y tu hijo te responde leyendo el mismo número en inglés y así iniciar un diálogo sobre dicha materia.

## **1.8.- DEL PIENSO LUEGO EXISTO AL PIENSO LUEGO AMO**

Con el salmista reconocemos la bondad de Dios y su cercanía y proclamamos con alegría y gozo su misericordia y fidelidad.

El salmista hace un balance de la vida del malvado y del justo, valiéndose de imágenes vegetales como la hierba, la palmera y el aceite, ofreciéndonos el retrato del hombre sin Dios con su desastrosa suerte final y del hombre creyente con un final feliz.

El malvado rechaza a Dios, cambiando la luz por las tinieblas, la libertad por la esclavitud, la vida por la muerte, instalándose en la Babel de la confusión. Pero Dios no quiere la muerte del pecador sino que se convierta y viva.

El justo, sin embargo, se siente feliz pensando y actuando como Cristo, y optando libremente por la persona de Cristo y su programa, viviendo un nuevo Pentecostés, donde todos nos entendamos, porque hablamos todos el mismo idioma, el idioma del amor.

## SALMO 91

*Es bueno dar gracias al Señor  
y tocar para tu nombre, Oh Altísimo,  
proclamar por la mañana tu misericordia  
y de noche tu fidelidad.*

*El justo crecerá como una palmera,  
se alzará como un cedro del Líbano;  
plantado en la casa del Señor,  
crecerá en los atrios de nuestro Dios.*

*En la vejez seguirá dando fruto  
y estará lozano y frondoso,  
para proclamar que el Señor es justo,  
que en mi Roca no existe la maldad.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

La anciana de la historia que vamos a contar solía recitar este salmo con gestos muy sencillos.: seguimos un autobús y a unas personas que se van instalando en él; uno de los viajeros observaba cómo en la parada siguiente todos los días se subía una señora mayor que llevaba en sus manos una bolsa de papel y que durante todo el trayecto iba echando por la ventanilla lo que tenía en la bolsa. La curiosidad hizo que un día le preguntara: ¿señora, me puede decir qué es lo que lleva en la bolsa? – y ella le contesta- Semillas, semillas de flores. Volvió a preguntar el señor: ¿Y por qué las tira a la carretera? – y ella contesta – porque he visto que el camino es largo y se hace triste, no hay flores. Entonces el señor le dijo: Es usted una ilusa, esas semillas nunca van a florecer porque la pisarán los coches y la tierra es pedregosa, su trabajo es inútil. Pasaron los días y el señor seguía tomando el autobús, y observó que hacía tiempo que en la siguiente parada

no se subía la señora de la bolsa. Se interesó por ella y el conductor le dijo que había fallecido.

Miró a la carretera y no había flores. Su primer pensamiento fue: Pobre señora, cuánto esfuerzo inútil. Pasó el tiempo y ya el señor ni se acordaba de la señora ni miraba por la ventanilla..., pero un buen día oye a un niño decir: ¡Mira, papá, cuántas flores hay en el camino! En ese momento todos miraron y vieron el camino lleno de flores preciosas y la carita del niño llena de felicidad.

Desde ese día el señor que pensó que el trabajo de la anciana era inútil viajaba con una bolsa llena de semillas que iba tirando por la ventanilla.

El mensaje es muy sencillo: a veces los padres, los abuelos, los educadores, nos desalentamos en nuestra tarea, porque no vemos los frutos de nuestro esfuerzo e incluso como aquella anciana recibimos mensajes negativos y desalentadores. Pero no, hay que seguir sembrando, educando para que sean las generaciones venideras las que disfruten de lo que nosotros hemos sembrado

## **1.9.- FIDELIDAD DE DIOS E INFIDELIDAD DEL HOMBRE**

El salmo 103 es un himno de alabanza al Dios Creador Providente, inspirado en un himno egipcio del siglo XV a.C. en honor del dios sol, que pasó del Nilo a Canaán, dadas las buenas relaciones diplomáticas entre Egipto y Canaán, terminando por formar parte de la cultura israelita. El yahvista canta al Dios Creador, contemplando la solidez de las montañas, la profundidad de los Océanos, las lluvias generosas, los trinos de los pájaros, los nidos de la cigüeña, la elegancia de la gacela, el juego de los peces... De todo se preocupa Dios.

La lectura sosegada del salmo nos pone en contacto con los primeros capítulos del Génesis: en un proceso evolutivo van apareciendo todas las criaturas al ritmo del Espíritu sobre las aguas. Con rasgos poéticos se describe cómo Dios mediante las aguas hace de la tierra un paraíso y cómo pone su proyecto creativo en manos del hombre para que lo realice según el plan establecido, bajo la mano de Dios que cuida de todo como un Padre.

## SALMO 103

*Bendice, alma mía, al Señor: ¡Dios mío, qué grande eres!*

*Te vistes de belleza y majestad, la luz te envuelve como un manto.*

*Asentaste la tierra sobre sus cimientos, y no vacilarás jamás; La cubriste con el manto del océano, y las aguas se posaron sobre las montañas*

*De los manantiales sacas los ríos, para que fluyan entre los montes; en ellos beben las fieras*

*de los campos, el asno salvaje apaga su sed; junto a ellos habitan las aves del cielo, y entre las frondas se oye su canto.*

*Desde tu morada riegas los montes, y la tierra se sacia de tu acción; haces brotar hierba para los ganados, y forraje para los que sirven al hombre.*

*¡Cuántas son tus obras, Señor!, y todas las hiciste con sabiduría; ¡Bendice, alma mía, al Señor!*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

San Pablo, en su Carta a los Tesalonicenses, nos invita a viajar por el Océano Cósmico, contemplando ese enjambre de miles de millones de galaxias y estrellas en perfecta armonía. Nos acompañan grandes científicos como Copérnico, Galileo, Newton y Kepler. Nos deleitamos en nuestra excursión con la bellísima sinfonía cósmica, enriquecida con el origen de la vida, el código genético y la arquitectura celular. Una primera masa a temperatura de un billón de grados explota hace 14.000 millones de años y nace el universo; y en una segunda etapa la nube incandescente se va enfriando, dando lugar a los principales fenómenos cósmicos y después durante una millonada de años se van formando galaxias, planetas y estrellas gigantes, que desarrollándose en un periodo de 3.500 millones de años hacen aparecer al hombre, única justificación de todo el derroche que Dios ha hecho en la creación. Con razón el salmista

exclama: *¿qué es el hombre para que te acuerdes de él?* (Salmo 8).

Con la imaginación nos internamos en una distancia de millones de años y admiramos al *homo sapiens*, haciendo sus primeros inventos, armas para cazar y fuego. Al final de la era glacial se configuran los continentes, y crece la población. De la caza se pasa a la agricultura, como lo demuestra las primeras pinturas rupestres, y poco a poco la población nómada se hace sedentaria, dando lugar a la civilización urbana 7.000 años de a.C.

Las primeras civilizaciones surgen en torno a los grandes ríos. Después el mar Egeo se convertirá en centro de grandes encuentros culturales.

Quedarse en una reflexión puramente materialista sin contar con un Dios creador es como tener un ordenador sin programa que no sirve ni de adorno en nuestro hogar; ahora bien, cuando le metemos un programa, son múltiples los servicios que nos presta.

## **1.10- INFANCIA ESPIRITUAL**

Este bellísimo poema expresa la profunda humildad del alma que se entrega a los caminos de la providencia. Es un salmo de confianza individual que se abre a la comunidad; es uno de los más breves e intimistas del salterio.

Observa como este salmo no tiene ni introducción ni conclusión y su cuerpo podemos dividirlo en tres partes: *“En las dos primeras se dirige al Señor y la tercera es un llamamiento al pueblo.*

*En la primera el orante dice lo que no es y lo que no hace – no es ambicioso ni orgulloso; en la segunda muestra que es como un niño en brazos de su madre; y en la tercera anima a la comunidad a confiar en el Señor.”*

Todas estas enseñanzas han cuajado en un aforismo evangélico: *“quien se ensalza será humillado y el que se humilla será ensalzado”*.

## SALMO 130

*Guarda mi alma en la paz, junto a ti, Señor  
Señor, mi corazón no es ambicioso,  
ni mis ojos altaneros;  
no pretendo grandezas  
que superan mi capacidad;*

*sino que acallo y modero mis deseos,  
como un niño en brazos de su madre*

*Espera Israel en el Señor  
ahora y por siempre*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

El sentirse como niño, como reza el salmista y nos enseña Jesús, pone a Santa Teresa del Niño Jesús en el camino de la Infancia Espiritual.

Su obra “*Historia de un alma*” muy pronto se convierte en un clásico, traducándose a varios idiomas.

Los grandes areópagos del momento hablan de una espiritualidad de reparación ante el auge del ateísmo, del rechazo del Catolicismo, de los ataques al Papa y de la fuerza del liberalismo político y económico, cánceres del momento.

Y en ese contexto nace la obra de Teresita, reivindicando el rostro verdadero de Dios, todo misericordia y ternura, descubriéndonos el camino de la Infancia Espiritual, a base de materiales evangélicos. Su enseñanza no mira a la beatitud de grandes santos, sino a los pequeños.

Usa la imagen del ascensor divino: *“no te desalientes, porque la cumbre de la montaña tope al cielo. Dios no puede inspirar deseos irrealizables, y porque me siento pecadora e imperfecta, Dios ha puesto a mi servicio ese ascensor de los Libros Sagrados, que me insisten – porque eres pequeñita ahí tienes los brazos de Jesús como ascensor que te elevan al cielo, como niño que se siente feliz en manos de Jesús, pequeñito en Belén y en la Cruz”*.

Su padre soñó con tener un hijo misionero y Dios se lo concedió en Teresita, que desde la clausura de Lisieux quiso y pudo ser misionera, mereciendo el título de ser patrona de las misiones con Francisco Javier, sin pisar tierra de Misión.

*“A sus 14 años, habiendo leído algunas páginas de unos Anales de religiosas misioneras, interrumpió de pronto su lectura y me dije: No quiero saber más, tengo ya un deseo tan violento de ser misionera”,* soñaba con llevar el evangelio a todos los pueblos.

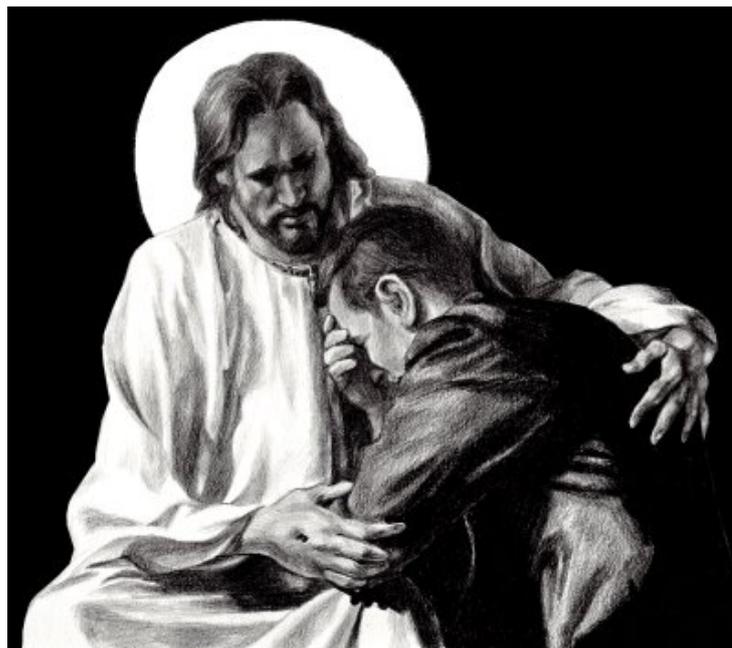
## **1.11.-LA PENITENCIA SACRAMENTAL EN UNA PASTORAL DE ENFERMOS**

*¿Estás enfermo?, llama a los Presbíteros de la Iglesia para que oren por ti (St. 4,14)*

Jesús ilumina el problema del dolor saliendo al encuentro de los que sufren como buen samaritano: “*venid a mí todos los que sufrís*”.

Extendiendo sus brazos y muriendo en la cruz para redimirnos valora, humaniza y comparte nuestros dolores, compañeros de nuestro viaje por este mundo.

Por eso nos deja los sacramentos de la penitencia y unción de enfermos.



## SALMO 6

*Señor, no me corrijas con ira,  
no me castigues con cólera.  
Misericordia, Señor, que desfallezco;  
cura, Señor, mis huesos dislocados.  
Tengo el alma en delirio,  
y tú, Señor, ¿hasta cuando?*

*Vuélvete, Señor, liberta mi alma,  
sálvame por tu misericordia.  
Porque en el reino de la muerte nadie te  
invoca,  
y en el abismo, ¿quién te alabará?*

*Estoy agotado de gemir:  
de noche lloro sobre el lecho,  
riego mi cama con lágrimas.  
Mis ojos se consumen irritados,  
envejecen por tantas contradicciones.*

*Apartaos de mí, los malvados,  
porque el Señor ha escuchado mis sollozos;  
el Señor ha escuchado mi súplica,  
el Señor ha aceptado mi oración.  
Que la vergüenza abrume a mis enemigos,  
que avergonzados huyan al momento.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

En este salmo nos encontramos con un hombre tan hundido que llega a perder la esperanza de seguir viviendo. Desconfiando de sus fuerzas apela a la piedad y misericordia de Dios, gritando: ¡cúrame, Señor, que se dislocan mis huesos!

Se ve como casa en ruina, edificada sobre arena, pero Dios viene en su ayuda, haciéndose el Emmanuel, el Dios con nosotros.

Podemos dividir el poema en tres partes: en la primera, pide una corrección menos severa; en la segunda, compendio de súplicas, describe lo que le está sucediendo; y en la tercera, aparecen sus enemigos que le hacían la vida imposible.

Es un Salmo apropiado para rezarlo cuando estamos enfermos o cuando nos interesamos por otros enfermos.

El salmista, consciente de su culpabilidad, comienza suplicando el perdón divino; a continuación desarrolla su plegaria presentando ante Dios su situación de enfermo grave y los motivos por lo que espera una intervención divina, el amor y misericordia paternal de Dios; de nuevo expone su angustia acrecentada por la opresión de sus enemigos; y termina proclamando ante éstos que

Dios le ha escuchado, alegando que así podrá seguir alabándolo.

Consagremos atención y tiempo a nuestros mayores, y enfermos, siguiendo el ejemplo de Santiago - *“Si alguno está enfermo llame al sacerdote y ante el dilema de rebelarse ante el dolor o invertir en el banco de la Providencia eduquemos por optar en la inversión en este banco que nos dará el millón por uno.”*

Hazte a la idea de que han convocado un superconcurso con el premio de un millón infinito al que responda a la totalidad de las preguntas planteadas.

Desfilan por el plató de la historia todos los que han pretendido mejorar la humanidad. Pudimos ver a Platón y Aristóteles, a Buda y Mahoma, Kant y a Marx..., pero sobre todo nos impresionó un judío, nacido en Belén, que con sólo su presencia se ganó a toda la audiencia.

Le hicieron preguntas y más preguntas sobre el sentido de la vida y la libertad, y de una forma especial sobre los marginados, enfermos, y débiles, que son tan mal valorados en esta sociedad, basada en una infraestructura de pecado.

A todas las preguntas respondió con tal claridad que el Concursante, Jesús, se llevó una salva eterna de

aplausos, que el Padre, Presidente del Tribunal, lo premió con el millón infinito, la Resurrección.

¿Te sientes deprimido y angustiado hasta el punto de perder las ganas de vivir? Coge el acta del Concurso, tan interesante, que los organizadores la publicaron en un libro llamado N.T, al que precede un prólogo largo titulado A.T, del que, por su interés, se han hecho miles y miles de ediciones en todos los idiomas, y nacerá en ti un mundo de ilusiones sin límites que te harán feliz y te lanzará a trabajar por la felicidad de todos los hombres, especialmente por los pobres y por los que sufren.



**BIBLIA**

## **1.12.-TEN EN GRAN ESTIMA EL SACRAMENTO DE LA CONFESIÓN**

*Recibid al Espíritu Santo y a quienes les perdonéis los pecados les quedan perdonados (Jn 20-22).*

A cuantos ponen reparos a confesarse la mejor respuesta nos la dio un sacerdote francés al recibir a un amigo que lo buscó para aclarar sus muchas dudas religiosas que tenía.- El sacerdote le invita primero a confesarse, y una vez que se ha confesado, éste le dice: Padre, ya todas mis dudas están resueltas.

¡Mira! El confesionario es un hospitalico, que cuenta con una mesa de operaciones y un gran cirujano que es Cristo, para extinguir el cáncer del pecado... y cuenta también con un servicio de rehabilitación, donde el fisioterapeuta es Cristo, que pone en movimiento nuestra paz y alegría con la gracia del sacramento.

Nos extasiamos tanto cada vez que volvemos a leer la parábola del Padre misericordioso que San Lucas nos cuenta en el capítulo 15 de su evangelio como cuando contemplamos el regreso del hijo pródigo presentado por Nowen.

## SALMO 31

*Dichoso el que está  
absuelto de su culpa,  
a quien le han sepultado  
su pecado;  
dichoso el hombre a  
quien el Señor  
no le apunta el delito.*

*Había pecado, lo  
reconocí,  
no te encubrí mi delito;  
propuse: «Confesaré al  
Señor mi culpa»,  
y tú perdonaste mi culpa  
y mi pecado.*

*Tú eres mi refugio, me  
libras del peligro,  
me rodeas de cantos de  
liberación.*

*Te instruiré y te  
enseñaré  
el camino que has de  
seguir,  
fijaré en ti mis ojos.*

*No seáis irracionales  
como caballos y mulos,  
cuyo brío hay que  
domar con freno y  
brida;  
si no, no puedes  
acercarte.*

*Los malvados sufren  
muchas penas;  
al que confía en el  
Señor,  
la misericordia lo rodea.*

*Alegraos, justos, y gozad  
con el Señor;  
aclamadlo, los de  
corazón sincero.*

## ORA MEDITA Y CONTEMPLA

La oración se inicia con la bienaventuranza: ¡Dichoso el que está absuelto de su culpa, cuyo pecado ha sido sepultado!

La experiencia del salmista es base fundamental en la espiritualidad cristiana: Dios juzga al hombre por la Palabra que ilumina su conciencia y cambia su corazón.

Mucho nos quiso decir Jesús con esa frase emblemática: *“Para un juicio he venido a este mundo, para que los que ven, se vuelvan ciegos, y los que no ven, vean”*.

Fortalecido por la estima y recepción de la Penitencia, observa cómo Dios no es el aguafiestas de nuestra vida, sino que es la misma felicidad.

Cuando era niño leí *“40 años en el Circulo Polar”*, crónica maravillosa, que el Padre Llorente, misionero de Alaska, enviaba mensualmente, y se me grabaron aquellas palabras: *“Ni la Stma. Virgen ni los Ángeles pueden hacer lo que hace un sacerdote diariamente.”* Para el Señor parece lo más corriente tener que obedecer al sacerdote: cuando consagra, tiene que obedecerle, convirtiendo el pan y el vino en su cuerpo y sangre; cuando da la solución tiene que perdonar los pecados; cuando bautiza, tiene que adoptar al nuevo cristiano.

Y hablando del Padre Pío recuerdo con emoción las muchas horas que consagraba a atender a los penitentes que acudían a confesar; más de uno tuvo que esperar en fila 15 días para poder confesarse.

Oramos con este salmo 31 hecho poesía por Leopoldo Panero:

Por el dolor creyente que brota del pecado;  
por haberte querido de todo corazón;  
por haberte Dios mío, tantas veces negado,  
tantas veces pedido, de rodillas perdón.

Por haberte perdido, por haberte encontrado.  
Porque es como un desierto nevado mi oración;  
porque es como la hiedra sobre un árbol cortado  
el recuerdo que brota cargado de ilusión.

Porque es como la hiedra, déjame que te abrace  
primero amargamente, lleno de flor después,  
y que a mi viejo tronco poco a poco me enlace,  
y que mi vieja sombra se derrame a tus pies.

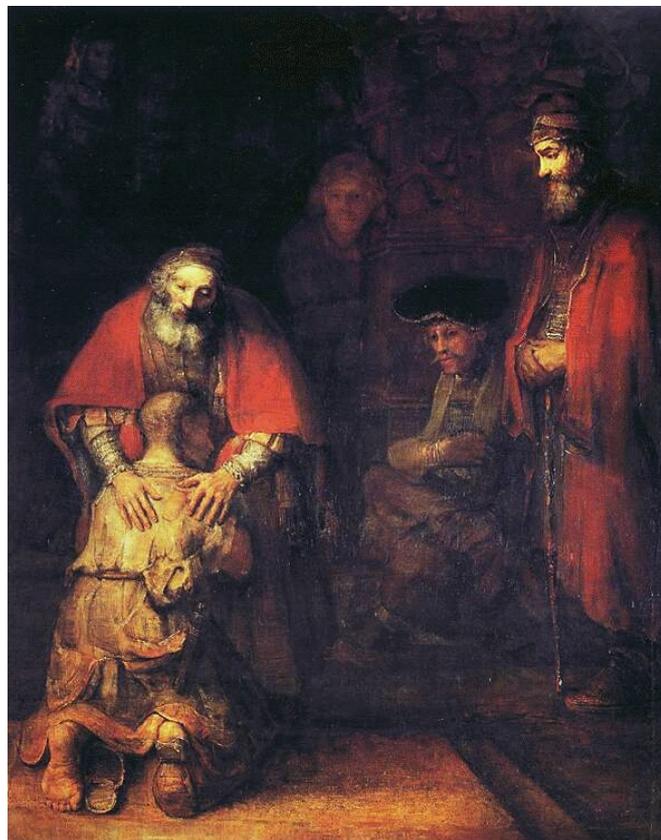
¡Porque es como la rama donde la savia nace,  
mi corazón, Dios mío, sueña que tú lo ves!

## **1.13.-ESTIMA DE LA CONFESIÓN GENERAL A LO LARGO DE LA VIDA**

### *El retorno del Hijo Pródigo (Lc. 15)*

El oficio de Jesús es perdonar con su muerte en la cruz donde clavó toda la miseria humana, venciendo el pecado ¡En potencia ya estamos salvos! pero esto hay que hacerlo realidad por el sacramento de la penitencia, que es como el segundo bautismo, tabla de salvación.

La confesión es el encuentro sacramental en el que se hace visible el perdón de Dios y la reconciliación con los hermanos.



## SALMO 37

*Señor, no me corrijas  
con ira,  
no me castigues con  
cólera;  
tus flechas se me han  
clavado,  
tu mano pesa sobre mí;*

*Señor mío, todas mis  
ansias están en tu  
presencia,  
no se te ocultan mis  
gemidos;  
siento palpar mi corazón,  
me abandonan las fuerzas,  
y me falta hasta la luz de  
los ojos.*

*En ti, Señor, espero, y Tú  
me escucharás,  
Señor, Dios mío; esto pido:  
que no se alegren por mi  
causa,*

*que, cuando resbale mi pie,  
no canten triunfo.  
Porque yo estoy a punto  
de caer,  
y mi pena no se aparta  
de mí:  
yo confieso mi culpa,  
me aflige mi pecado.*

*Mis enemigos mortales son  
poderosos,  
son muchos los que me  
aborrecen sin razón,  
los que me pagan males  
por bienes,  
los que me atacan  
cuando procuro el bien*

*No me abandones, Señor,  
Dios mío, no te quedes  
lejos;  
ven a prisa a socorrerme,  
Señor mío, mi salvación.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

El salmo 37 consta de una introducción, un núcleo central y una conclusión. El salmista se siente enfermo grave por sus pecados y al verse abandonado por Dios y por sus amigos no quiere que Dios le abandone; apesadumbrado por su pecado, angustiado por sus dolores físicos y morales e incomprendido por sus amigos pide a Yahvé que le ayude.

Cuatro veces clama al Señor: expone los dolores de su enfermedad, apela a Yahvé al verse abandonado de todos, confiesa su confianza en Dios y pide su auxilio. Siente haber perdido la paz y acude al Señor que ha cargado con el peso de sus culpas.

Este hombre, retratado en el salmo, es Jesucristo, que acoge en su seno el pecado de toda la humanidad, con ese poder destructor que conduce a la muerte y muerte de cruz hasta ser condenado como impío y blasfemo y sentirse abandonado de los suyos. Ante las múltiples acusaciones, que le llevan a la cruz, no habla, no por miedo ni cobardía, sino porque sabe muy bien que el Padre es la garantía de su inocencia, quien le exaltó y glorificó con la Resurrección; así Yahvé respondió por su Hijo, y el Hijo por nosotros que rompió con su muerte la condena de nuestros pecados hasta el punto que aquella multitud, que acudió al Calvario para presenciar ese espectáculo, al

ver como muere el Justo vuelve a sus casas, golpeándose el pecho.

Como el salmista nos sentimos enfermos, tristes e incomprensidos, al borde de la desesperación, sin el menor apoyo humano, con la única salida, confiar en Cristo, que sin haber pecado se hizo expiación por nuestros pecados para justificarnos ante Dios (2 Cor.5,21).

El presente poema parece una lectura del libro de Job de todos los tiempos, quienes, a pesar de todas esas duras pruebas, siguen confesando que creen en ese Dios, que no es un problema para cuya solución no hay fórmulas matemáticas, si no un misterio de amor.



## **1.14.-LA PARÁBOLA DEL HIJO PRÓDIGO** **EXPRESIÓN GRÁFICA DEL SALMO 50**

*Misericordia, Señor, hemos pecado*

No hay que angustiarse, porque donde abunda el pecado, sobreabunda la misericordia de Dios (Rom.5.20)

Un día el Señor dijo al Profeta: tira esa piedra al aire ¿Qué ha quedado? ¡Nada, Señor, nada!... Lanza esa flecha ¿Qué ha quedado? ¡Nada, Señor, nada! vete y dile a mi pueblo, que cuando se arrepiente de sus pecados y los confiese, no queda nada.

El salmo 50, salmo penitencial por excelencia, nos recuerda una vez más la definición del Dios celoso al Dios amor, que recorre toda la Biblia..., es como la epiclesis, súplica, por la que el Espíritu Santo cierra la prisión del pecado y nos abre las puertas de la región luminosa de la gracia.

Cuantos necesitamos como David a un Natán que nos recrimine la gravedad de nuestro pecado y nos cree un corazón nuevo, transformando la fiera que hay en cada uno de nosotros en un hombre de Dios.

## SALMO 50

*Misericordia, Dios mío,  
por tu bondad,  
por tu inmensa  
compasión borra mi  
culpa;  
lava del todo mi delito,  
limpia mi pecado.*

*Pues yo reconozco mi  
culpa,  
tengo siempre presente  
mi pecado:  
contra ti, contra ti solo  
pequé,  
cometí la maldad que  
aborreces.*

*En la sentencia tendrás  
razón,  
en el juicio resultarás  
inocente.  
Mira, en la culpa nací,  
pecador me concibió mi  
madre.*

*Te gusta un corazón  
sincero,  
y en mi interior me  
inculcas sabiduría.  
Rocíame con el hisopo:  
quedaré limpio;  
lávame: quedaré más  
blanco que la nieve.*

*Hazme oír el gozo y la  
alegría,  
que se alegren los  
huesos quebrantados.  
Aparta de mi pecado tu  
vista,  
borra en mí toda culpa.*

*¡Oh Dios!, crea en mí  
un corazón puro,  
renuévame por dentro  
con espíritu firme;  
no me arrojes lejos de tu  
rostro, no me quites tu  
santo espíritu.*

*Devuélveme la alegría  
de tu salvación,  
afiánzame con espíritu  
generoso:  
enseñaré a los malvados  
tus caminos, los  
pecadores volverán a ti.*

*Líbrame de la sangre,  
oh Dios, Dios, Salvador  
mío,  
y cantará mi lengua tu  
justicia.*

*Señor, me abrirás los  
labios,  
y mi boca proclamará tu  
alabanza.*

*Los sacrificios no te  
satisfacen:*

*si te ofreciera un  
holocausto, no lo  
querrías.  
Mi sacrificio es un  
espíritu quebrantado;  
un corazón quebrantado  
y humillado,  
tú no lo desprecias.*

*Señor, por tu bondad,  
favorece a Sión,  
reconstruye las murallas  
de Jerusalén:  
entonces aceptarás los  
sacrificios rituales,  
ofrendas y holocaustos,  
sobre tu altar se  
inmolarán novillos.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

El drama de la gravedad de nuestras culpas el poeta lo desarrolla en tres partes: en la primera, algo obsesionado, se encuentra frente a frente el reino del pecado con la inocencia y justicia de Dios; en la segunda, frente a la miseria del pecado resalta la grandeza de la misericordia divina; y en la tercera, pinta la nueva Jerusalén, reconstruida después del destierro, para que tomemos conciencia de la repercusión colectiva del pecado y de la conversión. El libro “Confesiones de San Agustín” es como la escenificación de este salmo.

Con Joaquín Madurga oramos:

Perdónanos nuestras culpas.  
Señor, te pedimos perdón.  
Así también al hermano  
le damos nuestro perdón.

Ahora, Señor, perdón pedimos,  
sabemos de tu grande compasión  
y damos a quien nos ha ofendido  
la mano otorgándole el perdón.

Sabemos, Señor, que te ofendemos,  
negándole a nuestro hermano nuestro amor,  
por eso, Señor, perdón pedimos:  
queremos un nuevo corazón

## **1.15.-LA AUTO-INVITACIÓN A BENDECIR AL SEÑOR, HECHA REALIDAD EN EL SACRAMENTO DE LA CONFESIÓN.**

*¡Sagrado Corazón de Jesús, en Vos confío!*

Benedecir es decir bien, es hacer bien. Para el hombre religioso lo importante no es saber, sino celebrar el misterio, entrar de lleno en el mundo de la sacramentalidad, presente en las etapas fundamentales de la vida – “*nacer, crecer, alimentarse, curarse de una enfermedad y fracaso, enamorarse y servir*”.-

Imagínate un manantial de gracia, que es Cristo, y una fuente con 7 caños que es la Iglesia y sus Sacramentos. No te contentes con saber que, en potencia, nuestros pecados ya han sido destruidos con la muerte redentora del Salvador ¡Hazlo realidad recibiendo bien los sacramentos! ¡No son mercancía! ¡No caben liquidaciones ni rebajas!

## SALMO 102

*Bendice al Señor, alma mía,  
que todo mi ser bendiga  
a su santo Nombre;  
bendice al Señor, alma mía,  
y nunca olvides sus  
beneficios.*

*Él perdona todas tus  
culpas  
y cura todas tus  
dolencias;  
rescata tu vida del  
sepulcro,  
te corona de amor y de  
ternura;  
él colma tu vida de  
bienes,  
y tu juventud se renueva  
como el águila.*

*El Señor es bondadoso y  
compasivo,  
lento para enojarse y de  
gran misericordia;  
Cuanto se alza el cielo*

*sobre la tierra,  
así de inmenso es su  
amor por los que lo  
temen;  
cuanto dista el oriente  
del occidente,  
así aparta de nosotros  
nuestros pecados.*

*Como un padre cariñoso  
con sus hijos,  
así es cariñoso el Señor  
con sus fieles;  
él conoce de qué estamos  
hechos, sabe muy bien  
que no somos más que  
polvo.*

*Los días del hombre son  
como la hierba:  
él florece como las flores  
del campo;  
las roza el viento, y ya no  
existen más,  
ni el sitio donde estaban  
las verá otra vez.*

*Pero el amor del Señor  
permanece para  
siempre,  
y su justicia llega hasta  
los hijos y los nietos  
de los que lo temen y  
observan su alianza,  
de los que recuerdan sus  
preceptos  
y los cumplen.*

*El Señor puso su trono  
en el cielo,  
y su realeza gobierna  
el universo.  
¡Bendigan al Señor,  
todos sus ángeles,*

*los fuertes guerreros que  
cumplen sus órdenes  
apenas oyen la voz de su  
palabra!*

*¡Bendigan al Señor,  
todos sus ejércitos,  
sus servidores, los que  
cumplen su voluntad!  
¡Bendíganlo todas sus  
obras,  
en todos los lugares  
donde ejerce su dominio!  
¡Bendice al Señor, alma  
mía!*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Muchos son los poemas de amor que, a los largo de la historia, nos han legado los grandes poetas de la humanidad, pero ninguno puede superar al salmo 102 en realismo y lirismo. Con aires magistrales anuncia el porqué de este amor de Dios fuera de toda lógica. Es bueno comprender que la oración no es tanto hablar con Dios, sino dejarlo a El que se ponga en contacto con nosotros.

Por su contenido y elegancia literaria es una de las obras maestras del salterio, en el que el Dios paternal y providente se sobrepone al Dios justiciero del Sinaí.

El salmo se inicia con la auto-invitación a bendecir al Señor, continúa exponiendo los motivos para ello – el infinito amor y misericordia de Dios -, y termina invitando a los ángeles y a todas las criaturas a que se unan a este himno cósmico de alabanza.

San Pablo, en su carta a los Efesios, se hace eco de este poema, el libro de la Sabiduría, en su capítulo 8, es una síntesis de este canto, Jesús lo pone en sus labios al contarnos la parábola del Hijo Pródigo, y Juan Pablo II hace una meditación en alta voz en su Encíclica “Dives in Misericordia”.

## **1.16.-EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA NOS LIBERA DEL YUGO DE NUESTRAS ESCLAVITUDES.**

*La verdad os hará libres.*

Supongamos que entramos en una cárcel y a todos los condenados a cadena perpetua les decimos que se les va a perdonar, con la única condición de decir sus crímenes ante un tribunal y prometer no hacerlo más...., pasan unos tras otros y se les pone en libertad.

Si volvemos en años sucesivos a la misma cárcel, veremos a las mismas personas, que han incurrido en los mismos crímenes y que son un peligro para la garantía de la sociedad. ¡Ves! Lo que no hace ni puede hacer la justicia humana, esto es lo que hace Dios con la confesión.

El poema en su primera parte resalta como Yahvé salva al salmista de su situación difícil, liberándolo de sus enemigos y resaltando su vocación a la libertad; en la segunda parte, habla de los enemigos que odian a Jerusalén, centro de la justicia y de la paz, hoy Iglesia gloriosa y perseguida, que jamás será vencida; y termina, no maldiciendo a sus enemigos, sino bendiciendo a todos sus miembros.

## SALMO 128

*¡Cuánta guerra me han hecho  
Desde mi juventud-que lo diga Israel-,  
Cuánta guerra me han hecho  
desde mi juventud  
pero no pudieron conmigo!*

*En mis espaldas metieron el arado  
y alargaron los surcos.  
Pero el Señor, que es justo,  
rompió las coyundas de los malvados.*

*Retrocedan avergonzados,  
los que odian a Sión;  
sean como la hierba del tejado,  
que se seca y nadie la siega;*

*Que no llena la mano del segador  
ni la brazada del que agavilla;  
ni le dicen los que pasan:  
que el Señor te bendiga*

*Os bendecimos en el nombre del Señor*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

El salmista, personificando a Israel, hace memoria de los sufrimientos por los que ha tenido que pasar desde sus orígenes para conquistar su libertad.

Contemos con el Sacramento de la Penitencia en nuestro plan de vida cristiana, aunque a veces vivimos el soneto de Lope de Vega:

*¿Qué tengo yo, que mi amistad procuras?  
¿Qué interés se te sigue, Jesús mío,  
que a mi puerta, cubierto de rocío,  
pasas las noches del invierno a oscuras?*

*¡Oh, cuanto fueron mis entras duras,  
pues no te abrí!, ¡Qué extraño desvarío,  
si de mi ingratitud el hielo frío  
secó las llagas de tus plantas puras!*

*¡Cuantas veces el ángel me decía:  
alma, asómate ahora a la ventana  
verás con cuanto amor llamar porfía!*

*¡Y cuantas, hermosuras soberana:  
mañana le abriremos, respondía,  
para lo mismo responder mañana!,*

## **1.17.- ORACIÓN PENITENCIAL**

*He venido en busca del enfermo y pecador.*

Por los Sacramentos de Iniciación Cristiana nos incorporamos de lleno a la comunidad; por los Sacramentos del Perdón o rehabilitación se manifiesta la misericordia divina; y en nuestra dimensión social celebramos la expresión de un amor fiel y un servicio a la comunidad.

“Por el Bautismo nacemos a la vida divina, en nuestro desarrollo la Confirmación nos da madurez, a la experiencia gratificante de la comida responde la Eucaristía, al compromiso de un amor fiel y para siempre, le asiste el Matrimonio, al dolor y enfermedad responde el amor salvífico de Dios en la Unción de los Enfermos, y a la realidad del fracaso y ruptura con Dios y con los hermanos se hace presente la Penitencia, como retorno del Hijo Pródigo, y para vivir en un mundo reconciliado y no frustrado ahí está el Sacramento del Orden, que unge a los Cristianos, para que se consagren al servicio de la reconciliación”.

Así la Iglesia Sacramento extiende su acción sobre toda la vida, de diversos modos, haciéndose presente en los momentos claves.

## SALMO 142

*Señor, escucha mi oración;  
tú, que eres fiel, atiende a mi súplica;  
tú, que eres justo, escúchame.  
No llates a juicio a tu siervo,  
pues ningún hombre vivo es inocente frente a ti.*

*El enemigo me persigue a muerte,  
empuja mi vida al sepulcro,  
me confina a las tinieblas como a los muertos ya olvidados.  
Mi aliento desfallece,  
mi corazón dentro de mí está yerto.*

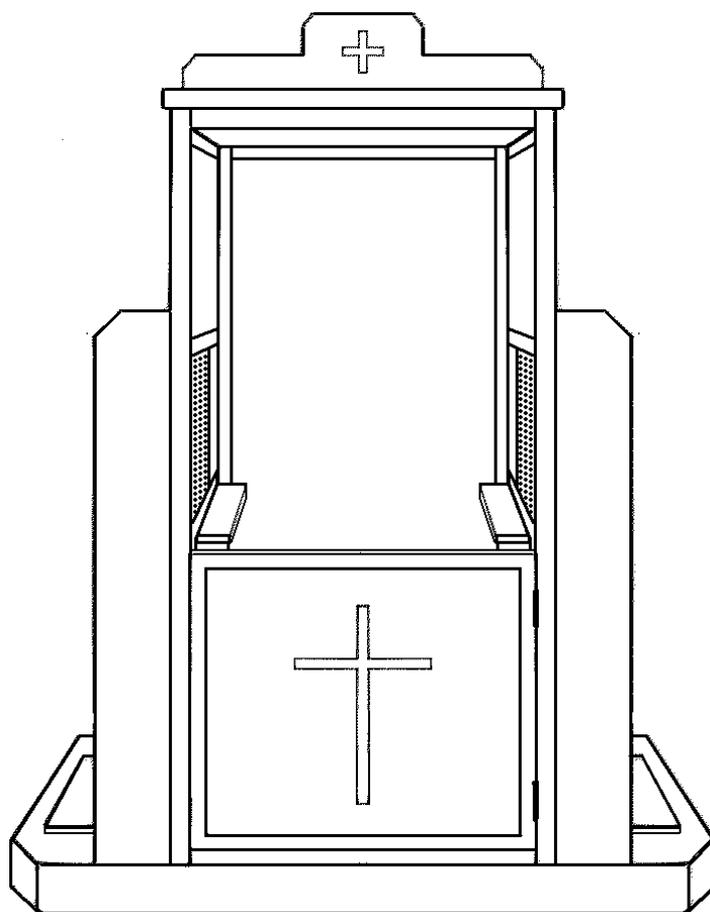
*Recuerdo los tiempos antiguos,  
medito todas tus acciones, considero las obras de tus manos  
y extendiendo mis brazos hacia ti:  
tengo sed de ti como tierra reseca.*

*Escúchame enseguida, Señor,  
que me falta el aliento.  
No me escondas tu rostro, igual que a los que bajan a la fosa.*

*En la mañana hazme escuchar tu gracia,  
ya que confío en ti.  
Indícame el camino que he de seguir,  
pues levanto mi alma a ti.*

*Líbrame del enemigo,  
Señor,  
que me refugio en ti.  
Enséñame a cumplir tu  
voluntad,  
ya que tú eres mi Dios.  
Tu espíritu, que es  
bueno,  
me guíe por tierra llana.*

*Por tu nombre, Señor,  
consérvame vivo;  
por tu clemencia,  
sácame de la angustia.  
Por tu gracia, destruye  
a mis enemigos,  
aniquila a todos los que  
me acosan,  
que siervo tuyo soy.*



## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

El salmista exalta la relación de amor que hay entre el Señor y el siervo; éste se encuentra en una situación extrema de persecución a muerte. ¡La muerte es su pesadilla! Sabe bien que no es inocente, pero también sabe que Dios es bondadoso, quien, a pesar de nuestras infidelidades, El permanece fiel, y por eso ruega que lo perdona y le ayude a cumplir su voluntad

El orante lo identifica con David, huyendo de su hijo Absalón, que se ha levantado contra él; si grande es su valor, mayor es su confianza en Yahvé, a quien acude, no con conciencia de inocente, sino desde su condición de pecador. Reconoce que no es justo, pero apela a la justicia salvífica de Dios; Jeremías profetiza esta acción salvadora para toda la humanidad; Jesús en las apariciones a los discípulos, como escribe San Juan, lo grabaría en su corazón con el saludo la paz con vosotros; y San Pablo insistiría que los hombres hemos sido justificados en y por Cristo (1, Cor. 6.11).

Bien podemos dividirlo en dos partes, que empiezan ambas invocando a Dios y haciendo una serie de peticiones: la primera, con cierta nostalgia y deseo de Dios reconoce sus pecados, confesando que por encima de todo Dios es fiel; en la segunda insiste en suplicar con 10 peticiones y 7 motivaciones para

especificar el tema central en la confianza en el Señor de la Alianza.

El salmista es muy consciente de sus pecados y violación de la Alianza, pero se pone en manos de Dios, que ha venido al mundo no a condenar sino a salvar.

Y con José Valdivieso exclamamos:

Cobarde llego a vuestra real presencia,  
aunque culpados dicen que acaricia,  
temblando, ¡ay Dios! si la he de hallar propicia  
por ser envejecida mi dolencia.

Llego, viéndoos con brazos de clemencia  
temo, con vara de justicia,  
huyo de vos a vos en mi malicia  
y apelo a vos de vos de la sentencia.

Para que me convierta, convertidme;  
porque no huya, a vuestros pies clavadme,  
y pues herido estáis, Señor, heridme.

Oveja vuestra soy, pastor, búscame,  
pródigo vuelvo, padre, recibid me  
Y pues que soy Jesús, ¡Jesús sálvame!

**2.-LEE ALGUNO DE ESTOS SALMOS CUANDO TE SIENTAS ABANDONADO (70), AFLIGIDO (43), ALEGRE (42), ANGUSTIADO (30, 33, 55, 56, 63, 141), CALUMNIADO (7), CON MIEDO (22), DEPRIMIDO(21),EGOCÉNTRICO(86),INDEFENSO (69), INFIEL (72), HASTIADO DE LA VIDA (38), ODIADO(35), PERSEGUIDO (3, 5, 54, 140), SIN LUZ (26), TENTADO (140), VÍCTIMA DE LA INJUSTICIA (71)**

## **2.1- SEGURIDAD DEL JUSTO EN LA PERSECUCIÓN**

Los salmistas son los mejores intérpretes de las ansiedades y angustias del que se siente perseguido. En este salmo encontramos el triángulo clásico de súplica y confianza: "adversarios, Dios y orante". Los enemigos le condenan a muerte, Dios sale a su encuentro para salvarlo y el orante confía absolutamente en Dios.

Así comienza el primer libro del salterio (3-41) y para muchos su paternidad es davídica-"David huyendo de su hijo Absalon".

Podemos dividirlo en 4 estrofas: situación apurada del salmista, Yahvé defensor del justo en apuros, y reafirmación de la confianza en Dios del orante y la súplica del mismo.

## SALMO 3

*Señor, cuántos son mis enemigos,  
cuántos se levantan contra mí;  
cuántos dicen de mí:  
"ya no lo protege Dios".*

*Pero tú, Señor, eres mi escudo y mi gloria,  
tú mantienes alta mi cabeza.  
Si grito invocando al Señor,  
El me escucha desde su monte santo.*

*Puedo acostarme y dormir y despertar:  
el Señor me sostiene.  
No temeré al pueblo innumerable  
que acampa a mi alrededor.*

*Levántate, Señor;  
sálvame, Dios mío:  
tú golpeaste a mis enemigos en la mejilla,  
rompiste los dientes de los malvados.*

*De ti, Señor, viene la salvación  
y la bendición sobre tu pueblo.*

## ORA MEDITA Y CONTEMPLA

Me acuesto y duermo tranquilo, porque de ti viene la salvación. Enséñame, pues, la lección fundamental que siempre me repites y yo nunca acabo de comprender, de que, tanto como en la naturaleza, también en la gracia hay idas y vueltas, días y noche, verano e invierno, marea alta y marea baja, alegría y tristeza, entusiasmo y escepticismo, certezas y dudas, sol y tinieblas. Me falta ilusión para aceptar mi vida como un acostarse y un levantarse.

Por eso con gratitud te canto:

En mis noches de angustia y de tristeza  
has sido Tú mi alivio, Jesús mío,  
cuando ya deprimido, triste y frío  
tu consuelo ofreciste a mi flaqueza

Sólo Tú, mi divina fortaleza,  
amante eres y auxilio en mi extravío,  
el único que con tu poderío  
ahuyentas el pavor de mi cabeza  
¿que dicha encontrará ningún humano  
lejos de tí en afán desesperado?  
¿Qué pródigo no dé tu amor sagrado?

Amante y esforzado,  
mi vida robusteces con tu aliento  
y sólo a tí se rinde el pensamiento.(**R.A. Marañón**)

## **2.2.-ORACIÓN DE LA MAÑANA DEL JUSTO PERSEGUIDO**

Un inocente, injustamente perseguido o acusado, apela al tribunal divino; expone su causa y se convierte en centinela a ver si Dios le es propicio. El salmista, como hombre que busca a Dios, ve su camino entorpecido por la incomprensión de los que le rodean; se acoge a Dios y acierta al verse protegido por la Providencia; ha descubierto que Jesús es su único garante - "Confíar y apoyarse en Él".

La oración se inicia con una súplica al comenzar el día, y ya en el templo expone su vida y su conflicto grave, implorando protección frente a sus enemigos y condenándolos, y termina con una acción de gracias porque Dios le ha escuchado.

Dios ha vencido al mal, condenando la mentira de unos y premiando la confianza de otros.

El israelita recupera fuerzas con el maná, y el cristiano con la eucaristía.

Para San Gregorio de Nisa el nombre de Cristo lleva consigo justicia, sabiduría, poder, vida, salvación e inmortalidad. La virtud está por encima de todo cambio.

## SALMO 5

*Señor, escucha mis palabras,  
atiende a mis gemidos,  
haz caso de mis gritos de auxilio,  
Rey mío y Dios mío.*

*A ti te suplico, Señor;  
por la mañana escucharás mi voz,  
por la mañana te expongo mi causa,  
y me quedo aguardando.*

*Tú no eres un Dios que ame la maldad,  
ni el malvado es tu huésped,  
ni el arrogante se mantiene en tu presencia.*

*Pero yo, por tu gran bondad,  
entraré en tu casa,  
me postraré ante tu templo santo  
con toda reverencia.*

*Que se alegren los que se acogen a ti,  
con júbilo eterno;  
protégelos, para que se llenen de gozo  
los que aman tu nombre.*

*Porque tú, Señor, bendices al justo,  
y como un escudo lo rodea tu favor.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Con esta oración matinal el justo comienza el día trazándose la ruta a seguir, y con paz y alegría con Gabriela Mistral nosotros repetimos el himno cotidiano:

En este nuevo día  
que me concedes, ¡oh  
Señor!  
dame mi parte de alegría  
y haz que consiga ser  
mejor

Dame Tú el don de la  
salud,  
la fe, el ardor, la  
intrepidez,  
séquito de la juventud;  
y la cosecha de verdad,  
la reflexión, la sensatez,  
séquito de la ancianidad.

Que dé la suma de bondad  
de actividades y de amor  
que a cada ser se manda  
dar:  
suma de esencias a la flor  
y de albas nubes a la mar.

Y que, por fin, mi siglo  
engreído  
en su grandeza material,  
no me deslumbre hasta el  
olvido  
de que soy barro y soy  
mortal.

### **2.3.- DIOS PROTECTOR DEL JUSTO**

El salmo 7 es una súplica contra todos los que atentan contra la vida física y libertad de acción apostólica, compuesto con fragmentos de distintas épocas. El relato en forma de juicio termina, reconocida su inocencia, en acción de gracias. Aparecen sus enemigos como leones feroces, el justo calumniado que se refugia en el templo como un soldado caído y Yahvé como un gran guerrero.

Tres son los actores que intervienen: el acusado que en el templo reafirma su inocencia ante la asamblea, el malvado como acusado y acusador, y el juez que dicta sentencia de inocencia.

Su desarrollo consta de una introducción en forma de petición, y de una conclusión en forma de alabanza; así el salmista, en su primera parte, se dirige a Dios pidiendo su protección, y, en la segunda parte se dirige a los oyentes proclamando su confianza en la justicia divina.

Jesucristo encarna el salmo en su pasión, muerte y resurrección.

Podemos orar con este salmo, cuando defendemos la carta magna de los derechos humanos y luchamos por una sociedad más justa.

## SALMO 7

*Señor, Dios mío, a ti  
me acojo,  
líbrame de mis  
perseguidores y  
sálvame,  
que no me atrapen  
como leones  
y me desgarran sin  
remedio.*

*Señor, Dios mío: si soy  
culpable,  
si hay crímenes en mis  
manos,  
si he causado daño a  
mi amigo,  
si he protegido a un  
opresor injusto,  
que el enemigo me  
persiga y me alcance,*

*que me pisotee vivo por  
tierra,  
apretando mi vientre  
contra el polvo.*

*Levántate, Señor, con  
tu ira,  
álzate contra el furor de  
mis adversarios,  
acude, Dios mío, a  
defenderme  
en el juicio que has  
convocado.*

*Que te rodee la  
asamblea de las  
naciones,  
y pon tu asiento en lo  
más alto de ella.  
El Señor es juez de los  
pueblos.*

*Júzgame, Señor, según  
mi justicia,  
según la inocencia que  
hay en mí.*

*Cese la maldad de los  
culpables,  
y apoya tú al inocente,  
tú que sondeas el  
corazón y las entrañas,  
tú, el Dios justo.*

*Mi escudo es Dios,  
que salva a los rectos  
de corazón.*

*Dios es un juez justo,  
Dios amenaza cada  
día:*

*si no se convierten,  
afilará su espada,  
tensorá el arco y  
apuntará.*

*Apunta sus armas*

*mortíferas,  
prepara sus flechas  
incendiarias.*

*Mirad: concibió el  
crimen, está preñado de  
maldad,*

*y da a luz el engaño.*

*Cavó y ahondó una  
fosa,*

*caiga en la fosa que  
hizo,*

*recaiga su maldad  
sobre su cabeza,*

*baje su violencia sobre  
su cráneo.*

*Yo daré gracias al  
Señor por su justicia,  
tañendo para el nombre  
del Señor altísimo.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Siendo el tema central de este salmo la justicia, reflexionemos hoy sobre esta realidad: nuestra sociedad está basada en una infraestructura de pecado, donde se habla mucho de justicia, pero brilla por su ausencia en todos los niveles.

La Congregación para la Doctrina de la fe, en 1986, nos recordó para ser fiel a su misión en el mundo: “Hay que denunciar desviaciones y opresiones que sufren los hombres y las consecuencias de una vida social sin Dios, emitiendo juicios sobre movimientos opresores, y estudiando los pecados individuales e instituciones de pecado”.

San Basilio ya afirmaba que quien puede remediar el mal y no lo hace por avaricia es un homicida..., y nos deja esta regla de oro – da el dinero que te sobra, no gravándolo con créditos; a los

dos os irá bien; tú tendrás tus bienes seguros; y el otro sacará provecho de su uso -.

El Crisóstomo, en sus homilías, nos invita a reparar nuestros pecados en esta materia, siguiendo el ejemplo de Zaqueo, que halló felicidad al compartir su riqueza con los pobres...; o el ejemplo del administrador infiel del evangelio, que supo granjearse amigos con el injusto dinero, mitigando sus deudas.

Haz un pequeño esfuerzo para actualizar los siete pecados capitales desde una nueva orientación

Los tradicionales siete pecados capitales, enumerados por el Papa Gregorio I hace mil quinientos años y recogido después por Dante en la “Divina Comedia”, se habían quedado obsoletos por el mundo globalizado de hoy. Así que el Vaticano ha decidido modernizar la lista, exhibiendo una atención especial hacia los pecados llamados sociales. Los nuevos pecados capitales que pueden llevar a la condenación son la contaminación, la ingeniería genética, el ser obscenamente rico, el tráfico de droga, el aborto, la pedofilia, y causar injusticia

social. Ofendes a Dios no solamente robando, blasfemando, o deseando la mujer de tu vecino, sino también arruinando el ambiente, llevando a cabo experimentos científicos moralmente cuestionables, o permitiendo manipulaciones genéticas que alteran el ADN o comprometen embriones.

Si los siete pecados capitales originales tienen una dimensión fundamentalmente individualista, los nuevos pecados tienen, además, una fuerte repercusión social.



## **2.4.- DIOS ESPERANZA DEL INOCENTE PERSEGUIDO**

El salmista es un hombre, de cuyos labios sale una oración sincera, nada superficial; acusado injustamente acude al Señor para que haga justicia a sus acusadores, que como leones intentan devorarlo. El orante y sus descendientes recibirán su recompensa.

Es un salmo apropiado para tiempos de tribulación, que muy bien podíamos aplicarlo a la Iglesia perseguida. Con el tema del justo se abre y se cierra este salmo, presentando las súplicas del inocente y la perversidad del que lo persigue.

Podemos distinguir tres partes: la primera, el justo e inocente se presenta ante el Señor; en la segunda invoca al Señor apelando a su misericordia; y en la tercera, insta al Señor para que intervenga castigando al malvado y salvando al salmista.

Pero, ¿quién es este salmista? Vemos a Jesús que como nuevo Elías se enfrenta con los baales, ídolos que esclavizan, sobre todo con el ídolo-dinero, raíz de todas las idolatrías, al tiempo que hace suyas las palabras del profeta Zacarías – nos ilumina a cuantos habitamos en la sombra de la muerte y nos guía por el camino de la paz -.

## SALMO 16

*Señor, escucha mi  
apelación  
atiende a mis clamores,  
presta oído a mi súplica,  
que en mis labios no hay  
engaño:  
emane de ti la sentencia,  
miren tus ojos la rectitud.*

*Aunque sondees mi  
corazón,  
visitándolo de noche,  
aunque me pruebes al  
fuego,  
no encontrarás malicia en  
mí.*

*Mi boca no ha faltado  
como suelen los hombres;  
según tus mandatos, yo  
me he mantenido  
en la senda establecida.*

*Mis pies estuvieron  
firmes en tus caminos,  
y no vacilaron mis  
pasos.*

*Yo te invoco porque tú  
me respondes,  
Dios mío;  
inclina el oído y escucha  
mis palabras.*

*Muestra las maravillas  
de tu misericordia,  
tú que salvas de los  
adversarios  
a quien se refugia a tu  
derecha.*

*Guárdame como a las  
niñas de tus ojos,  
a la sombra de tus alas  
escóndeme  
de los malvados que me  
asaltan,  
del enemigo mortal que  
me cerca.*

*Han cerrado sus  
entrañas  
y hablan con boca  
arrogante;  
ya me rodean sus pasos,  
se hacen guiños para  
derribarme,  
como un león ávido de  
presa,  
como un cachorro  
agazapado en su  
escondrijo.*

*Levántate, Señor, hazle  
frente, doblégalo,  
que tu espada me libre*

*del malvado,  
y tu mano, Señor, de los  
mortales;  
mortales de este mundo:  
sea su lote esta vida;  
de tu despensa les  
llenarás el vientre,  
se saciarán sus hijos  
y dejarán a sus  
pequeños lo que sobra.*

*Pero yo con mi  
apelación vengo a tu  
presencia,  
y al despertar me saciaré  
de tu semblante.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA.

Vamos a Méjico, y nos unimos a esas almas consagradas al Señor para liberarnos de todo lo que injustamente nos persigue:

*Ya no temo, Señor,  
la tristeza  
ya no temo, Señor,  
la soledad  
porque eres, Señor,  
mi alegría  
tengo siempre tu  
amistad.*

*Ya no temo, Señor, a  
la noche  
ya no temo, Señor,  
la oscuridad;  
porque brilla tu luz  
en las sombras  
ya no hay noche, Tú  
eres luz.*

*Ya no temo, Señor,  
los fracasos,  
ya no temo, Señor,  
la ingratitude;  
porque el triunfo,  
Señor, en la vida  
Tú lo tienes, Tú lo  
das.*

*Ya no temo, Señor,  
los abismos  
ya no temo, Señor,  
la inmensidad;  
porque eres, Señor,  
el camino  
y la vida, la verdad*

## **2.5.-LEVANTEMOS EL CORAZÓN. LO TENEMOS LEVANTADO HACIA EL SEÑOR**

Mi ánimo está por los suelos, me siento triste y con mal humor, con insomnio y ansiedad, con una conducta antisocial y con pérdida del apetito, fracasado, inútil y sin fuerzas. Estoy en un callejón sin salida.

Levanta tu espíritu: Son muchas las páginas de la literatura y de la filosofía que se han dedicado a este tema de la depresión. Mira a Jesucristo y a hombres grandes como Gandhi, Teresa de Calcuta, Francisco de Sales...; coge la Biblia y lee el salmo 21 y verás como tu espíritu se eleva.



## SALMO 21

*Dios mío, Dios mío ¿por qué me has abandonado? a pesar de mis gritos, mi oración no te alcanza.*

*Dios mío, de día te grito, y no respondes; de noche, y no me haces caso; aunque tú habitas en el santuario, esperanza de Israel.*

*En ti confiaban nuestros padres; confiaban, y los ponías a salvo; a ti gritaban, y quedaban libres; en ti confiaban, y no los defraudaste.*

*Pero yo soy un gusano, no un hombre, vergüenza de la gente, desprecio del pueblo;*

*Al verme, se burlan de mí, hacen visajes, menean la cabeza: "acudió al Señor, que lo ponga a salvo; que lo libre si tanto lo quiere".*

*No te quedes lejos, que el peligro está cerca y nadie me socorre.*

*Me acorrala un tropel de novillos, me cercan toros de Basán; abren contra mí las fauces leones que descuartizan y rugen.*

*Mi garganta está seca  
como una teja, la  
lengua se me pega al  
paladar; me  
aprietas contra el polvo  
de la muerte.*

*Me acorrala una jauría  
de mastines, me  
cerca una banda de  
malhechores;  
me taladran las manos  
y los pies, puedo  
contar mis huesos.*

*Ellos me miran  
triunfantes, se reparten  
mi ropa, echan a suerte  
mi túnica.*

*Pero tú, Señor, no te  
quedes lejos;  
fuerza mía, ven  
corriendo a ayudarme.*

*Líbrame a mí de la  
espada, y a mí única  
vida de la garra del  
mastín; sálvame de  
las fauces del león; a  
éste pobre, de los  
cuernos del búfalo.*

*Contaré tu fama a mis  
hermanos, en  
medio de la asamblea te  
alabaré.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA.**

El salmo 21 es muy tuyo, pero también me pertenece a mi. Tú te sentiste abandonado de todos y hasta del mismo Cielo, y mi vida en este tiempo ha perdido su sentido, todo es amargo y de color negro, no encuentro razón para seguir viviendo; me siento en un abandono total, casi desesperado. Me hablan de Dios y esto agudiza mi dolor. ¿Por qué no me ayudas? Haz que yo vuelva a sentirme hombre con fe y con alegría en mi corazón, tú que dices que eres especialista en vencer situaciones depresivas, ven en mi ayuda. Me siento, repito, hundido, triste, desgraciado, impotente, inútil, fracasado en mi vida laboral, familiar y social. He perdido toda ilusión, estoy en un callejón sin salida.

¡Animo! Ahí está Jesús queriendo cambiar tu corazón abatido en un corazón alegre. Agárrate a Dios y toma esa medicina antidepresiva, leyendo los salmos, que no suplen al médico ni a los amigos, pero la experiencia confirma que son un remedio muy eficaz.

Este salmo goza de una fuerza especial desde que Jesús lo rezó en la cruz. Es tu salmo, Señor, que sigues rezándolo hoy en cuantos sufren abandono, depresión... Hazme comprender la paradoja del sufriente y la gloria para que te seamos gratos.

San Francisco de Sales supo convertir este salmo en una plegaria mariana. Cuentan que a sus diecisiete años, siendo estudiante en Paris, sufrió un desequilibrio importante, pues se veía en el grupo de reprobación; se apoderó de él la angustia y cae en la depresión. Hasta que un día entró en un templo y lee en una tablita suspendida en la pared, la siguiente oración: *“Acuérdate, o piadosísima Virgen María, que jamás se ha oído decir que ninguno de los que han implorado tu protección haya sido abandonado”*. Postrado ante la imagen de la Virgen repitió esta plegaria. No ha terminado su oración y el santo recupera la paz interior y la salud quebrantada. Y desde ese día creció su amor a María y se consagró a divulgar la devoción Mariana con sus escritos.

## **2.6.-DIOS NO ABANDONA AL HOMBRE**

El salmista inicia su oración con un grito desgarrador, desesperante: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”.

Jesús agonizante en la cruz vivió esta dura experiencia, pero superó la tentación, proclamando su confianza en el Padre – a tus manos encomiendo mi espíritu-.

Este salmo surgió en el contexto de una sociedad conflictiva y violenta, similar a la nuestra.

La primera parte del poema es una elegía del justo que sufre física y moralmente al verse despreciado, perseguido y abandonado en trance de muerte; la musicalidad de la segunda parte es distinta con la promesa de acción de gracias al sentir la intervención divina, que le hace pasar de la muerte a la vida, superando el miedo y entonando un aleluya eterno.

### **SALMO 21**

Consulta pagina 99

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA.

¿Te sientes hundido y cansado hasta el punto de tirar la toalla a causa de este ambiente persecutorio a la fe cristiana? Aprende del profeta Elías y exclama:

*Cuando mi corazón  
esté duro y reseco,  
Ven, Señor, a mí con  
una lluvia de ternura.  
Cuando haya perdido  
la alegría de vivir,  
Ven con una explosión  
de música.*

*Cuando el tumulto de  
trabajo me ensordece  
cerrándome del más  
allá,  
Ven a mí, Señor del  
silencio,  
ven con tu paz y tu  
quietud.*

*Cuando mi corazón  
mezquino se repliegue  
cerrándose en el rincón  
de si mismo,  
Rompe mi puerta, Rey  
mío,  
y entra en mí  
con la solemnidad de un  
rey.*

*Cuando la pasión ciegue  
mi mente  
con polvareda de falacias,  
Oh Tú, que eres El Santo,  
Tú que estás siempre  
Vigilante,  
Ven a mí con tu fragor y  
tu luz.*

Como Elías en nuestro peregrinar podemos descubrir a Dios, no en las fuerzas de la naturaleza divinizada por la mitología, sino en esa brisa misteriosa del Espíritu.



## **2.7- NO TEMÁIS, LA FE VENCE AL MUNDO**

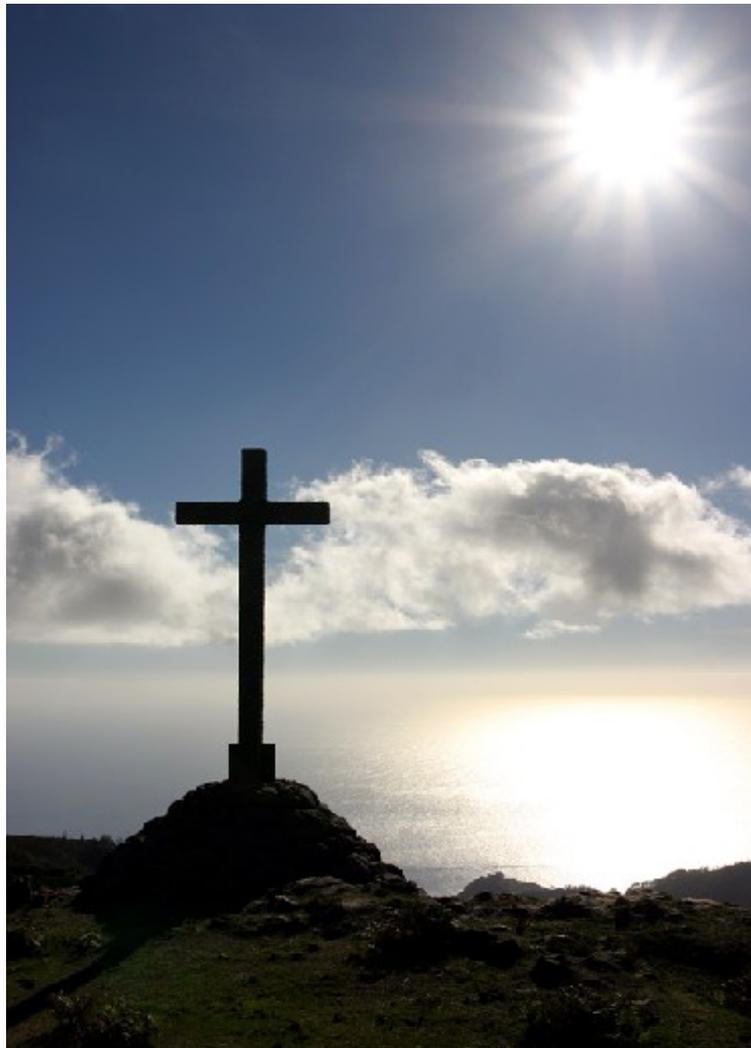
En más de una ocasión nos encontramos con personas angustiadas por el miedo del riesgo de un mal real o puramente imaginario. Unos influenciados por sentimientos provocados por las consecuencias de catástrofes naturales, crisis económicas, rupturas familiares etc; otros son víctimas de ideologías que fomentan enfrentamientos , terrorismo y terror como armas políticas o de una concepción falsa de la religión con sus obsesivos trastornos con una visión pesimista de la salvación y una especie de rechazo de la Unción de enfermos, porque ven una especie de condena a muerte, cuando en realidad, es un seguro de vida, y no son pocos los casos donde afloran sentimientos alarmantes de desánimo, ansiedad, desconfianza, desesperanza , abandono etc.

Quiero recordar que Marañón escribió algo sobre la anatomía del miedo.

El mismo Jesús pasó por esta prueba como leemos en la escena del Getsemaní: *“Padre, que pase*

*de mí este cáliz, pero que no se cumpla mi voluntad, sino de la tuya”.*

Hoy te invito a leer y releer el salmo 22, repitiendo como si fuera una jaculatoria –“*aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo*”.



## SALMO 22

*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.*

*Prepara 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.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Con Lope de Vega nos atrevemos a cantar:

*“Pastor, que con tus  
silbos amorosos  
me despertasteis del  
profundo sueño;  
tú me hiciste cayado  
de ese leño  
en que extiendes los  
brazos poderosos.*

*Vuelve los ojos a mi  
fe piadosos  
pues te confieso por  
mi amor y dueño,  
y la palabra de  
seguir empeño*

*tus dulces silbos y  
tus pies hermosos.*

*Oye, Pastor, que por  
amores mueres,  
no te espante el rigor  
de mis pecados,  
pues tan amigo de  
rendidos eres,*

*espera, pues, y  
escucha mis cuidados.  
Pero ¿cómo te digo  
que me esperes,  
si estás, para esperar,  
los pies clavados?*

## **2.8.- ORACIÓN DEL JUSTO PERSEGUIDO**

El salmo 25 es la oración confiada del justo e inocente, que perseguido por los “sin Dios” se refugia en el templo, confiando que Dios le hará justicia porque camina por la senda de la ley y participa en las solemnidades litúrgicas.

Revelado el retrato de los dos caminos – la puerta estrecha que lleva a la felicidad y la ancha que lleva a la perdición -, el orante presenta su pureza de corazón, condición para entrar en el templo, e inicia su súplica pidiendo al Señor que juzgue su conducta, su recto proceder, y condene a sus enemigos hipócritas y criminales, prometiendo una alabanza a Dios.

Jesucristo escenifica este salmo en la parábola del fariseo y publicano, en la que condena la hipocresía del fariseo y escucha la oración humilde del publicano. Solamente Jesucristo ha podido rezar de verdad este canto; para nosotros cristianos practicantes es una llamada a la santidad.

La liturgia lo ha incorporado al lavabo de la misa, recordándonos el lavatorio de los pies con su lema que como Jesús vino no a ser servido sino a servir, este es nuestro quehacer cotidiano.

## SALMO 25

*Hazme justicia, Señor  
que camino en la  
inocencia;  
confiando en el Señor,  
no me he desviado.*

*Escrútame, Señor,  
ponme a prueba,  
sondea mis entrañas y  
mi corazón  
porque tengo ante los  
ojos tu bondad,  
y camino en tu verdad.*

*No me siento con gente  
falsa,  
no me junto con  
mentirosos;  
detesto las bandas de  
malhechores,  
no tomo asiento con los  
impíos.*

*Lavo en la inocencia  
mis manos,  
y rodeo tu altar, Señor,*

*proclamando tu alabanza,  
enumerando tus  
maravillas.*

*Señor, yo amo la belleza  
de tu casa,  
el lugar donde reside tu  
gloria.*

*No arrebatas mi alma con  
los pecadores,  
ni mi vida con los  
sanguinarios,  
que en su izquierda llevan  
infamias,  
y su derecha está llena de  
sobornos.*

*Yo, en cambio, camino en  
la integridad;  
sálvame, ten misericordia  
de mí.*

*Mi pie se mantiene en el  
camino llano;  
En la asamblea bendeciré  
al Señor.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Al leer el salmo mi mente se detiene en el versículo 7 – “Señor, yo amo la belleza de tu casa, el lugar donde reside tu Gloria”-.

Atrás dejamos los santuarios de Betel, Berseba, Siquen, Guilgal y Silo para admirar esa obra grandiosa, el templo de Jerusalén, que el primer libro de los Reyes, en sus capítulos 6 y 7 nos describe. Siempre fue centro del judaísmo: el mismo Jesús lo visita en las Fiestas prescritas y habló desde el Pórtico, aunque los Profetas Isaías, Jeremías y Ezequiel denuncian sus abusos y anuncian su ruina.

Nabucodonosor lo convirtió en ruinas en el 587 a. C, pero pronto Ezequiel, en su profecía, presentará un proyecto de construcción que llevarán adelante los judíos que vuelven del destierro, capitaneados por Zorobabel y Esdras. Antíoco IV lo profanó en el 169 a. C. consagrándolo a Zeus y levantando un gimnasio; los Macabeos se sublevarán en el 164 a C. y vuelven a purificarlo y consagrarlo. Herodes el Grande hará bellas reformas, pero en el año 70 de la era cristiana los Romanos con Tito lo destruyen por completo, quedando sólo el Muro de las lamentaciones; el Califa Omar sobre estas ruinas eleva una mezquita consagrada a su memoria.

Del Templo de piedra pasamos al Templo como lugar de encuentro del hombre con Dios en la persona de Cristo Resucitado.

Poco a poco se irá pasando de las iglesias domésticas a las grandes basílicas y templos románicos, góticos, renacentistas y funcionales como lugares para el culto. Nuestros templos materiales son el lugar de encuentro de las familias y clave para el desarrollo de la fe vivida comunitariamente. Por algo la Santísima Virgen en sus distintas apariciones, por ejemplo a Juan Diego en México y a Bernardita en Lourdes pidió insistentemente que construyeran un Templo en su honor.



## **2.9.- EL SEÑOR ES MI LUZ Y MI SALVACIÓN**

*Salmo de confianza suplicante, cuya autoría puede atribuirse a David o un levita, que perseguido por su enemigo se siente muy seguro en el templo-asilo. El Señor siempre está a nuestro lado, nunca nos defrauda. ¡Confiemos en él!*

Se inicia con una bellísima plegaria, en la que el Salmista proclama su absoluta confianza y seguridad en el Señor frente a sus enemigos que le atacan como ejército o fiera rabiosa; continúa con una súplica apremiante, sintiéndose muy feliz en la casa del Señor y buscando su rostro; y termina con un diálogo tierno esperanzador en la protección divina.

Con un San Anselmo rezamos: " *Deseando te buscaré; buscándote te desearé, amándote te hallaré y hallándote te amaré*".

Como águilas volemos y construyamos nuestra vida sobre riscos altísimos inaccesibles para nuestros enemigos y vistámonos con el abrigo antibalas de la vida teologal, invulnerable ante cualquier ataque.

## SALMO 26

*El Señor es mi luz y mi salvación,  
¿a quién temeré?  
El Señor es la defensa de mi vida,  
¿quién me hará temblar?*

*Cuando me asaltan los malvados  
para devorar mi carne,  
ellos, enemigos y adversarios,  
tropiezan y caen.*

*Si un ejército acampa contra mí,  
mi corazón no tiembla;  
si me declaran la guerra,  
me siento tranquilo.*

*Una cosa pido al Señor,  
eso buscaré:  
habitar en la casa del Señor  
por los días de mi vida;  
gozar de la dulzura del*

*Señor,  
contemplando su templo.*

*El me protegerá en su tienda  
el día del peligro;  
me esconderá  
en lo escondido de su morada,  
me alzaré sobre la roca;*

*Escúchame, Señor, que te llamo;  
ten piedad, respóndeme.  
Oigo en mi corazón:  
"Buscad mi rostro".  
Tu rostro buscaré, Señor,  
no me escondas tu rostro.*

*No rechaces con ira a tu siervo,  
que tú eres mi auxilio;  
no me deseches, no me abandones,  
Dios de mi salvación.*

*Si mi padre y mi madre  
me abandonan,  
el Señor me recogerá.  
Señor, enséñame tu  
camino,  
guíame por la senda  
llana,  
porque tengo enemigos.  
No me entregues  
a la saña de mi  
adversario,  
porque se levantan*

*contra mí  
testigos falsos,  
que respiran violencia.*

*Espero gozar de la dicha  
del Señor  
en el país de la vida.  
Espera en el Señor, sé  
valiente,  
ten ánimo, espera en el  
Señor.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

El salmo 26 es como un credo corto para nuestros días, que nos invita a vencer todo tipo de miedos, a sentirnos fuertes ante muchos peligros que nos amenazan, y a no descansar en la búsqueda del Señor hasta encontrarlo.

No son pocos los miedos que nos invaden: perder el trabajo, romper la familia, abandonar al Señor...-, escepticismo, desilusión, apostasía silenciosa de la juventud provocada por las corrientes hedonistas y nihilistas, el poco interés por la práctica religiosa... Es muy preocupante que después de la primera comunión y confirmación se rompa con el precepto dominical y que muchos matrimonios se instalen en el país lejano de la indiferencia. Por el bien de todos, volved pronto. ¡Os esperamos y os necesitamos!

Reconozcamos que todo tipo de patología religiosa tiene un denominador común- la desvinculación de la familia y de la Iglesia, - que engendra soledad, y la soledad es la madre del miedo.

Convencidos de que Dios nos ha creado para amarnos, a la pregunta que sus discípulos le hacen-"si son muchos los que se salvan"-nuestra respuesta es positiva, porque María es la omnipotencia suplicante, auxilio y refugio de los pecadores.

Elvira Sánchez nos pone en vía de búsqueda iluminadora de ese foco potente que es Cristo:

Quiero buscarte siempre sin descanso,  
desde que sale el sol por el oriente,  
desde que mi alma vive sin remanso.

Hierve mi corazón como mi frente,  
bulle mi ser entero preguntando,  
algo que no se ve pero se siente.

Paso mi vida toda deseando  
andando este camino lentamente  
sufriendo entre tinieblas contemplando  
un resquicio de luz que, humildemente,  
se coloca a mis pies: eres Tú mismo,  
que me guías con fuerza suavemente.

## **2.10.- QUIEN A DIOS TIENE, NADA LE FALTA**

Este salmo surge en una sociedad corrupta que nos retrata a Dios roca y fortaleza y nos invita a rezarlo por los justos perseguidos. El salmo es nuestra vida hecha oración.

Así lo vivió Jeremías; y Jesús y San Esteban lo ponen en sus labios en el trance de sus muertes.

Podemos estructurarlo en tres partes: la primera, canto a la confianza en el Señor – ven pronto a librarnos -; la segunda, descripción o súplica, en tono elegíaco, sobre la situación angustiosa en la que se encuentra el orante con los sufrimientos físicos y morales provocados por sus enemigos; la tercera, acción de gracias al Señor que lo ha librado.

Este salmo expresa con gran dramatismo las pruebas del Mesías – su soledad y abandono – con tales tintes trágicos de su misma familia que lo tienen como loco y le piden que abandone su tierra. Su fortaleza está en Dios Padre, su roca.

## SALMO 30

*A ti, Señor, me acojo:  
no quede yo nunca  
defraudado;  
tú, que eres justo,  
ponme a salvo,  
inclina tu oído hacia  
mí;*

*ven aprisa a librarme  
sé la roca de mi  
refugio, un baluarte  
donde me salve,  
tú que eres mi roca y mi  
baluarte;*

*por tu nombre dirígeme  
y guíame:  
sácame de la red que  
me han tendido,*

*porque tú eres mi  
amparo.*

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

*Piedad, Señor, que estoy  
en peligro;  
se consumen de dolor mis  
ojos, mi garganta y mis  
entrañas.*

*Mi vida se gasta en el dolor;  
mis años, en los gemidos;  
mi vigor decae con las penas,  
mis huesos se consumen.*

*Soy la burla de todos  
mis enemigos,  
la irrisión de mis vecinos,  
el espanto de mis conocidos*

*Pero yo confío en ti,  
Señor.  
Te digo: Tu eres mi Dios.  
En tu mano están mis azares:*

*líbrame de los enemigos  
que me persiguen;  
haz brillar tu rostro sobre  
tus siervos,  
sálvame por tu  
misericordia.*

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

## ORA MEDITA Y CONTEMPLA

Al recitar el salmo pasan por mi mente personas y colectivos que padecen un abandono cruel – mendigos, niños que nacen y viven en la calle, ancianos abandonados, soledad de los sagrarios... - que nos enseñan a hablar a Dios en las pruebas. Con Santa Teresa oramos:

*Nada te turbe,  
Nada te espante,  
Todo se pasa,  
Dios no se muda.  
La paciencia  
Todo lo alcanza;  
Quien a Dios tiene  
Nada le falta:  
Sólo Dios basta.*

*Confianza y fe viva  
Mantenga el alma,  
Que quien cree y  
espera  
Todo lo alcanza.  
  
Id, pues, bienes del  
mundo;  
Id, dichas vanas;  
Aunque todo lo pierda,  
Sólo Dios basta.*

## **2.11.- EL SEÑOR ME LIBRÓ DE MI ANGUSTIA**

Me siento angustiado, porque tengo la impresión de que mi vida no tiene sentido. Observo que todo me da igual y me veo impotente para salir de esta situación. Yo no soy él mismo y tengo sensación de vacío y miedo que no sé superar. Creo que algo malo me va a pasar y no sé controlarme. Me domina la idea terrible de frustración y me siento impotente para superarla. Crecen cada día más en mí los pensamientos angustiantes de pánico, con una respiración excesiva que me provoca mareos y vértigos. No sé que hacer.

Reconoce que tu situación es incómoda, desagradable y que se da en muchas personas, creando un sinsentido. Proponte llenar tu tiempo sin agobiarte, esforzándote por vivir el “carpe diem epicúreo”, en cristiano, con un ritmo de trabajo llevadero y aprovechando las horas de ocio para respirar aires de amistad. Son muchos los que han

vivido tu situación y han sabido superarla con paz y alegría. Hoy te invito a recitar el salmo 33.

## SALMO 33

*Bendigo al Señor en todo momento, su alabanza está siempre en mi boca; mi alma se gloria en el Señor:*

*que los humildes lo escuchen y se alegren.*

*Proclamad conmigo la grandeza del Señor, ensalcemos juntos su nombre.*

*Yo consulté al Señor, y me respondió, me libró de todas mis ansias.*

*Contempladlo, y quedaréis radiantes, vuestro rostro no se avergonzará.*

*Si el afligido invoca al Señor, El lo escucha y lo salva de sus angustias.*

*Todos sus santos, temed al Señor, porque nada les falta a los que le temen; los ricos empobrecen y pasan hambre, los que buscan al Señor no no carecen de nada.*

*Venid, hijos, escuchadme: os instruiré en el temor del Señor; ¿Hay alguien que ame la vida*

*y desee días de  
prosperidad?*

*Guarda tu lengua del  
mal,  
tus labios de la  
falsedad;  
apártate del mal, obra  
el bien, busca la paz y  
corre tras ella.*

*Los ojos del Señor  
miran a los justos,  
sus oídos escuchan sus  
gritos;*

*pero el Señor se  
enfrenta  
con los malhechores,  
para borrar de la tierra  
su memoria.*

*Cuando uno grita, el  
Señor lo escucha  
y lo libra de sus  
angustias;  
el Señor está cerca de  
los atribulados,  
salva a los abatidos.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

¿Quieres salir de esa situación angustiosa? Piensa que has nacido para ser feliz y que la felicidad está muy cerca de ti.

*Cuentan que en el principio de los tiempos se reunieron varios demonios para hacer una travesura. Uno de ellos dijo: debemos quitarle algo a los hombres, pero ¿qué les quitamos? Después de mucho pensar uno habló: ¡Ya sé! Vamos a quitarles la felicidad, pero el problema está dónde esconderla para que nunca la encuentren.*

*Propuso el primero: Vamos a esconderla en lo más alto del mundo; a esto otro respondió: ¡no! hay muchos alpinistas, y si uno la encuentra, ya todos sabrán donde está. Otro dijo: en lo más profundo del mar, pero hay muchos buzos y uno puede hallarla.*

*El último rompe el silencio y, después de analizar todas las propuestas, dijo entusiasmado: ¡Ya sé dónde lo vamos a esconder!, dentro de ellos mismos, porque estarán tan preocupados por buscarla fuera que nunca pensarán que está a su lado.*



## **2.12.- EL AMOR VENCE AL ODIO**

En ti está la fuente de la vida y en tu luz vemos la luz. Tu luz es el don de la fe y tu vida es el don de la gracia. Dame tu gracia y tu fe para que pueda ver y vivir la plenitud de tu creación con la plenitud de mi ser.

El salmo nos descubre el interior del hombre impío, como nuestros padres en el paraíso se dejaron engañar por la serpiente. Jesús lo escenifica en la parábola del fariseo y el publicano; y en la estampa de los de Emaús, caminando con Jesús, se enfervoriza nuestro corazón y lo encontramos en la eucaristía y en el apostolado si hemos aprendido la ciencia de la escucha y de la caridad.

El poema comienza con la descripción del modo de pensar y actuar del impío, del ateo práctico, sigue con la proclamación de la bondad y justicia divina, y concluye con la súplica de que el Señor manifiesta su amor a los que le temen, librando al orante de los que obran el mal.

Ante esta situación nos preguntamos: ¿qué hacer?, ¿a quién podemos acudir? Jesús en la fiesta de los Tabernáculos y junto al pozo de Jacob nos sigue diciendo: si alguno tiene sed que venga a mí; y con San Juan, en el prólogo de su evangelio, nos repite: “yo soy la luz del mundo, pero los hombres prefieren las tinieblas”.

## SALMO 35

*El malvado escucha en su interior un oráculo del pecado: "No tengo miedo a Dios, ni en su presencia". Porque se hace la ilusión de que su culpa no será descubierta ni aborrecida.*

*Las palabras de su boca son maldad y traición, renuncia a ser sensato y a obrar bien; acostado medita el crimen, se obstina en el mal camino, no rechaza la maldad.*

*Señor, tu misericordia llega al cielo, tu fidelidad hasta las nubes; tu justicia hasta las altas*

*cordilleras, tus sentencias son como el océano inmenso.*

*Tú socorres a hombres y animales; ¡qué inapreciable es tu misericordia, oh Dios!, los humanos se acogen a la sombra de tus alas;*

*se nutren de lo sabroso de tu casa, les das a beber del torrente de tus delicias, porque en ti está la fuente viva, y tu luz nos hace ver la luz.*

*Prolonga tu misericordia con los que te reconocen, tu justicia con los rectos de corazón; que no me pisotee el pie*

*del soberbio,  
que no me eche fuera la  
mano del malvado.*

*Han fracasado los  
malhechores;  
derrribados, no se  
pueden levantar.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Como aplicación práctica convenzámonos que cuando el hombre pierde su horizonte de Dios, su conciencia se nubla y comienza a destruirse y a destruir lo que le rodea.

Cuentan que un científico, que vivía preocupado por los problemas del mundo, pasaba días y días en su laboratorio, buscando respuestas a estos problemas. Cierta día su hijo pequeño invadió su gabinete, dispuesto a ayudarlo. Nervioso por la interrupción le pidió que fuera a jugar. No sabiendo que darle, vio una revista en donde venia el mapa del mundo. Con unas tijeras recortó el mapa en varios pedazos y junto con un rollo de cinta adhesiva se lo entregó diciéndole: “cómo te gustan mucho los rompecabezas te voy a dar un mundo roto en pedazos para que lo recompongas, sin ayuda de nadie”. Calculó que al pequeño le llevaría varios días componer el mapa y no fue así. Pasados unos minutos escucha la voz del hijo: “Papá, papá, ya lo he terminado”. Pensó que sería imposible. Levantó la vista y por sorpresa el mapa

estaba completo. Todos los pedazos habían sido colocados en sus respectivos sitios. “Hijo mío, tú no sabías como era el mundo ¿cómo has sido capaz de recomponerlo? Papá, yo no sabía como era el mundo, pero, cuando cortabas el mapa de la revista vi del otro lado la figura de un hombre. Así que di la vuelta a las piezas y comencé a recomponer el hombre.

Moraleja: para solucionar los problemas que la sociedad del bienestar nos ha creado, primero hay que arreglar al hombre para que implante la justicia, la paz, el amor y la verdad.

## **2.13.-MEDITACIÓN SOBRE LA VIDA HUMANA**

El salmo 38 es como un resumen del Eclesiastés, es como una especie de confesión que se mueve entre la rebeldía y la esperanza, reconoce la fugacidad de la vida y, aunque rebelde como el pueblo de Dios, su conciencia como la de los profetas levanta su espíritu, pero sigue reconociendo con Tito Livio que veo lo mejor y sigo lo peor. En esta plegaria fúnebre vive el conflicto consigo mismo, con los demás y con Dios y se ve sin fuerzas para seguir viviendo. Su vida es un sinsentido.

Cercana ya la muerte rompe el silencio y apasionado expone su aflicción buscando consuelo en Dios y elevando una súplica ardiente para que Dios le conceda vivir en paz.

Es como el retrato de su autobiografía que le hace pasar de una situación grave desagradable por sus pecados e incompreensión de sus enemigos a un momento de mansedumbre. Se parece al Santo Job.

En la “Imitación de Cristo” Tomás de Kempis nos dice: - como extranjeros y peregrinos jamás tendremos reposo si no nos unimos íntimamente a Cristo -. Y el Concilio Vaticano II, en el número 10 de la Constitución “La Iglesia en el mundo actual” nos afirma: - Cristo muerto y resucitado es la respuesta a todos nuestros interrogantes existenciales sobre

nuestra presencia y misión en el mundo, cuestionándose si hay vida después de esta vida.

## SALMO 38

*Yo me dije: "vigilaré mi proceder,  
para que no se me vaya la lengua;  
pondré una mordaza a mi boca  
mientras el impío esté presente".*

*Guardé silencio resignado,  
no hablé con ligereza;  
pero mi herida empeoró,  
y el corazón me ardía por dentro;  
pensándolo me requemaba,  
hasta que solté la lengua.*

*Señor, dame a conocer mi fin  
y cuál es la medida de mis años,  
para que comprenda lo caduco que soy".*

*Me concediste un palmo de vida,  
mis días son nada ante ti;  
el hombre no dura más que un soplo,  
el hombre pasa como una sombra,  
por un soplo se afana, atesora sin saber para quien.*

*Y ahora, Señor, ¿qué esperanza me queda?  
Tú eres mi confianza.*

*Líbrame de mis inquietudes,  
no me hagas la burla de los necios.*

*Enmudezco, no abro la boca,  
porque eres tú quien lo ha hecho.*

*Aparta de mí tus golpes,  
que el ímpetu de tu mano me acaba.*

*Escarmientas al hombre castigando su culpa;  
como una polilla roes*

*sus tesoros;  
el hombre no es más que un soplo.*

*Escucha, Señor, mi oración,  
haz caso de mis gritos,  
no seas sordo a mi llanto;*

*porque yo soy huésped tuyo,  
forastero como todos mis padres.*

*Aplácate, dame respiro,  
antes de que pase y no exista.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Madre Teresa de Calcuta nos ayudará a comprender cómo el Señor rescatará nuestras vidas de la fosa, como canta el salmo.

Renzo Allegri, periodista que entrevistó en varias ocasiones a Madre Teresa con motivo del centenario de su nacimiento nos cuenta en su libro titulado “La Madre Teresa me dijo”. Entre las muchas estampas maravillosas se me ha grabado la de su visita a Roma cuando pasaba para Milán. De repente le pregunté: ¿tiene miedo a morir? me miró, siguió el hilo de la conversación y sin más me dice: cambiemos de tema. ¿Dónde vive? en Milán. ¿Cuándo vuelve a su casa? espero que esta misma noche tome el último avión y así, mañana, sábado, podré estar con mi familia; llevo fuera de casa una semana. Veo que es muy feliz con su familia. ¡Bien! es lógico que esté muy contento. Y después de un breve silencio continuó: yo estaría tan contenta como Vd. si muriera esta noche; muriendo me iría a casa, iría al paraíso, iría a ver a Jesús.

Yo consagré mi vida a Jesús; convirtiéndome en monja me he convertido en esposa de Jesús; todo lo que hago aquí en la tierra lo hago por amor a él. Por tanto, al morir volvería a casa para encontrarme con mi esposo y con los miles de seres queridos que han muerto en mis brazos. Están allí y me esperan. ¡Cómo gozarán al verme! Cree, pues, que puedo tener miedo a la muerte; la deseo, la espero, porque me permitirá volver a casa.

Familiarizarse con la Hermana Muerte es mirar la vida desde la muerte, haciéndonos estas preguntas: ¿Qué buscas en esta vida?, ¿qué te preocupa de verdad?, ¿qué significa para ti vivir? Haz tuya la frase de San Pablo a los Filipenses: *“Para mí, vivir es Cristo, y una ganancia morir”*.

Sueña por un momento:

*Dios al terminar de crear al hombre, un ángel le dijo- algo se te ha escapado - ¡No! Eso que tú crees que falta, ahí está, es una lágrima, perla de gran valor, compuesta por el dolor de los que sufren y el amor de Dios.*

## **2.14.- EL DIOS DE MI ALEGRÍA, LUZ Y VERDAD**

El salmista siente nostalgia y orfandad espiritual al verse alejado del templo y busca agua para saciar su sed, mientras sufre las afrentas de los *sin dios*. Nuevamente se siente abatido: su confesión breve de fe y su promesa de dar gracias dan paso a esta queja angustiada:- ¿por qué? ¿por qué? -. Al final dos grandes mensajeros, luz y verdad, le llevan al templo y ahí comienza a vivir su alegría y juventud como nos enseñaba el comienzo de la misa, antes de la reforma del Vaticano II que ponía en labios del sacerdote: *me acercaré al altar de Dios, al Dios que alegra mi juventud*.

El salmo nos recuerda la nostalgia del salmista al vivir fuera del templo y el deseo ardiente de participar en las solemnidades litúrgicas.

Gocemos de la paz y alegría que nos transmite el Señor en el silencio de nuestros templos con su presencia en el Sagrario que como a la samaritana y

en la fiesta de las Tiendas sigue repitiéndonos: - *si alguno tiene sed que venga a mí* -.

## SALMO 42

*Hazme justicia, oh Dios,  
defiende mi causa  
contra gente sin piedad,  
sálvame del hombre  
traidor y malvado.*

*Tú eres mi Dios y  
protector,  
¿por qué me rechazas?,  
¿por qué voy andando  
sombrio,  
hostigado por mi  
enemigo?*

*Envía tu luz y tu  
verdad:  
que ellas me guíen  
y me conduzcan hasta*

*tu monte santo,  
hasta tu morada.*

*Que yo me acerque al  
altar de Dios,  
al Dios de mi alegría;  
que te dé gracias al son  
de la cítara,  
Dios, Dios mío.*

*¿Por qué te acongojas,  
alma mía,  
por qué te me turbas?  
Espera en Dios, que  
volverás a alabarlo:  
"Salud de mi rostro,  
Dios mío".*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Mis credenciales como cristiano: ¡Dios es mi alegría! Así canta el salmo y San Pablo predicaba a los filipenses: - *estad siempre alegres, os lo repito, estad alegres* -.

Recuerdo que en la tragedia de Sófocles «Antígona», Creonte le dice a Antígona:... «no quiero callarme; quiero saber qué tengo que hacer para ser feliz, cómo tengo que comportarme para vivir alegre....»

Tagore soñaba que la vida era alegría, despertó y descubrió que la vida es servicio. Se puso a servir y descubrió que el servicio es alegría. No pongamos, pues, el énfasis en tener, porque ¿de qué nos sirve ganar el mundo, si perdemos la alegría? El resultado de una vida basada en el dinero, placer y poder es una sociedad sin Dios, con una cultura de muerte, consumista y permisiva. Al matar a Dios, escribimos el acta de defunción de nuestra felicidad y alegría. ¿Estás alegre y te sientes feliz? Da gracias a Dios. ¿No te sientes a gusto? Detente un instante y piensa que tu felicidad y alegría están en vivir y actuar bien.

¿Quieres vivir alegre? Relaciónate y vive el espíritu de las bienaventuranzas. Bien podemos decir con B. Flan: «la alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro.

## **2.15.- SÚPLICA COLECTIVA DE UN PUEBLO Y DE UNA IGLESIA AFLIGIDA**

El Salmo 43 nos recuerda un pasado glorioso, un presente calamitoso y un futuro espléndido en forma de discurso, en tiempo de persecución, probablemente con los Macabeos frente a Antíoco IV. Es como una catequesis que se transmite de generación en generación, que al sentirse ultrajada se desahoga con Dios y hasta se queja contra Dios.

La oración comienza con un himno que canta las gestas que hizo Yahvé a favor de su pueblo hasta conquistar la tierra de promisión; sigue con una lamentación colectiva por la situación humillante en que se encuentra; y termina con una petición de socorro y protección.

Israel se siente abandonado de Dios y escarnecido por los gentiles, pero Dios acude en su ayuda, liberándolo.

Hoy oramos con el salmista en tiempos difíciles para los cristianos, porque no queremos una Iglesia triunfalista, con privilegios y honores, sino que sabemos que viene de Dios y que está al servicio de los hombres; por eso hacemos nuestro el capítulo 8 de la carta a los Romanos: “ni nada ni nadie nos separará del amor de Cristo”.

## SALMO 43

*Oh Dios, nuestros oídos  
lo oyeron,  
nuestros padres nos lo  
han contado:  
la obra que realizaste en  
sus días,  
en los años remotos.*

*Tú mismo con tu mano  
desposeíste a los  
gentiles,  
y los plantaste a ellos;  
trituraste a las  
naciones,  
y los hiciste crecer a  
ellos.*

*Mi rey y mi Dios eres  
tú,  
que das la victoria a  
Jacob:  
con tu auxilio  
embestimos al enemigo,  
en tu nombre  
pisoteamos al agresor.*

*Pues yo no confío en mi  
arco,  
ni mi espada me da la  
victoria;  
tú nos das la victoria  
sobre el enemigo  
y derrotas a nuestros  
adversarios.*

*Dios ha sido siempre  
nuestro orgullo,  
y siempre damos gracias  
a tu nombre.*

*Nos haces el escarnio de  
nuestros vecinos,  
irrisión y burla de los que  
nos rodean;  
nos has hecho el refrán  
de los gentiles,  
nos hacen muecas las  
naciones.*

*Tengo siempre delante  
mi deshonra,  
y la vergüenza me cubre  
la cara  
al oír insultos e injurias,  
al ver a mi rival y a mi  
enemigo.*

*Todo esto nos viene  
encima,  
sin haberte olvidado  
ni haber violado tu  
alianza,  
sin que se volviera atrás  
nuestro corazón  
ni se desviarán de tu  
camino nuestros pasos;  
Y tú nos arrojaste a un  
lugar de chacales  
y nos cubriste de  
tinieblas.*

*Si hubiéramos olvidado  
el nombre de nuestro  
Dios  
y extendido las manos a*

*un dios extraño,  
el Señor lo habría  
averiguado,  
pues él penetra los  
secretos del corazón.*

*Por tu causa nos  
degüellan cada día,  
nos tratan como a ovejas  
de matanza.*

*Despierta, Señor, ¿por  
qué duermes?*

*Levántate, no nos  
rechaces más.*

*¿Por qué nos escondes tu  
rostro  
y olvidas nuestra  
desgracia y opresión?*

*Nuestro aliento se hunde  
en el polvo,  
nuestro vientre está  
pegado al suelo.*

*Levántate a socorrernos,  
redímenos por tu  
misericordia.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Hoy en nuestra oración miramos a nuestro pasado, presente y futuro como miembros de una Iglesia santa, católica y apostólica.

Tras tres siglos de persecución la Iglesia sale de las catacumbas cantando – Cristo vence, Cristo reina, Cristo impera -. Historia que se repite siglo tras siglo.

Sufrimos las grandes escisiones que dieron lugar al nacimiento de la Iglesia Ortodoxa, Anglicana y Protestante; pero estamos convencidos, porque todos los cristianos tenemos el mismo punto de referencia – Cristo – y grande es el auge del movimiento ecuménico, que un día se cumplirá el deseo de Cristo – “Padre, que todos sean uno” -.

Y con entusiasmo observamos como nacen en el seno de la Iglesia las universidades y como los centros de vida monacal son oasis de paz y laboratorios de investigación...; y como la Iglesia, pionera en vida social, ha recibido la herencia de la doctrina social a través de las Encíclicas sociales, desde León XIII.

Y ojalá que en este tercer milenio brille la fe en el continente asiático.

Jesús con San Mateo sigue recordándonos el mandato misionero: “Id al mundo entero y haced discípulos míos a todas las gentes”.

## **2.16.- SÚPLICA DEL JUSTO PERSEGUIDO EN UNA SOCIEDAD VIOLENTA**

La oración comienza con una apelación a Dios para que escuche, y pasa a exponer la opresión que sufre el salmista, levita víctima de otros levitas, semejante al caso de Jeremías; después se lamenta del agravio de su amigo; luego apela a su actitud de súplica y de esperanza en Dios, y hace referencia a la maldad de sus enemigos y concluye dirigiéndose de nuevo a Dios manifestando su confianza.

La traición del amigo nos recuerda a Judas que entregó a Jesús.

Este fiel Israelita, objeto de calumnias hasta de su amigo más íntimo, acude a Dios en su soledad, como Esther, que para salvar a su pueblo arriesga la vida, como lo expresó en su oración.

El poema se inicia con una súplica y concluye con una declaración de confianza. Podemos enmarcarlo en tres partes: la súplica como introducción; la situación en la que se encuentra el salmista como núcleo central; y la confianza total en Yahvé como conclusión.

No hagamos la guerra a Dios, porque si echamos a Dios de nuestras vidas todo tipo de corrupción estará permitido, como decía Dostoievski.

## SALMO 54

*Dios mío, escucha mi oración,  
no te cierres a mi súplica;  
hazme caso y respóndeme,  
me agitan mis ansiedades.*

*Me turba la voz del enemigo,  
los gritos del malvado:  
descargan sobre mí calamidades  
y me atacan con furia.*

*y pienso: "¡Quién me diera alas de paloma  
para volar y posarme!  
Emigraría lejos,  
habitaría en el desierto,*

*me pondría en seguida a salvo de la tormenta,  
del huracán que devora,  
Señor;*

*del torrente de sus lenguas”.*

*Violencia y discordia veo en la ciudad:  
día y noche hacen la ronda  
sobre sus murallas;  
en su recinto, crimen e injusticia;  
dentro de ella,  
calamidades;  
no se apartan de su plaza la crueldad y el engaño.*

*Si mi enemigo me injuriase,  
lo aguantaría;  
si mi adversario se alzase contra mí,  
me escondería de él;*

*pero eres tú, mi compañero,  
mi amigo y confidente,  
a quien me unía una*

*dulce intimidad:  
Juntos íbamos entre el  
bullicio  
por la casa de Dios.*

*Pero yo invoco a Dios,  
y el Señor me salva:  
por la tarde, en la  
mañana, al mediodía,  
me quejo gimiendo.*

*Dios escucha mi voz:  
su paz rescata mi alma  
de la guerra que me  
hacen,  
porque son muchos  
contra mí.*

*Dios me escucha, los  
humilla  
el que reina desde  
siempre,  
porque no quieren  
enmendarse ni temen a  
Dios.*

*Levantán la mano  
contra su aliado,  
violando los pactos;  
su boca es más blanda  
que la manteca,  
pero desean la guerra;  
sus palabras son más  
suaves que el aceite,  
pero son puñales.*

*Encomienda a Dios tus  
afanes,  
que Él te sustentará;  
no permitirá jamás que  
el justo caiga.*

*Tú, Dios mío, los harás  
bajar a ellos  
a la fosa profunda.  
Los traidores y  
sanguinarios  
no cumplirán ni la  
mitad de sus años.  
Pero yo confío en ti.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Con un lenguaje actual Josefa Rosalía Luque nos presenta el salmo:

¡Llena, Señor, mi  
alma de perdones!  
que quiero  
derramarlos  
sobre todos aquellos  
que en la vida  
me hicieron sufrir  
más

El desamor de los  
amados duele  
como herida  
profunda al corazón  
y quiero perdonarlos  
muchas veces,  
Señor...

Que no pierda mi paz  
por sus olvidos,  
que para ellos florezca  
siempre igual  
la misma ternura  
cual blanco rosal

¡Llena, Señor, con los  
perdones tuyos  
el vaso frágil de mi  
corazón!  
¡Perdónalos, Señor!...  
yo los perdono  
y es ésta mi oración

## **2.17.- ORACIÓN PARA MOMENTOS DE ADVERSIDAD**

Ya es familiar el triángulo que forman muchos salmos – la persecución del enemigo, las penalidades del orante y la actuación de Dios -.

Los enemigos son fieras ávidas de presa, el orante reacciona con temor y recurre a Dios y Dios al lado del perseguido, como nos cuenta San Pablo en su carta a los Romanos (cap. 8). Bien podemos ver a David prisionero de los filisteos. La confianza en Dios es más fuerte que los hombres. En la opresión angustiosa que sufre por la persecución a muerte estamos contemplando la escena del Calvario donde el pueblo vocifera - ¡baja de la cruz y creeremos! –.

La oración contiene la súplica de un hombre perseguido, como introducción, que pone su confianza en Yahvé; le sigue el núcleo central que describe la acción de sus enemigos y el ruego de que Dios se fije en sus dolores, para terminar como la súplica ha sido escuchada y el orante ha hecho el voto de ofrecer el sacrificio de acción de gracias.

## SALMO 55

*Misericordia, Dios  
mío, que me hostigan,  
me atacan y me acosan  
todo el día;  
todo el día me hostigan  
mis enemigos,  
me atacan en masa.*

*Levántate en el día  
terrible,  
yo confío en ti.*

*En Dios, cuya promesa  
alabo,  
en Dios confío y no  
temo:  
¿qué podrá hacerme  
un mortal?*

*Todos los días discuten  
y planean  
pensando sólo en mi  
daño;  
buscan un sitio para*

*espiarme,  
acechan mis pasos y  
atentan contra mi  
vida.*

*En Dios, cuya promesa  
alabo,  
en el Señor, cuya  
promesa alabo,  
en Dios confío y no  
temo;  
¿qué podrá hacerme  
un hombre?*

*Te debo, Dios mío, los  
votos que hice,  
los cumpliré con  
acción de gracias;  
porque libraste mi  
alma de la muerte,  
mis pies de la caída;  
para que camine en  
presencia de Dios  
a la luz de la vida.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Caminar es un deporte saludable para el cuerpo y el espíritu, por eso proclamamos a los cuatro vientos que el resultado de nuestra oración es caminar en la presencia del Señor siguiendo el ejemplo de los de Emaús.

Dos hombres cabizbajos, tristes y desilusionados caminan hacia Emaús. Una sombra extraña les sorprende; pronto les alcanza y rompe el silencio: ¿Por qué estáis tristes?, ¿de qué habláis? ¿Acaso no lo sabes? ¿Es que no sabes que, después de un juicio amañado, han colgado en la cruz a Jesús, como si fuera un ladrón y un criminal? Él era nuestra esperanza. ¿Cómo? Os voy a contar nuestra historia: Hace muchos siglos nuestro pueblo moría de hambre, esclavo de los egipcios; y entonces Dios dijo: ¡Basta ya! Llamó a Moisés y lo puso al frente de este pueblo, quien en medio del mayor sigilo dio el aviso: Estad preparados que Dios va a pasar y nos va a abrir las puertas de la libertad.

Comienza a anochecer, y entonces los dos amigos le invitan a que se quede con ellos. Entran en su caserío, se sientan a la mesa, y el desconocido toma pan, lo bendice y lo comparte. Entonces se abren los ojos y ve claro el corazón. ¡Ahora lo comprenden todo! Jesús desaparece... Y ellos recobran la memoria. Recuerdan la multiplicación de los panes, el

discurso sobre la Eucaristía, la noche del Jueves Santo; - ¡Esto es mi cuerpo y esta es mi sangre! Tomad y bebed, y haced esto en memoria mía... amad a los pobres, a los enfermos, a todo marginado; hablad de Dios con vuestra vida y con vuestra palabra para que todos sean felices -. Por eso, corriendo vuelven al Cenáculo a contar su experiencia, sintiéndose así evangelizados y evangelizadores de la era cristiana.



## **2.18.- ORACIÓN DEL FIEL QUE CONFÍA Y DA GRACIAS A DIOS.**

El salmista, fiel a la alianza se siente perseguido de muerte y en su situación angustiosa se refugia en el Templo, huyendo de sus enemigos que le atacan como fieras rabiosas. Podemos oír el salmo en labios de David al tener a su alcance a Saúl.

Comienza con una súplica en la que confiesa su confianza en Dios, seguida de los motivos de la misma; pasa a manifestar la situación insoportable en que se encuentra y desde la misma clama a Dios; después reconoce que Dios le ha escuchado y promete alabarle por su misericordia y concluye alabando al Dios de cielo y tierra.

Con viveza desarrolla el drama valiéndose de la imagen del águila y leones.

Con la petición “Venga a nosotros tu Reino” cada vez que rezamos el Padre Nuestro ponemos el salmo en nuestros labios y al contemplar al águila con sus alas hacemos nuestra la enseñanza del Maestro – Dios nos protege como la gallina a sus polluelos o como buen pastor que busca a su oveja y la lleva sobre sus hombros -.

Quiero ser cantor y testigo del amor inefable que me tienes.

## SALMO 56

*Misericordia, Dios mío,  
misericordia,  
que mi alma se refugia  
en ti;  
me refugio a la sombra  
de tus alas mientras pasa  
la calamidad.*

*Invoco al Dios altísimo,  
al Dios que hace tanto  
por mí:  
desde el cielo me enviará  
la salvación,  
confundirá a los que  
ansían matarme,  
enviará su gracia y su  
lealtad.*

*Estoy echado entre  
leones  
devoradores de hombres;  
sus dientes son lanzas y  
flechas,  
su lengua es una espada  
afilada.  
Han tendido una red a  
mis pasos,*

*para que sucumbiera;  
me han cavado delante  
una fosa,  
pero han caído en ella.*

*Mi corazón está firme,  
Dios mío,  
mi corazón está firme.  
Voy a cantar y a tocar:  
despierta, gloria mía;  
despertad, cítara y arpa;  
despertaré a la aurora.*

*Te daré gracias ante los  
pueblos, Señor;  
tocaré para ti ante las  
naciones:  
por tu bondad, que es  
más grande que los  
cielos;  
por tu fidelidad, que  
alcanza las nubes.*

*Elévate sobre el cielo,  
Dios mío,  
y llene la tierra tu gloria.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Los dos poemas del salmo – Súplica del justo acorralado y el himno de la derrota del enemigo por un amor generoso – nos invitan a entonar un cántico de acción de gracias, siguiendo el misterio de la eucaristía.

Estamos ahora en EEUU y leyendo el testimonio del converso Scott, a modo de diálogo, con el evangelista San Juan así nos deleita:

Amigo Juan, tus palabras me han inquietado y me han cuestionado seriamente sobre mi vida religiosa. Sabes que nosotros no somos católicos y sólo admitimos la Eucaristía como símbolo; las palabras de Jesús que tú nos recuerdas en el capítulo VI de tu Evangelio como un discurso sobre el pan de la Vida me han obligado a estudiar días y días y a meditar horas y horas.

Después de tanto estudio y oración, vine a darme cuenta de que Jesús no podía hablar simbólicamente, cuando nos invitó a comer su carne y a beber su sangre; los judíos que le escucharon no se hubieran ofendido ni escandalizado por un mero símbolo. Además, si ellos hubieran malinterpretado a Jesús, tomando sus palabras de forma literal, mientras Él habla sólo en sentido

metafórico, le hubiera sido fácil aclarar ese punto. De hecho, ya que muchos de sus discípulos dejaron de seguirle por causa de esta enseñanza, Jesús hubiera estado moralmente obligado a explicar que sólo hablaba simbólicamente.

Un día asistí a una misa en un templo católico y todo me parecía fantástico. No podía esperar más, Dios me llamaba a entrar en la Iglesia católica, gracias a la eucaristía.

Y retrocediendo en la historia de la Iglesia hasta sus primeros albores nos encontramos con joyas literarias para celebrar el misterio del altar.

Sirva de ejemplo la Apología de San Justino, escrita para defender la fe ante el Emperador, mediante la exposición de la doctrina dogmática y moral, con su expresión cultural, es a la vez el testimonio más autorizado acerca de como se desarrollaba la Eucaristía en un principio.

El día que se llama día del sol tiene lugar la reunión en un mismo sitio de todos los que habitan en la ciudad o en el campo. Se leen las memorias de los apóstoles y los escritos de los profetas, tanto tiempo como es posible. Cuando el lector ha terminado, el

que preside toma la palabra para incitar y exhortar a la imitación de tan bellas cosas. Luego nos levantamos todos juntos y oramos por nosotros...y por todos los demás donde quiera que estén, a fin de que seamos hallados justos en nuestra vida y seamos fieles a los mandamientos para alcanzar así la salvación eterna. Luego se lleva al que preside a los hermanos pan y una copa de agua y de vino mezclados. El presidente los toma y eleva alabanza y gloria al Padre del universo, por el nombre del Hijo y del Espíritu Santo. Cuando el que preside ha hecho la acción de gracias y el pueblo ha respondido, los que entre nosotros se llaman diáconos distribuyen a todos los que están presentes pan, vino y agua «eucaristizados» y los llevan a los ausentes. Llamamos a este alimento «Eucaristía»

## **2.19.- EL SEÑOR ESCUCHA MIS QUEJAS Y CASTIGA A LOS CALUMNIADORES**

El salmo 63, poema que pone en evidencia al hombre cuya fuerza es la calumnia para lograr sus propósitos. La gravedad de su actuación le lleva a agredir a quien se interponga en su camino y le lleva hasta el desprecio de Dios.

Se inicia la súplica con una petición de auxilio divino, a continuación describe la forma de actuar de sus enemigos y cómo Dios les hace fracasar, y concluye exponiendo cómo reacciona todo hombre, pero especialmente los justos.

Al ataque cobarde del enemigo con sus armas mortíferas de la calumnia responde Dios con un contrataque imprevisto que lleva a los espectadores a burlarse del enemigo, publicando que Dios cuida del que pone su confianza en Él sin devolver mal por mal.

Las calumnias son flechas calladas, afiladas, envenenadas, mensajeras de la muerte, que vuelan velozmente arrastradas por el viento del odio. Por eso, armémonos de las flechas de Dios: Escritura, amor y Eucaristía, como antiflechas que defienden nuestra vida.

## SALMO 63

*Escucha, oh Dios, la voz de mi lamento,  
protege mi vida del terrible enemigo;  
escóndeme de la conjura de los perversos  
y del motín de los malhechores:*

*afilan sus lenguas como espadas  
y disparan como flechas palabras venenosas,  
para herir a escondidas al inocente,  
para herirlo por sorpresa y sin riesgo.*

*Pero Dios los acribilla a flechazos,  
por sorpresa los cubre de heridas;  
su misma lengua los lleva a la ruina,  
y los que lo ven menean la cabeza.*

*El justo se alegra con el Señor,  
se refugia en Él,  
y se felicitan los rectos de corazón.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Jesucristo está prefigurado en el salmo 63, como lo confirma su pasión: entramos en el Getsemaní, y mientras los suyos duermen, sus enemigos no descansan, estudiando como prenderlo y llevarlo hasta la Cruz. Uno de ellos, Judas, después de su comunión sacrílega, regatea la venta de su Maestro por 30 monedas y lo entrega con un beso traidor. El tribunal religioso lo condena por blasfemo, por haberse hecho Hijo de Dios con poder de perdonar los pecados; el tribunal civil reconoce su inocencia pero lo condena para complacer al Sanedrín. Venciendo dificultades podemos entrar en el Pretorio, símbolo del mundo pagano y lugar del poder romano. En su interior Pilatos está interrogando a Jesús, y en el exterior, al presentarlo como Rey, el pueblo grita: ¡Que muera! ¡Crucifícalo! Fuera se enfrentan dos poderes, el judío y el romano; los sumos sacerdotes han envenenado a las masas y en sus chantajes han hecho claudicar a Pilatos, que les entrega al Inocente. Dentro del Pretorio asistimos también al enfrentamiento desconcertante entre la verdad y la ficticia razón de Estado, triunfando aparentemente la injusticia, pero al final hay que reconocer la realeza de Cristo y la verdad frente a la mentira.

El Inocente da la cara por los inocentes.

## **2.20.- DIOS MÍO, VEN EN MÍ AUXILIO, DATE PRISA EN SOCORRERME**

Súplica formada por una maldición y bendición, enmarcada en una petición y conclusión, como el salmo 40. Los enemigos se ríen de Dios y los creyentes confiesan que Dios es grande. Surge cuando los malvados persiguen al pobre a muerte, pero el Dios de la alianza sale en su defensa.

Es como la bienaventuranza del indefenso, que eleva una ardiente petición de socorro.

Comienza con un grito de socorro dirigido a Dios, continúa (cuerpo del salmo) con la expresión de que el salmista desconfía de sus enemigos, y concluye pidiendo de nuevo un auxilio urgente.

Muchos actos litúrgicos se inician con las palabras de este canto: “Dios mío, ven en mi auxilio y date prisa en socorrerme”

No tardes, Señor, date prisa para que se cumplan mis sueños y mi vida sea agradable. ¡Ayúdame!

El salmo se cumple en Cristo y en San Pablo.

Besamos la tierra del Getsemaní bañada por la sangre de Dios y el suelo patrio manchado por los mártires del siglo XX. Con San Ignacio de Loyola repetimos: “Sangre de Cristo embriágame”

## SALMO 69

*Dios mío, dignate librarme;  
Señor, date prisa en socorrerme.  
Sufren una derrota ignominiosa  
los que me persiguen a muerte;*

*vuelvan la espalda afrentados  
los que traman mi daño;  
que se retiren avergonzados  
los que se ríen de mí.*

*Alégrense y gocen contigo  
todos los que te buscan;  
y digan siempre: "Dios es grande",  
los que desean tu salvación.*

*Yo soy pobre y desgraciado:  
Dios mío, socórreme,  
que tú eres mi auxilio y mi liberación.  
¡Señor, no tardes!*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Cuando en mi vida fallen los medios naturales  
echo mano a los medios sobrenaturales, y así oro con  
F. Mansilla:

Y me atrevo, Señor, a  
suplicarte  
y levanto los ojos hasta el  
cielo  
liberado del miedo de  
encontrarte,  
despojando mi ser de su  
recelo.

El silencio se torna en un  
anhelo  
y la razón esfuerzo de  
buscarte,  
el pecado me hiere parte a  
parte, pero tu redención es  
mi consuelo.

Y humillado y desnudo,  
mientras velo,  
me afano en tu perdón y  
en escucharte,  
a tu misericordia, Cristo,  
apelo,  
mi pobreza no para de  
llamarte.

Concédeme el deseo de  
imitarte,  
que mi orgullo se funda  
con el hielo,  
y me alce renovado  
desde el suelo,  
inundado de gracia al  
contemplarte.

## **2.21.- NO ME ABANDONES EN MI VEJEZ,** **DIOS DE MI JUVENTUD**

El protagonista del salmo es un anciano fiel al Señor, que se encuentra rodeado de enemigos por todas partes. La amargura y la esperanza en su vejez forman el díptico del salmo.

Se inicia con la petición del auxilio de Dios en quien ha puesto su confianza; a continuación proclama cómo Dios lo ha escuchado; y termina con la promesa de una alabanza cultural. Su punto central está en la convicción de que Dios le escucha.

En su oración repasa su niñez, su infancia, su adolescencia y su juventud. Los conflictos, propios de edad, le hacen la vida imposible por su forma de actuar.

El salmista ya está viendo a Jesús, rechazado por los dirigentes de la sociedad, abandonado de los suyos y traicionado por uno, condenado por Pilatos y comparado con Barrabás la balanza se inclina a favor del criminal y el pueblo envenenado pide su muerte.

Al orar con el salmo son muchos los interrogantes que pueden surgir: ¿por qué intentan eliminarlo?, ¿no merecen nuestros mayores nuestro reconocimiento por lo que han hecho por la sociedad y la familia?

## SALMO 70

*A ti, Señor, me acojo:  
no quede yo derrotado  
para siempre;  
tú que eres justo, líbrame  
y ponme a salvo,  
inclina a mí tu oído, y  
sálvame.*

*Se tú mi roca de refugio,  
el alcázar donde me  
salve,  
porque mi peña y mi  
alcázar eres tú.*

*Dios mío, líbrame de la  
mano perversa,  
del puño criminal y  
violento;  
porque tú, Dios mío,*

*fuiste mi esperanza  
y mi confianza, Señor,  
desde mi juventud.*

*En el vientre materno ya  
me apoyaba en ti,  
en el seno tú me  
sostenías,  
siempre he confiado en  
ti.*

*No me rechaces ahora en  
la vejez,  
me van faltando las  
fuerzas, no me  
abandones;  
porque mis enemigos  
hablan de mí,  
los que acechan mi vida*

*celebran consejo;  
dicen: "Dios lo ha  
abandonado;  
perseguido, agarradlo,  
que nadie lo defiende".*

*Dios mío, no te quedes a  
distancia;  
Dios mío, ven aprisa a  
socorrerme.  
Que fracasen y se  
pierdan  
los que atentan contra mi  
vida,*

*Yo, en cambio, seguiré  
esperando,  
redoblaré tus alabanzas;  
mi boca contará tu  
auxilio,  
y todo el día tu  
salvación.  
Contaré tus proezas,  
Señor mío,  
narraré tu victoria, tuya  
entera.*

*Dios mío, me instruiste  
desde mi juventud,  
y hasta hoy relato tus  
maravillas,  
ahora, en la vejez y las  
canas,  
no me abandones, Dios  
mío.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Como aplicación práctica del salmo hagamos la confesión humilde y sincera de nuestra vida. ¿Es cuento? ¿Es historia? Soñemos despiertos. De tu álbum fotográfico selecciona alguna de las distintas etapas recorridas.

En el primer flash, niñez e infancia, son muchas las travesuras que obligaban a nuestro ángel de la guarda a intervenir y muchas fueron las lecciones de un auténtico humanismo que nuestras madres en el silencio del hogar nos inculcaban. ¡Qué simpáticos eran los paseos y excursiones con nuestros amigos! Poco a poco se despertaba en nuestra adolescencia y juventud el interés por una formación integral que nos capacitaría para el trabajo. ¡Qué difícil fue nuestro primer trabajo! Después no faltarían las ofertas. Nuestra afición por el deporte, la música y la lectura nos hacía felices. Nuestra lucha por nuestra formación laboral y el encuentro con la persona con quien íbamos a compartir la vida y la preocupación por la

educación de los hijos llenaban por completo nuestro corazón.

No faltaron etapas de crisis, pero aquí estamos contentos y muy contentos. A estas alturas nuestro itinerario vocacional con sus altibajos, con su entrega a la familia y a los amigos ha conseguido meter a Dios en nuestras casas, haciendo de la familia una micro-iglesia.

Tal vez que muchos piensen que estamos contando un cuento poco divertido. No es un cuento, es la historia de muchas personas, de nuestra familia y de muchas familias. Unos dirán – esto suena a una fanfarronada – y otros a un cuento, pero hacemos nuestro el pensamiento del cura de Ars: “Hoy he recibido dos correos, en uno me dicen que soy un demonio, y en otro que soy un santo; y no soy ni una cosa ni otra, sino lo que Dios piensa de mí.”

## **2.22.- EL REINO DE DIOS ES REINO DE AMOR Y DE VIDA, DE JUSTICIA Y DE PAZ**

El salmo 71 es como una invitación al nuevo rey a reflexionar sobre sus deberes primordiales, como juez del pueblo y representante de Yahvé, con una visión universalista de su reinado, desde la desembocadura del Guadalquivir, con los reyes de Tarsis, hasta los confines árabes de Sabá.

La seis partes en las que los expertos suelen dividir el salmo, nosotros la resumimos en cuatro: “petición de justicia y paz para el rey, / descripción del reino eterno y universal mesiánico, / solicitud por los humildes y pobres, / felicidad para los súbditos y gloria para el rey. Y termina con la doxología propia de los salmos davídicos.

*El salmo se hace realidad en Jesús de Nazaret cuyas notas fundamentales de su reinado así el*

*prefacio las canta – reino de verdad y amor, de justicia y de paz-.*

Estamos rezando el salmo cada vez que pedimos por nuestros gobernantes y denunciamos las injusticias, poniéndonos al lado de los oprimidos, que pagan las consecuencias de estas situaciones y haciéndonos eco de los que no tienen voz.



## SALMO 71

*Dios mío, confía tu  
juicio al rey,  
tu justicia al hijo de  
reyes,  
para que rija a tu  
pueblo con justicia,  
a tus humildes con  
rectitud.*

*Que en sus días  
florezca la justicia  
y la paz hasta que  
falte la luna;  
que domine de mar a  
mar,  
del Gran Río al  
confín de la tierra.*

*Que los reyes de Sabá  
y de Arabia  
le ofrezcan sus dones;  
que se postren ante él  
todos los reyes,  
y que todos los  
pueblos le sirvan.*

*Que su nombre sea  
eterno,  
y su fama dure como  
el sol;  
que él sea la  
bendición de todos los  
pueblos, y lo  
proclamen dichoso  
todas las razas de la  
tierra.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Los libros de la Biblia ofrecen un tratado sistemático de moral sobre la conciencia social. Destacan el valor del hombre, el sentido de la propiedad, el peligro de las riquezas, la práctica de los deberes éticos, porque Dios, al sacarnos de nuestra esclavitud, nos ha hecho un pueblo sacerdotal y una nación santa.

De la alteridad de la justicia, basada en sus tres relaciones fundamentales, surgen las tres clases de justicia: “de sus relaciones horizontales, de unos con otros, aparece la justicia conmutativa; y de sus relaciones verticales, de la colectividad hacia el Estado y del Estado hacia la colectividad, nace la justicia legal y distributiva.

En un Estado de Derecho, con su ordenamiento jurídico, no tiene cabida la ciudad sin ley o ley de la selva, ni procede el exceso de leyes complementarias, porque la excesiva legislación asfixia, y la ley es el pulmón de la ciudad; de ahí que haya que atender que las leyes sean honestas, que busquen el bien social e individual de los ciudadanos, que defiendan, protejan y favorezcan los derechos humanos, orientados siempre al bien común.

Hay que reaccionar contra el legalismo actual ético, que ha roto el equilibrio entre la legalidad y la moralidad, entre lo imperado y la bondad, llevándonos a una dictadura del relativismo. Hay que desenmascarar las grandes injusticias y hay que intentar que la justicia y la caridad se complementen. La caridad es como la sangre que debe correr por el organismo social para que no muera.

Hoy el tema se problematiza hasta límites insospechados, al pasar revista a temas que atañen a la justicia y son de difícil solución: “diversos modos de fraude, la especulación en sus más variadas formas, las hipotecas, los empréstitos, los fraudes fiscales, la amplia temática en torno a los seguros, la falsificación de documentos, las comisiones en proporciones desorbitadas, el soborno a funcionarios, el tráfico de influencias, la acepción de personas en oposiciones... Esta lista real, pero incompleta, muestra el deterioro de la moral.

Ante una sociedad basada en estructuras de pecado, donde se habla mucho de justicia, la respuesta del creyente debe ir en línea con la trayectoria del pensamiento social cristiano.

La lectura meditada de algunos artículos de la Constitución, de la Carta Magna de los Derechos Humanos y de algunas Encíclicas sociales debe ayudarnos a descubrir los principios rectores que regulan nuestra vida socioeconómica.

## **2.23.- HISTORIA DE UN PUEBLO INFIEL Y DE UN DIOS MISERICORDIOSO**

El salmo 77 es un poema didáctico sapiencial, que cuenta parte de la historia del pueblo de Dios como lección para las sucesivas generaciones: da una visión general de la infidelidad de este pueblo y del amor misericordioso de Dios. Su objetivo está asegurado al pasar esta historia de padres a hijos para que no caigan en los mismos errores de sus antepasados.

Consta de una introducción y de un núcleo que es como una inmensa profesión de fe en el Dios que hace historia con su pueblo. La introducción es una auténtica catequesis que responde a las preguntas: ¿Por qué contar esta historia?, y ¿qué valor tienen los acontecimientos pasados? Busca la felicidad de las futuras generaciones que han de evitar caer en las mismas tentaciones y han de potenciar todo lo bueno de antaño. Comienza el drama hablando mal del reino del Norte, aunque el salmo surgió en el Sur, bien en

tiempos del rey Josías (siglo VII) o en los días del postexilio.

Narra, sin seguir un orden cronológico, los portentos que Dios hizo para bien de su pueblo y para llevarlo a la tierra prometida. Es como un breve resumen de los libros del Éxodo y Números.

*Cuenta las grandes hazañas como la salida de Egipto, el paso del Mar Rojo, el agua de la roca, el maná y codornices, las plagas y rebeliones del pueblo contra Moisés y contra Dios, y como castigo de sus idolatrías la caída del Arca en manos de los Filisteos y la pérdida de la hegemonía de Israel y de Silo como santuario, centro de la vida de este pueblo, pasando esta hegemonía a Judá y a Jerusalén bajo la guía de la dinastía davídica. En el trasfondo de la narración están los binomios antitéticos: liberación-rebeldía, castigo-misericordia, fidelidad de Dios-infidelidad del pueblo.*

La historia se repite en Cristo y en la Iglesia, aunque siempre su final es feliz, ya que Cristo ha resucitado y nada ni nadie podrá contra la Iglesia.

## SALMO 77

*Escucha, pueblo mío,  
mi enseñanza,  
inclina el oído a las  
palabras de mi boca:  
que voy a abrir mi boca  
a las sentencias,  
para que broten los  
enigmas del pasado.*

*Lo que oímos y  
aprendimos,  
lo que nuestros padres  
nos contaron,  
lo contaremos a la  
futura generación:*

*las alabanzas del  
Señor, su poder,  
las maravillas que  
realizó;*

*porque él estableció  
una norma para Jacob,  
dio una ley a Israel.*

*Que surjan y lo  
cuenten a sus hijos,  
para que pongan en  
Dios su confianza  
y no olviden las  
acciones de Dios,  
sino que guarden sus  
mandamientos;*

*para que no imiten a  
sus padres,  
generación rebelde y  
pertinaz;  
generación de corazón  
inconstante,  
de espíritu infiel a*

*Dios.*

*Echando en olvido sus  
acciones,  
las maravillas que les  
había mostrado,  
cuando hizo portentos  
a vista de sus padres,  
en el país de Egipto, en  
el campo de Soán*

*El hirió la roca, brotó  
agua  
y desbordaron los  
torrentes;*

*hizo llover sobre ellos  
maná,  
les dio un trigo celeste;*

*Y, con todo, volvieron  
a pecar,  
y no dieron fe a sus  
milagros.*

*El, en cambio, sentía  
lástima,  
perdonaba la culpa y  
no los destruía*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

En estos momentos críticos como los actuales se nos invita a contemplar a nuestra Iglesia con sus luces y sombras, tanto en familia como en encuentros apostólicos.

Tanto el Cardenal Koëinig, Arzobispo de Viena, perfecto constructor de puentes del Este y del Oeste, entre creyentes y no creyentes, entre tradiciones y modernidad, en su libro “Entrevistas”..., como Ratzinger en su obra “Informe sobre la fe”, se plantean: ¿Qué es y para que sirve la Iglesia?, ¿que piensan los hombres de hoy de la Iglesia?, ¿goza de credibilidad la Iglesia?, ¿crees que las campañas organizadas contra la Iglesia nos ayudarán a despertarnos de nuestra apatía y a purificarnos de nuestras lacras históricas? etc.

Desde una visión panorámica, aunque sea muy superficial, hay que reconocer que siempre a una etapa oscurantista por sus deficiencias y pecados, siempre ha seguido un éxodo de gloria: los judíos la expulsaron de la sinagoga y el mundo gentil le abrió

sus puertas; tras 3 siglos de persecuciones saldrá con fuerza de las catacumbas para cristianizar al mundo bárbaro; en el siglo XI, llamado siglo del hierro del papado, pondrá las bases para que en su seno nazcan las Universidades y se multipliquen Centros de promoción y espiritualidad; se romperá la unidad con las escisiones ortodoxa, anglicana y protestante, pero teólogos, ordenes religiosas, Trento y el descubrimiento de América harán que se abra al mundo; el culto a la razón y el auge de actitudes antirreligiosas y relativistas, con apostasías de colectivos, descristianización y ataque a la moral cristiana se multiplicarán, pero la Iglesia seguirá su curso. El Vaticano II marcó un nuevo hito en la vida religiosa; si hiciéremos un balance, en un diálogo abierto, a los desafíos actuales, el resultado sería muy positivo.

## **2.24.- LA JERUSALÉN MESIÁNICA CIUDAD DE DIOS Y MADRE DE LOS PUEBLOS**

El salmo 86 es como un himno procesional que celebra la nueva Jerusalén, centro de la nueva teocracia mesiánica, con aires proféticos donde tienen entrada la orgullosa Egipto al oeste, la antigua Babilonia al este, Tiro, reina del comercio, al norte, y la lejana Etiopía al sur, compuesto en el periodo persa que rompe el particularismo judío y se abre al universalismo cumpliéndose así la profecía del tercer Isaías. Ya no habrá fronteras ni aduanas.

El poema comienza con la alabanza a la nueva Jerusalén, ciudad de Dios, continúa con el reconocimiento como madre de todos los pueblos, y concluye con un cántico, porque las aguas corren por todas las arterias como vaticinó Ezequiel (Ez. 47).

El salmo cuenta con una fuerte ideología, pero en su universalidad resalta la fraternidad y el ecumenismo. En el registro oficial del cielo Dios Padre la escribe con todos los pueblos.

## SALMO 86

*Él la ha cimentado sobre el monte santo;  
y el Señor prefiere las puertas de Sión  
a todas las moradas de Jacob.*

*¡Qué pregón tan glorioso para tí,  
ciudad de Dios!*

*"Contaré a Egipto y a Babilonia  
entre mis fieles;  
filisteos, tirios y etíopes  
han nacido allí".*

*Se dirá de Sión: "uno por uno  
todos han nacido en ella;  
el Altísimo en persona la ha fundado".*

*El Señor escribirá en el registro de los pueblos:  
"Este ha nacido allí".*

*Y cantarán mientras danzan:  
"todas mis fuerzas están en ti"*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Desde una lectura cristiana la nueva Jerusalén, ciudad de Dios y madre de todos los pueblos, podemos aplicarla a la Iglesia, fundada sobre esa roca que es Cristo y construida con esas piedras vivas que somos los cristianos. San Pablo, en su carta a los Gálatas, celebra la maternidad de la nueva Jerusalén (Gal. 4, 26)..., y San Cipriano afirmaba: “Nadie puede tener a Dios como Padre, si no tiene a la Iglesia como Madre”.

Un modelo de Iglesia, válido para todos los tiempos, en el libro de los Hechos de los Apóstoles, llevado al cine por Rossellini. *Comunidad convocada por el Espíritu y la Palabra, que descubre la presencia de Jesús en la Eucaristía y el servicio, y siente necesidad de testimoniarlo ante el mundo*”.

Desde el Concilio Vaticano II, la Iglesia de hoy, en su ontología es la misma del siglo primero, pero, en su psicología o forma de actuar, es distinta, porque los destinatarios de su mensaje, los hombres del siglo veintiuno, son distintos.

Los Hechos de los Apóstoles nos dicen que los primeros cristianos se reunían en casas a escuchar la

Palabra de los Apóstoles, celebraban la fracción del pan y ponían en común sus bienes (cap.2 al 4).

La larga marcha histórica de la Iglesia ofrece diversos modelos eclesiales: En la Edad Antigua, una Iglesia perseguida, con gran vitalidad. En la Edad Media, de un Iglesia protegida se pasa a una Iglesia protectora, con sus luces y sombras.

La Iglesia en este periodo pasó de sierva a reina. En la Edad Moderna, la reina es protestada y no reina. El absolutismo regio y el despotismo ilustrado aceleran el proceso de secularización y alimenta las posturas revolucionarias. En nuestros días, hay que hablar de la Iglesia del dialogo, en la línea del Vaticano II y de su doctrina social.

A pesar de los pesares, me siento Iglesia, amo a la Iglesia y tengo motivos de credibilidad, porque todo lo que tengo de hombre religioso se lo debo a la Iglesia, y, si son tantos los escándalos que hay en la Iglesia y no se hunde, es que es cosa de Dios. Mi Sí a Cristo es un Sí a la Iglesia.

No queremos ser una Iglesia en línea de Babel, dividida. Queremos una Iglesia, en línea de Pentecostés, unida, dinámica, creativa, abierta, pluralista, de bienaventuranzas, pobre, misionera, libre, comprometida.

Haz lo imposible por no pertenecer a la iglesia durmiente.

## **2.25.- NO NOS DEJES CAER EN LA TENTACIÓN**

El salmista descubre el sello para identificar al justo y al impío, prefiriendo aceptar la corrección fraterna del justo a los halagos del malvado; el fracaso es el destino del malvado, mientras la vida es el destino del justo, que agradece la corrección y ora por los que le corrigen. Se enfrenta con dos clases de peligro: el miedo a perder la vida o de abandonar el camino de la virtud ante las inclinaciones y sollicitaciones del maligno.

El salmo está compuesto en su totalidad por la súplica, seis peticiones de socorro, de vigilancia de sus labios y corazón para no caer en la tentación del ojo por ojo, aunque no faltan los improperios contra los impíos y el propósito de no ser huésped ni comensal para no ser su cómplice.

El salmo en labios del cristiano suena cada vez que reza el Padre Nuestro – “no nos dejes caer en la tentación...”, y para el libro de los Proverbios lo real es la herida hecha por el amigo, pero los besos del enemigo son engañosos (Prov. 27, 6).

## SALMO 140

*Señor, te estoy llamando,  
ven de prisa,  
escucha mi voz cuando te  
llamo.*

*Suba mi oración como  
incienso en tu presencia,  
el alzar de mis manos  
como ofrenda de la  
tarde.*

*Coloca, Señor, una  
guardia en mi boca,  
un centinela a la puerta  
de mis labios;  
no dejes inclinarse mi  
corazón a la maldad,  
a cometer crímenes y  
delitos;*

*Que el justo me golpee,  
que el bueno me  
reprenda,  
pero que el unguento  
del impío no perfume  
mi cabeza;  
yo seguiré rezando en  
sus desgracias.*

*Señor, mis ojos están  
vueltos a ti,  
en ti me refugio, no me  
dejes indefenso;  
guárdame del lazo que  
me han tendido,  
de la trampa de los  
malhechores.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

En un estilo dramático y patético en el segundo libro de los Macabeos una madre con sus siete hijos da vida a este salmo en estos términos:

*Siete hermanos con su madre arrastrados son obligados a profanar la ley, comiendo carne prohibida. Azotados, uno en nombre de todos dijo: ¡Estamos dispuestos a morir antes que quebrantar las leyes patrias! Enfurecido el rey le mandó cortar la lengua, los pies y las manos en presencia de su madre y hermanos y lo arrojó al horno; mientras se consumía, la madre exhortaba: Dios lo ve y tendrá misericordia de nosotros. Uno tras otro fueron martirizados mientras decían: Criminal, tú nos quitas la vida presente, pero el Rey del universo nos resucitará a una vida eterna.*

*Y la madre al ver morir a sus 7 hijos con valor los animaba a morir diciendo: Yo no sé como aparecisteis en mi seno, pues no he sido yo la que os he dado la vida. Dios creador os devolverá la vida.*

*Como aun quedaba uno con vida, el más joven, el rey intentó ganárselo ofreciéndole amistad y un alto cargo. Al no hacerle caso*

*invitó a la madre para que lo convenciera: Hijo mío, ten piedad de mi que te he llevado en mi seno 9 meses y te he educado. Te pido, hijo mío, no temas a este verdugo y muere con la dignidad de tus hermanos para recobrar la vida verdadera. Cuando terminó la madre el joven exclamó: ¿Que esperas? No obedezco la orden del rey, sino a la ley de Dios. Tú, criminal malvado no te engríes neciamente, no te escaparás al juicio de Dios.*

Antíoco IV confiaba en las armas y soñaba convertir la ciudad en un cementerio de Judíos...; los Macabeos con sus seguidores, entre ellos esta familia, confiaban en Dios y pronto el impío Rey será vencido, el templo abrirá sus puertas y los hijos del pueblo de Dios comenzarán a profesar fe en el más allá.

Que bien viene meditar este salmo con los Macabeos cuando el laicismo actual pretende excluir a Dios de la sociedad, llevando hasta sus últimas consecuencias la ideología de género.

## **2.26.- LÍBRAME DE MIS ANGUSTIAS**

El orante es un Levita cuyo lote es el Señor. Como David cae en desgracia y se refugia en una cueva para librarse de la muerte, así el salmista se refugia en el Templo para no ser víctima de sus enemigos. Es, pues, la oración del justo en medio de un mortal peligro.

Así Jesús al entrar en este mundo repite que se cumpla tu voluntad y en el Calvario perseguido y abandonado de todos se dirige al Padre – a tus manos encomiendo mi espíritu – y ésta es la consigna de todos sus seguidores, porque el discípulo no puede ser más que el Maestro.

El salmista apasionado, agotado, angustiado y perseguido inicia su oración con una súplica urgente que reitera en el cuerpo del salmo, para concluir en una alabanza y acción de gracias, porque Yahvé lo ha liberado.

Para meditar el salmo pasan por nuestra mente cuadros – salmista perseguido, Jesús traicionado y condenado, y nosotros angustiados, porque nos sentimos tentados por el mundo, demonio y carne. Por eso, todos gritamos: ¡sálvanos!

## SALMO 141

*A voz en grito clamo al Señor,  
a voz en grito suplico al Señor;  
desahogo ante El mis afanes,  
expongo ante El mi angustia,  
mientras me va faltando el aliento.*

*Mira a la derecha,  
fíjate:  
nadie me hace caso;  
no tengo adónde huir,  
nadie mira por mi vida.*

*A ti grito, Señor;  
te digo: "Tú eres mi refugio  
y mi lote en el país de la vida".*

*Atiende a mis clamores,  
que estoy agotado;  
líbrame de mis perseguidores,  
que son más fuertes que yo.*

*Sácame de la prisión,  
y daré gracias a tu nombre:  
me rodearán los justos  
cuando me devuelvas tu favor.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

La lectura del salmo nos anima a no claudicar ante nuestros enemigos, dejándonos iluminar por ese rayo de esperanza del paraíso y por el triunfo de Cristo en el monte de la cuarentena.

Estos pasajes bíblicos se desarrollan en 2 escenarios distintos: “el jardín y el desierto”; la manzana apetitosa que comieron Adán y Eva hoy tiene muchos nombres como, por ejemplo, ansia de tener, de poder y descontrol de sexo. Con que facilidad renunciamos al ser con su castigo de vernos expulsados del Jardín de la felicidad. Pero Jesús se nos presenta en el desierto, llevado por las opciones equivocadas de los hombres que siguen alejándose de la felicidad para mostrarnos el camino, abandonando los desiertos y volando al jardín, viviendo como hijos de Dios que siempre cumplen la voluntad del Padre.

El pasaje de las tentaciones parece una dramatización anticipada y programática de la vida de Jesús.

Son pruebas relacionadas con el ejercicio de su ministerio, que le incitan a romper su opción por hacer la voluntad del Padre.

En las tres tentaciones se entrevé la tentación del paraíso – el Adán que intenta divinizarse quebrantando el precepto del árbol del bien y del mal, que en el Monte de la Cuarentena suena " di que estas piedras se conviertan en pan", y en el Calvario "si eres hijo de Dios baja de la Cruz" -. En la segunda tentación el gesto idolátrico de caer de rodillas ante la apetencia de poder y dominio terminará en una nueva esclavitud. Y en la tercera tentación el demonio intenta manipular a Dios, cuidar la imagen de una forma espectacular, buscando prescindir de Dios, sirviéndose de Dios.

En un lenguaje coloquial diríamos que las tentaciones de Jesús son las tentaciones de todos los humanos que, al precio que sea, renuncian a los postulados de su conciencia, voz de Dios, buscando sólo garantías materialistas y apetencias políticas al servicio de sus intereses, y no del bien común, y al negar a Dios como valor absoluto, no hay otro punto de referencia que la mayoría convertida en absoluto. ¡Qué difícil es vivir la fe con estas premisas y que fácil es deformar la conciencia y justificar como derecho lo que es un crimen.

Jesús sale victorioso y confunde al tentador echando mano de la Palabra de Dios.

**3.- CUANDO QUIERAS DAR GRACIAS POR ALGO RECITA UNO DE ESTOS SALMOS: 4, 17, 18, 40, 45, 64, 65, 66, 67 , 68, 92, 116, 118, 120, 124, 138, 144.**

### **3.1.- LUZ DE CRISTO. DEMOS GRACIAS A DIOS**

La confianza es el tema que predomina en este salmo: el orante habla de Dios a sus enemigos y amigos. Después de atender a sus preguntas, invita a unos a reflexionar sobre sus desgracias y a otros a confiar en el Señor.

La oración se inicia con la súplica y reconocimiento de la intervención divina en su vida; sigue con la condena de sus enemigos que han ultrajado su honor con la falsedad y la mentira, exhortando a la conversión a cuantos vacilan en la confianza; y termina testimoniando ante Dios la alegría y la paz recibida de Él.

El orante se siente no siervo, sino amigo de Dios, que le ha transmitido la luz de su Rostro.

El salmo surge con motivo del enfrentamiento entre los que son fieles al Dios de la Alianza y los que optan por los ídolos. La profecía de Oseas está bien presente en este salmo.

## SALMO 4

*Escúchame cuando te invoco, Dios, defensor mío;  
tú que en el aprieto me diste anchura,  
ten piedad de mí y escucha mi oración.*

*Y vosotros, ¿hasta cuándo ultrajaréis mi honor,  
amaréis la falsedad y buscaréis el engaño?  
Sabedlo: el Señor hizo milagros en mi favor,  
y el Señor me escuchará cuando lo invoque.*

*Temblad y no pequéis,  
reflexionad en el silencio de vuestro lecho;  
ofreced sacrificios legítimos  
y confiad en el Señor.*

*Hay muchos que dicen:  
"¿Quién nos hará ver la dicha,  
si la luz de tu rostro ha huido de nosotros?"*

*Pero tú, Señor, has puesto en mi corazón más  
alegría  
que si abundara en trigo y en vino.*

*En paz me acuesto y en seguida me duermo,  
porque tú sólo, Señor, me haces vivir tranquilo.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

En una mirada retrospectiva nos encontramos con dos grandes hombres, Oseas y Agustín, cuyas vidas son un canto al amor.

La imagen del matrimonio de Oseas con la prostituta Gomer es signo de la fidelidad inalterable de Dios ante la infidelidad de Israel.

En unos días de bienestar económico, unido al culto idolátrico, la Alianza, como matrimonio de Dios con su pueblo, se ha roto, es como un adulterio.

Esta visión de la historia desde la perspectiva del amor es como una profecía en acción – “Dios siempre fiel, aunque el hombre se ha prostituido con la idolatría y la injusticia”-.

Oseas denuncia la corrupción de sus dirigentes, siendo el blanco de su actuación el culto idolátrico a los baales, con la ruptura de alianza, aunque termina imponiéndose el amor de un Dios esposo y Padre y nuestra reconciliación.

La profecía hace hincapié en la historia de un Dios amor, fiel a su compromiso, y la historia del hombre con su cadena ininterrumpida de infidelidades, aunque como ser social lleva ese injerto de amor que no permite entender el yo sin un tú y obliga a romper todo tipo de secuelas culturales que rompen la igualdad y dignidad del hombre y mujer; y sobre todo hoy que es

muy alarmante el número de rupturas matrimoniales que crean serios dramas personales y familiares.

Trece siglos después aparece la gran figura de San Agustín que es el más sabio de los santos y el más santo de los sabios. En su libro “Las confesiones”, en su primera parte cuenta cómo era él, y en la segunda cómo era la sociedad en la que vivía. Así se nos presenta:

*¡Es verdad! tengo que estar muy agradecido a Dios. Mi juventud fue un desastre, el neoplatonismo no me llenó... sólo me encontré conmigo mismo y con la paz al leer el capítulo trece de la carta a los Romanos: Mira, Agustín, ya es hora de que cambies, deja las obras de la noche y vive el día pleno de la luz, ya es hora de que te revistas de nuestro Señor Jesucristo. Como gran actor estudié mi papel, me identifiqué con mi personaje y lo representé con toda perfección. Mi vida cambió y fui descubriendo que Cristo es respuesta de todos mis interrogantes.*

### **3.2.- HIMNO ANTOLÓGICO DE ACCIÓN DE GRACIAS**

Este salmo nos habla de un hombre justo que da gracias a Dios, porque le salvó de sus enemigos, haciendo resonar en lo más profundo de su alma una alabanza exultante a Yahvé ante el peligro inminente de violencia sobre su vida.

Dios, movido por su misericordia, se fija en la inocencia del orante: se inicia con una letanía de invocaciones que aclaman a Dios como salvador, después narra el primer suceso salvífico experimentado por el salmista, David, y el por qué Dios actúa así, ya que es fiel con quien le teme; en el centro del poema está la proclamación de que Dios salva al hombre que cumple los mandamientos y con frase lapidaria podemos afirmar: “si nos damos a Él, Él se nos da”.

La acción marcial se inicia con una antífona introductoria que se desarrolla en tres actos: amor visceral –“yo te amo”-, se desarrolla con un amor mutuo – “Dios ama a quien corresponde a ese amor especial” -; y prorrumpe con una acción de gracia.

Con Jesús la ley de talión ya pasa, venciendo el mal con el bien, que es el amor de Dios...; y San Pablo se hace eco del evangelio de Jesús, que es salvación tanto para el judío como para el gentil (Rom. 15, 8-9).

## SALMO 17

*Yo te amo, Señor; Tú  
eres mi fortaleza;  
Señor, mi roca, mi  
alcázar, mi libertador.  
Mi fuerza salvadora,  
mi baluarte.*

*En el peligro invoqué  
al Señor,  
grité a mi Dios:  
desde su templo el  
escuchó mi voz,  
y mi grito llegó a sus  
oídos.*

*Tronó el Señor desde  
el cielo,  
en Altísimo hacía oír  
su voz:  
disparando sus saetas,  
los dispersaba,  
y sus continuos  
relámpagos los  
enloquecía.*

*Desde el cielo alargó  
la mano y me agarró,  
me sacó de las aguas  
caudalosas,  
me libró de un enemigo  
poderoso,  
de adversarios más fuertes  
que yo.*

*Me acosaban el día  
funesto,  
pero el Señor fue mi apoyo:  
me sacó a un lugar  
espacioso,  
me libró porque me amaba.*

*El Señor retribuyó mi  
justicia,  
retribuyó la pureza de mis  
manos,  
porque seguí los caminos  
del Señor,  
y no me rebelé contra mi  
Dios  
porque tuve presentes sus  
mandamientos*

*Con el fiel, tu eres  
fiel;  
con el íntegro, tu eres  
íntegro  
con el sincero, tu eres  
sincero;  
con el astuto tu eres  
sagaz.*

*Tú salvas al pueblo  
afligido  
y humillas los ojos  
soberbios.*

*Perfecto es el camino  
de Dios,  
acendrada es la  
promesa del Señor  
él es escudo para los  
que a él se acogen.*

*¿Quién es Dios fuera  
del Señor?*

*¿Qué roca hay fuera  
de nuestro Dios?*

*Dios me ciñe de valor  
y me enseña un  
camino perfecto;*

*el me da pies de ciervo  
y me coloca en las  
alturas;  
El adiestra mis manos  
para la guerra,  
y mis brazos para tensar  
la ballesta,*

*Me dejaste tu escudo  
protector,  
tu diestra me sostuvo,  
multiplicaste tus  
cuidados conmigo.*

*Ensanchaste el camino a  
mis pasos,  
y no flaquearon mis  
tobillos;  
yo perseguía al enemigo  
hasta alcanzarlo,  
y no me volvía sin  
haberlo aniquilado:  
los derroté, y no pudieron  
rehacerse cayeron bajo  
mis pies.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Con Rafael Trujillo entonamos un himno de acción de gracias al Señor:

*Gracias, Señor, por  
esta maravilla  
de la vida consciente  
que me lleva  
por un gran mar sin  
centro y sin orilla  
a través de una ruta  
siempre nueva.*

*Gracias, Señor, por lo  
que sé que existe,  
por lo que ignoro, por  
lo que adivino,  
por las cinco ventanas  
que me diste  
para ver los paisajes  
del camino.*

*¡La luz!, esto ante todo  
porque en ella  
florecen pensamiento  
alborada.*

*¡La luz!, porque es  
sonrisa de la estrella  
y destello de amor en la  
mirada.*

*Gracias por lo que doy y  
lo que pierdo,  
gracias por lo que tomo y  
lo que pido  
por el libro de estampas  
del recuerdo  
y la negra pizarra del  
olvido.*

*Gracias, Señor, por este  
itinerario  
que marcan flor y trino y  
arroyuelo,  
las fechas rojas de mi  
calendario  
yy el gran amor que me  
anticipa el Cielo.*

### **3.3.-POR LO VISIBLE AL INVISIBLE**

Hoy nuestra acción de gracias la convertimos en una alabanza a nuestro Dios Creador.

Es un Salmo ecológico y cósmico de la época postexílica, aunque se le atribuye a David. Confluyen tres elementos – “un himno al Dios Creador, un poema didáctico sobre la ley y una breve súplica”.

El cosmos es el gran escenario para ese auditorio gigante, que se deleita con esa música de las esferas; en frase de Fray Luis de Granada: *las criaturas son bellas letras iluminadas de un gran códice, las estrellas son palabras y las constelaciones son frases con un estilo claro y elevado.*

El salmista contempla el sol en su trayectoria a base de dos símbolos –“*radiante esposo*” – símbolo del optimismo, felicidad y alegría; y “*atleta olímpico*” que se lanza a su carrera de Oriente a Occidente, participando en esa carrera de relevos del día y de la

noche. San Pablo nos lleva al Dios invisible a través de las cosas visibles.

El hombre como liturgo del cosmos, una vez que ha elevado su voz al Creador, pasa a la segunda parte de su oración, cuyo tema central es la ley. Jesús lleva a su máxima perfección la ley renovando sus exigencias y añadiendo las del amor al prójimo y a los enemigos.

*San Gregorio Niceno comenta este salmo: “David escuchaba la música del cielo y de los astros, música ritmada de movimiento y reposo; el reposo destellando en lo que siempre se mueve, el movimiento perpetuo destellando en lo inmutable. Tal es la música primera, primordial, de la armonía universal. El mundo entero es música, cuyo compositor e intérprete es Dios.”*

## SALMO 18

*El cielo proclama la  
gloria de Dios,  
el firmamento  
pregona  
la obra de sus manos:  
el día al día le pasa el  
mensaje,  
la noche a la noche se  
lo susurra.*

*Sin que hablen, sin  
que pronuncien,  
sin que resuene su  
voz,  
a toda la tierra  
alcanza su pregón  
y hasta los límites del*

*orbe su lenguaje.*

*Allí le ha puesto su  
tienda al sol:  
él sale como el esposo  
de su alcoba,  
contento como un  
héroe,  
a recorrer su camino.*

*Asoma por un  
extremo del cielo,  
y su órbita llega al  
otro extremo:  
nada se libra de su  
calor.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

El mundo en que vivimos se nos ofrece, no como una máquina, sino como un organismo en el que todos los seres van apareciendo gradualmente. Poca consistencia tiene la concepción mecanicista y estática ante un Universo en continuo proceso evolutivo en marcha desde hace miles de millones de años. Tras esa explosión del big-bang aparece el primer parto de la creación o cosmogénesis con miles y miles de galaxias al que seguirá la presencia de la vida o biogénesis y siguiendo este ritmo de millones de años ahí está el hombre, antropogénesis. Y hace 2000 años, como Alfa y Omega de todo lo creado, Dios entra en la historia del hombre por Cristo o Cristogénesis, para poder dar el salto a la visión beatífica.

La narración pre-científica genesiaca, como poema que expresa la fe extraordinaria de unos sacerdotes en Dios, describe la creación en seis días para legitimar el sábado.

El mundo no es caótico o amorfo, sino que está regulado por disposiciones o leyes que producen armonía orden y belleza, manifestando la sabiduría del Creador. Como cualquier persona inteligente, Dios al crear obró de acuerdo con un plan, con vista a un fin; y dispuso varias normas en el universo – leyes físicas, que afectan a los seres materiales, leyes biológicas, propias de los seres vivos, y leyes morales que atañen a los seres humanos y regulan su comportamiento, orientándolos hacía la felicidad. Estas leyes operan en el marco de la libertad humana, y el hombre se las puede saltar a la torera.

¡Absuélveme Señor de todas mis transgresiones a la ley y te doy gracias por la ayuda que me prestas!

### **3.4.- DICHOSO EL QUE CUIDA DEL POBRE**

Estamos viendo a David implorando perdón y al padre del pródigo celebrando una gran fiesta, porque su hijo que lo había perdido lo ha encontrado.

El salmo se inicia con la bienaventuranza de la misericordia, continúa contando su triste experiencia – enfermedad, improperios de los enemigos, traición de los amigos – y concluye bendiciendo al Señor con una bella doxología que cierra el primer libro de los cinco que componen el salterio.

Desde una visión cristológica estamos contemplando a un amigo de Jesús, Judas, que lo traiciona.

Este salmo surgió, gracias a que su autor fue curado de una enfermedad grave y liberado de la soledad y traición. Su protagonista es el Mesías. San Pablo nos enseñará a dirigir nuestros ojos al Señor que convierte nuestra debilidad en fortaleza, como siglos antes profetizara Isaías (Is. 53, 4).

La trágica realidad de la crucifixión de Jesús el Padre la premia con la resurrección, y esta enseñanza es eje fundamental de la experiencia cristiana.

## SALMO 40

*Dichoso el que cuida  
del pobre y desvalido;  
en el día aciago lo  
pondrá a salvo el  
Señor.*

*El Señor lo guarda y  
lo conserva en  
vida,  
para que sea dichoso  
en la tierra,  
y no lo entrega a la  
saña de sus enemigos.*

*El Señor lo sostendrá  
en el lecho del dolor,  
calmará los dolores de  
su enfermedad.*

*Yo dije: «Señor, ten  
misericordia,  
sáname, porque he  
pecado contra ti».*

*Mis enemigos me  
desean lo peor:  
«A ver si se muere, y  
se acaba su apellido».  
El que viene a verme  
habla con fingimiento,  
disimula su mala  
intención,  
y, cuando sale afuera,  
la dice.*

*Mis adversarios se  
reúnen a murmurar  
contra mí,  
hacen cálculos  
siniestros:  
«Padece un mal sin  
remedio,  
se acostó para no  
levantarse».*

*Incluso mi amigo, de  
quien yo me fiaba,  
que compartía mi pan,*

*es el primero en traicionarme.*

*Pero tú, Señor, apiádate de mí, haz que pueda levantarme, para que yo les dé su merecido.*

*En esto conozco que me amas:*

*en que mi enemigo no triunfa de mí.*

*A mí, en cambio, me conservas la salud, me mantienes siempre en tu presencia.*

*Bendito el Señor, Dios de Israel, ahora y por siempre. Amén, amén.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

En Paray-le-Monial Santa Margarita, religiosa de la Visitación, tuvo 30 revelaciones. Al menos tú, ¡ámame! Que un enemigo me ofenda, no está bien, pero se entiende. Al menos tú ¡ámame!

Gracias al Jesuita Claudio de la Colombiere esta devoción se extendió rápidamente, y a San Juan Eudes, gran apóstol y amante del Corazón de Jesús que en sus misiones populares calaba en la vida cristiana de los pueblos.

He aquí pues el Corazón que tanto ha amado a los hombres y en reconocimiento no recibe más que ingratitudes, con sus irreverencias, sacrilegios, frialdad y desprecios como le tratan en el sacramento del amor, pero lo que me es mucho más sensible que son personas consagradas las que así me tratan. Por eso te pido que se dedique el primer viernes de la octava del Corpus a una fiesta para honrar mi corazón y al menos tú dame el placer de suplir esa ingratitud con tu comunión reparadora los primeros viernes y tus horas de oración.

### **3.5.- ACCIÓN DE GRACIAS AL SEÑOR, NUESTRO REFUGIO Y FORTALEZA**

El salmo 45 es como el Cantar de los Cantares de la fe, rico en metáforas. Refleja la situación de alivio después del peligro de varias invasiones, donde el Altísimo es quien da consistencia a Sión frente a todos sus poderes hostiles. Yahvé, protector de su pueblo, acoge a cuantos se refugian en el templo.

Surgió cuando Senaquerib, en el 701 a.C, cerca la ciudad y corta todos los cauces de agua para que se rindan o mueran de sed, pero no había previsto que Ezequías había construido canales subterráneos para abastecer a la ciudad.

Un estribillo seguido de tres estrofas compone el poema: en la primera afirma que Yahvé es refugio y fuerza de su pueblo en medio del caos universal en el que estamos inmersos; la segunda habla de las corrientes de agua que dan vida a Jerusalén con los diques subterráneos construidos por Ezequías, que hicieron fracasar a Senaquerib; y la tercera invita a contemplar las obras de Dios, no sólo en Jerusalén, sino en todo el mundo, como Señor de la paz.

## SALMO 45

*Dios es nuestro  
refugio y nuestra  
fuerza,  
poderoso defensor en  
el peligro.*

*Por eso no tememos  
aunque tiemble la  
tierra,  
y los montes se  
desplomén en el  
mar.*

*Teniendo a Dios en  
medio, no vacila;  
Dios lo socorre al  
despuntar la aurora.*

*Los pueblos se  
amotinán, los reyes  
se rebelan;  
pero él lanza su  
trueno, y se tambalea  
la tierra.*

*Venid a ver las obras  
del Señor,  
las maravillas que  
hace en la tierra:*

*Pone fin a la guerra  
hasta el extremo del  
orbe,  
rompe los arcos,  
quiebra las lanzas,  
prende fuego a los  
escudos.*

*"Rendíos, reconoced que  
yo soy Dios:*

*más alto que los pueblos,  
más alto que la tierra".*

*El Señor de los ejércitos  
está con nosotros,  
nuestro alcázar es el Dios  
de Jacob.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

En Jesús se cumple el salmo en el que el salmista confiesa, dentro del formato tripartito, la fe en Dios, nuestro refugio, que habita en Sión y actúa en nuestras vidas a base de grandes prodigios.

Isaías supo definirlo como el Emmanuel..., Jeremías lo anuncia con el dramatismo que lo caracteriza que Jerusalén será destruida pero el amor de Dios la salvará (Jer. 14, 17-21)..., el Santo Tobías, con la misma fuerza con la que el cantor inicia el salmo, afirma que todos hemos pecado, pero que todos hemos sido bañados por el perdón de Dios (Tob. 13, 9-10)..., el mismo Jesús, antes de subir a los cielos, se compromete a estar a nuestro lado hasta el final de los tiempos (Mat 28)..., y San Pablo nos anima a seguir luchando, porque nada ni nadie podrá separarnos de la amor de Dios (Rom. 8).

El interés por la persona de Cristo ha sido una constante de todos los tiempos, a todos los niveles y desde todos los ángulos: del Cristo superestrella de los hippies al Cristo guerrero y del Cristo de la investigación teológica a la búsqueda del Jesús histórico como encuentro existencial del hombre con Dios. Sigue siendo actual la encuesta que Jesús hizo en Cesárea de Filipo - ¿quién dicen los hombres que soy yo? ¿y vosotros qué decís?

### **3.6- HIMNO DE ACCIÓN DE GRACIAS**

El salmo 64 es una oración de súplica y acción de gracias, con una dimensión comunitaria universalista, porque ha finalizado un conflicto internacional y una sequía prolongada, comenzando así un periodo de paz y de gran abundancia de cosechas.

Se puede estructurar en tres partes: *“sentirnos obligados a alabar a Dios que nos ha perdonado, por ser Creador del Universo y Señor de la historia y habernos bendecido con toda clase de bienes”*.

Es un canto a la gracia divina que de la noche oscura nos lleva a la primavera de la redención.

El protagonista del poema aparece en el Templo de donde emana esas aguas torrenciales, por un lado, para arrastrar nuestro prejuicios, y por otro, esas aguas limpias nos alivian, perdonan y hacen brotar la bondad y las bendiciones de Dios para que corra por todas las arterias de la Iglesia, llevándonos a la fuente sacramental que nos da vida.

## SALMO 64

*Oh Dios, tú mereces  
un himno en Sión,  
y a ti se te cumplen los  
votos,  
porque tú escuchas las  
súplicas.*

*Dichoso el que tú  
eliges y acercas  
para que viva en tus  
atrios:  
que nos saciemos de  
los bienes de tu casa,  
de los dones sagrados  
de tu templo.*

*Tú cuidas de la tierra,  
la riegas  
y la enriqueces sin  
medida;  
la acequia de Dios va  
llena de agua,  
preparas los trigales;*

*Rezuman los pastos  
del páramo,  
y las colinas se orlan  
de alegría;  
las praderas se cubren  
de rebaños,  
y los valles se visten de  
mieses,  
que aclaman y cantan.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Al aplicar el salmo a nuestros días nos integramos en el coro cósmico para cantar las grandezas del Señor, y entramos en el templo, lugar de encuentro de la comunidad, multiplicando nuestra presencia en los años de vacas flacas para implorar como Elías para que nuestra tierra fértil dé frutos.

Partiendo del Big-Bang, ¿cómo hablarías a un hombre no creyente de la grandeza de Dios Creador?

Observando que nuestros templos, monumento elocuente de la fe de nuestros antepasados, hoy se han convertido en lugares de interés turístico, ¿qué habría que hacer para que estas visitas fueran auténticas catequesis y para que no perdieran su dimensión cultural?

Admitiendo la eficacia de la información sobre el tiempo, sobre los fenómenos atmosféricos, seguidos con tanto interés por tantos tipos de oyentes, ¿crees que tienen razón de ser las rogativas en días de sequía? Somos muy dados a quitar experiencias avaladas por siglos sin poner nada en su lugar.

Y es que intentar destruir a la Iglesia con sus veinte siglos de existencia es atentar contra esa escala de valores que da vida a la sociedad.

Mas para evitar formarnos una conciencia negativa oremos con Enma-Margarita:

¡Que alegría!  
Sí, que alegría cuando  
me dijeron:  
Ven, vamos a la casa  
del Señor,  
¡ha llegado el Mesías  
esperado!  
¡ha nacido Jesús, el  
salvador!

¡Que alegría!  
Yo dejé todo cuanto  
allí tenía,  
sólo elegí el cordero  
más hermoso  
y corrí por los montes  
y cañadas  
al encuentro del  
Todopoderoso.

Brillaban las estrellas  
en el cielo,  
más grandes, más  
esplendidas, más  
puras  
las voces de los  
ángeles cantaban:  
¡Hosanna! ¡Gloria a  
Dios en las alturas!  
¡Aleluya! ¡Aleluya!

Me acerqué vacilante  
y vi en sus ojos  
el fuego del amor  
que me ofrecía  
¡y me llené de Dios  
en ese instante!  
y comprendí el  
porqué de mi alegría

### **3.7.- DEMOS GRACIAS AL SEÑOR NUESTRO DIOS**

No pierde actualidad este salmo (bien pudo surgir cuando Senaquerib fue vencido por Ezequías, S.VIII a.C, después del destierro de Babilonia) cuando hoy pasan los poderosos y la Iglesia sigue en pie, a pesar de verse tan perseguida.

Tras un himno a Yahvé suena un cántico colectivo de acción de gracias. El salmo, en su primera parte, hace historia, y en su segunda, biografía... Y es un reto a ser auténticos testigos.

De proclamar el salmista la salvación del pueblo pasa a confesar la suya personal, haciendo así que la promesa se convierta en testimonio.

Y es que por Jesús crucificado nos llega la salvación y en Él se cumple la profecía de nuestra reconciliación con el Padre.

#### **SALMO 65**

*Aclamad al Señor,  
tierra entera;  
tocad en honor de su  
nombre,  
cantad himnos a su  
gloria.*

*Alegrémonos con Dios,  
que con su poder  
gobierna eternamente;  
sus ojos vigilan a las  
naciones,  
para que no se subleven*

*los rebeldes.*

*Benedicid, pueblos, a  
nuestro Dios,  
haced resonar sus  
alabanzas,  
porque él nos ha  
devuelto la vida  
y no dejó que  
tropezaran nuestros  
pies.*

*Oh Dios, nos pusiste a  
prueba,  
nos refinaste como  
refinan la plata;  
nos empujaste a la  
trampa,  
nos echaste a cuestras  
un fardo:  
sobre nuestro cuello  
cabalgaban,  
pasamos por fuego y  
por agua,  
pero nos has dado  
respiro.*

*Entraré en tu casa con  
víctimas,  
para cumplirte mis  
votos:  
los que pronunciaron  
mis labios  
y prometió mi boca en  
el peligro.*

*Te ofreceré víctimas  
cebadas,  
te quemaré carneros,  
inmolaré bueyes y  
cabras.*

*Fieles de Dios, venid a  
escuchar,  
os contaré lo que ha  
hecho conmigo:  
a El gritó mi boca  
y lo ensalzó mi lengua.*

*Bendito sea Dios, que  
no rechazó mi súplica  
ni me retiró su favor.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA.

Viajamos al Cerro de los Ángeles y nos unimos a la comunidad creada por la madre Maravillas, que vive en continua oración ante el Santísimo, y entonamos con fervor este canto de acción de gracias:

*Gracias, Señor, por tus misericordias que me cercan en número mayor que las arenas de los anchos mares y que los rayos de la luz del sol.*

*Porque yo no existía y me creaste, porque me amaste sin amarte yo, porque antes de nacer me redimiste: gracias, Señor.*

*Porque me diste a tu bendita Madre*

*y te dejaste abrir el corazón, para que en él hallase yo refugio: gracias, Señor, gracias, Señor.*

*Porque yo te dejé y Tú me buscaste, porque yo desprecié tu amable voz y Tú no despreciaste mi miseria: gracias, Señor.*

*Porque arrojaste todos mis pecados en el profundo abismo de tu amor,*

*y no te quedó de ellos  
ni el recuerdo:  
gracias, Señor,  
gracias, Señor.*

*Porque bastaba para  
redimirme  
un suspiro, una  
lágrima de amor  
y me quisiste dar toda  
tu sangre:  
gracias, Señor.*

*Por todas estas cosas y  
por tantas  
que conocemos nada  
más Tú y yo  
y no pueden decirse  
con palabras:  
gracias, Señor*

*¿Qué te daré por  
tantos beneficios,*

*cómo podré pagarte  
tanto amor?*

*Nada tengo, Señor, y  
nada puedo  
mas quisiera desde hoy  
que cada instante de mi  
pobre vida,  
cada latido de mi  
corazón,  
cada palabra, cada  
pensamiento,  
cada paso que doy,  
sean como un clamor  
que repita,  
lleno de inmensa  
gratitud y amor,  
gracias, Señor, por tus  
misericordias  
gracias, gracias,  
gracias, Señor.*

*(Carmelitas descalzas)*

### **3.8.- QUE TODOS LOS PUEBLOS TE ALABEN**

Con notas de júbilo el coro universal en este altar que tan bellamente describe Teilhard de Chardin repetimos con Israel en las fiestas de Pascua, Pentecostés y Tabernáculos el estribillo – que te alaben los pueblos que todos los pueblos te alaben -. Y con el salmista, al comienzo y final del canto, nos hacemos eco de las bendiciones que Moisés entregó a Aarón en nombre de Dios: “*El Señor te bendiga y te proteja, ilumine su rostro sobre ti y te conceda su favor*”.

El poema se inicia con la súplica que implora piedad y bendición, continúa con el tema central – Dios juzga con justicia -.

Superado el conflicto entre los seguidores de los falsos dioses y el Dios de la Alianza, el pueblo de Dios compuso este salmo para recitarlo en la fiesta de la recolección.

Israel, portador de la antorcha olímpica de la salvación, invita a toda la creación a participar en esta grandiosa olimpiada.

Desde el siglo VIII los miles y miles de peregrinos que hacen el camino de Santiago han hecho vida este salmo.

## SALMO 66

*El Señor tenga  
piedad y nos  
bendiga,  
ilumine su rostro  
sobre nosotros;  
conozca la tierra tus  
caminos,  
todos los pueblos tu  
salvación.*

*Oh Dios, que te  
alaben los pueblos,  
que todos los  
pueblos te alaben.*

*Que canten de  
alegría las  
naciones,  
porque riges el  
mundo con justicia,  
riges los pueblos*

*con rectitud  
y gobiernas las  
naciones de la  
tierra.*

*Oh Dios, que te  
alaben los pueblos,  
que todos los  
pueblos te alaben.*

*La tierra ha dado su  
fruto,  
nos bendice el  
Señor, nuestro  
Dios.*

*Que Dios nos  
bendiga; que le  
teman  
hasta los confines  
del orbe.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Desde una visión mariológica y cristológica del salmo con San Bernardo y Orígenes exclamamos:

*¡Oh clementísima, oh piadosísima, oh dulce Virgen María!*

*Tú, Señora, eres clemente con los miserables,*

*piadosa con los que te invocan y dulce con los que te aman.*

*Eres clemente con los penitentes, piadosa con los que progresan en la virtud y dulce con los que han llegado a la perfección.*

*Te manifiestas clemente librándonos de los castigos;*

*piadosa colmándonos de gracia;*

*y dulce dándote sin reserva a quien te busca. (San Bernardo)*

*“Orígenes ve a la Virgen y a la Eucaristía, es decir, a Cristo que procede de la flor de la Virgen, la cual viene de nuestra tierra y se transforma en fruto que puede comerse. ¿Quieres saber cual es ese fruto? Es el Señor, que procede de la Virgen”.*

### **3.9.- CANTO TRIUNFAL DE ACCIÓN DE GRACIAS**

Este salmo tiene un marcado sello de himno de alabanza y acción de gracias colectivo al sentirse el pueblo de Dios liberado de potencias extranjeras (S. III a.C, represión seleúcida y reacción de los Macabeos).

Se inicia con el prelude que describe cómo el pueblo procesionalmente avanza hacia el templo, celebrando las gestas del éxodo, continúa manifestando el poder de Dios a favor de su pueblo y concluye invitando a todos los pueblos a alabar a Yahvé.

El momento culminante de esta epopeya nos lleva al Templo, poniendo énfasis en el cielo por la casa de Dios, como lugar de encuentro de los hombres con el Señor, presentando todos los asambleístas su tarjeta de identidad: Dios, Padre de viudas y de huérfanos.

## SALMO 67

*Se levanta Dios, y se dispersan sus enemigos, huyen de su presencia los que lo odian; como se derrite la cera ante el fuego, así perecen los impíos ante Dios.*

*En cambio, los justos se alegran, gozan en la presencia de Dios, rebosando de alegría.*

*Padre de huérfanos, protector de viudas, Dios vive en su santa morada.*

*Dios prepara casa a los desvalidos, libera a los cautivos y los enriquece; sólo los rebeldes*

*se quedan en la tierra abrasada.*

*Bendito el Señor cada día, Dios lleva nuestras cargas, es nuestra salvación.*

*Nuestro Dios es un Dios que salva, el Señor Dios nos hace escapar de la muerte.*

*"En el bullicio de la fiesta, bendecid a Dios, al Señor, estirpe de Israel".*

*Oh Dios, despliega tu poder, tu poder, oh Dios, que actúa en favor nuestro.*

*A tu templo de*

*Jerusalén  
traigan los reyes su  
tributo.*

*Sobre Israel  
resplandece su  
majestad,  
y su poder sobre las*

*nubes.  
Desde el santuario,  
Dios impone  
reverencia:  
es el Dios de Israel  
quien da fuerza y  
poder a su pueblo.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

De los 36 versículos que los Levitas ponían en labios de los que peregrinaban hacia Sión con los Levitas rezamos:

Te damos gracias, Señor,  
porque has depuesto la ira  
y has detenido ante el pueblo  
la mano que lo castiga.

Tú eres el Dios que nos salva,  
la luz que nos ilumina,  
la mano que nos sostiene  
y el techo que nos cobija.

Y sacaremos con gozo

del manantial de la Vida  
las aguas que dan al hombre  
la fuerza que resucita.

Entonces proclamaremos:  
¡Cantadle con alegría!  
¡El nombre de Dios es grande,  
su caridad infinita!

¡Que alabe al Señor la tierra!  
Contadle sus maravillas  
¡Que grande en medio del pueblo,  
el Dios que nos justifica!

### **3.10.- SÚPLICA DEL JUSTO PERSEGUIDO**

El salmista es una persona inocente que es acusada de cosas graves, corriendo peligro su vida y por eso clama: ¡sálvame!

En forma de lamento describe los dolores que sufre por su fidelidad a Dios, confesando su celo por las cosas de Dios e implorando perdón personal y castigo para sus enemigos.

El hecho de que Dios apueste por los pobres le arranca un himno de acción de gracias, apelando a la misericordia divina, consciente de que Dios nunca nos defrauda.

El conflicto entre el inocente pobre y la burla y afrentas de los ricos criminales llega hasta su familia que lo condena como ladrón, pero el proclama su inocencia y pide el justo castigo para sus perseguidores.

Con este salmo, uno de los más citados en el Nuevo Testamento, aplicado al Mesías, podemos entender el celo de Jesús por el Templo, que los hombres han convertido en cueva de ladrones y podemos contemplar los rasgos del rostro de Jesús en ese primer vía crucis de la historia.

## SALMO 68

*Dios mío, sálvame,  
que me llega el agua  
al cuello.*

*Estoy agotado de  
gritar,  
tengo ronca la  
garganta;  
se me nublan los ojos  
de tanto aguardar a  
mi Dios.*

*Más que los pelos de  
mi cabeza  
son los que me odian  
sin razón;  
más duros que mis  
huesos,  
los que me atacan  
injustamente.*

*Que por mi causa no  
queden defraudados  
los que esperan en ti,  
Señor de los ejércitos.*

*Que por mi causa no se  
avergüencen  
los que te buscan, Dios  
de Israel.*

*Por ti he aguantado  
afrentas,  
la vergüenza cubrió mi  
rostro.*

*Soy un extraño para  
mis hermanos,  
un extranjero para los  
hijos de mi madre;  
porque me devora el  
celo de tu templo,  
y las afrentas con que  
te afrentan caen sobre  
mí.*

*Mi oración se dirige a  
ti,  
Dios mío, el día de tu  
favor;  
que me escuche tu gran  
bondad,*

*que tu fidelidad me ayude.*

*Respóndeme, Señor,  
con la bondad de tu gracia;  
por tu gran  
compasión, vuélvete  
hacia mí;  
no escondas tu rostro  
a tu siervo:  
estoy en peligro,  
respóndeme en  
seguida.*

*Acércate a mí,  
rescátame,  
líbrame de mis  
enemigos:*

*estás viendo mi  
afrenta,  
mi vergüenza y mi  
deshonra;  
a Tú vista están los  
que me acosan.*

*El Señor salvará a  
Sión,  
reconstruirá las  
ciudades de Judá,  
y las habitarán en  
posesión.  
La estirpe de sus  
siervos la heredará,  
los que aman su  
nombre vivirán en  
ella.*

## ORA MEDITA Y CONTEMPLA

La relectura del salmo me ha despertado interés por contemplar el rostro del profeta Jeremías, quien ante su vocación se excusa de que es un niño que no sabe hablar y hasta llega a arrepentirse de haberse dejado seducir por el Señor.

Como en los días de Jeremías, profeta de la soledad postmoderna, el mensaje evangélico choca con el muro de esos secularismos idólatras que se han convertido en pseudoreligión, con sus ministros y liturgia orquestada por los mas media.

En esta situación, unos cansados tiran la toalla, y otros como Jeremías descubren que la fuerza está en la debilidad.

No tengamos miedo a observar que el mensaje evangélico es rechazado y que la Iglesia queda mal parada en muchos sondeos.

Oye a Benedicto XVI, en la homilía de la misa crismal de 2006: “En más de una ocasión a más de uno de nosotros nos ha sucedido lo que a Pedro, cuando al caminar sobre las aguas dirigiéndose hacia el Señor de repente se dio cuenta de que el agua no le sostenía y que estaba a punto de hundirse; y que como Pedro hemos gritado: ¡Señor, sálvanos!”.

### **3.11.- HIMNO A LA REALEZA DE DIOS**

El salmo 92 es un canto triunfal a Dios, Rey de todo lo creado, que sonaba con fuerza en las fiestas populares, compuesto en la era monárquica.

Este breve poema es una síntesis de teodicea: el poeta identifica el oleaje de las aguas embravecidas con los poderes hostiles a Dios, quien con su poder creador y leyes providenciales vence el caos cósmico.

El tema de la realeza de Dios es tema central en la predicación de Jesús y su defensa se resalta en su pasión ante Pilato y en la Cruz. San Juan, en el Apocalipsis, presenta a Dios como Señor del universo, y nosotros con frecuencia repetimos – venga a nosotros tu Reino, comprometiéndonos a anunciar ese Reino de justicia y de paz, de verdad y de amor frente a las corrientes destructivas de la cultura sin Dios, con la convicción de que el Señor de la historia y de la naturaleza es más fuerte que los conflictos históricos.

El Señor reina vestido de majestad.

Ante el dilema – o Dios o Leviatán – cuando el huracán de la increencia es fuerte que pretende hundir la barca, la elección es clara: no podemos disociar el creer en Jesús de su mensaje, pensando como pensaba Jesús y actuando como Él actuaba.

## SALMO 92

*El Señor reina, vestido de majestad,  
el Señor, vestido y ceñido de poder:  
así está firme el orbe y no vacila.*

*Tu trono está firme desde siempre,  
y tú eres eterno.*

*Levantán los ríos, Señor,  
levantán los ríos su voz,  
levantán los ríos su fragor;*

*pero más que la voz de aguas caudalosas,  
más potente que el oleaje del mar,  
más potente en el cielo es el Señor.*

*Tus mandatos son fieles y seguros;  
la santidad es el adorno de tu casa,  
Señor, por días sin término.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Este salmo, primero de los ocho que ensalzan la realeza de Dios creador, nos da pié para deleitarnos con esa bellísima sinfonía cósmica, que interpreta cómo Dios durante millonada de años preparó la morada a sus hijos para que fueran felices. La presencia del hombre en la obra creadora justifica ese derroche que Dios ha hecho en la creación. Con razón en el salmo 8 exclamamos: “¿qué es el hombre para que te acuerdes de él?..” Y con Pedro Espinosa componemos nuestro salmo:

Pregona el firmamento  
las obras de tus manos,  
y en mí escribiste un  
libro de tu ciencia.

Tierra, mar, fuego,  
viento  
publican tu potencia,  
y todo cuanto veo  
me dice que te ame  
y que en tu amor me  
inflame.

más mayor que mi  
amor es mi deseo.

¡Oh altísimo Señor que  
me hiciste!

no pasaré adelante:

tu poder mismo tus  
hazañas cante;

que, o bien las mirara,  
sabiamente debiera de  
estar loco,

atónito y pasmado de  
esto poco

hoy tu amor me recrea,  
sáname tu memoria,  
más no me ataré hasta  
que vea.

La luna y el sol, sin  
resplandor segundo,

ojos del cielo y  
lámparas del mundo  
¿de dónde los sacaste?

¿En dónde estás, mi  
vida?  
¿Dónde te hallaré,  
dónde te escondes?  
Ven, Señor, que mi  
alma  
de amor está perdida,  
y tú no le respondes;  
desfallece de amor y  
dice a gritos:  
¿Dónde lo hallaré, que  
no lo veo,

a Aquel, a Aquel  
hermoso que deseo?

Oigo tu voz y cobro  
nuevo aliento;  
mas como no te hallo,  
derramo mis querellas  
por el viento  
¡Oh amor, oh Jesús mío!,  
¡oh vida mía! recibid mi  
alma,  
querida de amores os la  
envío,  
envuelta en tu querella.  
¡Allá, Señor, os avénid  
con ella!

### **3.12.- UNIVERSALIDAD DE LA SALVACIÓN**

Es el salmo más breve del salterio, que invita a la alabanza a todas las naciones, porque Dios nos ama y es fiel a su Palabra.

Para San Juan Crisóstomo manifiesta la forma de actuar de Dios y contiene la profecía de que la Iglesia y la predicación del evangelio se difundirá por toda la tierra. San Pablo lo cita en su carta a los Romanos (Rom. 15, 11) y no está ausente en la conciencia ecuménica.

El testimonio de los profetas es abundante: el autor del libro de las Crónicas, en tono imperativo, nos dice que hay que contar sus maravillas a todos los pueblos (1 Cron. 16, 8, 24); Zacarías describe ese peregrinar de todas las naciones a Jerusalén en busca de Yahvé (Za. 8, 2-22); Isaías nos habla de ese banquete suntuoso preparado por Dios para toda la humanidad – *“En aquel día preparará el Señor un festín de manjares suntuosos. Aquel día se dirá: aquí está nuestro Dios, de quien esperábamos que nos salvara; celebremos y gocemos con su salvación”* (Is. 25, 6-9);” y con Simeón, en la presentación de Jesús en el templo, cantamos: *este niño será luz para todas las naciones.*

## SALMO 116

*Alabad al Señor, todas las naciones,  
aclamadlo, todos los pueblos.*

*Firme es su misericordia con nosotros,  
su fidelidad dura por siempre.*

### ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Formamos parte del espectacular orfeón de todos los tiempos para interpretar con Haëndel el aleluya de alabanza y acción de gracias universal. Y con Cristina Arteaga cantamos:

¡Aleluya!, he visto al que busco mi alma,  
congratuladme todas porque por fin lo hallé.  
Ya divisó su luz, ya recobré la calma.  
Me ha llenado de amor y de gracia y de fe.

¡Por fin fructificó la divina semilla!  
La tierra estaba presta y el campo dio su  
olor.  
Magnífica, alma mía, la inmensa maravilla  
que ha ahorrado en ti el Señor.  
Ha hecho cáliz de altar de un barro de  
pecado,

lo ha probado en el fuego como oro en el  
crisol  
¡congratuladme todos, porque por fin lo he  
hallado!  
¡He visto alzarse al sol!

Él es el Astro Rey. Mi corazón le alaba.  
Estoy ebria de luz, ¡la luz de su Verdad!  
¡Aleluya! ¡Aleluya! ya puedo ser su esclava  
por la eternidad.



### **3.13.- MONUMENTO A LA LEY**

El salmo 118, salmo alfabético, es el último de los salmos Hallel, que van del 113-118 con sus 176 versos en 22 estrofas de 8 versos cada una.

La espiritualidad del orante se centra en meter la ley en su corazón y llevarla hasta sus mismas entrañas; es como una síntesis teológico-bíblica de la moral, expresada en términos sinónimos como precepto, mandato, mandamientos, consignas, voluntad, camino, felicidad, promesa, confianza...

Dios nos revela su voluntad para ayudarnos a ordenar nuestra relación con Él, y con el prójimo, provocando a su vez actitudes de escucha, amor, obediencia y paz, y así la ley se convierte en reflexión sobre el misterio de Dios y en guía moral.

Más que código de prohibiciones es un cuerpo doctrinal. El salmista se extasía ante la ley que refleja la voluntad de Dios y canta sus excelencias con sinónimos como testimonio, camino, juicio...definiendo este canto como alfabeto del amor divino. El salmista representa la élite piadosa y por eso a veces trasciende a sus problemas personales, reflejando como era la comunidad judía en los días de Esdras y Malaquías.

Comienza con una bella bienaventuranza y continúa cantando la excelencia de la ley como reflejo de la voluntad divina y regla de vida, para terminar despertando ilusión en todo hombre de buena voluntad; es como el vademécum de quien organiza su vida siguiendo ese esquema de valores, que superan todo tipo de laicismo negativo y relativismo moral, deletreando ese alfabeto del amor divino que recoge el Deuteronomio y que vivió Jeremías.

Leída la primera estrofa, totalmente programática, no es difícil hacer una rica síntesis sobre los bienes que aporta a los que son fieles al Señor, y sobre las desgracias que acompañan a los impíos.

Al interrogante del salmista ¿cómo podrán esos jóvenes caminar honestamente en una sociedad que hace tabla rasa de valores? responde con su experiencia: la alegría y la paz las encuentras cumpliendo los mandamientos, siguiendo los dictámenes de la conciencia, obrando según la voluntad de Dios y siguiendo las enseñanzas del Maestro.

Con el salmista exclamamos: ¡cuánto amamos tu voluntad! Todo el día la estamos meditando.

## SALMO 118

*Dichoso el que, con  
vida intachable,  
camina en la voluntad  
del Señor;  
dichoso el que,  
guardando sus  
preceptos,  
lo busca de todo  
corazón;  
el que, sin cometer  
iniquidad,  
anda por sus  
senderos.*

*Tú promulgas tus  
decretos  
para que se observen  
exactamente.  
Ojalá esté firme mi  
camino,  
para cumplir tus  
consignas;*

*Haz bien a tu siervo:  
viviré  
y cumpliré tus  
palabras;*

*ábreme los ojos y  
contemplaré  
las maravillas de tu  
voluntad.*

*Muéstrame, Señor,  
el camino de tus  
leyes,  
y lo seguiré  
puntualmente;  
enséñame a cumplir  
tu voluntad  
y a guardarla de  
todo corazón.*

*Mi porción es el  
Señor;  
he resuelto guardar  
tus palabras;  
más estimo yo los  
preceptos de tu boca  
que miles de  
monedas de oro y  
plata.*

*Que tu bondad me  
consuele,  
según la promesa  
hecha a tu siervo;  
cuando me alcance tu  
compasión, viviré  
y mis delicias serán tu  
voluntad.*

*Yo amo tus mandatos  
más que el oro  
purísimo;*

*por eso aprecio tus  
decretos  
y detesto el camino  
de la mentira.*

*Tus preceptos son  
admirables;  
por eso los guarda  
mi alma;  
la explicación de tus  
palabras ilumina,  
da inteligencia a los  
ignorantes.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

La lectura pausada del salmo en varios días nos da la oportunidad de meditar las excelencias de la ley.

Sírvanos de punto de partida recordar la Carta Magna de los Derechos Humanos promulgada en 1.948, como amplio cuerpo de leyes en pro de la defensa de los derechos individuales, familiares, económicos, sociales y políticos, con su trasfondo del Bien Común . El Papa Juan XXIII en su Encíclica “Pacem in terris” señala las obligaciones

fundamentales inviolables e irrenunciables de la persona.

A la vez tengamos a la vista la Constitución Española de 1.978, como ley de leyes, evitando sustituir la Ley de Dios como criterio de moralidad por las costumbres y por las comunicaciones de la mayoría, y que esto es un engaño satánico.

Ante tantos conflictos entre ley, libertad y moralidad, replanteados por la cultura actual en mesas redondas, por los MCS, y discusiones callejeras, que nos remontan hasta Antígona que se rebela contra la legalidad dictada por el tirano Creonte, estamos obligados a la búsqueda de un discernimiento, tanto teórico como práctico. En este esquema positivista la racionalidad de la ley depende de la plausibilidad social o política, hipotecada a veces a los dictados de una determinada ideología, de unas propagandas de moda o de grupos de presión, y no de la racionalidad de la ley ligada a la persona y a su dignidad.

Bergson resalta que el Sermón de la Montaña nos enfrenta con una moral dinámica, que se abre al progreso, más que a una moral estática, que fija límites a los actos. Como el agua que corre por su cauce limpia puede beberse y no así el agua estancada sucia que causa enfermedades. Cuando nos preguntamos qué debería hacer en este caso,

buscamos la respuesta dentro de nosotros mismos, la conciencia, y fuera, en la ley, que la miramos con recelo y miedo por creer que nos quita la libertad, cuando en sí no es más que la declaración concreta de valores que hemos de seguir, o de antivalores que debemos evitar, como “amarás al Señor con todo tu ser y al prójimo como a ti mismo, en positivo, y no matarás, en negativo. No nos obliga por la autoridad o exigencia de la norma, ni por el que la hizo, sino por el valor que la norma lleva dentro de sí y declara. Ese valor es el que obliga; es algo que hay que agradecer, porque nos indica el camino, la manera de ser nosotros mismos y vivir felices.

Con atención oímos a San Juan Crisóstomo que nos repite:

*Nuestras vidas deberían ser tan puras que no tuvieran necesidad de ningún escrito; la gracia del Espíritu Santo debería sustituir a todos los libros, y así como éstos están escritos con tinta, nuestros corazones deberían estar escritos con amor. Solamente, porque hemos perdido esta gracia, hemos de servirnos de escritos, pero cuanto mejor es el primer modo. El mismo Jesús no dejó nada escrito a sus Apóstoles pero les prometió el Espíritu Santo, que hizo de ellos tablas y libros vivientes.*

### **3.14.-¡GRACIAS, SEÑOR! TÚ ERES NUESTRO GUARDIÁN**

La oración comienza con una profesión personal de fe en el Señor, y continúa con la reafirmación de que el Señor nos guarda en nuestro camino.

En su primera parte se pregunta y se responde: ¿de dónde me vendrá el auxilio? El auxilio me viene del Señor. Y en la segunda, calla el salmista para que hablen los interlocutores, reforzando así la confianza del orante, insistiendo en lo que no hace un guardián – “dormirse”- y lo que sí hace – “asistirle en su vida privada y pública”.

Desde una perspectiva cristiana estamos viendo a Jesús, en el discurso de despedida orando por nosotros (Jn. 17), y oímos a San Pablo aconsejándonos que recemos para que la Palabra de Dios dé fruto y nos libre de la gente sin fe (2 Tes. 1-2).

La Hagiografía nos ofrece estampas maravillosas sobre las consultas que se le hacían a estos hombres de Dios, en línea con el salmo. Merecen especial atención los coloquios espirituales de San Benito con su hermana Escolástica, las visitas que atendía el Padre Pío y los encuentros de San Juan de la Cruz, Santa Teresa, San Juan de Ávila y el Santo cura de Ars.

## SALMO 120

*Levanto mis ojos a los montes:  
¿de dónde me vendrá el auxilio?  
El auxilio me viene del Señor,  
que hizo el cielo y la tierra.*

*No permitirá que resbale tu pie,  
tu guardián no duerme;  
no duerme ni reposa  
el guardián de Israel.*

*El Señor te aguarda a su sombra,  
está a tu derecha;  
de día el sol no te hará daño,  
ni la luna de noche.*

*El Señor te guarda de todo mal,  
él guarda tu alma;  
el Señor guarda tus entradas y salidas,  
ahora y por siempre.*

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Con la sencillez de aquellos hombres que orientados por los levitas y sacerdotes, alternando a dos coros, peregrinan hacia el templo, hoy también nosotros, miembros de esta coral ecuménica caminamos hacia nuestro nuevo templo, que es Cristo, recitando el salmo compuesto con las enseñanzas del discurso de despedida que leemos en San Juan en los capítulos del 13 al 17. Con paciencia ponemos música a esta letra del evangelio de San Juan:

*El distintivo del discípulo de Jesús es el mandamiento del amor, y el camino para llegar a la meta; Tomás, como solista, expondrá que Cristo es el camino la verdad y la vida..., y la súplica de Felipe de que Jesús nos presente al Padre Jesús insistirá en que el Padre y Él son una misma cosa y que por tanto quien ve a Cristo está viendo al Padre... Con alegría y fuerza interviene todo el coro que el Espíritu Santo nos enseñará toda verdad, dentro de esa comunidad que llamamos Iglesia, donde todos los sarmientos han de estar unidos a la vid para que por todas sus ramas corra la vida... Y ahora el solista es el mismo Jesús que ora por nosotros y nos consagra en la verdad para que*

*libres del maligno seamos uno con el Padre y el Hijo a fin de que el mundo crea.*

Y animados por los versículos con los que se inicia y se cierra el salmo nos atrevemos a presentarnos a nuestro guardián rezando con la liturgia de las horas:

Postrado a vuestros pies humildemente  
vengo a pedirlos, dulce Jesús mío  
poderos repetir constantemente:  
¡Sagrado Corazón, en Vos confío!

Si el confiar es prueba de ternura,  
esa prueba de amor daros ansío;  
aun cuando esté sumido en la amargura  
¡Sagrado Corazón, en Vos confío!

En las horas más tristes de la vida,  
cuando todos me dejan, ¡oh Dios mío!,  
y el alma está por penas combatida  
¡Sagrado Corazón, en Vos confío!

Si en el bautismo que lavó mi alma  
yo prometí ser vuestro y Vos ser mío,  
clamaré siempre en tempestad o en calma  
¡Sagrado Corazón, en Vos confío!

### **3.15.- CONFIANZA Y SEGURIDAD EN EL SEÑOR**

Salmo de peregrinación, de seguridad de los que confían en Yahvé. Sión, todo es solidez, y el anillo de montañas que la envuelven son como los brazos de Dios que la protegen. Los malvados no dominarán a los justos; aquellos obran en las tinieblas y éstos en la luz.

Se inicia con dos comparaciones referidas al Monte Sión: la firmeza de los que confían en el Señor y la perennidad de Dios para su pueblo; sigue con la afirmación de la seguridad del justo ante el impío; y termina pidiendo el bien para los justos y la perdición para los impíos.

Desde una proyección eclesial es un canto a la firmeza que Cristo ha otorgado a su Iglesia contra la que las puertas del infierno no prevalecerán, pues está edificada sobre Cristo y sobre los apóstoles, pilares fundamentales.

El símbolo de la montaña es la estabilidad y eternidad que nos infunde la confianza que el cetro de los impíos nunca se sobrepondrá al lote de los justos. ¿Podríamos situarlo en los días de los Macabeos?

## **SALMO 124**

*Los que confían en el Señor son como el monte Sion:*

*no tiembla, está asentado para siempre.*

*Jerusalén está rodeada de montañas,  
y el Señor rodea a su pueblo  
ahora y por siempre.*

*No pesará el cetro de los malvados  
sobre el lote de los justos,  
no sea que los justos extiendan  
su mano a la maldad.*

*Señor, concede bienes a los buenos,  
a los sinceros de corazón;  
y a los que se desvían por sendas tortuosas,  
que los rechace el Señor con los  
malhechores.*

*¡Paz a Israel!*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

Forzando nuestro salmo podemos invitar a San Juan para que nos presente la primera parte del Apocalipsis.

Apocalipsis es ante todo revelación que nos descubre los acontecimientos de la historia con profunda esperanza. Es un canto permanente a la fidelidad de Dios, a la utopía por un mundo mejor, a la libertad y a la alegría. es como la antorcha olímpica de nuestra vida. es un libro escrito en clave de símbolos, por ser libro de la resistencia, como respuesta a la situación socio-religiosa en la que se encuentran los cristianos bajo un sistema idolátrico e inhumano.

Con notas pesimistas ante el dominio del mal y notas optimistas ante el triunfo definitivo de Dios, en un clima litúrgico, se va desarrollando el drama de la historia.

El Apocalipsis es una meditación sobre la Iglesia, cuya vida depende de Dios. En este itinerario de conversión el mensaje de Cristo es claro: no tolera hipocresía ni tibieza y exhorta a seguir firmes en la fe. A las Iglesias de Esmirna y Filadelfia las elogia, a las de Sardes y Laodicea las reprende, y a las de Éfeso, Pérgamo y Tiatira las elogia y las critica.

Concluida esta revisión, hace una lectura teológica de la historia, en la que el triunfo del mal es aparente y el triunfo definitivo pertenece a Cristo. Termina con un epílogo o himno triunfal y súplica escatológica: ¡Sí, ven, Señor Jesús!

Una mirada al interior: lo que dice el Espíritu a la Iglesia. El septenario de las cartas es un verdadero examen de conciencia que el Señor hace a la Iglesia. Cuando la Iglesia se siente perseguida y rechazada por el mundo y sus dirigentes necesitan reflexionar sobre lo que Dios quiere, antes debemos preguntarnos si somos coherentes con nuestras convicciones. Ni los lamentos ni los victimismos son la actitud del creyente; antes de mirar lo que pasa fuera tenemos que examinar lo que ocurre dentro. esto es lo que hace el autor del Apocalipsis: Cristo presente y operante en su Iglesia, mediante el Espíritu exige una conversión sincera, una revisión permanente.

Las cartas a las 7 Iglesias son, pues, un examen de conciencia en el que el autor repasa 7 situaciones, 7 estados en los que puede verse la Iglesia y sobre los cuales versa el juicio de Dios:

**Éfeso**, sede de la administración romana provincial recibe el reproche de haber abandonado su primer amor, y parece más una Iglesia de funcionarios que de creyentes. Una Iglesia así no sirve para nada, no tiene alma.

**Esmirna**, centro comercial, pese a ser perseguida por la sinagoga de satanás, por ser fiel hasta el final y sufrir calumnias y desprecios se siente feliz y perdona como Cristo.

**Pérgamo** con su culto a Zeus, trono de satanás, en parte fiel a lo esencial, pero débil en sus comportamientos paganos que olvida el deber de discernir la doctrina.

En **Tiatira**, pequeña ciudad comercial, la situación de la Iglesia es muy compleja por su entrega a la Iglesia y por la permisión de prácticas idolátricas. Se le acusa de tolerar el falso profetismo y secuestrar al espíritu.

**Sardes**, ciudad sede en otros tiempos de la corte del Rey, es una Iglesia de mínimos, de mediocridad y de conformismo; es como un árbol seco que permanece estéril.

**Filadelfia**, ciudad pequeña propicia a los terremotos, con una Iglesia sin poder, pero que posee la riqueza de la Palabra de Dios abierta a la acción misionera.

**Laodicea**, centro importante industrial, con una Iglesia aburguesada, mundana y con escasa referencia a Cristo.

Ninguna de estas situaciones es desesperada. En todas se escucha una llamada de aliento y una llamada a la conversión.

### **3.16.- GRACIAS, SEÑOR, PORQUE ME CONOCES Y ME AYUDAS A CONOCERME**

El salmo 138 nos ayuda a vivir la presencia de Dios omnisciente, omnipotente y providente; es una meditación sobre estos atributos divinos y describe al orante perseguido por sus enemigos, refugiándose en el templo; retoma los sentimientos de David, huyendo de un sitio a otro.

La arquitectura humana es tan divina que lleva la huella de Dios a su carne, y por eso, si quieres apreciar la dignidad humana ora con este salmo, perla del salterio, tanto por su belleza literaria como por su profundidad doctrinal, exponiendo vivamente la doctrina del conocimiento absoluto que Dios tiene de cada hombre.

Este salmo, como meditación sapiencial, comienza manifestando que Dios conoce nuestros pensamientos y acciones, sigue con una doble reacción, intento de huir de su presencia o de entregarse a Él; continúa con un rechazo de los ídolos e improperios contra sus enemigos, y termina retomando el tema inicial en forma de súplica.

## SALMO 138

*Señor, tú me sondeas y me conoces;  
me conoces cuando me siento o me levanto,  
de lejos penetras mis pensamientos;  
distingues mi camino y mi descanso,  
todas mis sendas te son familiares.*

*No ha llegado la palabra a mi lengua,  
y ya, Señor, te la sabes toda.*

*Me estrechas detrás y delante,  
me cubres con tu palma.*

*Tanto saber me sobrepasa,  
es sublime, y no lo abarco.*

*¿Adónde iré lejos de tu aliento,  
adónde escaparé de tu*

*mirada?*

*Si escalo el cielo, allí estás tú;  
si me acuesto en el abismo, allí te encuentro;*

*si vuelo hasta el margen de la aurora,  
si emigro hasta el confín del mar,  
allí me alcanzará tu izquierda,  
me agarrará tu derecha.*

*Si digo: "que al menos la tiniebla me encubra,  
que la luz se haga noche en torno a mí",  
ni la tiniebla es oscura para ti,  
la noche es clara como el día.*

*Tú has creado mis entrañas,*

*me has tejido en el seno  
materno.*

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

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

*primero.*

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

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

## ORA, MEDITA Y CONTEMPLA

Job nos enseña a vivir este salmo... Hacemos un pequeño stop para presentar el libro de Job.

Es una obra maestra de la literatura universal, escrita por un judío culto en Palestina del s. V al II a.C. como novela didáctica – sapiencial. No es fruto de elucubraciones filosóficas, sino de una vivencia personal, es como un drama de poca acción y mucha pasión, cuya lectura nos interpela. Libro anticonformista, violento y provocativo.

El Job bíblico es un rebelde inconformista, terco en sus ideas, creyente rebelde, que rompe con un Dios enemigo del hombre y descubre un nuevo Dios gratuito..., rompe con un Dios masoquista, que le encanta hacer sufrir al hombre. Protesta revolucionaria contra los que convierten a Dios en objeto de supermercado, canto de acción de gracias a la gratuidad de un Dios que exige gratuidad en los que creen en Él.

Pasa Job de ser famoso a convertirse en el hazmerreír de todos, pero Yahvé gana la apuesta, rechazando la tentación de creer por interés, a pesar de que la mujer de Job se muestra cómplice de Satán. Job ha demostrado que es posible creer sin el menor interés.

Nos resistimos a admitir a un dios mercantil que se mueve por puro interés. Paga a cada uno

según sus méritos; el hombre recoge lo que siembra. Todo esto suena que intentamos comprar a Dios, que la religión es un mercado, con su póliza de seguros en ciertas devociones, con su tarjeta en la moralidad, convirtiendo así el teísmo en cierta idolatría con su muestrario anti-evangélico que sirve para tapar injusticias y tranquilizar conciencias.

Poco a poco se va cambiando el Dios aprendido en el catecismo por el Dios conocido por la experiencia como don gratuito que conlleva el vivir la gratuidad, ya que es la gratuidad de su amor lo que mueve al mundo y el amor no se mueve en el mundo de la causa-efecto, sino de la libertad-gratuidad.

Hablemos, pues, de Dios no de una forma dogmática como los amigos de Job, ya que el libro de Job no es un tratado de teología dogmática, sino de vivencia sapiencial. Nuestra clave no es “do ut des” sino en la gratuidad del amor.

Job, hombre de fe, se enfrenta con el dolor físico y moral, y sabe conjugar el tema del sufrimiento como problema y como misterio. Ante su comportamiento surgen muchos interrogantes: ¿Qué es dolor? ¿Por qué existe el dolor? ¿Es posible combatir esta realidad?

Terminamos dando gracias a Dios diciendo con San Agustín: “*Señor, que te conozca y que me conozca*”

### **3.17.- HIMNO DE ALABANZA Y ACCIÓN DE GRACIAS**

El salmo 144 es uno de los más tardíos del salterio, único que en su cabecera lleva el título de alabanza, palabra que dará nombre a todo el salterio. Su valor pedagógico es especial como vehículo para transmitir la fe de generación en generación.

El salmista pretende que en nuestra oración seamos menos pedigüenos y pasemos a alabar y dar gracias por las obras misericordiosas de Yahvé, pasando así de hablar sobre Dios a hablar a Dios. Se hace portavoz de todos los fieles y en forma de letanía proclama la realeza, divinidad y providencia del Señor.

Con el salmista recitamos esta serie de jaculatorias en este salmo alfabético, que Jesús lo hace Padre nuestro; es como un pequeño compendio de toda la Escritura, que nos ofrece un retrato fiel del Dios protector del débil.

La oración en familia hoy es la traducción del salmo en este momento presente para mantener viva la fe.

El salmo en su primera parte cuenta las hazañas gloriosas del Señor, y en la segunda su bondad y misericordia. Tras prometer alabar a Dios recoge la invitación a reconocer el poder y reinado de Dios como protector de los pobres, en cuyo rostro aparecen estos elementos – Dios misericordioso, humano, comprensivo, fiel, bondadoso y justo -.

San Juan de la Cruz, en su Camino espiritual, nos hace ver que la bondad de Dios llena de hermosura a todas las criaturas..., y en su Subida al Monte Carmelo nos da una lección profunda sobre cómo hay que orar.

Israel agradecido entona este himno de acción de gracias al Dios que nos ama y es fiel a su Palabra.

La belleza del poema se asemeja al estruendo solemne provocado por un río que desciende impetuoso por entre rocas de la montaña.

El orante nos instruye catequéticamente sobre los pilares básicos de la fe.

Jeremías maldice al hombre que se aleja de Dios y bendice al que se apoya en Él, que como árbol plantado a la orilla del río da fruto (Jer. 17, 5-8).

El Padre nos bendice con el Hijo que cura enfermos y protege a pobres.

San Pablo afirmará que el salario del pecador empedernido es la muerte, y del justo la vida eterna (Rom. 6, 22-23).

## SALMO 144

*Te ensalzaré, Dios mío,  
mi rey;  
bendeciré tu nombre  
por siempre jamás.  
Día tras día, te  
bendeciré  
y alabaré tu nombre  
por siempre jamás.*

*El Señor es clemente y  
misericordioso,  
lento a la cólera y rico  
en piedad;  
el Señor es bueno con  
todos,  
es cariñoso con todas  
sus criaturas.*

*Que todas tus criaturas  
te den gracias, Señor,  
que te bendigan tus  
fieles;  
que proclamen la gloria  
de tu reinado, tu  
reinado es un reinado  
perpetuo,  
tu gobierno va de edad*

*en edad.*

*El Señor es fiel a sus  
palabras,  
bondadoso en todas sus  
acciones.*

*El Señor sostiene a los  
que van a caer,  
endereza a los que ya se  
doblan.*

*Los ojos de todos te  
están aguardando,  
tú les das la comida a  
su tiempo;  
abres tú la mano,  
y sacias de favores a  
todo viviente.*

*El Señor es justo en  
todos sus caminos,  
es bondadoso en todas  
sus acciones;  
cerca está el Señor de  
los que lo invocan,  
de los que lo invocan  
sinceramente.*

## **ORA, MEDITA Y CONTEMPLA**

El salmo nos enseña a dar gracias a Dios y nos recuerda todas las hazañas que hizo y hace el Señor por su pueblo.

Esto nos ayuda a centrar la atención en dos momentos de la Eucaristía en la que participamos.

Nos unimos al sacerdote, al sentarnos en la mesa de la Palabra, (nuestra vida social es como la copa de espera para relacionarnos) y con él, con Isaías, hacemos una súplica (Epiclesis) para que purifique nuestros labios a fin de proclamar y escuchar con atención esta palabra que de nuestro corazón pasa a nuestra mente, para dar el fruto del ciento por uno.

Este gesto litúrgico se remonta al culto de la Sinagoga, donde se leían la Ley y los Profetas y nos trae a la memoria la escena de los discípulos de Jesús en su camino hacía Emaús.

¡Que la palabra no pierda fuerza!, ¡que nos hablen de Dios y viviremos!, ¡que nos hable Cristo y viviremos cristianamente! ¡que nos hablen más de Dios y menos sobre Dios!

Y ahora sentados en la mesa del banquete oímos al celebrante que invoca al Espíritu Santo (Epiclesis) para que ese pan y vino se conviertan en el Cuerpo y Sangre del Señor, que actualizando el sacrificio de la Cruz se hace nuestro alimento.

El sacerdote ha prestado su voz y sus manos a Jesucristo que como Dios, si un día dijo: hágase la luz... y la luz se hizo, ahora dice: esto es mi cuerpo y ese trozo de pan se convierte en su cuerpo. Al alzar la Hostia Santa podemos decir con el Apostos Santo Tomás: ¡Señor mío y Dios mío!, y al alzar el cáliz podemos repetir: Sangre de Cristo, embriágame.

Y si el salmo se iniciaba bendiciendo al Señor, ahora nosotros ponemos fin a nuestra oración con la fórmula que Dios regalo a su pueblo(*Núm. 6*)

**SALMOS RESPONSORIALES. Consulta**  
**“Siguiendo año litúrgico” ciclos A, B y C**

<b>CICLO A</b>			<b>CICLO B</b>		<b>CICLO C</b>	
<b>Tiempo litúrgico</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>
Adviento 1°	121	8	79	8	24	8
“ 2°	71	15	84	17	125	14
“ 3°	145	23	Magn.	26	Is.12	20
“ 4°	23	30	88	32	79	26
Inmaculada	97	37	97	38	97	24
Navidad 1	95	43	95	44	95	43
“ 2	96	50	96	50	96	51
“ 3	97	54	97	54	97	54
Sagrada Familia	127	58	127	56	127	57
María Madre de Dios	66	64	66	63	66	64
2° Domingo Navidad	147	70	71	71	147	70
Epifanía	71	78	71	77	71	73
Bautismo de Jesús	28	84	28	84	28	81
Cuaresma 1°	50	90	24	92	90	89
“ 2°	32	98	115	98	26	97
“ 3°	94	104	18	107	102	104

<b>Tiempo litúrgico</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>
“ 4°	22	110	136	114	33	110
“ 5°	129	117	50	122	125	116
San José	88	123	88	130	88	123
Domingo de Ramos	21	128	21	134	21	129
Jueves Santo	115	134	115	142	115	135
Viernes Santo	30	141	30	149	30	139
Vigilia Pascual	103	148	<i>Como en el Ciclo A</i>			
“	15	153				
“	Éxodo	157				
“	29	162				
“	Isaías	166				
“	18	170				
“	41	173				
“	117	177				
Domingo Resurrecc.	117	184				
Domingo Pascua 2°	117	190				
“ 3°	15	196	4	169	29	156
“ 4°	22	202	117	175	99	162
“ 5°	32	208	21	182	144	169

<b>Tiempo litúrgico</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>
“ 6°	65	214	97	188	66	176
Ascensión	46	221	46	194	46	182
Tiempo ordinario 2	39	226	39	107	95	187
“ 3	26	232	24	203	18	194
“ 4	145	239	94	209	70	201

<b>CICLO A</b>			<b>CICLO B</b>		<b>CICLO C</b>	
<b>Tiempo litúrgico</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>
Tiempo ordinario 5	111	245	146	215	137	208
“ 6	118	252	31	223	137	208
“ 7	102	260	40	229	102	222
“ 8	61	266	102	236	102	222
“ 9	30	272	80	243	116	235
“ 10	49	280	129	250	29	241
“ 11	99	287	91	257	31	248
“ 12	68	294	106	264	62	254
“ 13	88	301	29	270	15	261
“ 14	144	307	122	277	65	268
“ 15	64	313	84	284	68	275
“ 16	85	320	22	292	14	282

<b>Tiempo litúrgico</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>
“ 17	118	327	144	301	137	289
“ 18	144	334	77	308	89	296
“ 19	84	340	33	315	32	304
“ 20	66	347	33	323	39	312
“ 21	137	354	33	330	116	319
“ 22	62	361	14	338	67	324
“ 23	94	368	145	345	29	333
“ 24	102	373	114	351	50	339
“ 25	144	380	53	359	112	344
“ 26	24	388	18	366	145	352
“ 27	79	395	127	375	94	360
“ 28	22	402	89	381	97	367
“ 29	95	409	32	390	120	374
“ 30	17	416	125	399	33	382
“ 31	130	423	17	405	144	388
“ 32	62	432	145	411	16	394
“ 33	127	438	15	418	97	401
<b>Solemnidad</b>						
Pentecostés	103	444	103	426	103	408
Santísima Trinidad	Daniel	450	32	432	8	415
Corpus Christi	147	458	115	438	109	422
Corazón de	102	464	Isaías	445	22	429

Jesús			12			
<b>Tiempo litúrgico</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>	<b>Salmo</b>	<b>Pág.</b>
San Pedro y San Pablo	33	470	33	452	33	436
Santiago	66	476	66	458	66	440
Asunción	44	484	44	466	44	446
Todos los Santos	23	490	23	473	23	452
Cristo Rey	22	495	92	481	121	459

