



# Retiro de Adviento

Parroquia de los Santos Apóstoles, Boadilla del Monte –Madrid–  
27 de noviembre, 2010

## Ten ánimo, espera en el Señor (Salmo 27)

---

קָוֵה אֱלֹהֵי הַיְהוָה, חֲזַק וַיִּאֲמֵץ לִבִּי וְקָוֵה אֱלֹהֵי הַיְהוָה:  
*Qawé el-Adonái, hazeq, we-amets libeja, we-qawé el-Adonái*

Espera en-YHWH, sé-valiente, y-fortalece tu-corazón, y-espera en-YHWH (Salmo 27,14)

### El Adviento

Resulta difícil empezar a celebrar el Adviento cuando hace semanas ya que la decoración navideña copa los escaparates de las tiendas. La Navidad se adelanta cada vez más, y en este año de crisis, los comercios no pierden la esperanza de una última oportunidad para recuperarse de los malos resultados del año.

Pero hay una sabiduría ineludible en este espacio de silencio y sobriedad, en este tiempo de espera que es el Adviento.

La espera ensancha el espacio para acoger, nos estira como un ejercicio de yoga, desentumeciendo músculos y articulaciones que apenas recordábamos que estaban ahí. El silencio afina los sentidos para percibir lo extraordinario en lo que no llama aparatosamente la atención.

En este Retiro de Adviento, te proponemos hacer una parada para renovar nuestro ánimo y nuestra espera abriéndonos a la oración y la escucha a través de la meditación del Salmo 27[26]<sup>1</sup>, para llegar a los días de Navidad con un corazón que sienta.

### A la escucha con los salmos

Los Salmos son *la oración de Israel*, la experiencia religiosa de un pueblo cuajada a lo largo de los siglos en 150 poemas. Algunos de ellos expresan el lamento por los sufrimientos que vive el salmista como individuo o como miembro de una comunidad perseguida; otros, rebosan acción de gracias por los dones recibidos o por la ayuda de Dios en situaciones de prueba. Hay salmos que alaban a Dios y otros que expresan una amarga queja; en otros, se pide perdón, o ayuda en la desgracia.

---

<sup>1</sup> Los salmos pueden citarse siguiendo la numeración del texto original hebreo o según la de la traducción griega. Este salmo es el número 27 en la Biblia Hebrea y el salmo 26 en la traducción griega llamada de los Setenta (que fue la usada por los primeros cristianos). Esta diferencia es debida a que la versión griega dividió algunos salmos en dos, mientras que en otros casos, ensambló dos salmos en uno. Hoy en día, la mayoría de las biblias siguen la numeración hebrea, pero el leccionario de la misa y otros libros oficiales de la liturgia católica, usan la numeración griega.

El salmo tiene en el centro un grito, un lamento, un asombro. La repetición modula este sentimiento en poesía y oración. Los salmos en su conjunto recorren toda la gama de las emociones humanas: aborrecimiento, admiración, afecto, alegría, ambición, amor, angustia, antipatía, benevolencia, cariño, celos, compasión, desazón, desilusión, deseo, despecho, disgusto, duelo, entusiasmo, envidia, escozor, esperanza, excitación, humillación, ilusión, indiferencia, indolencia, ira, lástima, miedo, nostalgia, odio, optimismo, pasividad, pena, pesadumbre, pesimismo, piedad, preocupación, presentimiento, remordimiento, rencor, resentimiento, satisfacción, serenidad, simpatía, sinceridad, suspicacia, temor, tristeza, vergüenza.

Quizás lo más hermoso de los salmos sea esta amplitud de sentimientos. Nos enseñan que puedo rezar no solo cuando “estoy bien” sino en cualquier momento, en cualquier situación.

Puedo orar incluso desde lo que pueden parecer sentimientos negativos, como por ejemplo el resentimiento. No tengo que esperar a que se me pase, no tengo por qué cubrir la indignación, el miedo o el deseo de venganza con la careta de lo “religiosamente correcto”. Puedo empezar a rezar desde la realidad que vivo, desde lo que siento realmente y dejarme llevar por Dios desde ahí. Un tercio de los salmos son cantos de lamentación.

Jesús, como cualquier otro judío piadoso de su tiempo, rezó con los salmos, tanto en la liturgia sinagoga como de forma privada. Tenemos testimonio de este uso en varios pasajes de los evangelios: Mt 5,4; 7,23; 21,16; 27,46. Mc 15,34. Lc 13,27; 23,46. Jn 13,18; 15,25.

En la tradición cristiana, Jesús, que rezaba con los salmos, pasó a ser el contenido de los mismos. Los primeros cristianos interpretaron que a Jesús como el orante de los salmos, especialmente aquellos expresan un lamento. En ellos, Jesús mismo sufre y expresa su dolor.

Las últimas palabras de Cristo, según los evangelios de Mateo y Marcos, fueron el primer versículo del Salmo 22: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”, un desgarrador grito que en el salmo va modulándose hacia una serena confianza: “El mundo entero recordará al Señor y al Señor volverá; lo adorarán, postrados ante él” (v. 28).

Desde los primeros cristianos hasta nuestros días, los salmos son utilizados por la Iglesia de modo preferente como expresiones de la oración común, especialmente en la tradición monástica. Los monjes interrumpen su jornada hasta siete veces para orar recitando salmos: la Liturgia de las Horas.

## Un salmo sobre la confianza

La confianza late en el corazón del salmo 27.

La palabra corazón se repite tres veces en este salmo en los versículos 3, 8 y 14. En la mayoría de las traducciones, la tercera ocurrencia de esta palabra queda “camuflada”. La expresión idiomática “fortalece tu corazón” del original hebreo aparece en el texto español como “ánimate” o “ten ánimo”.

En la Biblia, el corazón no es sede sólo de los sentimientos, sino también de la inteligencia y, sobre todo, de la voluntad. El corazón percibe, siente, pero también piensa,... y sobre todo, *decide*. Para la Biblia, una vida espiritual carece de sentido si no nos lleva a actuar. Y la acción tiene su fuente en el corazón.

El salmo 27 comienza con frases que expresan una confianza sin límites. El salmista proclama muy alto que no tiene miedo, porque tiene a Dios: “Si un ejército acampa contra mí, mi corazón no teme”.

Pero hay motivos para tener miedo: el salmo está lleno de imágenes que provienen de escenarios de guerra y violencia (“me atacan los malhechores para tragarme vivo”, “el enemigo me cerca”). Pero quizás la imagen más desgarradora proviene de las rupturas afectivas (“Aunque mi padre y mi madre me abandonen...”). Hay, por último, un tercer grupo de metáforas que hace alusión al peligro de los que arteramente utilizan los mecanismos sociales para infligir daño (“me están espionando”, “levantan contra mí testigos falsos”).

La confianza de la que habla no es, por tanto, la de alguien que se encuentra plácidamente instalado en una seguridad física o espiritual. Descubrimos incluso un íntimo miedo a ser dejado de la mano de Dios (“No me rechaces, no me abandones, Dios de mi salvación”).

La confianza del salmo 27 es valiente: Se sabe expuesta a violentas sacudidas, pero es capaz de resistir, porque está enraizada en la búsqueda de Dios: “Mi corazón te dice: Yo busco tu rostro, Señor: no me escondas tu rostro”. No se trata de una certeza intelectual basada en creencias ortodoxas e inamovibles. Es una búsqueda existencial que es capaz de atravesar las pruebas.

Es un camino lleno de peligros en el que el corazón puede flaquear. De ahí que las últimas palabras sean: “Espera en el Señor, sé valiente, ten ánimo [‘fortalece tu corazón’], espera en el Señor”

## **“Fortalece tu corazón”**

Un corazón fuerte es aquel que está ejercitado en el optar y es capaz de sostenerse en las opciones tomadas. ¿Cómo cultivar un corazón así?

La mayor parte de las biblias traducen esta expresión -“fortalece tu corazón”- como “¡ánimate!”. ¿No será este una forma de fortalecer el corazón?

Estamos rodeados por voces de desánimo. Muchas veces las oímos también dentro de nosotros. Siembran dudas estériles, exacerbaban nuestras suspicacias y complejos, drenan la alegría de vivir.

Otras veces, el Tentador nos ofrece soluciones luminosas que prometen una felicidad tan quimérica como los anuncios de perfume en Navidad.

En silencio interior al que nos invita el Adviento es un antídoto contra este ruido. En la sobria espera del Adviento, la gracia de Aquel que viene disipa en nosotros lo que no tiene consistencia, separa lo aparente de lo auténtico. La oración nos hace receptivos a esta gracia que nos transforma

Podemos también animarnos los unos a los otros. Nos anima escuchar a personas que han venido de lejos y nos cuentan su lucha por promover la dignidad humana y disminuir las cotas de sufrimiento.

Nos anima saber que con pequeñas acciones podemos desencadenar una corriente de bondad que puede afectar a miles de personas, cerca y lejos.

Fortalece nuestro corazón dedicar algunos momentos de oración sólo o en familia, quizás ante una sencilla corona de adviento que podemos fabricar con cuatro velas y algunos adornos. La Navidad no consiste en comprar cosas sino en vivir una relación con Dios y con los que nos rodean.

Nuestro corazón ha sido hecho para amar. Antes de entrar en la Navidad, el Adviento nos invita a romper la inercia de los quehaceres ansiosos o de la desidia indolente. Nos llama a ensanchar nuestro corazón para acoger a los olvidados. Parar, y luego movilizarnos; no en la dirección de la marea que marca la sociedad, sino según la decisión que hemos tomado desde el corazón. Se trata de elegir amar.

## El salmo 27

<sup>1</sup>El Señor es mi luz y mi salvación: ¿a quién temeré?;

El Señor es baluarte de mi vida: ¿de quién me asustaré?

<sup>2</sup>Cuando me atacan los malhechores para tragarme vivo,  
Ellos, enemigos y adversarios, tropiezan y caen.

<sup>3</sup>Si un ejército acampa contra mí, mi corazón no teme;  
Si entran en batalla contra mí, aun así yo confío.

<sup>4</sup>Una cosa pido al Señor, es lo que busco:

Habitar en la casa del Señor todos los días de mi vida;  
Contemplando la belleza del Señor, observando su templo.

<sup>5</sup>Él me guarecerá en su cabaña a la hora del peligro  
Me esconderá en lo escondido de su tienda, me alzaré sobre la roca.

<sup>6</sup>Entonces levantaré la cabeza sobre el enemigo que me cerca.  
En su tienda ofreceré sacrificios entre aclamaciones,  
cantando y tañendo para el Señor.

<sup>7</sup>Escucha, Señor, mi voz que te llama, ten piedad de mí, respóndeme:

- <sup>8</sup>“Buscad mi rostro”

Mi corazón te dice:

- Yo busco tu rostro, Señor: no me escondas tu rostro.

<sup>9</sup>No apartes con ira a tu siervo, que tú eres mi auxilio;

No me rechaces, no me abandones, Dios de mi salvación.

<sup>10</sup>Aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor me acogerá.

<sup>11</sup>Indícame, Señor, tu camino guíame por un sendero llano, pues me están espiando;

<sup>12</sup>No me entregues a la saña de mis rivales.

Se levantan contra mí testigos falsos, acusadores violentos.

<sup>13</sup>Yo en cambio espero gozar de la dicha del Señor en el país de la vida.

- <sup>14</sup>Espera en el Señor, sé valiente, ten ánimo, espera en el Señor.

*(Traducción de Luis Alonso Schökel)*

## Sugerencias para la reflexión personal y el diálogo

Dedica un tiempo a leer el Salmo a solas. Subraya las palabras o frases que resuenan en ti.

¿En qué situaciones te cuesta rezar? ¿Cómo podemos hacer presente a Dios, cuando los sentimientos no acompañan?

¿Qué espacios o tiempos puedes disponer en tu casa y en tu vida diaria durante estas semanas para prestar más atención al sentido de la Navidad que viene?

¿Qué noticias o personas te animan? ¿Cómo animarnos los unos a los otros?