

Comentario al salmo 146:

Muchas personas se preguntan cómo entender la constante exhortación de los salmos a alabar a Dios en un mundo y en un tiempo en el que nos agobian las preocupaciones acerca del futuro y el estado de ánimo es más bien depresivo. En él, exhortarse a alabar a Dios suena como un intento de tranquilizarse o incluso como un autoengaño con el que se pretende cerrar los ojos ante las dificultades de la vida.



Henry Nouwen, sacerdote holandés, estuvo siete meses en un monasterio para entenderse mejor a sí mismo y sus estados de ánimo depresivos. Cuando tras este tiempo volvió de nuevo a su vida cotidiana tenía la esperanza de poder vivir más sosegado y alegre. Pero al poco de su regreso se vio de nuevo aquejado por estados de ánimo depresivos. Entonces escribió en su diario: “Los monasterios no se construyen para resolver problemas, sino para alabar a Dios desde el centro de nuestros problemas”.

Alabar no resuelve los problemas, pero con ella abandono mi fijación en ellos. No cierro los ojos ante lo oscuro y lo difícil de mi vida, ni me obsesiono con un mundo ideal. Consciente de mis problemas me atrevo, no obstante, a alabar a Dios. Cuando lo consigo veo cómo estos se relativizan. Para mí, la alabanza se ha convertido en un camino importante para dejar de girar de modo narcisista en torno a mí y mis sentimientos, y para entregarme a Dios. Cuando, después de vivir conflictos en mi trabajo cotidiano, canto un salmo de alabanza, pienso esto: el Dios que creó el cosmos entero y lo sustenta me sostiene a mí también y a mis hermanos, con nuestros conflictos y dificultades. Por eso en estas palabras *Alabaré al Señor mientras viva* encuentro un lema para mi vida. Solo quien alaba puede vivir realmente. Sin alabanza no hay vida.

(En A. Grüm, *Respóndeme cuando te invoco. Salmos que acompañan mi vida*, Verbo divino 2009, 174-5)

Una página para rezar los salmos a través de presentaciones en *power point*:

<http://www.liturgiadelashoras.org/salmosenPP.htm>

Alabaré al Señor mientras viva



salmo 146

tañeré para mi Dios mientras exista.

Itinerario de la oración

- 1.** Primero ponte en presencia del Señor. Recógete con una postura cómoda y adecuada para la intimidad con Dios y adéntrate en su presencia pidiéndole que su Espíritu te guíe.
- 2.** Luego vete leyendo el salmo 146 y meditándolo paso a paso a través de la ayuda de los comentarios que se ofrecen y de las sugerencias que nazcan en tu interior. Repite las estrofas del salmo de cuando en cuando dirigiéndote al Señor.
- 3.** Pasa después (puedes dejarlo también para otro rato) al comentario de Grün por si te aporta algún elemento más para tu diálogo con Dios.
- 4.** Finalmente recita el salmo entero fijando tu atención en Dios.

Salmo 146

Alaba, alma mía, al Señor:
alabaré al Señor mientras viva,
tañeré para mi Dios mientras exista.

¿Sientes esta exclamación como algo natural en tu relación con Dios? ¿Es habitual la alabanza en tu relación con Dios: Decir por ejemplo: *¡Qué grande eres!*, *¡Qué bueno!*, *¡Qué bello!*, *¡Nada hay como tú!*, *¡Nadie puede compararse a tí!*... o cosas similares?

La alabanza surge ante la grandeza y santidad de Dios que se ofrece benevolente y gratuitamente a nosotros. ¿Tienes esta experiencia? ¿Sientes así a Dios? Une tu experiencia a esta frase y repítela por unos momentos ante el Señor. Esta es la última palabra que decir ante Dios (sal 150).

No confiéis en los príncipes,
seres de polvo que no pueden salvar;
exhalan el espíritu y vuelven al polvo,
ese día perecen sus planes.

Los seres humanos estamos demasiado atados a nuestros intereses a nuestros miedos. Por eso antes o después no damos la talla ante las demandas de los que nos necesitan, porque parece que si nos entregamos a ellos nos hacemos inferiores o perdemos la vida. Además demasiadas veces nos hacemos pasar por algo que no somos para conseguir el aprecio y los beneficios que nos pueden dar los demás. ¿Cómo confiar del todo en nuestra propia vida?

Dichoso a quien auxilia el Dios de Jacob,
el que **espera en el Señor**, su Dios,
que hizo el cielo y la tierra,
el mar y cuanto hay en él;

Todo es obra de sus manos y todo lo creó para encontrarse con nosotros y compartir su misma vida. ¿Por qué no confiar en el que nos dio la vida y este hogar que es la misma creación con toda su grandeza y su belleza? Medita en el don de la creación (que ya eres tú mismo) como motivo para confiar, y repite: *Espera en el Señor, alma mía, que él es tu Padre y creador.*

que mantiene su **fidelidad** perpetuamente,
que hace justicia a los oprimidos,
que da pan a los hambrientos.
El Señor **liberta** a los cautivos,
el Señor **abre los ojos** al ciego,
el Señor **endereza** a los que ya se doblan,
el Señor **ama** a los justos.
El Señor **guarda** a los peregrinos,
sustenta al huérfano y a la viuda

Muchas veces la vida nos envuelve con su oscuridad, con su violencia y sus dolores... y es entonces, recordando el canto de tantos que se han sentido acompañados, sostenidos, protegidos por el Señor y nos han transmitido su fe..., cuando podemos escapar del callejón sin salida que es la desesperanza. Por eso la alabanza se vive en comunidad donde el testimonio de unos sostiene a los otros en la esperanza.

Medita en esta fidelidad de Dios que es ofrecida a tu fe por los testigos que la han experimentado (María es su símbolo Lc 1, 46-55) y agradece participar de este río de alabanza común. Pide también ser aliento de fe, amor y esperanza para que otros alaben al Señor al experimentarlo en tu cercanía.

y **trastorna** el camino de los malvados.

Demasiadas veces la prosperidad de los injustos nos exaspera y nos hace desconfiar de Dios, pero él nos ha enseñado que le repugna la injusticia y que no tiene espacio en su vida, que es la única que se sostiene eternamente. Por eso, aunque los injustos pretenden sostenerse y engrandecerse a través de sus acciones corruptas, finalmente nada puede arrancarles de la muerte en la que no sabrán sostener la mano de Dios que les ha estado llamando a lo largo de su vida (Salmo 49).

El Señor **reina eternamente**,
tu Dios, Sión, de edad en edad.

Con el final de este salmo los cristianos nos recogemos en la nueva Jerusalén (Sion), que es el cuerpo resucitado de Cristo donde todos estamos escondidos en Dios por los siglos (Col 3, 3). Su resurrección es la prueba definitiva del Reinado de Dios sobre su creación. Agradece, y pide una fe fuerte que responda a la demanda de Jesús, ahora resucitado: *El Reino de Dios ha llegado, convertíos y creed esta buena noticia.*