
EN BUSCA DE LA FELICIDAD

Salmo 1

Dichoso el hombre que no sigue el consejo de los malvados
ni se detiene en la senda de los pecadores
ni se sienta en la reunión de los cínicos,
sino que su tarea es la ley del Señor
y medita su ley día y noche.

Será como un árbol plantado al borde de la acequia:
da fruto en su sazón y no se marchitan sus hojas;
cuanto emprende tiene buen fin.

No así los malvados:
serán paja que arrebatada el viento.
En el juicio los malvados no se levantarán
ni los pecadores en la asamblea de los justos.
Porque el señor cuida del camino de los justos,
pero el camino de los malvados acaba mal.

En el fondo del corazón de cada uno de nosotros existe, seguramente, la convicción secreta de que todavía no sabemos orar. Esta es una ignorancia salvadora que nos ayuda a permanecer en la humilde verdad de nuestra pobreza, a la vez que mantiene vivo en nosotros el deseo de aprender y la necesidad de ser enseñados.

Y esas actitudes nos dan acceso a la condición de discípulos, nos hacen parecer a los niños que poseen el Reino y nos alejan de la necia suficiencia de creer, como el fariseo de la parábola, que ya somos capaces de mantener un diálogo de tú a tú con dios.

“El salterio - Chouraqui, un judío enamorado de la Biblia - es más que un libro escrito en un pasado lejano: es un ser vivo que nos habla, que sufre, gime, muere y resucita, que habla fuera del tiempo, en el eterno presente del hombre.

Cada generación vuelve a este canto, se purifica en esta fuente, vuelve a preguntarse por cada verso, por cada palabra de las antiguas oraciones, como si sus ritmos golpearan la pulsación de los mundos.

El mundo entero se reconoce en este breve libro y, como narra la historia de todos nosotros, se ha convertido en el libro de todos, en el infatigable y permanente embajador de la Biblia en todos los pueblos de la tierra.

Los Salmos han atravesado todas las noches, todas las guerras, son como un milagro de la comunicación universal”.

Iremos, pues, descubriendo y saboreando algunos Salmos, paseando por sus senderos, sentándonos a su sombra, escuchándolos como un susurro o como un clamor, haciéndoles sitio en nuestro interior, dejándonos habitar por ellos hasta que se conviertan en voz de nuestra voz o en palabra de nuestro silencio.

Búsqueda de la felicidad

Pocos temas tienen hoy tanta actualidad para nosotros como el de la búsqueda de la felicidad. Es el gran discurso de nuestros días, el reclamo de la publicidad, aquello que nos ofrecen y pretenden vendernos bajo tantos nombres.

Parece haber mil caminos para alcanzarla, pero quizá hemos probado mucho de ellos y hemos comprobado que no llevan a ninguna parte.

Un creyente del Antiguo Testamento nos ofrece su propia versión de qué consiste ser feliz. Vamos a escucharlo detenidamente, recorriendo paso a paso sus palabras:

* Leemos el Salmo fijándonos en sus personajes: pertenecen a dos grupos diferentes, delimitados con mucha claridad.

- De un lado, el hombre justo, que sólo es nombrado con ese calificativo.
- Del otro, el grupo de los malvados, pecadores, cínicos...

* Del primero se dice lo que no hace: "no sigue...", "no entra...", "no se sienta", "no parece interesarle lo que se dice o se hace en las reuniones". Luego, como si quisiera descubrir el porqué de esa actitud tan solitaria, tan distinta de lo que es habitual, se nos revela su secreto: es un hombre que tiene puesta su alegría en otro sitio está constantemente vinculado al Señor y a su voluntad.

Dos comparaciones nos hacen visualizar el destino de uno y otros: la imagen del árbol firme frondoso, lleno de verdor, cargados de frutos, con raíces bien regadas, contrasta con la levedad de la paja, juguete del viento.

Al final, el Señor toma partido por el justo y por su manera de vivir, por su camino. El camino de los malvados no necesita ser descalificado por Dios: Él mismo acaba mal, va a parar a un precipicio, sencillamente porque no tenía punto de destino.

Para la interiorización

1. Recuerda algunas frases publicitarias en las que se ofrecen distintos tipos de felicidad.

- Completa esta frase con tres o cuatro posibilidades, a partir de tu experiencia: *que suerte tiene el que...*
- haz el retrato robot del hombre o la mujer que hoy os parece feliz, al menos, que está en el camino de la felicidad.

2. La expresión "sentarse en la reunión de los cínicos" quiere decir algo así como "estar de acuerdo con ello, entrar en comunión con ellos...". El Antiguo Testamento alaba la actitud de alejamiento de los pecadores, pero en el Nuevo Testamento nos encontramos con algo sorprendente: "Recaudadores y pecadores solían acercarse en masa para escuchar a Jesús. Los fariseos y los letrados lo criticaban diciendo: Ese acoge a los pecadores y come con ellos" (Lc 15, 1-2).

Saborea la novedad revolucionaria que nos trae Jesús. Haz un espacio de silencio para agradecer que se haya sentado a la mesa con nuestra humanidad pecadora, y siéntete tú de esos llamados a estar sentado junto a él, sin otro mérito que el de estar necesitado de perdón y salvación.

3. Imagínate a ti mismo como un árbol: siente tus raíces, tus ramas y hojas, el circular de la savia...¿Qué clase de árbol eres? ¿Con qué características (frondoso, medio seco, alto, débil...)? ¿Dónde estás plantado? ¿Tienes alguna cerca?.

-Escribe una oración como si ese árbol que eres tú, bien regado o necesitado de agua, en invierno o en primavera, hablara con Dios.

4. En nuestro mundo se dan muchas situaciones en las que gente justa y buena sufre a manos de esos otros que el Salmo llama "malvados", "pecadores", "cínicos...". Recuerda alguna de esas situaciones de injusticia y nombra ante el Señor a esas personas o grupos que sufren opresión o persecución.

5. Relee el Salmo dejando que cambie tu mirada y tu propio concepto de felicidad porque, en el fondo, ser contemplativo es llegar a mirar la vida y la historia con la mirada y el corazón de Dios. Ponte ante él en la actitud humilde de aquel ciego de Jericó que gritaba a Jesús (Mc 10,46-52) y a quien él devolvió la vista y suplícale que dé luz a tus ojos para saber reconocer cuál es el camino de la verdadera felicidad.

Huéspedes del Señor

Salmo 14

Señor, ¿quién puede hospedarse en tu tienda
y habitar en tu monte santo?.

El que procede honradamente
y practica la justicia,
el que tiene intenciones leales
y no calumnia con su lengua,
el que no hace mal a su prójimo
ni difama al vecino,
el que considera despreciable al impío
y honra a los que temen al Señor,
el que no retracta lo que juró
aun en daño propio,
el que no presta dinero a usura
ni acepta soborno contra el inocente.

El que así obra, nunca fallará.

- Una vez más estamos tomando en las manos nuestra vida de compromiso con Jesús y su iglesia y volvemos a hacernos las preguntas básicas de nuestra fe: ¿Cómo entrar en una relación con el Señor, cómo provocar un encuentro con Él y ser mediadores entre la palabra del Evangelio y el corazón de los hombres?
- El pueblo que llegaba en peregrinación a las puertas de Jerusalén, leemos en el Salmo 14, tenía también preguntas a propósito de un encuentro con Dios, que califican como “hospedarse en su tienda” y “habitar en su monte santo”.
- Curiosamente, y a pesar de estar en los umbrales del Templo, la respuesta que reciben de los levitas que los esperaban, no tiene que ver con el culto sino con la calidad de las relaciones humanas: hacer el bien, ser justos, decir la verdad, ser discreto y fiel a la palabra dada, o tener apego al dinero... Toda una sabiduría para orientar correctamente nuestros pasos hacia Él.

Para rezar con el Salmo

1. Trata de hacer un chequeo al mundo de tus deseos porque, como decía Jesús, “donde esté tu tesoro estará tu corazón”. Pregúntate si la interrogación por la que comienza el salmo es la tuya, es decir, si existe en ti el deseo sincero de tener una experiencia de encuentro con el Señor, de hacer más fuerte tu relación personal con él. Si constatas la frialdad de tus deseos no te desanimes, alégrate de poder reconocer tu pobreza y dedica y un rato a pedirle al Espíritu que venga en ayuda de tu debilidad.

- Lee después, en Lc 19, 1-10, el encuentro de Jesús con Zaqueo y su petición: “baja pronto porque conviene que hoy me quede yo en tu casa”, y en Jn 14, 23, su promesa de venir y hacer morada en el que quiera recibirle.

- Ábrete al asombro de que sea el Señor mismo quien desea hospedarse en tu tienda y habitar en ti, y acoge con gozo la presencia del Huésped que está llamando a tu puerta.

Relee el pequeño decálogo del Salmo y trata de traducirlo al lenguaje de tu grupo (se trata de concretar las intuiciones del Salmo en los hechos cotidianos). Fijaos en cómo queda comprometida toda la persona a partir de su corporeidad: los pies tiene que caminar por caminos de honradez, las manos tienen que practicar la justicia y abrirse con esplendidez, para alejarse del peligro de la avidez ante el dinero; la boca tiene que aceptar la disciplina difícil de no hablar mal de los otros y ser fiel a sus promesas; el corazón tiene que guardar limpia su intención e ir acostumbrándose a valorar y “arrimarse” a los que son rectos y cabales para aprender de ellos.

En contacto con nuestros deseos

Salmo 62

Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo
mi garganta tienen sed de ti, mi carne tiene ansia de ti,
como tierra reseca, agotada, sin agua.
¡Cómo te contemplaba en el santuario viendo tu fuerza y tu gloria!
Tu lealtad vale más que la vida, te alabarán mis labios;
toda mi vida te bendeciré y alzaré las manos invocándote,
me saciaré como de enjundia y de manteca,
y mis labios te alabarán jubilosos.

Si en el lecho me acuerdo de tí y velando medito en ti,
es que fuiste mi auxilio; a la sombra de tus alas
canto con júbilo; mi aliento está pegado a ti,
y tu diestra me sostiene.

Pero los que buscan mi perdición
bajarán a lo profundo de la tierra;
serán entregados a la espada
y echados como pasto a las raposas.

Y el rey se alegrará con Dios,
se felicitarán los que juran por tu nombre,
cuando tapen la boca a los mentirosos.

- En el itinerario de la oración que comenzamos, necesitamos, en primer lugar, tomar conciencia del mundo de nuestros deseos. Porque es ahí, en lo escondido de nuestro ser, de donde nace el dinamismo que nos empuja a orar. Si nuestros deseos están adormecidos o engañadamente satisfechos, o entretenidos en mil pequeñas búsquedas, desempeñan el mismo papel que aquellas piedras y zarzas de la parábola de Jesús: ahogan el crecimiento de la semilla.
- Para encontrar a Dios hay que desearle, hay que ser consciente de cuánto necesitamos su presencia: como la tierra reseca grita ansiando el agua; como el centinela nocturno suspira por la llegada del amanecer.

Son imágenes de los Salmos, son imágenes de nuestra verdad más honda.

- Una lectura detenida nos hace descubrir quién es el orante que habla: es alguien habitado por un deseo que lo transporta fuera de sí mismo y que aparece expresado con la hondura de dos símbolos universales: la *sed* y el *hambre*, en contraste con la saciedad.

- La ausencia sentida de Dios ha provocado en él una situación semejante a la de tierra reseca y cuarteada por falta de agua. Por eso lo busca y suspira por él, por eso se mantiene en la noche en una vigilia expectante.

Para rezar con el Salmo

1. En la narración de la parición del Resucitado a María Magdalena (Jn 20, 11-18), el Señor hace a María dos preguntas definitivas que van dirigidas también a cada uno de nosotros: “Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas?”. Es decir qué es lo que añoras, lo que echas de menos, lo que te falta, lo que te ha puesto en movimiento hasta aquí...

-Deja que estas dos preguntas iluminen lo más hondo de tu ser. Trata de contestarlas escribiendo si eso te ayuda: “lo que en este momento más deseo es..”. “lo que voy buscando creo que es...”.

- Una pista para comprobar la sinceridad de tus respuestas sería fijarte en los pasos concretos, en las actitudes tuyas que otros pueden verificar. Por eso podría ayudarte hablar de los propios deseos con otras personas que puedan servirte de espejo.

2. Sobre el mural con la frase: Buscar a Dios es... Id escribiendo debajo lo que eso significa para cada uno.

3. En el evangelio encontramos ,muchos personajes que van en busca de Jesús. Puedes encontrar algunas de estas búsquedas en Mc 1, 36; Lc 19, 2-5.

-Lee en Jn 1, 35-39 la narración sobre aquellos dos discípulos de Juan Bautista que se fueron detrás de Jesús. Revive la escena, trata de adivinar lo que había de deseo secreto en el corazón de aquellos dos hombres y qué les hizo ponerse en camino. Siente que tú eres uno de ellos y trata de responder a la pregunta de Jesús: “ ¿A quién buscas?”.

4. Recorre con tu imaginación lugares, situaciones, personas o grupos que están en especial necesidad, con hambre y sed de cualquier tipo. Mézclate con ellos, identifícate con su clamor y su deseo y repite una y otra vez el comienzo del Salmo: “Dios, tú mi Dios, yo te busco... Dios nuestro, te buscamos...”.

5. El evangelio nos revela algo que nos cuesta mucho aceptar y es que Dios nos desea a nosotros infinitamente más que nosotros a él.

- Es él quien nos ama primero (1 Jn 4, 7-11).
- Es él quien sale a nuestro encuentro (Lc 15, 20).
- Es él quien se lanza a nuestra búsqueda cuando nos perdemos (Lc 15, 4-7).
- Es él quien llama nuestra puerta para compartir nuestra cena (Apoc 2, 20).

- Por eso también él podría, después de pronunciar nuestro nombre, decir el comienzo del Salmo: “Yo te busco, tengo sed de ti como tierra reseca, agotada, sin agua...”.

- Después de leer los textos señalados, haz un rato de silencio en el que, al ritmo de tu respiración, puedas dejarte encontrar por él que siempre anda en tu busca.

Cambiar de bando

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 su pueblo,
se alegrará Jacob, y gozará Israel.

Hemos oído tantas veces que la Cuaresma es el tiempo penitencial que la frase nos suena casi a tópico y lo mismo puede ocurrirnos con la frase conversión y cambio de vida. Seguramente necesitamos ampliar nuestro campo de visión y descubrir esas actitudes, no solamente como "propias" de un tiempo litúrgico determinado, sino como constituyentes esenciales de la vida de un creyente. El salmo 13 puede ofrecernos esta plataforma para realizar el ensanchamiento de horizonte.

El desafío ateo del comienzo: "No hay Dios", nos hace zambullirnos de lleno en el pensamiento más descarado de la increencia. La "corrupción" y "abominaciones" que vienen a continuación dan cuenta de la situación de deterioro moral que es consecuencia de lo anterior, o quizá lo han provocado.

El creyente que contempla la situación (posiblemente durante el destierro de Babilonia) es presa de un hondo pesimismo: "No hay uno que obre bien, ni uno solo". Predominan el extravío

y la obstinación de los malhechores que devoran al pueblo, se burlan de él y no invocan a Señor.

Y, sin embargo, el horizonte no está irremisiblemente cerrado y él mismo reconoce la existencia de “otra gente” que no puede ser calificada de necia: se trata del grupo que él llama mi pueblo, los justos, los desvalidos. De ellos se pronuncia la mejor de las afirmaciones: Dios está con ellos, él mismo se ha constituido en su refugio.

Su oración termina con la expresión de un deseo ardiente de la salvación y de una declaración de serena seguridad: el Señor va a cambiar la suerte de su pueblo, el futuro está abierto a la alegría y el gozo.

Para rezar con el Salmo

1-. La verdadera conversión nos pide “cambiarnos de bando”, dejar de ser “devoradores” de otros y hacernos “refugio” para ellos. Piensa cuáles son hoy las traducciones de esas dos actitudes de que habla el Salmo; porque quizá, sin darnos mucha cuenta, podemos “devorar” el espacio de los otros, o su fama, o sus iniciativas, o su tiempo, o su atención. Pero también podemos serles apoyo, acogida leal, escucha y ánimo en sus problemas y colaborar así a “cambiar la suerte” de ese pueblo del Señor que somos todos y en especial los más débiles.

- Imaginad para meternos en la mentalidad del salmista que los españoles hemos sido vencidos por franceses, italianos o marroquíes y nos han sacado fuera de España, no conformes con esto se ríen de nuestras tradiciones y creencias. ¿Cuáles serían nuestros sentimientos?.

- También nosotros en al vida de cada día avasallamos y humillamos al otro, una veces inconscientemente y otras conscientemente. Pensemos qué en momentos se presentan estas situaciones. ¿qué nos hace acogedores y qué devoradores?

- Vamos a pensar en un frase de acogida para los demás en silencio y después la decimos públicamente: ej “lo mío es vuestro”, “en mi tiempo siempre habrá un momento para ayudar al que me lo pida”...

Dios mío y toda mis cosas

Salmo 15 (16)

Protégeme, Dios mío que me refugio en ti;
yo digo al Señor: “ Tú eres mi bien”.
Los dioses y señores de la tierra
no me satisfacen.

Multiplicad las estatuas
de dioses extraños;
no derramaré sus libaciones con mis manos,
ni tomaré sus nombres en mis labios.

El Señor es el lote de mi heredad y mi copa;
mi suerte está en tu mano:
me ha tocado un lote hermoso,
me encanta mi heredad.

Bendeciré al Señor, que me aconseja,
hasta de noche me instruye internamente.
Tengo siempre presente al Señor,
con él a mi derecha no vacilaré.

Por eso se me alegra el corazón
se gozan mis entrañas
y mi carne descansa serena.
Porque no me entregarás a la muerte,
ni dejarás a tu fiel conocer la corrupción.

Me enseñarás el sendero de la vida,
me saciaras de gozo en tu presencia,
de alegría perpetua a tu derecha.

La vida nos va poniendo constantemente en trance de hacer opciones. Nuestras elecciones, pequeñas o grandes, van configurándonos y dejando su huella en nuestra personalidad, hasta en los días que nos parecen más intrascendentes.

«Hoy puede ser un gran día, móntatelo bien...», canta Serrat, y a los creyentes la experiencia nos va dando que «montármolo bien» tiene mucho que ver con ir eligiendo los valores, gestos, acciones y palabras más coherentes con las opciones fundamentales de nuestra vida cristiana.

• Israel, después de su estancia en el desierto, se vio constantemente confrontado por las costumbres religiosas de los habitantes de Canaán y por el culto que daban a sus dioses, los baales. La tentación de dar culto a ídolos, de confiarles a ellos la fertilidad de sus tierras y la suerte de sus cosechas acechó a los israelitas que con frecuencia sucumbieron a ella.

El Salmo 16 es un salmo de los llamados «de confianza individual» en el que un creyente celebra poéticamente su experiencia de felicidad por no haber caído en la idolatría y lo que ha supuesto en su vida el tener a Yahvé como único Señor.

Para rezar el Salmo

1. Lee en un primer momento el Salmo desde una actitud «penitencial», es decir, dándote cuenta de aquellas expresiones de las que te encuentras lejos: «yo jamás formaré los nombres de los ídolos en mis labios», «mi heredad es preciosa para mí» (quizá tus valores van por otro lado...).

- Piensa cuáles son aún «tus ídolos», cómo los llevas en los labios, cómo vas corriendo detrás de ellos. Analiza tus deseos, tus preocupaciones, lo que vas buscando y persiguiendo, aquello a lo que dedicas tu tiempo... Quizá te encuentres con el ídolo de tener buena fama, del consumo, de la comodidad, de tu propio egoísmo. Todo eso que está impidiendo que de verdad el Señor sea tu único Señor.

- Vuelve a rezar el Salmo, pero en forma de petición humilde: «Señor, quiero que tú seas mi Señor, que teniéndote a ti no eche de menos nada...; sé tú la parte de mi herencia y de mi copa...».

2. Lee ahora el Salmo subrayando solamente una o dos frases de las que puedas decir que coinciden plenamente con tu experiencia: «Fuera de ti no hay para mí felicidad...», «él está a mi derecha, no vacilo», «me enseñas el camino de la vida...».

- Nárrate a ti mismo el itinerario de fe por el que has accedido a esa experiencia: qué situaciones de tu vida te han ido llevando, quizá a través de las dificultades y el dolor («aún de noche me instruyes internamente...»), a poder decirle cualquiera de esas expresiones al Señor. Si hacéis este ejercicio en grupo, podréis enriqueceros mucho con la experiencia de otros y dar gracias y admirar las maravillas que Dios va haciendo en cada uno.

3. Observa cómo el vocabulario del gozo recorre todo el Salmo. Subraya todas las palabras o frases que expresen ese gozo. Dedicar un tiempo largo a rastrear la presencia de la alegría en tu vida y en qué relación está con la presencia del Señor.

4. Fíjate en cómo está presente en el Salmo la dimensión corporal: los labios, la mano derecha, el corazón, las entrañas, el rostro... Intenta orar «corporalmente», incluyendo ese cuerpo que eres en la oración. Recorre cada parte de tu cuerpo, no tanto «pensando» en ella sino sintiéndola. Concentra tu atención ahí y vuelve a decir el Salmo experimentando cómo a tus ojos, tus manos, tu boca, tus pies, tu corazón, tus entrañas va llegando la vivencia de «ser del Señor» y ser transformados por su cercanía y su presencia envolvente.

5. Agradece profundamente el don de la fe que nos permite a los creyentes hacer esta experiencia consoladora de tener al Señor como Señor. Dedicar un rato a nombrar ante él a gente no creyente o indiferente, acoge su situación con respeto, pero con el deseo de que también a ellos llegue el regalo de la fe.

- Piensa cómo puedes comunicar a otros tu propia vivencia de confianza y de gozo.