



## Lectio Divina con los Salmos para una oración de Adoración-Contemplación

Salmo 23:

*“El Señor es mi pastor,  
nada me falta...”*

### ➤ SALMO 23

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 cayado me sosiegan.  
Preparas una mesa ante mí  
en frente 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.

### ➤ ADORACIÓN-CONTEMPLACIÓN:

La contemplación es de por sí una forma de oración, la cumbre de toda oración. Para definirla quizás sería suficiente la frase de San Juan de la Cruz, «estar amando al Amado», ya que quien se nos entrega en la Lectio Divina es Dios mismo, quien viene a nuestro

encuentro regalándonos su amistad: «Mira, yo estoy llamando a la puerta; si alguien oye mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaremos juntos.» (Apocalipsis 3,20)

➤ **Escucho la voz del Espíritu Santo que me habla desde lo más íntimo de mi ser:**

1.- Cuando Dios es “mi Pastor” el que me cuida, me protege, me acompaña, NO ME FALTA NADA. Con Él, todo tiene sentido; sin Él todo suena a vacío. Gracias, Señor, por esta sensación de “plenitud” que, en este momento, estoy sintiendo.

2.- Me tumbo en la hierba: descanso, recupero fuerzas y tengo una grata sensación de bienestar. Y me lleno de gozo al pensar: esa hierba tierna que me acoge, me relaja, me acaricia, ES DIOS PARA MI.

3.- Ese ANFITRIÓN maravilloso que me abre la puerta, me sirve la mesa, me unge la cabeza con perfume y toma la copa en sus manos para brindar por mi amistad, ése es Dios, el que en estos momentos me mira desde la Custodia y me ofrece su Infinito amor.

4.- Desde esta experiencia maravillosa, ya no tengo miedo a la muerte. No tengo miedo a pasar por esa cañada oscura, porque Tú vas conmigo por delante a prepararme sitio. ¡Gracias, Señor!

➤ **ORACIÓN:**

“El Señor es mi pastor, nada me falta”

Señor, hoy quiero rezar sin prisas, sin horarios, sin sobresaltos ni preocupaciones. Hoy quiero gozar de tu presencia como goza la oveja en el prado bajo la mirada cariñosa del pastor. Y quiero sentir la grata experiencia de que, estando contigo, lo tengo todo. De que, estando a tu lado, no necesito de nada. Tú sólo me bastas.

“Me conduce hacia fuentes tranquilas”

Por el hecho de ser persona tengo sed. Tengo mucha sed. Sed de libertad, de ternura, de felicidad. A veces esta sed me atormenta y me lanza hasta el mismo umbral de la muerte: Me muero de sed.

Muchas veces me he ido a saciar mi sed en las aguas torrenciales y turbulentas del mundo y, en vez de quitarme la sed, me la han hecho más ardiente, más abrasadora. Señor, Tú sólo puedes calmar mi sed. Tú sólo puedes darme un agua viva que salta hasta la vida eterna. Dame siempre de esa agua.

“Aunque pase por cañadas oscuras, nada temo porque tú vas conmigo”

Señor, hay muchos momentos en mi vida en que tengo miedo: miedo a los demás, miedo a mí mismo, miedo al futuro. Miedo a morir. Sí, tengo miedo a pasar "por esa cañada oscura de la muerte".

Pero hoy he descubierto que tú quitas todos los miedos, incluso el miedo a la muerte. Tú siempre nos acompañas como buen pastor. Nunca me dejas solos.

Gracias por la calma y la paz que pones en mi corazón. Gracias por la alegría que me haces sentir por dentro. Gracias porque eres mi sosiego y mi descanso.

## Explicación del Salmo 23

### Introducción.

Estamos ante uno de los salmos más bellos del salterio. Ha sido muy comentado por los Padres de la Iglesia, especialmente en las catequesis sacramentales. Es también muy apreciado por los autores de espiritualidad.

- “Uno de los más refinados textos del salterio” (L. Sabourin).
- “Una de las oraciones más piadosas del Antiguo Testamento”.(G. Closon).
- “La perla del salterio en la que se abrazan la piedad y la poesía, la dulzura y la espiritualidad insuperables” (Spurgeon).
- “Uno de los más graciosos idilios religiosos...semejante a un fresco riachuelo que se desliza sobre la arena dorada por un rayo de sol” (Brillet).

Es un salmo de confianza donde domina un tono sereno apenas turbado por una referencia pasajera al enemigo. Salmo muy propio para ser orado, para ser contemplado, para ser cantado.

### Estructura.

1.- Imagen de Dios como Pastor (1-4)

2.- Imagen de Dios como Anfitrión (5-6)

Estas dos imágenes recorren la larga experiencia del Pueblo de Dios:

- Al salir de Egipto, el Señor guía al pueblo por el desierto como a un rebaño, dándole agua, comida y reposo.
- Al llegar a la Tierra Prometida, el Señor los recibe como huéspedes en su territorio. El mismo Dios hace de anfitrión.

Al rezar este salmo, uno hace suyas estas ricas experiencias, no por el camino de la reflexión sino de la contemplación; de la oración silenciosa, reposada, profunda y gratificante. Así el gran río de la experiencia del Pueblo se remansa en la pequeña historia personal de cada uno inundándola de fe.

### Desarrollo:

**v. 1 “El Señor es mi pastor; nada me falta”.**

El Señor no es un pastor cualquiera. Es “mi pastor.” Denota intimidad, confianza, relación personal. El primer versículo ya crea un clima.

El animal puede tener con el hombre dos tipos de relación:

- de hostilidad (cuando se defiende de las fieras)
- de amistad (cuando el animal está domesticado).

La oveja es un animal casero y con ella el hombre tiene una relación de amistad.

El hombre, al entrar en una relación de confianza, debe ser domesticado por Dios. Lo instintivo, lo bestial, lo pasional...debe desaparecer en su presencia. Y, una vez pacificado por Dios debe convertirse en pacificador de sus hermanos.

Es lo que ya anunciaba el profeta Isaías cuando decía:

“Habitará el lobo y el cordero, la pantera se tumbará con el cabrito, el ternero y el león pacerán juntos”. “nadie hará mal a nadie en todo mi monte santo” (Is. 11,6.9)

Notemos que van juntos un animal salvaje y otro doméstico. El salvaje no devora al doméstico, pero éste sí que domestica al salvaje. ¿Por qué? “porque el conocimiento de Dios colma la tierra como las aguas el mar”. (Is. 11,9). Ese conocimiento de Dios se ha encarnado en una persona: Jesús “el Buen Pastor”.

“Nada me falta”.

Sensación de plenitud. Frente a la experiencia diaria de que todo se me queda corto, todo se torna pequeño, nada me llena, nada me satisface...el salmista siente una experiencia de plenitud. Dios le llena todo y del todo. Dios llena todos los poros de mi ser, llena hasta las fibras más íntimas y profundas... Esta experiencia evoca otras semejantes:

- “Quien a Dios tiene nada le falta. Sólo Dios basta” (Santa Teresa). (Se explica)
- “A mí una pobrecilla mesa, de amable paz bien abastada, me baste”- (Fray Luis de León)
- “La llena de gracia. Así llamó el ángel a María” (Lc. 1,28).
- Ahora el salmo avanza, a través de imágenes vivas, cercanas, sugerentes... hasta desembocar en una experiencia personal sublime.(v. 4)

## v.2 “En verdes praderas me hace reposar”.

A la sensación de plenitud sigue una grata experiencia de bienestar. Después de un camino árido, seco, polvoriento, en el que se han cansado los pies de caminar y los ojos de mirar, la mera contemplación de una pradera llena de verdor, relaja y tonifica.

En Palestina escasea el agua y son raros los pastos verdes. Están perdidos entre las estepas desnudas y colinas rocosas donde hay alguna fuente. El encuentro con la hierba fresca es emocionante. La vista se relaja, se recrea. Pero la hierba no sólo se le ofrece para que la disfrute con los ojos sino con todo el cuerpo. Todos recordamos experiencias de tumbarse en la hierba. La tierra se torna maternal. Es la madre tierra la que me ofrece su regazo acogedor. Y esa tierra maternal es Dios. Orar es descansar en Dios.

## ALEGRE Y DESPREOCUPADO

He observado rebaños de ovejas en verdes laderas. Retozan a placer, pacen a su gusto, descansan a la sombra. Nada de prisas, de agitación o de preocupaciones. Ni siquiera miran al pastor; saben que está allí, y eso les basta. Libres para disfrutar prados y fuentes. Felicidad abierta bajo el cielo.

Alegres y despreocupadas. Las ovejas no calculan. ¿Cuánto tiempo queda? ¿Adónde iremos mañana? ¿Bastarán las lluvias de ahora para los pastos del año que viene? Las ovejas no se preocupan, porque hay alguien que lo hace por ellas. Las ovejas viven de día en día, de hora en hora. Y en eso está la felicidad.

«El Señor es mi pastor». Sólo con que yo llegue a creer eso, cambiará mi vida. Se irá la ansiedad, se disolverán mis complejos y volverá la paz a mis atribulados nervios. Vivir de día en día, de hora en hora, porque él está ahí. El Señor de los pájaros del cielo y de los lirios del campo. El Pastor de sus ovejas. Si de veras creo en él, quedaré libre para gozar, amar y vivir. Libre para disfrutar de la vida. Cada instante es transparente, porque no está manchado con la preocupación del siguiente. El Pastor vigila, y eso me basta. Felicidad en los prados de la gracia.

“Me conduce hacia fuentes tranquilas”

El encuentro con el agua en un país desértico no deja de ser un acontecimiento. No sólo te quita la sed tras la caminata sino que te devuelve el respiro y las fuerzas desgastadas por la deshidratación de los tejidos.

“Aguas tranquilas”

En contraposición a las aguas torrenciales, propensas a desbordamientos inesperados...aguas peligrosas que dan miedo.

Aquí el agua es tranquila. Brota de un manantial y se remansa en una balsa de agua transparente. El agua no sólo nos entra por la boca, la garganta, sino por toda la piel. Yo me puedo bañar en ella. De nuevo Dios aparece como experiencia gratificante. “En Él vivimos, nos movemos y existimos”. (Hch. 17,28).

**v. 3 “Me guía por el sendero justo, por el honor de su nombre”.**

El camino justo es el ausente de peligros: sin pedruscos, sin fosas; no frecuentado por las fieras ni por bandoleros. En el desierto, si llega la noche y no aciertas con la senda verdadera, corres el peligro de perderte y de morir. Y aquí entra en juego el honor del Nombre de Yavé. Él hace honor de buen conocedor del camino. “El Espíritu de Yavé los llevó a descansar. Así guiaste a tu pueblo, para hacerte un Nombre glorioso” (Is.63,14).

Por el hecho de ser libres, tenemos mil caminos en la vida. Podemos elegir el que queramos. Para los cristianos sólo hay un Camino. Y éste es Jesús (Jn. 14,6). En Él confluyen “todos los caminos que conducen a la vida” (Prov. 4,11). Fuera de Jesús todos los caminos se convierten en callejones sin salida.

**v.4 “Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque Tú vas conmigo; tu vara y tu cayado me sosiegan”.**

La exhortación a rechazar todo temor es constante en la historia de Israel. “cuando surge el temor, se afianza la promesa:” Yo estaré contigo”. (Ex. 3,12) o la convicción “Yavé está con nosotros” (Num.14,9).

La cañada oscura es el fondo del valle con sus oscuridades y peligros. En la búsqueda de buenas praderas, el rebaño atraviesa oscuras quebradas, Cuando cae la noche viene el azoramiento y la desorientación de la ovejas. Pero hay algo que da sosiego y serenidad en la

noche: el golpe seco del cayado del pastor. Ese golpe rítmico sobre las piedras habla de una presencia conocida; las ovejas se tranquilizan.

Y, hablando sin metáforas, a todos nos asusta el tener que pasar por la oscura cañada de la muerte. Lo que da serenidad es el golpe del cayado del Buen Pastor que ha ido delante de nosotros y con su Muerte y resurrección, no sólo nos ha salvado de la muerte sino también del miedo a morir. En ese momento no estaremos solos.

“Porque tú vas conmigo”.

Es una fórmula bíblica que indica la presencia viva de Yavé en las personas a quienes ama. Presencia que se manifiesta con su Pueblo en ocasiones especialmente difíciles:

Moisés, antes de morir, alienta a su pueblo para que no tenga miedo a los enemigos.

“Sed valientes y firmes. No temáis ni os asustéis ante ellos, porque Yavé tu Dios, marcha contigo: no te dejará ni te abandonará”. (Dt. 31,6)

Se trata del itinerario interior que el fiel debe recorrer fiándose plenamente de Dios.

“Casa de Jacob, en marcha, caminemos a la luz de Yavé”. (Is. 2,5).

Hasta aquí el salmista ha ido preparando nuestro corazón para la emoción intensa y profunda. Notemos que siempre ha hablado en tercera persona, en forma narrativa. Ahora el salmista hace un quiebro literario y se pasa a la segunda persona: “Porque tú vas conmigo”. Es una exclamación jubilosa. A partir de este momento recurre a la segunda persona, queriendo traducir su presencia, incluso táctil del pastor al lado de cada una de las ovejas del rebaño. La repetida promesa de la asistencia divina se convierte ahora en intimidad sentida. Buena razón para no temer. Ese Dios sobre quien ha ido reflexionando, ahora lo siente vivo, íntimo, personal. Y le desborda el corazón.

Es muy importante ese paso de la razón al corazón. Unos jóvenes han estado reflexionando sobre lo bonito del amor. Un día esos jóvenes deciden casarse y dicen: “Somos ya marido y mujer”

Lo mismo cuando tienen un niño. Lo han soñado muchas veces. Después lo tienen y exclaman: ¡Somos padres!

En la Biblia existen casos de este tipo. San Juan está hablando de lo maravilloso que es el amor de Dios que ha querido que seamos sus hijos. El apóstol, sorprendido, cae de rodillas y exclama: ¡Y lo somos!

María Magdalena se encuentra con el Señor en el huerto y no le conoce. Lo trata como al jardinero. De pronto, le llama el Señor y le dice: ¡María! Entonces lo reconoce y ella se llena de felicidad exultante...

En la “lectio continua” a eso se llama pasar de la meditación a la contemplación. (Es mi opinión).

El salmista ha reflexionado sobre ese Pastor. Ahora lo vive como “hierba tierna”, como “agua tranquila”, como “luz en el oscuro valle”.

Ahora la noche no sólo no da miedo sino que la desea, la añora, la busca, la necesita...para interiorizar y gozar a solas de esa experiencia tan maravillosa.

**v. 5 Preparas una mesa ante mí enfrente de mis enemigos; me unges la cabeza con perfume y mi copa rebosa”.**

Ahora entramos en la segunda parte del salmo: Dios como Anfitrión. Hay que destacar la importancia de la hospitalidad en una cultura nómada. Fuera de las tiendas de campaña está el desierto, devorador de personas. No dejar entrar a uno en la tienda equivale a condenar a morir a esa persona.

El salmista se siente perseguido por los enemigos y acude a la tienda pidiendo hospitalidad. El salmista se siente desbordado por la excelente acogida que le proporciona el jeque o jefe de la tienda: le prepara ungüentos delicados, mesas repletas de manjares y de copas que rebosan. Es una manera de hablar del amor desbordado de Dios.

“Tú no me has privado ni un instante de tu favor. Mi alma se deleita con la locura de tus ternuras” (Himno IX. Qumrán).

“Enfrente de mis enemigos”.

Los enemigos llegan hasta el umbral de la tienda y, al ver al huésped tratado de esa manera tan exquisita, comprenden que goza de una gran familiaridad con el jeque de la tienda. Y, por la misma ley de hospitalidad, le dejan tranquilo y se retiran.

“Un príncipe de una ciudad, sometido a la suprema autoridad de Egipto, dirige al faraón esta súplica: conceda el Faraón regalos a su servidor mientras nuestros enemigos lo contemplan” (Cartas de Amarna en Egipto).

Consecuencia para nuestra vida espiritual: El gran Jeque que nos invita a la tienda de su casa es Dios. Mientras vivimos fuera de la tienda estamos en el desierto, en el peligro, en la eterna persecución de los enemigos; pero éstos pronto se retiran cuando observan el trato de exquisita intimidad que recibimos en la Casa de Dios. Cuanta más intimidad con Dios, mayor seguridad y fortaleza frente a los enemigos.

“Unges la cabeza con perfume”.

La unción de la cabeza con perfume es signo de una particular deferencia y despierta en el ambiente un aire de alegría y de fiesta. Jesús se queja ante el fariseo de no haber guardado esa norma de hospitalidad. (Lc. 7,44-46)

“Y mi copa rebosa”.

El vino es un elemento indispensable de la fiesta. Una copa rebosando es la mejor expresión de una alegría en plenitud, de una fiesta desbordante. El corazón humano, hecho a la medida de Dios, sólo en Él puede saciarse. “El alma humana puede llenarse de muchas cosas, pero rebosar sólo en Dios. (San Bernardo).

**v.6 “Tu bondad y tu misericordia me acompañan todos los días de mi vida y habitaré en la casa del Señor por años sin término”.**

Cuando el viajero ha terminado su maravilloso hospedaje debe seguir su ruta. El jeque ¿le va a dejar solo por el camino? ¡No! Tiene que cumplir otra ley de la hospitalidad:



acompañar a su huésped hasta que éste se vea a salvo, en concreto, “hasta que haya salido de su vientre la sal que ha comido.”

El Jeque le va a proporcionar una espléndida escolta: la bondad y la lealtad. Es lo mismo que decir: el amor estable, duradero, puesto a prueba. Esta es la escolta que acompaña al creyente durante toda la vida hasta que llegue definitivamente a la casa del Señor.

“Y habitaré en la casa del Señor”.

Los autores hablan de dos versiones diferentes de esta frase. Si se usa el verbo *jasaba* hay que traducir “habitaré. Y es la aspiración del buen israelita de querer permanecer siempre en el Templo, cerca del Señor. “Una cosa pido al Señor: habitar en la casa del Señor todos los días de mi vida”. (Sal. 27,4).

Pero si se usa el verbo *wesabti* hay que traducir por “retornaré”. Y significa la esperanza de volver a tener la experiencia de bienestar y paz que ha disfrutado. El salmista va a la vida, a los problemas, a los compromisos, a las preocupaciones, pero le da ánimo el deseo de volver.

“Por años sin término”.

En esta época no se conoce el “más allá”. Se cree que todo termina en el Seol. Pero, después de esta experiencia tan fuerte de Dios, está convencido de que Dios no le puede abandonar. Si no existe el más allá Dios se lo inventará. Deja al amor la última palabra.

Teología desde la experiencia.

- San Juan es el águila, el de vuelo más alto. ¿Por qué? Porque recostó su cabeza sobre el pecho de Jesús. Ahí descubrió la verdadera ciencia.
- Los orientales no admiten a un profesor de teología que no sea místico.
- Santo Tomás, al final de su vida, tuvo una experiencia. Y ya no quiso escribir más. Le parecía paja todo lo que había escrito comparado con lo que había experimentado.
- San Juan de la Cruz. “Oh llama de amor viva”...
- Isabel de la Trinidad.

### **TRANSPOSICIÓN CRISTIANA.**

El primero que cumple las enseñanzas de este salmo es el propio Jesucristo. “El es el buen Pastor”. (Jn. 10,11). Este buen Pastor “guía”, “apacienta”, “defiende”, “llama”, “conoce”, “acompaña a pasar la cañada oscura”.

Este salmo ha sido muy usado por los Santos Padres en las grandes Catequesis Sacramentales. Se ha acudido a él para hablar de:

- aguas tranquilas del Bautismo.
- óleo que repara fuerzas en la Confirmación.
- “Mesa y copa rebosante” de la Eucaristía.
- “Unción” que sana al enfermo en su espíritu y en su cuerpo.

**Otros testimonios cristianos.**

“Cristo camina delante, como pastor, y va trazando el camino, de modo que la oveja pisa donde él antes ha pisado; después invitará a sus amigos a su mesa” (Orígenes).

“La unción es el sello o marca de la consagración a Dios, como la marca de las ovejas que las protege de ser robadas”. (Gregorio de Nisa)