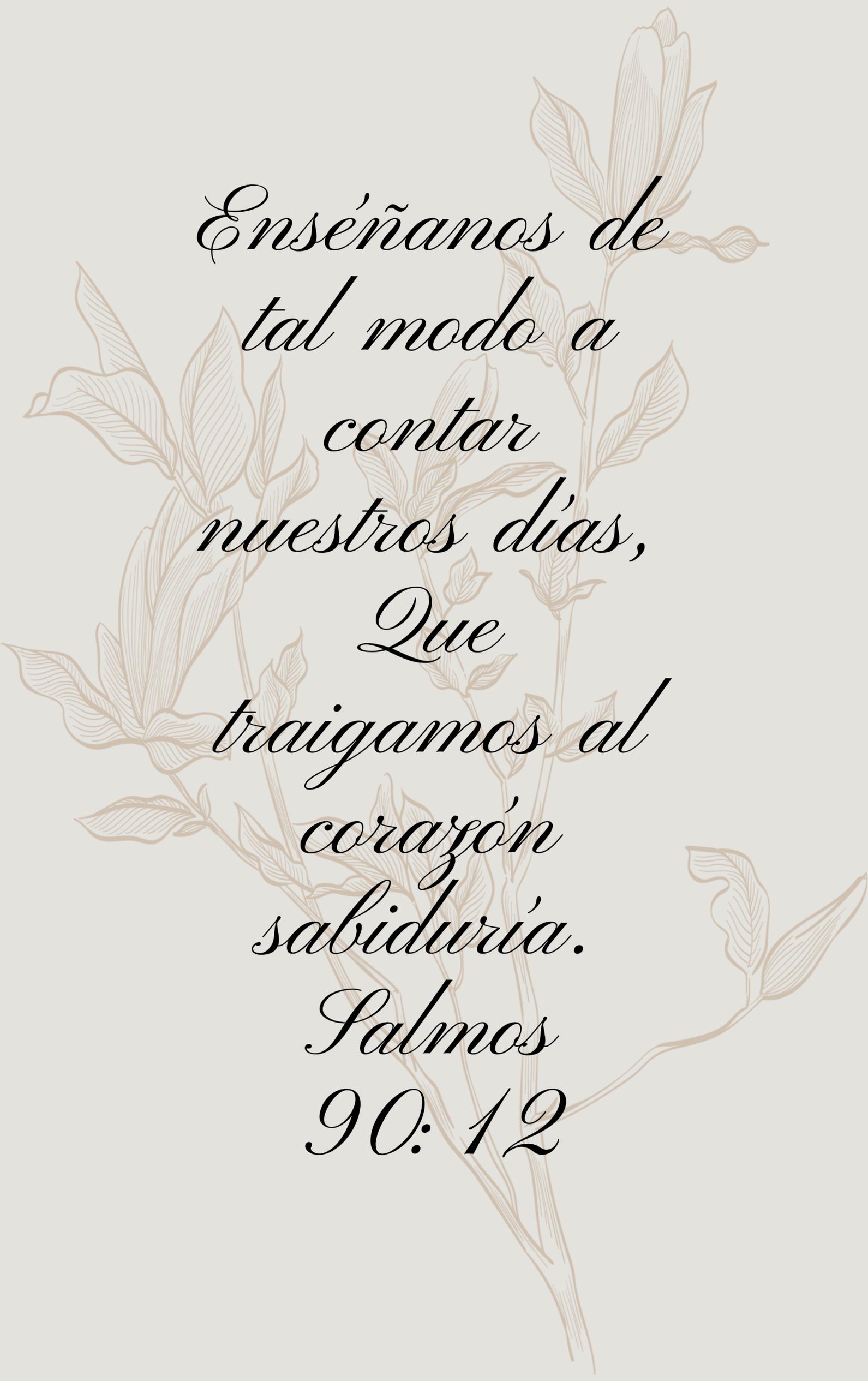




Eres mi refugio

COMENTARIO Y REFLEXIONES DEL SALMOS 90

DAVID DE LOS SANTOS



*Enseñanos de
tal modo a
contar
nuestros días,
Que
traigamos al
corazón
sabiduría.*

*Salmo
90: 12*

DEDICADO A

*Mi Padre Amado que me
cuida en su Hijo y en su
Espíritu*

INTRODUCCIÓN



Este es el primero de una serie de reflexiones sobre diversos Salmos seleccionados por el autor para el lector ávido de comprender la Palabra de Dios, deseoso de conocer las sublimes palabras de vida que traen luz y salvación. El presente volumen se basa en una rigurosa investigación del autor, quien ha consultado a varios teólogos para exponer la historicidad y los principios de interpretación de los libros sagrados. No pretende ser un tratado teológico ni un análisis exhaustivo de alta complejidad, sino expresar los sentimientos y comprensiones que emergen al enfrentarse con las maravillosas palabras de Dios a través de los salmistas.

El autor recomienda realizar un análisis profundo de los Salmos que se expondrán y mantener un pensamiento crítico y espiritual sobre los temas que afectan a todo ser humano cuando Dios habla.



LOS SALMOS

Hablar de los Salmos es adentrarse en los diversos momentos que todo ser humano atraviesa en la vida; las emociones, las ideas y la existencia misma son complejidades que muchos han intentado abordar desde distintas perspectivas del conocimiento. Los Salmistas exponen de manera explícita y poética las adversidades que todo ser humano debe enfrentar en algún momento de su vida.

Los Salmos, con su rica diversidad de expresiones y emociones, nos invitan a explorar los rincones más profundos del alma humana. Desde la jubilosa exaltación hasta el abatimiento más profundo, cada Salmo revela una verdad universal sobre la condición humana y la relación con lo divino.

Al adentrarnos en estos poemas sagrados, encontramos un reflejo y huellas de nuestras propias luchas, alegrías y anhelos. Es a través de esta introspección que el mensaje eterno de los Salmos cobra vida, iluminando nuestro camino y fortaleciendo nuestra fe.

Es mi esperanza que en este modesto escrito encuentres algo que enriquezca tu vida de manera integral, guiándote hacia una comprensión más profunda de los designios divinos y fortaleciendo tu conexión espiritual con la Palabra de Dios.



AUTORÍA Y SIGNIFICADO DEL SALMO 90

El Salmo 90, atribuido a Moisés, representa un testimonio antiquísimo que resuena con profundidad en la experiencia humana universal. Este Salmo, considerado el más antiguo entre los Salmos conocidos, nos confronta con la realidad de nuestra fragilidad y la trascendencia de Dios. Moisés expone magistralmente cómo el hombre, en su condición atribulada y consciente de su pecaminosidad, contrasta con la eternidad y la perfección divinas.

Este contraste entre lo temporal y lo eterno ofrece una perspectiva transformadora para quienes meditan en sus palabras. El Salmo 90 invita a considerar nuestra limitada existencia terrenal en el contexto de la eternidad de Dios, proporcionando así una base sólida para la esperanza y la orientación espiritual. Es un llamado a la humildad y a la confianza en el cuidado providencial de Dios sobre nuestras vidas.

En esta era moderna, donde las preguntas sobre el propósito y el significado de la vida continúan resonando, el Salmo 90 sigue siendo una fuente de sabiduría intemporal.



Nos desafía a vivir con gratitud por cada día que se nos concede y a buscar la sabiduría divina que nos guíe en nuestra jornada terrenal hacia la plenitud de vida en comunión con Dios.

Además de su profunda reflexión sobre la temporalidad y la eternidad, el Salmo 90 también se presenta como una guía espiritual para los creyentes en todas las épocas. Sus versos no solo ofrecen consuelo en medio de las pruebas y tribulaciones de la vida, sino que también proporcionan un marco de referencia para entender nuestra relación con Dios y Su propósito redentor.

En la interpretación del Salmo 90, podemos encontrar la invitación a cultivar una perspectiva celestial sobre nuestras vidas terrenales. Moisés, al describir la limitación y fragilidad humanas frente a la grandeza divina, nos enseña a reconocer nuestra dependencia absoluta de Dios. Esto nos lleva a buscar una vida de sabiduría y rectitud que honre Su nombre y refleje Su gloria en cada acción y pensamiento.

Como creyentes, el Salmo 90 nos desafía a no conformarnos con una existencia superficial y centrada en lo temporal, sino a buscar la sabiduría que viene de lo alto para vivir con propósito y significado eterno. En cada lectura y meditación, encontramos una llamada renovada a vivir con fe y esperanza en la promesa de Dios de estar con nosotros en todas las circunstancias de la vida, guiándonos hacia una comunión más profunda y una transformación espiritual continua.



SALMOS 90

REINA VALERA 1960

- 1.- Señor, tú nos has sido refugio
De generación en generación.
- 2 Antes que naciesen los montes
Y formases la tierra y el mundo,
Desde el siglo y hasta el siglo, tú eres
Dios.
- 3 Vuelves al hombre hasta ser
quebrantado,
Y dices: Convertíos, hijos de los
hombres.
- 4 Porque mil años delante de tus ojos
Son como el día de ayer, que pasó,
Y como una de las vigiliass de la noche.
- 5 Los arrebatas como con torrente de
aguas; son como sueño,
Como la hierba que crece en la mañana.
- 6 En la mañana florece y crece;
A la tarde es cortada, y se seca.
- 7 Porque con tu furor somos
consumidos,
Y con tu ira somos turbados.
- 8 Pusiste nuestras maldades delante de
ti,
Nuestros yerros a la luz de tu rostro.
- 9 Porque todos nuestros días declinan a
causa de tu ira;
Acabamos nuestros años como un
pensamiento.



SALMOS 90

REINA VALERA 1960

- 10.- Los días de nuestra edad son
setenta años;
Y si en los más robustos son ochenta
años,
Con todo, su fortaleza es molestia y
trabajo,
Porque pronto pasan, y volamos.
- 11.- ¿Quién conoce el poder de tu ira,
Y tu indignación según que debes ser
temido?
- 12.- Enséñanos de tal modo a contar
nuestros días,
Que traigamos al corazón sabiduría.
- 13.- Vuélvete, oh Jehová; ¿hasta
cuándo?
Y aplácate para con tus siervos.
- 14.- De mañana sácianos de tu
misericordia,
Y cantaremos y nos alegraremos todos
nuestros días.
- 15.- Alégranos conforme a los días que
nos afligiste,
Y los años en que vimos el mal.
- 16.- Aparezca en tus siervos tu obra,
Y tu gloria sobre sus hijos.
- 17.- Sea la luz de Jehová nuestro Dios
sobre nosotros,
Y la obra de nuestras manos confirma
sobre nosotros;
Sí, la obra de nuestras manos confirma.



ESTUDIO POR VERSICULO.

Salmos 90:1: "Señor, tú has sido nuestro refugio de generación en generación."

La historia del anciano sabio y el bosque antiguo:

En lo profundo del bosque antiguo, donde los árboles se alzaban como pilares hacia el cielo y las estrellas centelleaban como joyas en la negrura nocturna, vivía un anciano sabio. Este hombre, conocido entre los lugareños como el Guardián del Tiempo, pasaba sus días meditando sobre la grandeza de la creación.

Una noche, mientras contemplaba el resplandor de la luna y el brillo de las estrellas, el anciano suspiró profundamente. "¿Cómo puede ser que todo esto exista?", se preguntó en voz baja. "Antes de que existiera cualquier cosa que ahora admiramos, Él ya era Dios", reflexionó, recordando las palabras antiguas que había leído en los textos sagrados.

Para él, el tiempo no era solo una sucesión de días y noches, sino un eco de la eternidad misma. Cada árbol, cada estrella, cada criatura viviente le recordaba que había algo más grande, algo eterno y majestuoso que trascendía su comprensión.



El Guardián del Tiempo enseñaba a los jóvenes del pueblo sobre la humildad ante el Creador. Les contaba cómo Moisés, en su sabiduría, había llamado a Dios "Adonai", reconociendo su majestad y soberanía sobre toda la creación. "Adonai es el nombre que usamos para expresar que Él está por encima de todas las cosas", les explicaba con voz serena.

Los jóvenes escuchaban maravillados, aprendiendo a encontrar refugio y consuelo en la presencia eterna de Adonai. Sabían que, aunque fueran pequeños y fugaces en comparación con el cosmos, tenían un lugar especial en el corazón de Aquel que los había creado y amado desde siempre. Así, en la quietud del bosque antiguo, el anciano continuó siendo un faro de sabiduría, recordándoles a todos que en Dios encontraban no solo protección, sino un hogar eterno y hermoso. Así, en la quietud del bosque antiguo, el anciano continuó siendo un faro de sabiduría, recordándoles a todos que en Dios encontraban no solo protección, sino un hogar eterno y hermoso.



*

Adonai es el nombre que usó Moises en esta porción del texto para referirse a Dios. Los judíos empleaban este término para evitar mencionar directamente "el nombre verdadero", sustituyéndolo con este y otros nombres. Adonai implica que Él está por encima de todas las cosas. No hablamos aquí de un dios pequeño o insignificante, sino del Dios de dioses, el Todopoderoso, a quien debemos todo nuestro respeto y temor. El autor declara que Adonai siempre nos ha protegido, ha sido nuestra ayuda. Es aceptar y vivir que puedo refugiarme de la tormenta y las adversidades en Dios. En Él encontramos nuestro hogar eterno y hermoso.

Moisés comienza este salmo como si declarase: "Tú, mi Señor, no me das simplemente un refugio fuera de ti, sino que tú mismo eres mi morada. Te entregas completamente como mi Dios. Permaneces sobre el tiempo, inmutable y eterno. Tu amor no tiene fin porque tú eres eterno, Adonai, el más grande. Vivo feliz y protegido del mal en ti, mi Señor."



Salmos 90:2: Antes de que se formaran los montes, antes de que nacieran la tierra y el mundo, desde siempre y para siempre, tú eres Dios.

La historia de Andrés:

En la tranquila noche estrellada, Andrés contemplaba el vasto cielo oscuro y se maravillaba ante la complejidad del universo. Pensaba en cómo, antes de la existencia de cualquier maravilla que ahora admira — los árboles majestuosos, los animales en su diversidad, las estrellas brillantes — el Creador ya era Dios. Este pensamiento lo humillaba y lo llenaba de reverencia. Se preguntaba qué se requería para alcanzar tal divinidad.

Reflexionando sobre su propia existencia, Andrés recordó las palabras de su abuela sobre la grandeza de Dios. Ella solía decir que, al igual que el Creador era Dios antes de crear, también lo era cuando formó a cada ser humano. Esta idea resonaba en él como una verdad profunda y reconfortante. Comprendió por qué Moisés lo llamaba Adonai, el Gran Maestro Sabio.

Ante esta revelación, Andrés se encontró preguntándole a Dios: "¿Cómo no amarte, si tú me sostienes en cada paso de mi vida?" Reconoció que el tiempo debería dedicarse a glorificar y honrar al Señor, ya que las vanidades del mundo, como el consumismo y las ideas vacías, se desvanecen con el tiempo. Pero Dios, en Su eternidad, trasciende todo esto. Los montes y valles, que han sido testigos de milenios, atestiguan Sus maravillas y su constante amor.



En su quietud nocturna, Andrés encontró consuelo en el hecho de que, aunque el mañana sea incierto, Dios lo ha conocido desde siempre y lo ha amado por toda la eternidad.

*

En la contemplación de la creación surge una asombrosa verdad: antes de que existiera cualquier cosa que ahora admiramos — la belleza de los árboles, los animales, las estrellas y lo sublime de lo observable — el Creador ya era Dios. ¿Qué se puede pensar ante tal realidad? ¿Qué se necesita para ser Dios? Es humillante y sobrecogedor estar ante tal posición. Es recordar que, cuando nos engendró, Él ya era Dios en aquel momento. Es por eso, quizás, que Moisés le llama Adonai, como bien podría decirse de igual forma: Gran Maestro Sabio.

Esto nos lleva al hecho de preguntarnos ante Dios: "¿Cómo no amarte, si tú me sustentas?" El tiempo debería dedicarse a darte gloria y honor. Recordemos que las vanidades que prometen felicidad — el consumismo y las ideas filosóficas huecas — pasan y se desintegran con el tiempo. Pero el Señor, es eterno. La eternidad de Dios es asombrosa, y los montes y valles, testigos de milenios, han presenciado sus maravillas. Hoy estamos aquí, pero mañana no sabemos; sin embargo, Él nos ha conocido desde siempre y nos ha amado por toda la eternidad.



Salmos 90:3: Vuelves al hombre, hasta ser quebrantado y dices: “Convertíos, hijos de los hombres.”

La historia de Marco, un joven agricultor:

En un remoto pueblo, Marco, un joven agricultor, observaba con admiración cómo la naturaleza cobraba vida en la primavera. Maravillado por el poder de la tierra para dar vida y también para quitarla, reflexionaba sobre su propia insignificancia. Pensó en cómo, los humanos, a veces nos sentimos invencibles, pero en realidad, somos frágiles como el polvo que se desvanece con el viento.

Un día, mientras araba el campo, una tormenta repentina se desató, amenazando con destruir sus cultivos recién sembrados. Aterrorizado por la fuerza de la naturaleza, Marco se sintió pequeño y vulnerable. Entonces, recordó las palabras de su abuelo, quien le había enseñado que así como la tierra da vida y puede quitarla, el Todopoderoso tiene el control absoluto sobre todo.

En ese momento, Marco comprendió que la vida es frágil y efímera, pero la grandeza de Dios es eterna. Reconoció su dependencia y su necesidad de confiar en el Creador, quien sostiene la vida en Sus manos.



*

El Todopoderoso tiene el control absoluto sobre todo lo que existe. Así como creó todo, también puede destruirlo. Nuestra insignificancia muchas ocasiones resuena en la mente, pues a veces como seres humanos pensamos que no hay nada por encima de nosotros y que somos lo más grandioso que existe.

Pero él nos puedes quebrantar, nos puedes hacer desaparecer. La muerte es nuestro destino irremediable. Cuando él nos llama, sabemos más que nunca que lo necesitamos, pues temblamos hasta en la muerte.

Volveremos al polvo, pero toda gloria siempre será para él, ya sea que estemos en vida o en la muerte. Nuestra condición como hijo de hombre en ocasiones nos hace sentir miserable, pero ser llamado su hijo nos hace eterno. Solo él tiene el poder de darnos la vida o quitárnoslas.

¡Gloria sea a su grandeza!.

.



Salmos 90:4: Porque mil años delante de tus ojos son como el día de ayer, que pasó, y como una de las vigiliias de la noche.

La historia de Laura que hojeaba libros antiguos :

En la tranquila biblioteca de un pequeño pueblo, Laura hojeaba libros antiguos buscando respuestas a sus preguntas más profundas. Encontró un pasaje que decía: "Mil años son como un día". Intrigada, levantó la vista y vio a Don Manuel, el anciano bibliotecario conocido por su sabiduría y paciencia.

—Don Manuel, ¿qué significa para usted que mil años sean como un día para Dios? —preguntó Laura, buscando comprender más allá de las palabras.

Don Manuel sonrió con calma y le dijo: "Imagina una semilla plantada en el suelo. Para nosotros, parece que tarda mucho en crecer y dar fruto. Pero para Dios, que ve desde arriba el ciclo completo de vida de esa semilla, el tiempo es solo un detalle en Su plan eterno".

Laura reflexionó en silencio, sintiendo una paz interior al comprender que aunque los días puedan parecer largos y difíciles, Dios sostiene el hilo de la vida con una perspectiva que trasciende nuestras limitaciones humanas.



*

Cuando Moisés pensó en estas bellas palabras, no concebía el tiempo como lo hacemos hoy en día. Esto ilustra claramente que mil años como ayer y hoy es un tiempo tan extenso que es completamente incomprensible para nosotros. Incluso para los historiadores, comprender la historia es difícil, pues no estuvieron allí y la percepción del pasado es subjetiva. Para nuestro Dios, mil años son como una noche e insignificante, para nosotros es demasiado.

¿Cómo no confiar en que nuestro cuidado está en sus manos? Si él lo sabe todo, ¿cómo no saber que en medio de los problemas y la adversidad solo debemos esperar y confiar en él?. Dios convierte lo imposible en posible y está en un plano superior al nuestro. Por eso confiemos en él y no en nosotros. Para él, lo que todavía será, ya ha sido.

.



Salmos 90:5: Los arrebatos como torrentes de aguas, son como un sueño; como la hierba que crece en la mañana.

La historia de Mateo :

En una tranquila aldea, vivía un hombre llamado Mateo. Desde niño, había oído a su abuelo decir que la vida era como un río que nunca dejaba de fluir, siempre avanzando hacia el océano de la eternidad. Mateo no comprendió el significado profundo de esas palabras hasta que comenzó a envejecer. Trabajó diligentemente durante toda su vida, alcanzando el éxito que siempre había deseado. Sin embargo, con el paso de los años, comenzó a notar los signos inevitables de su propia mortalidad: las canas, las arrugas, y las dolencias de salud.

Un día, mientras paseaba por un campo cercano, observó a un grupo de niños jugando y recordó su propia niñez. "Cuando era niño, deseaba tener la edad que tengo ahora", pensó. Ahora que había alcanzado esa edad, se daba cuenta de que el tiempo se desvanecía como un sueño al despertar. Reflexionó sobre cómo, a pesar de sus logros, la vida seguía siendo frágil y efímera, tal como Moisés había descrito: "Los arrebatos como con torrente de aguas, son como un sueño; como la hierba que crece en la mañana."



Al contemplar el paisaje, Mateo vio la magnificencia de la creación y comprendió cuán pequeño e insignificante era en comparación. Recordó las palabras de su abuelo y finalmente entendió: la vida es un sueño breve, una hierba que crece por la mañana y se marchita al atardecer. Sintió una profunda humildad y asombro ante la grandeza de Dios.

Esa noche, mientras escribía en su diario, Mateo reflexionó: "Mañana este escrito puede seguir existiendo, pero yo ya no estaré." Sintió la urgencia de encontrar un propósito más allá de los logros terrenales. Se dio cuenta de que, al final, solo Dios podría darle la esperanza y la salvación que necesitaba.

Oró con fervor: "Oh Señor, lo único que te pedimos es que cuando llegue la torrente de aguas o cuando seamos cortados y secados, nos sostengas con tu poder y salvación."

Mateo encontró paz en su corazón, confiando en que, aunque la vida fuera breve y llena de incertidumbres, el Señor lo sostendría con su amor eterno. Y así, vivió sus días restantes con gratitud y esperanza, sabiendo que, al final, sería sostenido por la gracia y salvación de Dios.



*

Alguien dijo alguna vez que la vida es una enfermedad incurable. Desde que nacemos, lo único seguro es que vamos a morir. Y así, el hombre, en su fragilidad, teme ese momento. A medida que crecemos y vivimos más, nos damos cuenta de que la muerte se acerca. Moisés lo describe de manera maravillosa, revelando la pobre condición del hombre: cuando alcanzamos el éxito y el punto más alto de la vida, la enfermedad, los accidentes o la muerte natural nos acechan rápidamente. El mañana seguirá aunque ya no estemos. Reflexionar sobre nuestra vida limitada nos deja asombrados ante su magnificencia. Un día terminará este sueño que llamamos vida, un día el Señor nos arrebatará y nos quebrantará. Para aquellos que esperan en él, tendrán vida eterna; pero para aquellos que no, serán quebrantados sin esperanza alguna. Lo único que podemos solicitar a Dios es que cuando llegue la torrente de aguas o cuando seamos cortados y secados, nos sostenga con su poder y salvación.



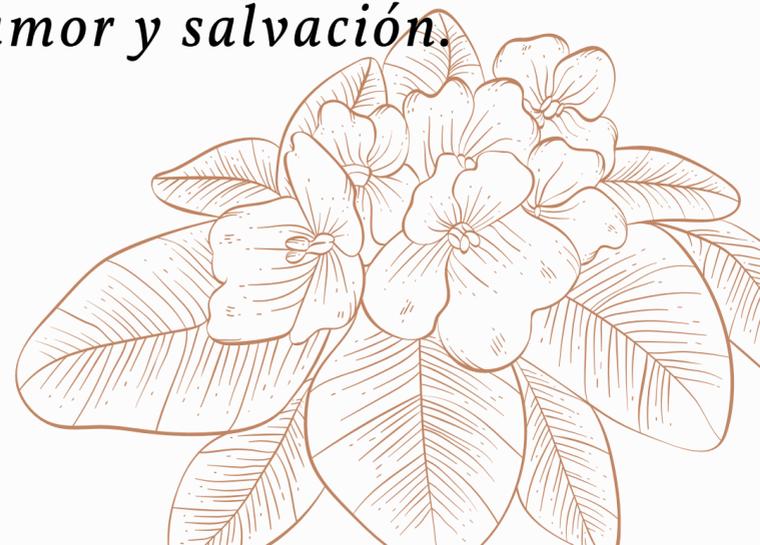
Salmos 90:7: Porque con tu furor somos consumidos, y en tu ira somos turbados.

La historia de Isabel y su espíritu independiente :

En una pequeña ciudad, vivía una mujer llamada Isabel. Isabel era conocida por su espíritu independiente y su orgullo en todo lo que hacía. Había construido una vida exitosa por sí misma, trabajando arduamente y superando muchos obstáculos. Sin embargo, a pesar de su éxito, siempre sentía un vacío en su corazón, una inquietud que no podía explicar.

Un día, durante una tormenta feroz, Isabel decidió refugiarse en una antigua iglesia que siempre había pasado por alto. Mientras el viento aullaba y la lluvia golpeaba las ventanas, se encontró con una Biblia abierta en el Salmo 90. Sus ojos se posaron en el versículo 7: "Porque con tu furor somos consumidos, y en tu ira somos turbados."

Las palabras resonaron en su mente. Isabel se dio cuenta de que había vivido su vida con una altivez que no le correspondía. Se preguntó cómo había sido tan arrogante ante el Creador, cómo había vivido sin reconocer la magnificencia y el poder de Dios. Reflexionó sobre cómo el Señor es un fuego consumidor, pero también una fuente infinita de amor y salvación.



Isabel sintió una mezcla de temor y esperanza. Entendió que, aunque Dios puede consumir a los pecadores, también les da la oportunidad de ser llamados sus hijos. Recordó momentos de su vida en los que había sido orgullosa y altanera, y se sintió turbada por su falta de humildad y reconocimiento del Señor.

Con lágrimas en los ojos, Isabel se arrodilló y oró con fervor: "Señor, enséñame a no provocar ni encontrar tu furor. Consúmeme con tu espíritu, pero no con tu ira. Sé que sin ti no soy nada, y fuera de ti nos turbamos. Te amo porque en tu ira está tu amor y en tu amor está tu ira. Líbrame de ser necia y poco inteligente."

Esa noche, Isabel experimentó una paz que nunca antes había sentido. Comprendió que su éxito y orgullo eran insignificantes ante la grandeza de Dios. A partir de ese momento, decidió vivir con humildad y gratitud, reconociendo la bondad y la justicia del Señor en cada aspecto de su vida.

La tormenta finalmente pasó, pero la transformación en el corazón de Isabel fue duradera. Aprendió a amar y temer a Dios con un respeto profundo, confiando en su misericordia y justicia. Vivió sus días con una nueva perspectiva, agradecida por la oportunidad de ser llamada hija de Dios y comprometida a no provocar su furor, sino a buscar siempre su guía y amor.



*

En este texto podemos aprender que el Señor es fuego consumidor, pero también es salvación y amor. ¿Cómo podríamos ser altanero con él? ¿Con qué orgullo nos presentaríamos ante él? . Así como él puede consumir a los pecadores y olvidarse de ellos, los llama en su tiempo y les permite la oportunidad de ser llamados sus hijos.

Por eso este salmos nos invita a orar de la siguiente manera:

Enséñame a no provocar ni encontrar tu furor, consúmeme con tu espíritu pero no con tu ira. Sé que sin ti no soy nada y fuera de ti nos turbamos. Te amo porque en tu ira está tu amor y en tu amor está tu ira. Líbrame de ser necio y poco inteligente.



Salmos 90:8-9: Pusiste nuestras maldades delante de ti, nuestros errores a la luz de tu rostro. Porque todos nuestros días declinan a causa de tu ira; acabamos nuestros años como un pensamiento.

La historia del día que Marcos transformó su vida :

En una pequeña aldea, vivía un hombre llamado Marcos. A lo largo de su vida, Marcos había acumulado riquezas y poder, pero también había cometido muchas injusticias y errores. A pesar de su éxito material, siempre se sentía inquieto, como si algo lo persiguiera constantemente.

Una noche, en medio de una tormenta, Marcos decidió refugiarse en la biblioteca de su casa. Mientras hojeaba un viejo libro, encontró una Biblia y, por curiosidad, comenzó a leer el Salmo 90. Sus ojos se detuvieron en los versículos 8-9: "Pusiste nuestras maldades delante de ti, nuestros errores a la luz de tu rostro. Porque todos nuestros días declinan a causa de tu ira; acabamos nuestros años como un pensamiento."

Las palabras lo golpearon con fuerza. Marcos se dio cuenta de que, aunque había logrado mucho en la vida, estaba lleno de maldad y pecado. La idea de que Dios había puesto todas sus maldades delante de Él y que nada podía ocultarse de su mirada le provocó un profundo temor y arrepentimiento.



Reflexionó sobre su vida y entendió que, aunque había engañado a muchas personas, no podía engañar a Dios. Su omnisciencia significaba que conocía cada rincón de su corazón, cada pensamiento y deseo oculto. Marcos sintió una mezcla de humillación y gratitud al darse cuenta de que, a pesar de su miserable condición, Dios aún le ofrecía misericordia.

Marcos recordó las palabras del salmo como si Moisés estuviera hablando directamente a él: "Si tú me creaste e indagas mi corazón, todo es claro y visible ante tu rostro." La revelación de que estaba completamente expuesto ante Dios y que nada de lo que había hecho estaba oculto, lo llenó de un temor reverente. Sin embargo, también encontró consuelo en la misericordia de Dios, que lo cubría a pesar de sus pecados.

Con lágrimas en los ojos, Marcos se arrodilló y oró: "Señor, sé que mis maldades están delante de ti y mis errores a la luz de tu rostro. Perdóname por mis pecados y límpiame con tu misericordia. Acepto que mi vida, aunque llena de logros terrenales, es insignificante ante tu grandeza. Guíame para vivir una vida que te honre y te glorifique."



A partir de ese momento, Marcos cambió su forma de vivir. Empezó a usar sus recursos para ayudar a los necesitados y se dedicó a buscar la sabiduría y la paz que solo Dios puede ofrecer. Entendió que la vida terrenal es fugaz y que, al final, lo único que importa es estar en paz con Dios.

Marcos vivió el resto de sus días con humildad y gratitud, sabiendo que, aunque sus años en la tierra pasarían como un pensamiento, su relación con Dios era eterna. Aprendió a valorar cada momento como una oportunidad para glorificar a Dios y buscar su misericordia, y encontró la verdadera paz que había anhelado durante toda su vida.

*

La palabra "pusiste" la podemos traducir en su idioma original como colocar un objeto delante de tus ojos. Pero ¿qué está delante de tus ojos sino únicamente nuestra miserable condición? Solo nuestras maldades y nuestros pecados. ¿Qué más vil puedo ser?. Estar expuesto ante Dios es saber que enfrentaremos su ira, y como hemos aprendido es saber que más que nunca lo necesitamos.



Aprendemos que nada hay oculto para él, su omnisciencia es clara y no solo conoce fuera del hombre, si no el interior el él.

Este texto es como si Moises declarase:

Si tú me creaste e indagas mi corazón, todo es claro y visible ante tu rostro.

A los seres humanos quizás podamos engañarlos, pero de Dios nadie se burla. Estamos desnudos ante él; mira nuestras almas, nuestros pensamientos y deseos, aunque nos traslademos a lo más profundo de los océanos, sus maravillosos ojos nos verán. Y a pesar de que sabe que estamos llenos de maldad, su incomparable misericordia nos cubre. La vida se va desgastando poco a poco, y lo que llamamos gloria en la tierra no es nada para Dios.

Mientras nosotros los humanos creamos tecnología, él creas más universos y nuevos mundos, establece nuevas leyes físicas o las destruye, porque estás por encima de nosotros. Aunque dediquemos toda nuestra vida a estudiar y entender la creación, al final de todo, nuestra vida es como un pensamiento.



Salmos 90:10: Los días de nuestra edad son setenta años; y si en los más robustos son ochenta años, con todo, su fortaleza es molestia y trabajo, porque pronto pasan, y volamos.

La historia del día que Teresa se olvidó de lo más importante en la vida :

En un bullicioso pueblo, vivía una mujer llamada Teresa. Teresa había dedicado su vida a su carrera, acumulando logros y bienes materiales. Con el paso de los años, Teresa se encontró rodeada de lujos, pero también de una profunda soledad. Sus días estaban llenos de trabajo, y aunque había logrado mucho, sentía que algo faltaba.

Un día, mientras revisaba viejas cartas y fotografías, encontró una carta de su abuela fallecida. En la carta, su abuela le recordaba la importancia de vivir una vida plena y significativa, centrada en el amor y la fe. Recordó las palabras de Moisés en el Salmo 90, que su abuela solía citar: "Los días de nuestra vida son setenta años, y si en los más robustos son ochenta años, con todo, su orgullo es sólo trabajo y pesar; porque pronto pasan, y volamos."



Estas palabras resonaron en Teresa de una manera que nunca antes lo habían hecho. Se dio cuenta de que, aunque había vivido mucho, había olvidado la calidad de la vida que llevaba. Teresa reflexionó sobre cómo la tecnología y la sociedad le habían prometido una vida más larga, pero no necesariamente una vida mejor. Recordó cuántas veces había sacrificado momentos con su familia y amigos por trabajar más horas, persiguiendo el crecimiento profesional y la adquisición de bienes que, al final, no le daban la felicidad que buscaba.

Decidida a cambiar, Teresa comenzó a dedicar más tiempo a las cosas que realmente importaban. Empezó a visitar a sus padres con más frecuencia, reconectó con viejos amigos y comenzó a participar en actividades comunitarias que había descuidado durante años. Encontró consuelo y dirección en las palabras de Jesucristo, quien dijo que debíamos invertir nuestro tiempo en las cosas del cielo, donde nada perece ni caduca.

Teresa comenzó a valorar más los momentos simples de la vida: una conversación con un amigo, una caminata al atardecer, una oración tranquila por la mañana. Aprendió que, aunque su cuerpo se desgastaba con el tiempo, su espíritu se fortalecía al enfocarse en lo eterno y no en lo temporal.



Su perspectiva de la vida cambió drásticamente. Dejó de preocuparse por cuánto tiempo le quedaba y comenzó a centrarse en cómo viviría cada día con propósito y gratitud. Teresa encontró paz y satisfacción al dedicar su tiempo y energía a lo que realmente importaba: el amor, la fe y las relaciones significativas.

En sus últimos años, Teresa se convirtió en un faro de sabiduría y amor para los jóvenes de su comunidad, enseñándoles a no caer en la trampa de perseguir vanidades terrenales. Les instó a buscar las cosas del cielo, recordándoles que la verdadera riqueza no se encuentra en los bienes materiales, sino en una vida vivida con propósito y amor. Al final de sus días, Teresa sabía que había invertido en lo eterno y encontró una paz que sobrepasaba todo entendimiento.



*

Con el avance de la tecnología, a veces en vano nos prometen que viviremos más. Nos enfocamos en cuánto viviremos, pero la calidad de vida y la capacidad de disfrutar nuestras horas es lo verdaderamente importante en la vida humana. Moisés declara que a lo sumo llegamos a los ochenta años, pero todo ya es con molestia y dolor, pues naturalmente nos vamos desgastando. Incluso a veces, los ancianos caen en depresión ante la pérdida de seres queridos y de su red de apoyo. Esto nos recuerda que todo en la tierra es vanidad, ya que a menudo nos agotamos adquiriendo bienes perecederos que caducan. Sacrificamos tiempo con nuestra familia en pos de "crecer" en diferentes áreas de la vida. Es ahí donde el Señor Jesucristo nos dice que debemos invertir y dedicar nuestro tiempo a las cosas del cielo, donde nada perece ni caduca.



Salmos 90:11: ¿Quién conoce el poder de tu ira y tu indignación según que debes ser temido?

La historia de David y el día que perdió su trabajo :

En un pequeño pueblo rural vivía un hombre llamado David. Era conocido por su trabajo duro y su integridad, pero también por su constante preocupación por tomar las decisiones correctas en la vida. Un día, mientras leía la Biblia, se topó con el pasaje de Proverbios 1:7, donde Salomón aclara de manera espléndida que "el principio de la sabiduría es el temor a Jehová". Estas palabras resonaron profundamente en él, llevándolo a una reflexión intensa sobre su vida y su relación con Dios.

David comprendió que temer a Jehová no significaba tenerle miedo, sino reconocer su poder y autoridad, y vivir una vida en reverencia y obediencia a Él. Este temor reverencial le llevó a una constante autoevaluación, siempre buscando caminar correctamente y actuar de manera justa.

Sin embargo, David también sabía que la imaginación y el entendimiento humano eran limitados. A veces, la magnitud de la ira de Dios era incomprensible para él. Pero en esos momentos de incertidumbre, también se encontraba con un Dios misericordioso, dispuesto a ayudarlo a sobrellevar las pruebas y los momentos difíciles de su existencia.

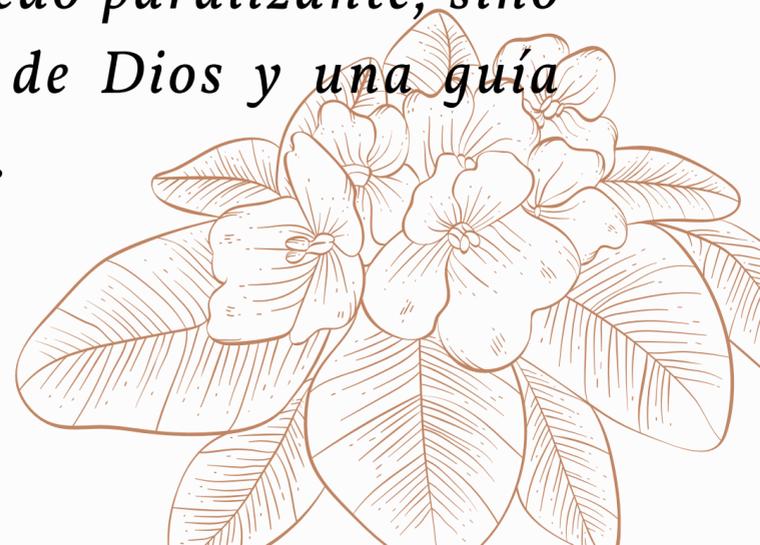


Un día, David enfrentó una gran adversidad. Su cosecha, la principal fuente de sustento para su familia, fue devastada por una tormenta inesperada. Se sintió abatido y cuestionó cómo podría sobrellevar esta prueba. En su desesperación, recordó que conocer los designios de Dios también le llevaba a reconocer su propio papel y función en la creación.

Reflexionando sobre su situación, David oró fervientemente, pidiendo no solo la misericordia de Dios, sino también sabiduría para entender cómo debía actuar ante esta adversidad. Temer al Señor, comprendió, era obtener sabiduría para actuar correctamente ante las diversas situaciones que enfrentaba.

Mientras oraba, sintió una paz interior que no había experimentado antes. Entendió que no quería enfrentarse al furor de Dios, sino buscar su misericordia. A través de su hijo Jesucristo, David sintió el amor divino llenando su corazón, dándole la fuerza y el valor necesarios para enfrentar su situación.

Inspirado por esta experiencia, David comenzó a compartir su historia con los jóvenes de su comunidad, enseñándoles la importancia de temer a Jehová y buscar su sabiduría en todas las circunstancias de la vida. Les explicó que este temor no era un miedo paralizante, sino un reconocimiento de la grandeza de Dios y una guía para vivir de acuerdo a su voluntad.

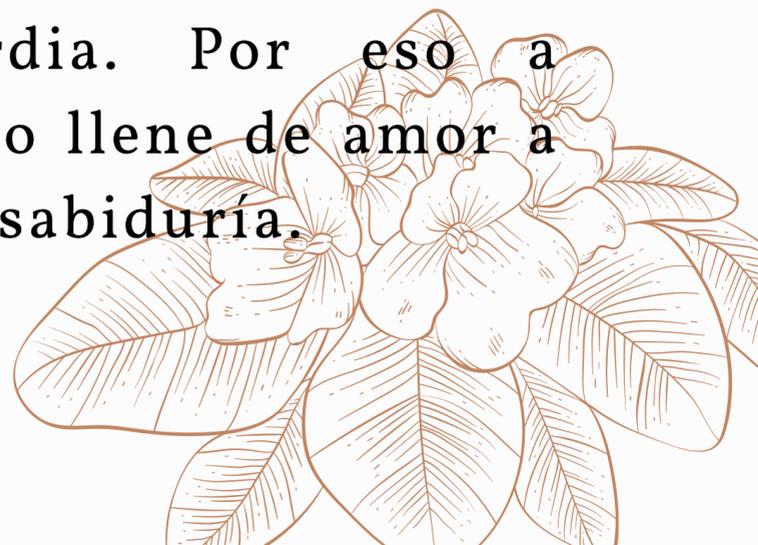


Con el tiempo, David vio cómo su vida y la de los demás en su comunidad florecían bajo la guía de la sabiduría divina. Las adversidades no desaparecieron, pero encontraron una nueva forma de enfrentarlas, siempre buscando la misericordia y el amor de Dios a través de su hijo Jesucristo.

Así, David y su comunidad aprendieron a caminar en sabiduría y reverencia, reconociendo que, aunque la imaginación no siempre bastaba para comprender la ira de Dios, su misericordia era siempre accesible, brindándoles la fortaleza necesaria para superar cualquier prueba.

*

Salomón en Proverbios 1:7 nos aclara de manera espléndida que el principio de la sabiduría es el temor a Jehová. Esto nos lleva a una constante autoevaluación para caminar correctamente en la vida. A veces la imaginación no basta para comprender la ira de Dios, pero hemos dicho también encontramos a un Dios misericordioso que nos ayuda a sobrellevar las pruebas y los momentos difíciles de nuestra existencia. Conocer la ira de Dios nos lleva a reconocer nuestro papel y función en la creación. Temer al Señor es obtener sabiduría para actuar correctamente ante las diversas situaciones que enfrentamos. Este pasaje, nos hace reflexionar hasta lo más profundo del alma. No queremos su furor pero si su misericordia. Por eso a aprendamos a solicitarle que no llene de amor a través de su Hijo y nos conceda sabiduría.



Salmos 90:12: Enseñanos a contar nuestros días de tal manera que traigamos sabiduría a nuestro corazón.

La historia de Gabriel en su modo "avión":

En una ciudad bulliciosa, vivía un hombre llamado Gabriel. Como muchos, estaba atrapado en la rutina diaria, moviéndose de un compromiso a otro sin realmente detenerse a reflexionar sobre su vida. Se levantaba temprano, trabajaba largas horas, y al final del día, caía exhausto en la cama, solo para repetir el ciclo al día siguiente. Vivía en modo "zombie" o en modo "avión, inconsciente de las horas y momentos que transcurrían a su alrededor.

Un día, mientras se dirigía al trabajo, Gabriel tuvo un momento de lucidez. Se detuvo a observar el amanecer, algo que no hacía desde que era niño. La belleza del cielo en tonos rosados y dorados le hizo darse cuenta de cuánto se había perdido en su búsqueda de una pseudo-libertad, persiguiendo metas y deseos sin reflexionar sobre sus actos y las consecuencias que estos traían.

Este despertar interior lo llevó a recordar las palabras de un antiguo salmo: "Enseñanos a contar nuestros días, para que adquiramos un corazón sabio". Estas palabras resonaron profundamente en su ser, y Gabriel se dio cuenta de que vivir de manera consciente y reflexiva requería humildad. Reconoció que necesitaba la guía de Dios para contar sus días y vivir con propósito.



Decidió hacer un cambio radical. En lugar de seguir corriendo sin rumbo, empezó a reflexionar cada mañana sobre las bendiciones y los desafíos del día. Oraba pidiendo sabiduría e inteligencia, no solo para enfrentar las decisiones complejas, sino también para apreciar los momentos simples y rutinarios de la vida.

Un fin de semana, Gabriel organizó una reunión familiar. Mientras compartía una comida con sus seres queridos, se dio cuenta de cuánto había descuidado estas relaciones en su búsqueda de éxito material. Su familia, al notar el cambio en él, también comenzó a valorar más el tiempo juntos. Gabriel les habló sobre la importancia de contar nuestros días y ser plenamente conscientes de nuestra existencia, enseñándoles a buscar la guía del Creador en cada paso que daban.

Con el tiempo, Gabriel notó que este nuevo enfoque no solo enriquecía su vida, sino también la de quienes le rodeaban. En lugar de vivir en modo "avión", su vida se llenó de propósito y significado. La humildad de reconocer que necesitaba la sabiduría de Dios para guiar cada momento lo transformó profundamente.

Gabriel se convirtió en un ejemplo viviente de lo que significa contar nuestros días. Su historia inspiró a otros a despertar de su letargo y buscar una vida consciente y reflexiva. Mostró que, al pedirle a Dios que nos enseñe a vivir con sabiduría, encontramos no solo dirección para nuestras decisiones, sino también una profunda apreciación por cada instante de nuestra existencia.



Al final, Gabriel comprendió que vivir plenamente era más que acumular logros y posesiones. Era estar presente en cada momento, reconocer la bondad de Dios en cada día, y valorar las relaciones y experiencias que realmente dan significado a la vida. Así, su existencia dejó de ser un mero pasar de días para convertirse en una celebración continua de la sabiduría y el amor divino.

*

Vivir en modo "Avión" es no estar conscientes de nuestra existencia, de las horas y los momentos que van transcurriendo a nuestro alrededor. Es no reflexionar sobre nuestros actos y las consecuencias que estos traen. En ocasiones, el deseo de una pseudo-libertad nos lleva a cometer errores que dejan huellas en nuestra vida y pueden manchar el honor y la reputación que hemos construido durante años. Enséñanos a contar nuestros días nos habla de humildad, reconociendo que es Dios quien nos da sabiduría e inteligencia. Es pedirle al Creador que nos guíe para saber cómo vivir cada momento, desde lo más simple y rutinario hasta las decisiones más complejas que enfrentamos. Contar nuestros días es ser plenamente conscientes de nuestra existencia.



Salmos 90:13-16: Vuélvete, oh Jehová; ¿hasta cuándo? Aplácate con tus siervos. Por la mañana, sáclanos de tu misericordia, y cantaremos y nos alegraremos todos nuestros días. Alégranos conforme a los días en que nos afligiste, a los años en que vimos el mal. Que tu obra se manifieste en tus siervos y tu gloria sobre sus hijos.

En este texto considero que el salmista nos enseña a orar de la siguiente manera:

Oh Señor, vuelve a nosotros. Sabemos que estás aquí, pero a veces nos sentimos lejos de ti porque siempre nos cuidas con amor y cuidado. Cada mañana nos colmas de tu misericordia, nos vistes con el calor del sol y el canto de los animales, nos regalas la belleza de la naturaleza y las sonrisas de muchos. Nunca abandonas al justo. Aún en las pruebas y la aflicción, nos das tu paz, la paz de tu Hijo amado, liberándonos de la opresión y la maldad. Sabemos, Señor, que has regresado y no nos has abandonado, porque tu amor y misericordia son eternos. Que todas nuestras obras sean siempre para tu gloria.



Salmos 90:17: Que la luz de Jehová, nuestro Dios, resplandezca sobre nosotros; confirma la obra de nuestras manos, sí, confirma la obra de nuestras manos.

La historia de Lucia y el día que se dio cuenta de que no se trataba solo de sus esfuerzos, sino de permitir que la luz de Dios brillara a través de ella:

En un pequeño pueblo vivía Lucía, una mujer trabajadora y dedicada a su familia y comunidad. Cada día, Lucía se levantaba temprano para cuidar de sus hijos, preparar el desayuno y asegurarse de que todos estuvieran listos para el día. Luego, se dirigía a su trabajo en una tienda local, donde ayudaba a los clientes con una sonrisa y una amabilidad que iluminaba el día de muchos.

A pesar de su esfuerzo constante, Lucía sentía que algo faltaba en su vida. Se preguntaba si todo su trabajo y sacrificio realmente importaban. Un día, mientras leía su Biblia, se encontró con el Salmo 90:17: "Que la luz de Jehová, nuestro Dios, resplandezca sobre nosotros; confirma la obra de nuestras manos, sí, confirma la obra de nuestras manos". Estas palabras la conmovieron profundamente, y decidió que necesitaba un cambio en su perspectiva.



Lucía empezó a orar cada mañana, pidiéndole a Dios que iluminara su vida y confirmara la obra de sus manos. Se dio cuenta de que no se trataba solo de sus esfuerzos, sino de permitir que la luz de Dios brillara a través de ella. Recordó las palabras de Jesús en Mateo 5:16: "Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos".

Con esta nueva comprensión, Lucía comenzó a ver cada tarea y cada interacción como una oportunidad para reflejar la luz de Dios. Su trabajo en la tienda ya no era solo una obligación, sino una manera de mostrar el amor y la gracia de Dios a los demás. Ayudar a sus hijos con sus deberes, escuchar a una amiga en apuros, o incluso simplemente sonreír a un desconocido, se convirtieron en actos significativos de amor y servicio.

Un día, mientras estaba en la tienda, una mujer mayor entró llorando. Lucía la recibió con calidez y la invitó a hablar. La mujer, que había perdido a su esposo recientemente, se sintió reconfortada por la presencia de Lucía y sus palabras de consuelo. Lucía le compartió Filipenses 4:7: "Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús". La mujer se fue con una nueva esperanza y paz en su corazón, agradecida por la luz que Lucía había compartido.



Lucía entendió que, al permitir que la luz de Jesús brillara en su vida, estaba haciendo una diferencia real. Se sentía llena de propósito y paz, sabiendo que su trabajo, por simple que pareciera, tenía un impacto eterno. Su vida se había transformado al acercarse al trono de la gracia con confianza, permitiendo que el Espíritu Santo la guiara y fortaleciera.

Al cerrar este libro, reflexionemos sobre la lección de Lucía. Que cada uno de nosotros busque refugio en Dios, permitiendo que su luz brille en nuestras vidas y confirme la obra de nuestras manos. Como nos recuerda Efesios 2:10: "Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas". Vivamos en paz y propósito, confiando en que la luz de nuestro Señor Jesucristo transformará nuestras vidas y las de quienes nos rodean.

*

Finalmente, debemos acercarnos con confianza al trono de la gracia, permitiendo que la luz del Señor, nuestro Señor Jesucristo, ilumine y transforme nuestra vida. Llenos de su Espíritu Santo, podemos trabajar en su obra y en el poder de su amor, multiplicándolo en la tierra para alcanzar a muchos que sufren y necesitan el amor de nuestro Señor. Que la obra de nuestras manos siempre confirme tu obra, amén.



REFLEXIÓN FINAL

El Refugio que Anhelamos

Al cerrar este libro, nos encontramos en un cruce de caminos donde la sabiduría antigua y eterna se entrelaza con nuestras vidas cotidianas. Hemos explorado el Salmo 90 y hemos aprendido que en medio de nuestras luchas y anhelos, hay un refugio seguro y eterno disponible para cada uno de nosotros.

Para aquellos que luchan con la incertidumbre y el dolor, las palabras de los salmistas nos ofrecen consuelo. Encontramos en ellas la promesa de un Dios que no solo entiende nuestro sufrimiento, sino que también nos invita a descansar en Su paz. En las páginas de este libro, hemos descubierto que la verdadera paz no se encuentra en las riquezas ni en el poder, sino en la confianza firme en Aquel que nos sostiene en cada paso del camino.

Al reflexionar sobre nuestras vidas y las lecciones compartidas aquí, reconocemos la llamada a vivir con propósito y amor. Cada obra de nuestras manos, cuando está enraizada en el amor y guiada por la sabiduría divina, se convierte en un testimonio vivo de la presencia de Dios en nuestras vidas. Es un recordatorio de que, incluso en los momentos de mayor desafío, Su luz sigue brillando sobre nosotros, renovando nuestra esperanza y fortaleciendo nuestro espíritu.



Al cerrar estas páginas, llevamos con nosotros la convicción de que nuestra existencia tiene un propósito mayor, uno que trasciende las pruebas temporales y nos acerca a la eternidad. Nos encomendamos a la eterna misericordia de Dios, confiando en que Su gracia nos acompañará en cada paso del camino. Que nuestras vidas reflejen Su amor y paz, siendo una fuente de consuelo y esperanza para aquellos que buscan refugio en medio de las tormentas de la vida.

Que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde nuestros corazones y mentes en Cristo Jesús. Que Su luz resplandezca sobre nosotros y confirme cada obra de nuestras manos. En su refugio encontramos descanso, renovación y la promesa de una vida plena y significativa.



¿Qué significa realmente vivir una vida plena y significativa?

Comentario y reflexiones del

SALMOS 90

Sumérgete en las profundidades del Salmo 90 y descubre un camino hacia la paz y la sabiduría eterna. En este libro, reflexionaremos como Moisés nos guía a través de pensamientos profundos sobre la brevedad de la vida y la majestuosidad de Dios. Cada palabra resuena con la humanidad común, invitándonos a reflexionar sobre nuestro propósito en medio de la temporalidad y las incertidumbres.

A través de las enseñanzas del Salmo 90, encontrarás consuelo y fortaleza para enfrentar los desafíos diarios. Moisés nos recuerda que, ante la grandeza de Dios y la fragilidad humana, hay un refugio seguro donde la luz divina ilumina nuestro camino.

Este libro ofrece más que un análisis profundo del Salmo 90; es una invitación a experimentar la presencia transformadora de Dios en cada aspecto de nuestra vida. Prepárate para ser inspirado y renovado en tu fe mientras exploras las verdades eternas que ofrecen consuelo y esperanza en un mundo lleno de ansiedad.

Que estas páginas te guíen hacia un encuentro más profundo con el amor y la sabiduría del Creador, transformando tu manera de vivir y enfrentar cada día con confianza y paz interior.

David de los Santos

Psicólogo y psicoterapeuta Gestalt. También es un escritor apasionado de poesía, novelas y temas variados. Es conferencista y su formación en Derecho y gusto por la Teología, le han permitido abordar la psicología desde una perspectiva amplia e integral.

Como autodidacta en psicoanálisis, filosofía y sociología, David no solo comparte conocimientos, sino que también busca motivar un crecimiento personal y contribuir a una sociedad más consciente y comprensiva. Su dedicación a explorar el alma humana y entender sus complejidades se refleja tanto en su práctica clínica como en sus escritos, donde busca iluminar caminos hacia una vida más plena y significativa.



@terapiadavid

