

¿Cómo esperar en Dios según el Salmo 130 y vencer la ansiedad?

La dificultad de esperar en la sociedad actual

La sociedad actual parece tener cada vez más dificultades para esperar. La ansiedad y la necesidad de obtener resultados inmediatos se han extendido a diferentes culturas y formas de vida. La espera, que antes formaba parte natural de muchos procesos, se percibe hoy como algo que debe evitarse.

El Salmo 130 aborda precisamente esta cuestión y presenta la espera en Dios como un elemento fundamental de la vida espiritual. El salmista clama desde lo profundo y, después de reconocer la misericordia y el perdón de Dios, expresa que espera en Él y en su palabra.

Una cultura marcada por la prisa y la inmediatez

La necesidad de hacer las cosas rápidamente está presente en diferentes ámbitos de la sociedad. Incluso en lugares donde tradicionalmente existían ritmos más tranquilos, se han incorporado actividades y formas de entretenimiento destinadas a evitar los tiempos de espera.

La cultura del consumismo también ha contribuido a esta aceleración. Se busca adquirir bienes, alcanzar objetivos y estar continuamente a la vanguardia. La comida rápida es un ejemplo de esta preferencia por la inmediatez frente a procesos que necesitan tiempo y paciencia.

Esta forma de vivir también afecta al trabajo y a las relaciones familiares. La obsesión por conseguir más puede llevar a dedicar más horas al trabajo y menos tiempo a los hijos, a la pareja y a la convivencia. De esta manera, las metas materiales pueden terminar ocupando el lugar que debería tener el tiempo de calidad con la familia.

Vivir para tener o vivir para ser

El Salmo 130 permite reflexionar sobre el cambio de una sociedad centrada en el ser hacia una sociedad enfocada en el tener. El éxito puede llegar a medirse por la apariencia, las posesiones o los resultados visibles.

Esta mentalidad también puede trasladarse al ámbito espiritual. El éxito de un pastor puede llegar a medirse por el número de personas que asisten a una iglesia, mientras que la figura del pastor puede ser desplazada por la del coach y el evangelismo por estrategias de marketing en las redes sociales.

Sin embargo, la Biblia muestra otra manera de actuar. En Hechos capítulo 1, los discípulos recibieron la instrucción de esperar la llegada del Espíritu Santo. No se trataba de actuar bajo la presión de conseguir resultados inmediatos, sino de esperar el tiempo establecido.

La importancia de esperar para construir recuerdos

Las experiencias son pasajeras, mientras que los recuerdos pueden permanecer durante toda la vida. Algunas actividades producen emociones intensas durante un momento, pero los momentos compartidos con la familia pueden convertirse en recuerdos que permanecen y ayudan a formar a la persona.

Jugar con un hijo, convivir con el cónyuge o compartir tiempo

con las personas que amamos puede tener un valor mucho mayor que determinados logros externos. Las victorias deportivas o los acontecimientos que generan satisfacción momentánea no necesariamente producen un crecimiento personal.

Para que los recuerdos se formen es necesario dar tiempo a las relaciones y a los momentos compartidos. La espera, por tanto, no es simplemente un espacio vacío entre una actividad y otra, sino una parte necesaria de la vida.

Los tiempos de Dios son perfectos

La llegada de Jesús se presenta como un ejemplo de que Dios actúa en el tiempo preciso. Durante mucho tiempo Israel había esperado, y cuando Jesús llegó, el pueblo se encontraba bajo el dominio del Imperio romano y buscaba principalmente una liberación política.

Si Jesús hubiera llegado antes, el pueblo no habría comprendido de la misma manera que su propósito principal era traer liberación del pecado y no una liberación terrenal. El momento elegido fue, por tanto, el tiempo exacto dentro del propósito de Dios.

La espera también aparece en la historia de Abraham. Dios le había prometido que sería padre de naciones, aunque en aquel momento no tenía descendencia. Ante la espera del hijo de la promesa surgió la posibilidad de intervenir en el proceso, y de esa decisión nació Ismael.

La historia muestra la dificultad de confiar en el tiempo de Dios cuando todavía no se ha cumplido aquello que se espera.

Jeremías y los setenta años de cautividad

Otro ejemplo aparece en la advertencia del profeta Jeremías al

pueblo de Israel. Frente a los falsos profetas que anunciaban que la cautividad sería breve, Jeremías señaló que duraría setenta años.

El pueblo debía adaptarse a aquella situación: construir casas, plantar viñas y permitir que sus hijos e hijas se casaran. La instrucción implicaba aceptar que tendrían que esperar el tiempo completo establecido.

Esta enseñanza muestra que esperar no significa abandonar las responsabilidades. Se puede seguir viviendo, trabajando y cumpliendo con las obligaciones mientras se mantiene la confianza en que llegará el momento determinado.

Estar quietos para conocer a Dios

La quietud implica bajar el ritmo, frenar y tranquilizarse ante las exigencias de la vida cotidiana. La sociedad actual puede compararse con una lavadora en funcionamiento: todo se mueve a gran velocidad y resulta difícil fijar la atención en un punto.

Cuando una persona vive constantemente acelerada puede terminar descuidando su salud, su familia y otros aspectos importantes de su vida. Muchas veces no percibe lo que está ocurriendo hasta que llega una ruptura o una crisis.

La quietud es presentada como una condición necesaria para conocer a Dios. No se trata solamente de dejar de hacer cosas, sino de aprender a permanecer en su presencia y reconocer que no todo depende de la acción humana.

Esperar en Dios no es resignarse

Esperar y resignarse no significan lo mismo. La resignación consiste en aceptar una situación sin esperar un cambio, mientras que la esperanza mantiene una expectativa basada en la confianza en Dios.

La espera bíblica está vinculada con la esperanza. El creyente espera en Dios porque confía en su misericordia, en su poder y en su propósito. Por eso, incluso en situaciones relacionadas con la salud, la economía, el trabajo, la familia o el ministerio, la espera no tiene que convertirse en una actitud pasiva y sin esperanza.

El pueblo de Israel durante el exilio en Babilonia representa una situación en la que la tristeza y la resignación llegaron a ocupar el lugar de la esperanza. Sin embargo, existía una promesa de restauración.

Esperar en Dios significa mantener la confianza en que Él puede intervenir, aun cuando las circunstancias presentes sean difíciles.

La espera no significa dejar de actuar

Esperar en Dios tampoco significa abandonar las responsabilidades cotidianas. En los asuntos prácticos es necesario utilizar la inteligencia y el esfuerzo personal. Buscar empleo, cuidar la salud física y realizar las tareas necesarias forman parte de la responsabilidad humana.

La diferencia aparece en aquello que no está bajo el control de la persona. En los asuntos espirituales y emocionales es necesario aprender a esperar en Dios, reconociendo que el esfuerzo humano no puede alterar todas las circunstancias.

Las enseñanzas de Jesús sobre la imposibilidad de añadir estatura propia y sobre la provisión de Dios para los lirios y las aves recuerdan precisamente los límites de la capacidad humana.

Clamar a Dios desde lo profundo

El Salmo 130 comienza con un clamor desde lo profundo. El salmista pide a Dios que escuche su voz y atienda su súplica. Al mismo tiempo, reconoce que nadie podría mantenerse en pie si Dios tuviera en cuenta todas las faltas cometidas.

La respuesta está en que en Dios existe el perdón. Por eso, el salmista puede acercarse a Él y esperar en su palabra.

Existe una diferencia entre clamar a Dios únicamente por necesidad y hacerlo por amor. Cuando una persona busca a Dios solamente en los momentos de crisis puede aparecer la prisa por encontrar una solución. Cuando el clamor nace también del amor y de una relación con Dios, la espera puede convertirse en una expresión de confianza.

El centinela que espera la mañana

El Salmo 130 utiliza la imagen del centinela que espera la mañana. El vigilante permanece durante la noche esperando la llegada de la luz, y esa espera representa la esperanza en Dios.

La noche genera incertidumbre porque existe menos visibilidad. Con la llegada del amanecer aparece la luz y aumenta la sensación de seguridad. De la misma manera, una persona puede atravesar periodos de oscuridad sin dejar de esperar la llegada de la luz.

El túnel también sirve como una imagen de este proceso. Es un espacio oscuro situado entre dos puntos de luz. Al atravesarlo, la persona puede mantener la esperanza porque sabe que existe una salida y que volverá a encontrar la luz.

La dificultad está en mantener esa esperanza cuando las circunstancias son complicadas. En los momentos de bienestar parece más sencillo confiar, pero durante la oscuridad es

cuando la espera adquiere un significado más profundo.

El descanso y la paz en medio de la dificultad

El descanso es una necesidad fundamental diseñada por Dios para permitir la regeneración física y mental. Sin embargo, la sociedad actual experimenta grandes dificultades para detenerse y descansar.

La falta de descanso puede afectar al pensamiento, al estado de ánimo y al carácter. El agotamiento aparece cuando existe una exigencia constante de avanzar, alcanzar metas y producir resultados sin permitirse pausas.

La fe cristiana no presenta una vida libre de problemas. El mundo está marcado por el dolor, la enfermedad y la aflicción, y Jesús advirtió que sus seguidores también enfrentarían dificultades.

La esperanza del creyente consiste en saber que Dios permanece presente en medio de esas circunstancias. Por eso, es posible encontrar tranquilidad incluso dentro del problema, como en el llamado «ojo del huracán», donde existe un espacio de paz mientras alrededor continúan las dificultades.

Aprender a esperar en medio de la prueba

La experiencia de perderse en una montaña puede servir como una imagen de lo que sucede cuando una persona se encuentra desorientada. Ante una situación de este tipo, se recomienda permanecer en el último lugar donde se fue visto, porque desplazarse sin dirección puede dificultar que los equipos de rescate encuentren a la persona.

Esta espera activa también puede aplicarse a la relación con

Dios. No se trata de moverse desesperadamente buscando una solución en cualquier dirección, sino de permanecer firmes, clamar y confiar mientras se espera la respuesta.

El Salmo 130 presenta precisamente esta actitud: clamar desde lo profundo, esperar en Dios y confiar en su palabra.

Elías y Eliseo: esperar para escuchar a Dios

Elías atravesó un momento de temor y se refugió en una cueva en el monte Horeb. Allí esperó, y Dios descendió del monte para llamarlo y encontrarse con él.

Elías había llegado a sentirse abrumado y pensaba que era el único fiel que quedaba. Sin embargo, Dios le mostró que todavía había siete mil personas que no habían doblado sus rodillas ante otros dioses.

La experiencia de Eliseo y su criado también muestra la diferencia entre lo que se puede percibir externamente y lo que Dios está haciendo. Cuando los ojos del criado fueron abiertos, pudo ver que existía un ejército angelical que los protegía, aunque estaban rodeados por ejércitos enemigos.

Estas experiencias muestran la importancia de confiar aun cuando las circunstancias visibles parezcan indicar lo contrario.

No añadir afán a los planes de Dios

Existe una tendencia humana a pensar que es necesario añadir algo a lo que Dios ha establecido. Cuando las cosas no suceden de la manera o en el tiempo esperado, puede aparecer la tentación de intervenir y tratar de completar por cuenta propia aquello que se considera insuficiente.

Sin embargo, la enseñanza presentada a través del Salmo 130

apunta en otra dirección: esperar en Dios y en su palabra.

El ser humano no puede añadir nada a las acciones de Dios. Ante sus planes y propósitos, la respuesta consiste en confiar y esperar a que su voluntad se cumpla plenamente.

Esperar en Jehová

El Salmo 130 concluye con un llamado a Israel para esperar en Jehová, porque en Él están la misericordia y la abundante redención. El salmista comienza clamando desde lo profundo y termina poniendo su esperanza en Dios.

La espera bíblica no es una pérdida de tiempo ni una resignación ante las circunstancias. Es una actitud de confianza que permite atravesar la oscuridad mirando hacia la luz, descansar en medio de las dificultades y reconocer que los tiempos de Dios tienen un propósito.

Aprender a esperar significa también aprender a detenerse, valorar los recuerdos, cuidar las relaciones, descansar y confiar en que Dios permanece presente. En una sociedad marcada por la prisa y la necesidad de resultados inmediatos, el Salmo 130 presenta la espera en Dios como un camino de esperanza, misericordia y redención.