

Signore, insegnaci a pregare!

Lc 11, 1

Cammino di Quaresima 2018

prima parte – fino a sabato 3 marzo

Introduzione

È possibile pregare in ogni momento?

È sempre possibile pregare, e addirittura è una necessità esistenziale; preghiera e vita sono fra loro inscindibili.

Dio non si accontenta di un paio di parole al mattino e alla sera; tutta la nostra vita deve diventare una preghiera, e le nostre preghiere devono diventare la nostra vita. Ogni storia di vita cristiana è anche una storia di preghiera, un unico, lungo tentativo di una più profonda unione con Dio.

(n. 510 di YOUCAT, il catechismo dei giovani)

Decisamente affascinante come possibilità... *che vita e preghiera siano una cosa sola, che la mia storia e quella di Dio siano profondamente unite.*

Non si tratta di tentare... perché in realtà non potrà esserci un vero fallimento, come capita in tante altre faccende della vita. Questo perché *appena il buon Dio vede un cuore ben disposto*, Egli mosso da commozione e compassione subito “ci entra”, manda il Suo Spirito, per lavorarlo, per plasmarlo e trasformarlo, rendendolo simile al Suo.

Quindi, se nel tuo cuore c'è questo desiderio, *c'è la speranza di una più profonda unione con Dio*, sta certo che Lui è già pronto, con la Sua Grazia, a fare la Sua parte, pian piano, con infinita e amorevole pazienza, adeguando il Suo passo al tuo, a volte rallentando, altre volte accelerando... ma sempre rispettando la tua volontà e le tue capacità.

E ogni volta che, nel cammino, ti sembrerà di rallentare, di “fallire”, allora affidati con ancor più forza al buon Dio, rinnova questo tuo desiderio, affidagli le tue debolezze, invoca il dono dello Spirito Santo e rimettiti subito al passo.

Il tempo di Quaresima sarà allora tempo di Grazia, di vera conversione; sarà la strada tanto attesa e desiderata, l'occasione che il buon Dio ti concede per una più profonda esperienza di Lui.

Buon cammino e buona strada!

Presentazione del Cammino

Il Cammino di Quaresima di quest'anno ti accompagnerà nel ricchissimo mondo del Salmi e della *preghiera con i Salmi* che la Tradizione cristiana custodisce, vive e propone da sempre attraverso la *Liturgia delle ore*.

Nei numerosi libri di introduzione al Salterio (si chiama così il Libro dei Salmi che trovi nella Bibbia) sono molte le suddivisioni che vengono proposte e ciascuna ugualmente valida perché ne risalta un aspetto piuttosto che un altro. Noi, semplificando il percorso nel Libro dei Salmi, adeguandolo alle settimane della Quaresima, prenderemo in considerazione 5 tipologie di salmo: lode, ringraziamento, richiesta, lamento e supplica.

Ogni settimana di Quaresima sarà interamente dedicata ad un tipo di salmo, secondo questo schema:

CATECHESI: *per comprendere più in profondità*

SALMO: *per imparare a pregare*

PAROLA DI DIO: *per pregare con Gesù, il maestro della preghiera*

DOMENICA: è dedicata al riposo, alla Messa ☺, al recupero del cammino (se sei rimasto indietro) e ad una lettura di approfondimento sui Salmi o sulla preghiera con i Salmi.

IMPEGNI: ogni domenica ti verranno proposti alcuni impegni da vivere nella settimana seguente.

SCHEMA DI VERIFICA: alla fine del libretto trovi un schema per la verifica settimanale del cammino. Utilizzalo la domenica così da verificare se devi recuperare alcune pagine...

Indicazioni per la Liturgia delle ore

Ad un certo punto del cammino ti verrà chiesto di pregare le Lodi al mattino la Compieta a conclusione della giornata.

Per poter pregare la Liturgia delle ore avrai bisogno di un libretto o di una app per il cellulare. Ecco alcune indicazioni in merito:

Libretti: non ci sono indicazioni particolari circa le edizioni; alcune sono più ricche perché hanno tutte le ore della Liturgia, altre ne propongono solo alcune, quelle più comuni... *Per il nostro cammino è sufficiente che l'edizione che acquisti abbia le Lodi e la Compieta.*

App: iBreviary – Liturgia Cei – ePrex

Primo giorno di cammino.

Ecco i principali appuntamenti che **non devono mancare oggi**:

1. la Santa Messa

Alla Santa Messa non si va mai a mani vuote: all'altare del Signore potrai portare le intenzioni, i desideri, gli obiettivi legati a questo tempo di Quaresima che è iniziato.

2. l'invocazione dello Spirito Santo

Chiedi al buon Dio il dono dello Spirito Santo, perché sia con te protagonista e compagno di viaggio in questo cammino, perché in ogni tuo passo ci sia Lui, in ogni caduta Lui sia il tuo sostegno, nei momenti di fatica sia Lui la tua spinta, in ogni giornata e pagina del libretto sia Lui la tua guida.

Se ne hai bisogno, al termine del libretto trovi alcune preghiere di invocazione dello Spirito Santo.

3. la lettura di questa introduzione ai Salmi e alla preghiera con i Salmi

PREGARE CON I SALMI

«Signore, insegnaci a pregare!» (Lc 11,1).

I discepoli vedono il loro maestro Gesù dedicare molto tempo alla preghiera, tempo spesso ritagliato la notte o all'alba, tempo strappato alle sue necessità di riposo e di respiro ma mai tolto ai bisogni della gente.

Anche loro sentono il bisogno di un legame più profondo con Dio... perché – più o meno spesso – intuiscono che la loro vita sia poco in sintonia con Lui.

E intuiscono che non basta lasciarsi guidare dai bisogni del momento, né lasciarsi influenzare dagli impegni delle giornate... serve qualcosa di solido, vere e proprie fondamenta per ciò che stanno vivendo e costruendo con Gesù.

Chiedono quindi al Maestro di insegnare loro la preghiera.

Gesù avrà atteso con trepidazione questo momento... rispettando i loro tempi certo, ma con la speranza di vedere presto nascere in loro il desiderio di pregare. Il Signore Gesù è questo che desidera: pregare il buon Dio con noi.

Nella Bibbia c'è un libro che si distingue da tutti gli altri per il fatto di contenere solo preghiere. È il Libro dei Salmi, chiamato anche *Salterio*.

È per lo meno curioso pensare che la Bibbia, che è la Parola di Dio a noi, contenga le preghiere, che invece sono parole di uomini a Dio. Ma se queste preghiere sono inserite nella Bibbia, significa che – in qualche modo – anche loro sono Parola di Dio.

Dio suggerisce al nostro cuore le parole da usare nel dialogo con Lui, perché Lui conosce la nostra vita in profondità, meglio di quanto noi potremo mai conoscerla. E mentre parliamo a Lui con Parole Sue, queste stesse plasmano la nostra vita e il nostro cuore, per cui la preghiera con i Salmi diventa dialogo che edifica e rafforza il nostro legame con il buon Dio.

Oltre a questo, che vale per ogni credente in Dio, noi cristiani abbiamo come “una marcia in più”: Gesù è l’unico nostro Maestro; Gesù è la Parola di Dio diventata carne, Parola di Dio vivente in mezzo a noi; dalla Sue labbra la parola umana diventa Parola di Dio; con le Sue parole di Figlio, Gesù porta davanti al buon Dio ogni miseria, ogni gioia, ogni gratitudine e ogni speranza degli uomini.

Quando preghiamo Dio con i Salmi, noi stiamo pregando con Gesù e Gesù prega con noi.

Se presti attenzione a quello che insegna Gesù alla richiesta dei discepoli “Signore, insegnaci a pregare” tutto diventa chiaro: il Padre Nostro. Gesù non insegna una formula che tutti possono ripetere; Gesù insegna ai discepoli a pregare con Lui il Padre, che è nostro.

I Salmi – come vedrai – esprimono molti sentimenti e stati d’animo e facilmente capiterà che quei sentimenti non corrispondono affatto con quello che hai nel cuore tu in quel momento. Non importa. *Tu stai pregando insieme con Gesù e le “vostre” parole al Padre sono voce del cuore di ogni uomo, che Gesù assume su di sé e vive dentro di sé e trasforma in lode, ringraziamento, richiesta, lamento, supplica.*

I Salmi sono Parola di Dio: Egli desidera che queste siano le parole che sappiamo rivolgere a Lui, parole che nascono da un cuore d’uomo innamorato, da un figlio che si affida al Padre, da un amico che si confida all’Amico, da un discepolo che si lascia guidare dal Maestro.

NOTA SULLE TRADUZIONI DELLA BIBBIA E LA NUMERAZIONE DEI SALMI

La “storia” della redazione della Bibbia è molto complessa e non è certo questo il luogo per uno studio approfondito.

Per semplificare, in vista di questo cammino che ha il suo cuore nel Libro dei Salmi, ecco una breve spiegazione delle traduzioni della Bibbia (e quindi dei Salmi) che ti puoi trovare tra le mani.

Le traduzioni

La LXX (settanta): è la versione dell'Antico Testamento tradotta in greco dall'originale ebraico ad opera di 70 saggi ad Alessandria d'Egitto, tra il III e il II sec a.C. Questa versione è sempre stata un punto di riferimento per i cristiani, testo base di molte successive edizioni nelle lingue locali. Anche gli autori del Nuovo Testamento, quando fanno citazioni dall'A.T., fanno riferimento alla LXX.

La Vulgata: è l'edizione della Bibbia in lingua latina ad opera di San Girolamo, su richiesta di Papa Damaso I, all'inizio del V secolo d.C. Il nome "vulgata" deriva dal fatto che il latino usato da San Girolamo per la traduzione è quello semplice, usato dal popolo, perché la volontà era proprio quella di creare una edizione della Bibbia più facile da capire oltre che più corretta rispetto alle precedenti edizioni latine che circolavano. San Girolamo tradusse la Bibbia in latino direttamente dalle lingue originali: l'A.T. dall'ebraico (anche se certamente conosceva la LXX) e il N.T. dal greco.

La Bibbia CEI 1974: è la prima edizione della traduzione italiana ad opera della Conferenza Episcopale Italiana (CEI), adottata come testo ufficiale per il catechismo cattolico e la liturgia cattolica. Fu pubblicata nel 1971 e rivista poi nel 1974. Questa versione italiana è l'attuale versione usata nella Liturgia delle ore (sia in forma di libro sia come app).

La Bibbia CEI 2008: è l'ultima versione della Bibbia in lingua italiana ad opera della CEI e adottata nel catechismo e nella liturgia cattolica. Questa è la versione che ascolti durante la Messa.

In conclusione

- se acquisti una Bibbia, la traduzione più adottata dalle varie case editrici è la Bibbia CEI 2008
- se possiedi una Bibbia da diversi anni (da prima del 2008), la traduzione è quella della Bibbia CEI 1974
- se partecipi alla Messa, la Parola di Dio che ascolti è la versione Bibbia CEI 2008
- se preghi i Salmi con la Liturgia delle ore (libro o app) la traduzione è la Bibbia CEI 1974

In riferimento a quest'ultima conclusione, *per il cammino di Quaresima* - che ha come obiettivo quello di introdurti alla preghiera dei Salmi con la Liturgia delle ore - *è stata adottata la traduzione Bibbia CEI 1974*. Per te sarà comunque prezioso poter confrontare le due traduzioni che più spesso incontrerai (Bibbia CEI 1974 e 2008).

La numerazione dei Salmi

Tenendo presente quanto detto sopra per le traduzioni, ora passiamo alla numerazione dei Salmi. Il Salterio (o Libro dei Salmi) è composto da 150 salmi. **C'è un però...** ☺

- Se prendi in mano una Bibbia e vai al Libro dei Salmi e cominci a sfogliare, ad un certo punto trovi questa cosa: Salmo 7... Salmo 8... Salmo 9... Salmo 10 (9)... Salmo 11 (10)... ecc... finché arrivi al Salmo 146 (145)... Salmo 147 (146-147)... Salmo 148... Salmo 149... Salmo 150.
- Se prendi in mano il libro della Liturgia delle ore e cominci a sfogliare trovi invece: Salmo 10... Salmo 11... Salmo 12... ecc... e non c'è traccia delle parentesi.
- Se sei uno che legge in chiesa durante la Messa e guardi il Salmo responsoriale, trovi: Salmo 11... Salmo 12... ecc... e anche qui niente traccia delle parentesi.

Ma che succede? Qualcuno si è divertito a confonderci? Forse sì ☺

Scherzi a parte, quelle parentesi che trovi nella Bibbia fanno riferimento ad una diversa numerazione dei Salmi.

Quella che trovi nella Bibbia fuori dalla parentesi è la numerazione dell'AT ebraico; quella inserita nella parentesi invece è la numerazione delle versioni LXX e Vulgata.

Quella utilizzata dalla Liturgia delle ore e dalla Messa è la versione nella parentesi.

Un esempio per (speriamo) chiarire tutto (circa la traduzione e le numerazione)

Stai pregando i vesperi (con il libro o la app) della *Liturgia delle ore* e trovi:

Salmo 71

Dio, dà al re il tuo giudizio,
al figlio del re la tua giustizia...

Se decidi di approfondire il Salmo 71 e prendi la Bibbia per leggere qualche nota o commento... dovrai cercare il **Salmo 72 (71)**. ☺

Ma, mentre inizi a leggere il salmo trovi:

Salmo 72 (71)

**O Dio, affida al re il tuo diritto,
al figlio di re la tua giustizia.**

Sono traduzioni diverseeee!! Aiutooooooooo!! ☺ ☺

Questo perché la Bibbia usa la traduzione Bibbia CEI 2008 mentre la Liturgia delle ore usa la traduzione Bibbia CEI 1974.

E se quel giorno – per disgrazia (scherzo 😊) – andrai a Messa... quale traduzione ascolterai?? La stessa versione della Bibbia (Bibbia CEI 2008), a meno che il parroco, per risparmiare sul bilancio parrocchiale, non abbia acquistato la nuova versione e utilizzi ancora i “vecchi” lezionari, per cui troverai la stessa traduzione della Liturgia delle ore (Bibbia CEI 1974).

Tutto chiaro... vero?!

Ah Ah! Ora che mi sono divertito un po’ a tirarti matto... torniamo seri 😊 e continua questo affascinante viaggio nel mondo dei Salmi.

PS.

Sul sito www.bibbiaedu.it trovi tutte le traduzioni disponibili.

IMPEGNI PER LA SETTIMANA

1. Sei all’inizio del cammino: è importante ricevere la Grazia del **Sacramento del Perdono** del Signore, perché il cuore parta libero da legami sbagliati e tu abbia ancora più chiaro a cosa – o meglio – a Chi valga la pena legarsi.

Se fossi in una condizione di vita particolare che ti impedisce di ricevere questo Sacramento, parla al più presto con un sacerdote di fiducia e raccontagli di te e di questo cammino: lui saprà indirizzarti affinché la Grazia di Cristo possa trovare il tuo cuore disponibile.

2. **Preghiera del mattino**

All’inizio di ogni giornata prega con un salmo a tua scelta tra quelli proposti al termine del libretto. Noterai che non sono salmi interi ma pochi versetti, suddivisi in base a ciò che abita nel tuo cuore. Proprio perché sono pochi versetti, leggili con calma e rileggili più volte, tenendo presente quanto hai compreso oggi a proposito della preghiera con i Salmi.

Dato che si tratta di poche righe, è buona cosa impararle a memoria e ripeterle durante la giornata; questo esercizio ti permetterà, nel momento del bisogno, di usare la Sua Parola che uscirà dalle tue labbra quasi naturalmente.

Per la preghiera del mattino segui questo schema:

- a. scegli il salmo dall'elenco che trovi al termine del libretto
- b. inizia la preghiera con queste parole: **“Signore apri le mie labbra e la mia bocca proclami la tua lode”** *facendo un segno di croce sulle labbra con il pollice* (sono le parole del v. 17 del Salmo 50 (49) ed è così che inizia la Liturgia delle ore)
- b. ringrazia per il nuovo giorno che comincia
- c. offri al Signore la giornata che ti attende e chiedigli la grazia di viverla da vero discepolo del Signore
- d. leggi il salmo che hai scelto e ripetilo più volte, con calma, affinché entri nella tua mente
- e. prega con il Padre nostro
- f. concludi con queste parole: **“Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna. Amen”** *facendo il segno di croce* (è così che terminano Lodi e Vespri della Liturgia delle ore)

PS. Ricorda di ripetere il salmo durante la giornata, così quelle Parole dalla testa scenderanno pian piano nel tuo cuore per rimanervi...

3. Esame di coscienza

Domani ti verrà chiesto di fare l'esame di coscienza “mirato” attorno ad un tema particolare. Cerca di imparare con calma e fiducia, perché l'esame di coscienza è una pratica molto preziosa per educare lo sguardo e il cuore a riconoscere l'opera di Dio in te e a comprendere i tentativi del diavolo di allontanarti da Lui.

CATECHESI

lun 19 febbraio

Una volta ho ascoltato un frate che parlava ad un gruppo di giovani sul tema della preghiera e dei Salmi in particolare, e una sua affermazione mi ha particolarmente colpito: qualcuno dei presenti disse che preferiva parlare a Dio spontaneamente, raccontandogli di sé e della sua vita, oppure riflettere e meditare su un brano di Vangelo, e che questi a suo avviso erano modi di pregare più genuini, meno rituali e meno asettici e ripetitivi della preghiera dei Salmi, Lodi, Compieta o Vespri che fossero. Tutti i presenti assentivano: erano tutti abbastanza d'accordo. Lui allora rispose che sì, si poteva vederla anche così, che però lui era molto contento di poter pregare la Liturgia delle Ore, che era il tipo di preghiera che in qualche modo preferiva, e per un motivo molto semplice: "quando prego i Salmi dico a Dio tante cose diverse, tutte vere e profonde, che a me non verrebbero neanche in mente. È una preghiera molto varia e sempre nuova. Quando invece prego "spontaneamente", certo che mi piace, e certo che è una cosa bella e che è utile, però mi accorgo anche di dirgli sempre le stesse cose: io sono molto più "noioso" dei Salmi. I Salmi allargano il mio orizzonte spirituale, non lo limitano."

La preghiera dei Salmi è di fatto una preghiera molto ricca, che però utilizza un linguaggio diverso dal nostro modo consueto di parlare e in più è espressione di una cultura, quella ebraica, di cui non siamo esperti. Questo non toglie nulla alla bellezza di questa preghiera, né ci deve impedire di imparare ad apprezzarla e a farla nostra. Per poter iniziare ad apprezzare i Salmi come preghiera bisogna per prima cosa iniziare a "frequentarli", cercando di comprendere il senso dei testi e sforzandoci di intuire lo stato d'animo, le esperienze spirituali e le circostanze di vita che hanno portato il salmista a scrivere quelle parole; in più c'è bisogno di avere un po' di pazienza. È un linguaggio nuovo, non sempre semplice, però sono preghiere vere, e sono inserite nella Bibbia, che è Parola di Dio, parola ispirata: a Dio piace sentirci pregare con i Salmi, tutti insieme, mentre ricordiamo la sua alleanza con noi e con l'umanità intera. Quando preghiamo i Salmi ripercorriamo l'esperienza spirituale di quegli uomini che, un passo dopo l'altro, hanno imparato a riconoscere Dio come un Padre, ad abbandonare gli idoli di un tempo, a lottare "per il bene difficile contro il male facile", a chiedere perdono dopo il fallimento, a scegliere Dio come Signore della propria vita, tutto all'interno di un cammino spirituale graduale, come lo sono i nostri. Nei Salmi c'è tutta la fatica di una vita attratta da mille idoli, messa in difficoltà da nemici e sofferenze, ma anche tanta consolazione, e la scoperta, giorno per giorno, di uno sguardo diverso sulle cose e sulle persone, che nasce quando il cuore si affida a Dio. I Salmi sono

preghiere di persone vere, che hanno attraversato tante cose nella vita, ma che alla fine hanno trovato in Dio il loro aiuto, il loro creatore, l'ispirazione di cui avevano bisogno per vivere nel mondo liberi dalla "seduzione" del peccato (il primo nemico) e dal richiamo dell'egoismo. I Salmi nascono da una maturità di fede da cui possiamo solo imparare.

Partendo dal presupposto che "il Salterio ci insegna parole che possiamo e dobbiamo rivolgere a Dio" (A. Mello), iniziamo a "viaggiare" attraverso libro dei Salmi cercando di distinguere i diversi tipi di linguaggio che in esso si trovano, infatti, come le nostre preghiere non sono sempre uguali, ma riflettono i fatti della nostra vita, il nostro umore, i nostri stati d'animo e la nostra esperienza di fede, così è per i Salmi che nascono da una relazione concreta tra degli uomini e Dio, e non sono stati scritti per parlarsi addosso né come esercitazioni letterarie. Sono espressione di diverse esperienze di fede.

Il tipo di preghiera più comune per i Salmi è la preghiera di lode, al punto che il termine "lode" è quasi un termine riassuntivo usato per definire i Salmi: non tutti Salmi sono delle lodi, ma molti sì. I Salmi, essendo preghiere, rispecchiano la personalità e lo stile di chi scrive, però seguono anche uno schema che spesso si ripete e che, conoscendolo, ci può essere di aiuto quando preghiamo. Nei Salmi di lode si trovano spesso tre "componenti":

- a. *Invitatorio*. "Lodate il Signore", "Cantiamo al Signore", "Voglio cantare il Signore": è un invito alla preghiera. Spesso è all'inizio del Salmo, ma a volte è ripetuto anche alla fine o è più volte lungo il testo.
- b. *Motivazione*. È introdotto da un "poiché", o da un "perché", esplicito o sottinteso. Dice il tema del Salmo, ciò che del creato o della vita ha colpito il salmista e gli ha fatto nascere nel cuore il desiderio di pregare e di lodare Dio.
- c. *Sviluppo del tema*. È il corpo del Salmo, dove si spiega e si sviluppa il tema di fondo. Spesso parla delle "qualità" di Dio o del cuore del credente (sapienza, timore di Dio, bontà, misericordia...)

Un esempio tipico è il Salmo 116/117, che è cortissimo, ma ha in sé tutte e tre queste componenti:

- a. Lodate il Signore popoli tutti,
voi tutte, nazioni, dategli gloria;
- b. perché forte è il suo amore per noi
- c. e la fedeltà del Signore dura in eterno.

Ovviamente questo è solo uno schema e nei Salmi queste tre componenti non è detto che seguano esattamente questo ordine. Spesso per esempio un tipo frase si ripete più volte nello stesso testo, oppure il confine tra b. e c. non è così netto, però è uno schemino che può sicuramente aiutare per iniziare a decifrare un linguaggio poetico cui non siamo abituati.

La preghiera di lode

Come abbiamo detto molti Salmi sono preghiere di lode ma è anche vero che la lode è un tipo di preghiera che ci è abbastanza sconosciuto: non è una preghiera che usiamo spesso. Invece per gli Ebrei era estremamente importante e in tutto l'Antico Testamento è molto presente. Si potrebbe quasi dire che per gli Ebrei è impossibile la fede senza la preghiera di lode: credere porta necessariamente a lodare Dio.

La lode può prendere forma solo quando chi prega non considera la preghiera solo come delle parole che noi rivolgiamo a Dio perché ci risponda, ma principalmente come parole che noi rivolgiamo a Dio in risposta di qualcosa che Lui ha detto o fatto. La preghiera di lode è una risposta all'interno di un dialogo tra Dio e noi. Prima parla o agisce Dio, poi io rispondo, in questo caso lodando Dio per qualcosa di cui mi sono accorto e di cui sono stato testimone: la sua misericordia, la bellezza dell'universo uscito dalle sue mani, il suo volermi bene, il suo amore grande e buono. Senza un'azione di Dio che io riesca a riconoscere con stupore la lode non può nascere. Forse è per questo che non conosciamo molto questo tipo di preghiera, infatti siamo decisamente più preparati sulla richiesta e sul ringraziamento, quasi che il nostro rapporto col buon Dio sia diventato di scambio: "Ti chiedo qualcosa, Tu lo fai, e io ti ringrazio". Non che tutte le nostre preghiere siano così (conosco persone sante che fanno pregare in modo ricco e bello e, diciamo, invidiabile), però quello del "io ti chiedo-tu mi dai-allora ti ringrazio" è un tranello in cui cadiamo facilmente. Cambiamoci: chiedere e ringraziare non è sbagliato, serve anche quello, però la preghiera non può esaurirsi qui, perché può essere molto molto più ricca.

Se prima di pregare chiedendo prendiamo in considerazione il ruolo e la presenza di Dio nella nostra storia, allora può nascere la preghiera di lode e di stupore, che è quasi un ricordarci di nuovo e di nuovo le cose belle che Dio ha fatto in noi, per noi e attraverso di noi. La lode è proprio un ricordare le cose belle che ci sono successe e trasformare questo ricordo in preghiera: il problema non è ciò che Dio fa o non fa, ma la nostra capacità di accorgerci, perché "la lode non è altro che l'apprezzamento della creatura per ciò che ha fatto il Creatore" (A. Pronzato, Pregare dove come quando perché). Noi siamo una società molto centrata sull'individuo e sui suoi diritti e la nostra fede è conseguentemente influenzata da questa cultura così egocentrica. E come facciamo fatica ad accorgerci che nella nostra vita gli altri esistono e hanno dei diritti indipendentemente dalla nostra voglia di riconoscerli, così facciamo fatica a concepire un Dio che esiste e pensa e ama e agisce indipendente da noi e dalle nostre idee sulla vita e su di Lui. La lode è la preghiera di chi vuole lasciarsi educare dalla bellezza, dalla bontà, dalla gratuità dell'amore di Dio. Non è la preghiera a un Dio che conviene amare perché se lo preghiamo bene fa ciò che chiediamo noi, ma il sostare davanti a un Dio che di mestiere fa solo cose straordinarie. Oppure cose ordinarie in modo molto bello. È proprio questione di sguardo.

Cosa succede se per qualche motivo io non sono capace di vedere? Succede che la mia preghiera si impoverisce tanto. E possiamo tornare a quello che ci ha detto il frate all'inizio: la preghiera di lode dei Salmi mi aiuta a pregare anche quando il mio sguardo non vede, quando io, perché sono stanco, perché sono triste, o chissà per quale altro umano problema, non riesco a guardare oltre le mie necessità e paure del momento, e la mia preghiera è povera. I Salmi pregano la gioia anche quando io non sono nella gioia ma va bene così, perché la bontà di Dio esiste indipendentemente dal fatto che io la percepisca.

PER PREGARE

Leggi questo Salmo con calma, parola per parola e, se ti aiuta, prova a cercare nel testo le diverse "componenti" (a. invitatorio, b. motivazione, c. sviluppo del tema). Se non sei abituato alla preghiera dei Salmi non pretendere di iniziare in quarta. Come abbiamo detto ci vuole pazienza. Leggere con calma e ruminare un po' ti aiuterà a familiarizzare e a prendere confidenza con questo tipo di preghiera.

Salmo 33(32)

Esultate, giusti, nel Signore;
ai retti si addice la lode.
Lodate il Signore con la cetra,
con l'arpa a dieci corde a lui cantate.

Cantate al Signore un canto nuovo,
suonate la cetra con arte e acclamate.
Poiché retta è la parola del Signore
e fedele ogni sua opera.

Egli ama il diritto e la giustizia,
della sua grazia è piena la terra.
Dalla parola del Signore
furono fatti i cieli,
dal soffio della sua bocca
ogni loro schiera.

Come in un otre
raccolge le acque del mare,
chiude in riserve gli abissi.

Tema il Signore tutta la terra,
tremino davanti a lui
gli abitanti del mondo,
perché egli parla e tutto è fatto,
comanda e tutto esiste.

Il Signore annulla i disegni delle nazioni,
rende vani i progetti dei popoli.
Ma il piano del Signore
sussiste per sempre,
i pensieri del suo cuore
per tutte le generazioni.

Beata la nazione il cui Dio è il Signore,
il popolo che si è scelto come erede.
Il Signore guarda dal cielo,
egli vede tutti gli uomini.

Dal luogo della sua dimora
scruta tutti gli abitanti della terra,
lui che, solo, ha plasmato il loro cuore
e comprende tutte le loro opere.

continua -->

Il re non si salva per un forte esercito
né il prode per il suo grande vigore.
Il cavallo non giova per la vittoria,
con tutta la sua forza non potrà salvare.

Ecco, l'occhio del Signore
veglia su chi lo teme,
su chi spera nella sua grazia,
per liberarlo dalla morte
e nutrirlo in tempo di fame.

L'anima nostra attende il Signore,
egli è nostro aiuto e nostro scudo.
In lui gioisce il nostro cuore
e confidiamo nel suo santo nome.

Signore, sia su di noi la tua grazia,
perché in te speriamo.

Alcune indicazioni come aiuto alla lettura:

- questo Salmo è un inno alla Provvidenza di Dio
- molto belle le "descrizioni" di tutto ciò che il Signore è, ha fatto e sa fare, e dei tanti modi in cui Dio dimostra il suo amore
- l'ultima strofa riguarda da vicino la nostra fede come risposta all'amore di Dio
- sottolinea la frase che ti colpisce di più e cerca di impararla a memoria
- più riesci a fare questa lettura con calma e meglio è...

Esame di coscienza

Prova a fare un breve esame di coscienza su come guardi gli altri e la tua vita: il mio sguardo com'è...? È positivo...? Chiediti in quali occasioni sei più portato ad accorgerti dei pregi delle persone e delle cose buone che ti succedono e quando invece viene fuori la necessità di cercare difetti e di criticare. Alla fine consegna tutto quanto nelle mani del Signore, perché se c'è qualcuno in grado di convertire il tuo sguardo e il cuore al bene, questo è Lui...

Lodare Dio per la sua bontà

La bontà di Dio è il soggetto principale di molti Salmi di lode: il salmista percepisce che Dio provvede a lui, alla sua famiglia, al suo popolo, e questo fa nascere in lui la preghiera; una preghiera che canta l'amore grande e buono del Signore.

La scoperta che Dio è buono e dona cose buone ai suoi figli è la condizione necessaria perché nasca la preghiera di lode. Questa cosa, che sembra così naturale, non avviene sempre. Non sono tantissime le persone che sanno vedere il bello e il buono negli altri e nelle situazioni, e che sanno di conseguenza fidarsi e affidarsi. Tu come sei messo quando si parla di cercare i pregi degli altri? O di vedere "il bicchiere mezzo pieno", o di trovare un buon motivo per continuare a credere e a impegnarti nel lavoro, nello studio, nel servizio, anche quando stai attraversando un momento di fatica? Intendiamoci: il senso critico è importante, non stiamo qui a osannare il buonismo e l'ingenuità, però pregare per lodare implica un saper guardare più profondamente di ciò che appare ad un primo frettoloso sguardo; non sempre la fatica e le difficoltà sono sufficienti per dire che tutto va male, e le persone hanno un valore e dei pregi, indipendentemente da quanto ci stanno simpatiche o meno. Di fatto Dio non ha l'abitudine di intrattenersi in conversazioni private con i suoi figli (anche se ci sono momenti di preghiera che regalano emozioni e intuizioni interessanti...), per cui per imparare a capire quanto, quando e come il Signore si prende cura di noi dobbiamo necessariamente imparare a guardare ai fatti della nostra vita e alle persone che incontriamo e con cui condividiamo tempo ed esperienze, come a occasioni concrete in cui Dio si occupa di noi e ci sta vicino. Essere convinti dell'esistenza di Dio e essere certi della sua bontà dovrebbero essere un tutt'uno per un cristiano, eppure il condizionale è d'obbligo, perché a vedere il Signore al lavoro nella nostra vita si impara un po' alla volta. Se alleniamo lo sguardo.

Leggi questo Salmo che riprenderai dopo nella preghiera:

Salmo 146(147)

Alleluia.

Lodate il Signore:

è bello cantare al nostro Dio,

dolce è lodarlo come a lui conviene.

Il Signore ricostruisce Gerusalemme,

raduna i dispersi d'Israele.

Risana i cuori affranti

e fascia le loro ferite;

egli conta il numero delle stelle

e chiama ciascuna per nome.

continua -->

Grande è il Signore, onnipotente,
la sua sapienza non ha confini.

Il Signore sostiene gli umili
ma abbassa fino a terra gli empi.

Cantate al Signore un canto di grazie,
intonate sulla cetra inni al nostro Dio.

Egli copre il cielo di nubi,
prepara la pioggia per la terra,
fa germogliare l'erba sui monti.

Provvede il cibo al bestiame,
ai piccoli del corvo che gridano a lui.

Non fa conto del vigore del cavallo,
non apprezza l'agile corsa dell'uomo.

Il Signore si compiace di chi lo teme,
di chi spera nella sua grazia.

Nei Salmi compare spesso il concetto di "timore di Dio" (in questo caso nell'ultimo versetto "Il Signore si compiace di chi lo teme") e il timore, che è un dono dello Spirito, ricordiamolo, viene indicato come una caratteristica fondamentale della fede, che ci permette di godere dei doni e della grazia di Dio.

In questo Salmo è proprio l'ultima frase che dà luce a tutta la preghiera e ci permette di comprendere da dove nasce la lode. Il salmista ha iniziato da questa riflessione: "è quando temo il Signore che Lui è contento per me (Dio si compiace...), è quando spero nella forza del suo amore (nella sua grazia...) che sono sulla strada giusta, che sono forte". Quando "temo il Signore" intuisco, come conseguenza di questo timore, che Dio è capace di dare consolazione anche a chi soffre ed è stato ferito dalla vita (Il Signore risana i cuori affranti, raduna i dispersi...); la sofferenza umana non tiene lontano Dio; capisco che il creato è un dono magnifico e che Dio conosce nel profondo ogni situazione e ogni persona e che davanti agli occhi di Dio non è un caso la vita di nessuno (chiama le stelle per nome; provvede persino ai piccoli del corvo e al bestiame); comprendo che Dio non valuta con criteri umani: per Lui l'umiltà di vita, la povertà davanti agli uomini non è un buon motivo per non amare qualcuno, e la ricchezza non serve per farsi amare dal Signore (il Signore sostiene gli umili); comprendo che il Signore è un Padre attento, che provvede alle necessità dei suoi figli; comprendo che per farmi amare non dovrò per forza essere forte, ma che Lui mi accetta con le mie debolezze e i miei limiti (non apprezza l'agile forza dell'uomo-nel senso che non è il vigore che rende una persona degna del suo sguardo e del suo apprezzamento, perché ogni vita è degna agli occhi di Dio): ciò che interessa a Dio è il mio cuore, che il mio cuore sia rivolto a Lui, che io mi fidi di Lui, che io abbia confidenza in Lui. Tutto il resto mi verrà dato in dono.

Il timore del Signore è la virtù ci apre gli occhi sulla sua bontà. Non posso immaginarmi di lodare Dio per la sua bontà se prima non ho chiesto con grande umiltà di far crescere in me la virtù del timore di Dio.

A questo punto però c'è bisogno di spendere due parole a riguardo di questa virtù. Nell'AT con "timore" si indica quello che oggi intendiamo per "fede". Già nel Vangelo si parla meno di "timore" e più di "fede". È una sorta di "affettuoso rispetto" che comporta un grande desiderio di non deludere chi amiamo e veneriamo, assieme al timore di allontanarci da Lui commettendo azioni incompatibili con questo legame. La fede comporta il timore di trovarci lontano dalla fonte del bene. Dal "timore di Dio" derivano tante cose belle: la preghiera innanzi tutto, il percepire come buono ciò che ci avvicina a Dio e come cattivo ciò che ci allontana da Lui, la percezione del peccato come cosa non buona per noi. Vivere dentro questo affettuoso rispetto, cosa che di fatto si realizza nella preghiera, ci cambia dentro.

Tutto questo percorso non si fonda sulla conoscenza, e neppure sull'osservanza, ma sulla relazione con Dio. E il punto di partenza è la preghiera: non a caso il libro dei Salmi è all'inizio dei libri sapienziali, perché ci insegnano le parole per pregare. Parole giuste, di chi questo percorso lo ha già fatto. La preghiera non è il primo obbligo del credente, ma spiritualmente, è ciò che viene prima di tutto. Il Salterio ci insegna parole che possiamo e dobbiamo rivolgere a Dio.

PER PREGARE

Rileggi con calma il Salmo facendoti aiutare dalla spiegazione. Leggi più volte:

- cerca la frase che più ti colpisce. Imparala a memoria
- soffermati sull'ultimo versetto. Sulle parole timore, speranza e grazia: cosa sono, cosa significano, come li vivi, quanto sono importanti, che importanza hanno per il buon Dio (che è l'inventore e il seminatore di tutte e tre...)
- al Signore piace quando stiamo con lui, e a Lui piace stare con noi: non avere fretta di capire, intuire, provare emozioni. Ma non avere paura se questo accade... Sei davanti alla Parola, già questo è pregare
- pensa alla bontà di Dio: quando e come l'hai concretamente incontrata, vissuta, sperimentata...

Questa settimana (ma se vuoi anche in quelle successive) fai un esercizio: nei Salmi che leggerai cerca i versetti in cui si parla di "timore di Dio".

La bontà di Dio non è cantata solo nei Salmi, ma tutta la Scrittura è il racconto di questa bontà e di come l'uomo, passo dopo passo, ne ha scoperto la forza, la profondità e l'importanza per la sua vita. Così come la Scrittura è anche il diario di tutti i rifiuti dell'umanità nei confronti dei doni di Dio. Un rapporto tormentato quello tra Dio e l'uomo, non c'è che dire. La libertà d'altronde si può giocare in due direzioni: nell'obbedienza o nel rifiuto. Quello che l'uomo ha scoperto nel tempo e che Gesù ci ha definitivamente testimoniato, è che la bontà di Dio non dipende dalla bravura dell'uomo. Le persone buone non sono quelle che vengono amate di più e meglio, i preferiti di Dio, però sono i testimoni di questa bontà: sono strumenti nelle mani di Dio. Tutti abbiamo incontrato dei testimoni, magari non di tutti i dieci comandamenti contemporaneamente, ma di alcuni sì. Ci sono persone che veramente brillano per la fedeltà al Vangelo o anche "solo" a qualche aspetto della Legge, frutto del loro amore per il Signore. Sono incontri importanti. Ma stiamo sicuri che anche quando tutti noi cerchiamo seriamente di rimanere vicini al buon Dio e gli chiediamo di essere "sua proprietà", anche in noi "brilla" e si rende evidente la presenza di Dio nella nostra vita e, a nostra volta, diventiamo testimoni per gli altri.

Dal Libro dell'Esodo (34, 1-10)

Poi il Signore disse a Mosè: "Taglia due tavole di pietra come le prime. Io scriverò su queste tavole le parole che erano sulle tavole di prima, che hai spezzate. Tieniti pronto per domani mattina: domani mattina salirai sul monte Sinai e rimarrai lassù per me in cima al monte. Nessuno salga con te, nessuno si trovi sulla cima del monte e lungo tutto il monte; neppure armenti o greggi vengano a pascolare davanti a questo monte". Mosè tagliò due tavole di pietra come le prime; si alzò di buon mattino e salì sul monte Sinai, come il Signore gli aveva comandato, con le due tavole di pietra in mano. Allora il Signore scese nella nube, si fermò là presso di lui e proclamò il nome del Signore. Il Signore passò davanti a lui proclamando: "Il Signore, il Signore, Dio misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di grazia e di fedeltà, che conserva il suo favore per mille generazioni, che perdona la colpa, la trasgressione e il peccato, ma non lascia senza punizione, che castiga la colpa dei padri nei figli e nei figli dei figli fino alla terza e alla quarta generazione". Mosè si curvò in fretta fino a terra e si prostrò. Disse: "Se ho trovato grazia ai tuoi occhi, mio Signore, che il Signore cammini in mezzo a noi. Sì, è un popolo di dura cervice, ma tu perdona la nostra colpa e il nostro peccato: fa di noi la tua eredità". Il Signore disse: "Ecco io stabilisco un'alleanza: in presenza di tutto il tuo popolo io farò meraviglie, quali non furono mai compiute in nessun paese e in nessuna nazione: tutto il popolo in mezzo al quale ti trovi vedrà l'opera del Signore".

Mosè è salito sul monte per la seconda volta: ha già distrutto le prime tavole, il popolo si è già costruito il vitello d'oro, Mosè si è già addolorato e arrabbiato di brutto con tutto il popolo. Per l'alleanza appena voluta dal Signore un inizio veramente disastroso. Mosè, chiamato da Dio, sale di nuovo sul monte con altre due tavole: il popolo forse stavolta ha capito e al suo ritorno le conserverà con grande rispetto. Quando Mosè arriva al cospetto di Dio, Dio per prima cosa gli racconta di sé e gli spiega in pochissime parole il perché il popolo dovrà rispettare la Legge: in questo brano Dio si descrive, mette cioè davanti agli uomini ciò che Lui è per loro. Ne viene fuori la descrizione di una grande bontà: Dio ama, Dio perdona.

PER PREGARE

Rileggi con calma il brano dell'Esodo. Aiutati con le indicazioni qui sotto.

Alla base della nostra lode è l'azione di Dio. Alla base dell'azione di Dio c'è la sua bontà. La bontà di Dio ha queste caratteristiche:

- misericordiosa e pietosa: uno sguardo buono sull'uomo, capace di guarire, desideroso di venire in aiuto e lenire la sofferenza, anche quella portata nella nostra vita dal peccato
- lenta all'ira: Dio è paziente, sa che facciamo fatica, sa che siamo attratti da cose che ci portano lontano da Lui. È un Dio che sa aspettare.
- ricco di grazia e di fedeltà: la grazia è sinonimo di amore; un amore fedele sempre, che dona ai suoi figli ciò di cui hanno bisogno. Dio non abbandona.
- perdona la colpa e il peccato: non abbiamo spalle così forti da poter reggere pesi troppo grandi; abbiamo bisogno del perdono per vivere appieno la nostra vocazione all'amore. Se amiamo siamo felici, se siamo egoisti no: il perdono ci rimette in piedi dal punto di vista dell'amore, rimette a nuovo la nostra possibilità di voler bene e di non essere egoisti.
- castiga la colpa: Dio è buono, non buonista. Chiama il male e il peccato con il loro nome e invita noi a fare lo stesso, a riconoscere il male per quello che è. Non è il desiderio di punirci che lo spinge a questo, ma è per farci capire che il peccato porta disordine nelle nostre vite, nelle nostre relazioni, nel nostro cuore, e che questo disordine si ripercuote attorno a noi e sulle persone che condividono con noi la nostra vita.

Prova a fare tua la preghiera di Mosè: "fa di noi la tua eredità". Mosè conosce il suo popolo e sa che della bontà di Dio non ha capito niente di niente, ma nonostante questo osa chiedere l'impossibile: che il cuore della sua gente – e ci siamo dentro anche noi- sia conquistato dalla bontà del Signore ("fa di noi la tua eredità" - l'eredità è la proprietà: conquista, Signore, il nostro cuore...Fai che ci sentiamo tuoi... tuoi e di niente altro...).

Importante è che impariamo ad allenare lo sguardo, lo dicevamo anche ieri. È fondamentale, perché Dio parla e si manifesta attraverso le situazioni di vita e attraverso le persone: uno sguardo negativo non può vedere Dio al lavoro, non riesce a vedere che Dio si prende cura di noi. La bontà può essere colta solo da uno sguardo buono, capace di vedere il bene. Vedere e descrivere i difetti altrui è un passatempo internazionale e non ne siamo esenti neppure noi. Però il bene nelle persone esiste. Però Dio ci è vicino, con una vicinanza che ci serve, anche quando tutto ci va storto. Oggi usiamo i dieci Comandamenti, le dieci Parole, per fare un buon esame di coscienza al prossimo, e per andare a caccia di testimoni della bontà di Dio. Avendo in mente quanto hai meditato prima, rileggi qui sotto i Comandamenti e cerca di dare un volto ad ognuno di essi, o almeno a qualcuno. Dare un volto vuole dire pensare a delle persone concrete che ti hanno testimoniato o che ti testimoniano qualcuno dei Comandamenti. La bontà di Dio ci viene incontro attraverso le persone: la pazienza, la fedeltà, il perdono, l'aiuto, ci vengono da persone concrete. Più siamo vicini a Dio, più diamo frutti buoni: questo vale per noi ma anche per gli altri.

“Dio allora pronunciò tutte queste parole: “Io sono il Signore, tuo Dio, che ti ho fatto uscire dal paese d’Egitto, dalla condizione di schiavitù: non avrai altri dei di fronte a me. Non ti farai idolo né immagine alcuna di ciò che è lassù nel cielo né di ciò che è quaggiù sulla terra, né di ciò che è nelle acque sotto la terra. Non ti prostrerai davanti a loro e non li servirai. Perché io, il Signore, sono il tuo Dio, un Dio geloso, che punisce la colpa dei padri nei figli fino alla terza e alla quarta generazione, per coloro che mi odiano, ma che dimostra il suo favore fino a mille generazioni, per quelli che mi amano e osservano i miei comandi. Non pronuncerai invano il nome del Signore, tuo Dio, perché il Signore non lascerà impunito chi pronuncia il suo nome invano. Ricordati del giorno di sabato per santificarlo: sei giorni faticherai e farai ogni tuo lavoro; ma il settimo giorno è il sabato in onore del Signore, tuo Dio: tu non farai alcun lavoro, né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo schiavo, né la tua schiava, né il tuo bestiame, né il forestiero che dimora presso di te. Perché in sei giorni il Signore ha fatto il cielo e la terra e il mare e quanto è in essi, ma si è riposato il giorno settimo. Perciò il Signore ha benedetto il giorno di sabato e lo ha dichiarato sacro. Onora tuo padre e tua madre, perché si prolunghino i tuoi giorni nel paese che ti dà il Signore, tuo Dio. Non uccidere. Non commettere adulterio. Non rubare. Non pronunciare falsa testimonianza contro il tuo prossimo. Non desiderare la casa del tuo prossimo. Non desiderare la moglie del tuo prossimo, né il suo schiavo, né la sua schiava, né il suo bue, né il suo asino, né alcuna cosa che appartenga al tuo prossimo” (Es20,1-17)

Prega per le persone che ti sono venute in mente...

Metti tutto quanto ti è venuto in mente in questo momento di preghiera nelle mani del Signore, perché sappia convertire il tuo cuore e il tuo sguardo...

Lodare Dio per la sua misericordia

Continuiamo a parlare di lode. Preghiera bellissima abbiamo detto, che di solito conosce due fasi: è tipica sia di chi muove i primi passi nella fede, sia di chi sta vivendo un momento di maturità dopo aver attraversato e superato momenti di dubbio e di fatica nei confronti della fede, oppure di peccato.

Perché si inizia un cammino di fede, un cammino di spiritualità? Cominciamo a dire che non intendiamo per cammino di fede la frequentazione abitudinaria se non annoiata di catechesi e Messe. Non siamo nessuno per dire che in chi vive questa situazione non ci sia fede, però possiamo ben dire che se NOI facciamo così, di sicuro NOI non siamo in cammino. La fede non prevede tra le sue caratteristiche il giudizio verso gli altri, ma neppure la noia e il trascinarsi. Per cammino di fede intendiamo una ricerca seria e motivata di una relazione con il buon Dio. Quando inizio a costruire questa relazione con gesti concreti (preghiera, Messa, Confessione, servizio: all'inizio sono tutti da risistemare...), pianificabili, pianificati, scelti, verificabili e verificati, allora sto facendo un cammino di fede. Un simile cammino ha un momento di inizio, ma non ha fine. È un percorso in salita, anche se non nel termine che normalmente si dà a "salita". Una salita che non finisce mai è, dal punto di vista sportivo, una tragedia. In questo contesto è un luogo in cui mi è, sì, chiesta una continua fatica, ma è anche il luogo dove mi è permesso salire, andare, conoscere, spaziare, ben oltre il livello basico di umanità in cui altrimenti mi ritrovo. Salendo si scoprono cose, situazioni, sensazioni, esperienze che non ti fanno perdere la voglia di salire né ti fanno rimpiangere di essere in cammino o di non essere rimasto in pianura (la bassa...). Per tornare alla domanda di prima, si inizia un cammino del genere perché, fatti i primi passi, già ti accorgi che lì dentro ci stai bene, ci stai meglio di come stavi prima. All'inizio magari pensi pure che questa nuova energia deriva dagli sforzi e dall'impegno che ci stai mettendo tu, ma presto intuisci che è Dio che è buono e che tu puoi iniziare a fidarti di Lui e del Vangelo. A questo punto il Vangelo fa parte della tua vita: gradino numero-uno raggiunto. Di solito questo corrisponde al "primo livello" della lode: "Cavoli credere non è poi così male, anzi, è bello! Fa una certa differenza! Non è vero che Dio è distante: Dio è buono". Ma come ogni salita che si rispetti, arriva anche il momento della stanchezza. Chi è rimasto giù, senza Vangelo e a confrontarsi solo con sé stesso, non conosce gli orizzonti che conosco io, non ha gli amici e i compagni di strada che ho incontrato io, però "mangia, beve e se la gode", almeno così sembra. Niente sudate, niente sete, grande riposo. Noia? Forse, ma io non me ne accorgo. È allora che inizio a staccare qualche pagina dal Vangelo e a toglierla dallo zaino, nell'illusione che così il peso sarà minore, e quindi anche la fatica. Certo che la fatica diminuisce, però boh, l'entusiasmo non è più lo stesso. Inizio a sbuffare, mi annoio, le cose che prima facevo volentieri mi pesano (lavoro, studio, Messa, preghiera,

carità: “ma chi me lo fa fareeee?!?!”). Ognuno molla le pagine di Vangelo che gli pesano di più: ciascuno sa cosa gli costi di più mettere in pratica del Vangelo... Sono momenti di crisi, non sono facili da attraversare. Si mettono in dubbio cose che fino a poco prima ci rendevano felici. Siamo chiamati alla fedeltà difficile. Insomma, magari non lo avevamo previsto, anzi, non lo avevamo preventivato: all’inizio ci si sente sempre forti. Qui il nostro cammino può prendere più direzioni: di solito comunque subisce una battuta di arresto, e magari si fa anche qualche (o parecchi...) passi indietro. Succede, è la vita. Si inciampa e non è facile né capirlo, né accettarlo, né ammetterlo. Di solito siamo bravi a chiamarle “scelte”, o “pause di riflessione”, o “ma sto bene lo stesso!”. Vero, tutto vero: si vive e sopravvive anche senza la fede... Però tant’è, quando stavamo salendo eravamo contenti... più contenti di ora...

Di solito quello che fa riprendere la fatica del cammino è la ricerca della felicità perduta, non il senso del dovere. Ci alziamo dal nostro ombrellone vista piscina in cui ci eravamo accomodati (ci eravamo illusi che centro benessere e santità fossero la stessa cosa...), iniziamo a raccattare in giro le pagine di Vangelo che avevamo tolto dallo zaino (una alla volta di solito, perché tornare sui propri passi quando si è sperimentato quanto è comodo fare quello che si vuole non è sempre semplice...) e ricominciamo a salire. Rimettiamo in ordine ancora una volta i fondamentali del cammino (preghiera, sacramenti, servizio: e anche questo costa il suo tempo e la sua fatica) ma lo facciamo volentieri: la bontà di Dio, che avevamo conosciuto, ha il suo fascino. E succede che, invece di sentirci giudicati, ci sentiamo a casa: qualcuno ci stava aspettando.

È questo il secondo stadio della lode: sperimentare la misericordia, l’amore nonostante il peccato, il difetto, il limite, il rifiuto, l’abbandono, è fonte di una gioia ancora più grande. Sentirsi perdonati e accolti da Dio è una vera grande esperienza. La scoperta che Dio è misericordioso fa cambiare il nostro atteggiamento dentro il cammino di fede. Diventiamo più umili, perché più coscienti di avere dei limiti, ma anche più grati, e forse un po’ più capaci di fedeltà. Non è mai bello trovarsi in una situazione di infedeltà, e poco importa se è stata grande o piccola (ognuno ha la sua storia), ma superarla è un’esperienza buona.

Salmo 62 (63)

O Dio, tu sei il mio Dio, all’aurora ti cerco,
di te ha sete l’anima mia,
a te anela la mia carne,
come terra deserta,
arida, senz’acqua.

Così nel santuario ti ho cercato,
per contemplare la tua potenza
e la tua gloria.
Poiché la tua grazia vale più della vita,
le mie labbra diranno la tua lode.

continua -->

Così ti benedirò finché io viva,
nel tuo nome alzerò le mie mani.
Mi sazierò come a lauto convito,
e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.

Quando nel mio giaciglio di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,
a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe l'anima mia
e la forza della tua destra mi sostiene.

Ma quelli che attentano alla mia vita
scenderanno nel profondo della terra,
saranno dati in potere alla spada,
diverranno preda di sciacalli.

Il re gioirà in Dio,
si glorierà chi giura per lui,
perché ai mentitori verrà chiusa la bocca.

Questo non è proprio un Salmo di lode, però si parla due volte della lode. Se ne parla come con nostalgia, progettando i sognando o desiderando un futuro si spera non troppo distante ("la tua grazia vale più della vita, le mie labbra diranno la tua lode"; "mi sazierò come a lauto convito e le mie labbra diranno la tua lode"); è il momento della presa di coscienza: qualcosa non va e io inizio a desiderare qualcosa di diverso. È il momento della nostalgia di un amore che ora il salmista non sente più ma che un tempo magari non troppo lontano lo rendeva molto felice.

Il salmista intuisce il bisogno che la sua anima ha di Dio. È un'intuizione che nasce dalla sua esperienza, non una preghiera di devozione imparata a memoria. "Sono come arido, non sono contento e mi manca qualcosa. Mi sono allontanato dal Vangelo pensando di stare meglio e invece non sono felice. Voglio tornare dal Padre, da Te Abbà...". Ricorda quella frase della parabola: "Mi alzerò e andrò da mio padre..." (Lc 15,18).

Una piccola nota sul linguaggio dei Salmi: parlano spesso di nemici (per esempio qui nell'ultima strofa), di combattere i nemici con la spada, di trafiggere il nemico e di fargli un gran male, roba in cui facciamo un po' fatica, per situazione e per cultura, a sentire nostra o come parole rivolte a noi. In effetti a noi non è chiesto una virgola di tutto questo in senso letterale, però dal punto di vista simbolico queste parole ci riguardano da vicino e in modo personale. Non sono ovviamente i nemici fisici quelli che dobbiamo combattere e temere e contro cui dobbiamo accanirci, ma il nemico che dobbiamo vincere e tenere lontano dalla nostra vita è il peccato, i difetti messi in pratica, l'indifferenza verso il prossimo, la scelta metodica di passare la vita sotto l'ombrellone nella bassa, l'apatia spirituale. Questi sono i nostri nemici e i Salmi sono un continuo invito a considerare queste cose come nemici della nostra anima e di sentire Dio al nostro fianco in questa lotta: Dio è capace di distruggere nemici che non pensavamo fossero alla nostra portata.

PER PREGARE

Rileggi il Salmo, parola per parola, con calma. In questo Salmo ci sono parole molto belle che è bello cercare di fare tue e attraverso le quali puoi dire a Dio il tuo desiderio di Lui, di cammino di fede, di fedeltà. Ma sono parole che possono anche aiutarti a scoprire esigenze profonde che tu ancora non conosci: il nostro cuore ha sete di Dio anche quando noi non ce ne accorgiamo, perché Dio lo ha fatto così, è il nostro impianto di sicurezza. Noi siamo liberi di allontanarci, ma la sete di Dio non si cancella mai del tutto, perché così, nel momento in cui lo desideriamo, possiamo chiedere di rialzarci e di tornare al Padre. “Come è fatta la mia anima? La mia anima è fatta che ha sete di Dio...”.

Se vuoi andare un po' più a fondo, leggendo e meditando questo Salmo puoi cercare di dare un nome a qualche aspetto della tua anima e del tuo cammino di fede:

- hai sete? Perché questa sete...? Ci sono pagine di Vangelo che ho staccato dal Vangelo e che ho tolto dallo zaino...? Quali pagine del Vangelo faccio più fatica a prendere sul serio?
- quanto e come “mi stringo” a Dio? Quanto e come do retta al mio bisogno di Dio? Quanto e come rispetto la mia anima...? Senza andare sul vago, bisogna che dedichi un momento a verificare la tua preghiera, la Confessione, la Messa, il servizio: il quanto e il come io celebro questi momenti... è importante.

Consegna tutto nelle mani accoglienti e forti del buon Dio: chiedi il desiderio di camminare sulla strada della santità, chiedi la forza, le virtù e tutto quello di cui senti di aver bisogno...

Torniamo a parlare del timore di Dio. Questa virtù, questo dono dello Spirito che ci permette di sentirci “aridi, senz’acqua” quando siamo lontano da Dio. È per essa che percepiamo come viva e speciale la misericordia di Dio. Se possiamo sperimentare la bellezza della Confessione è per il dono del timore di Dio. Ed è sempre per esso che, una volta sperimentata questa misericordia, desideriamo non perderla e ci incamminiamo di nuovo, coscienti che la salita stanca e che gli ostacoli esistono, ma che questo non toglie bellezza al cammino e neppure la possibilità di fare di questo cammino la propria vita. Conseguenza del timore di Dio è “l’avversione verso il peccato”, non per amore di perfezione, ma perché si riconosce in esso ciò che ci separa o separerebbe da Dio: il peccato separa, e il timor di Dio non vuole farci separare da Dio e ci aiuta a preferire il bene al male.

Ma a non farsi abbindolare da scelte sbagliate si impara col tempo, con la pazienza, col passo lento di chi, dicevamo ieri, cammina in montagna. È un percorso in salita quello verso la santità: chiunque abbia provato a percorrerlo lo ha testimoniato. E una delle prime cose che si scoprono quando si prende questa strada è la misericordia di Dio. Anche se non vuoi il peccato è sempre lì a portata di mano, e presto o tardi vince lui e tu inciampi, e magari ti sbucci pure le ginocchia, se non peggio. In questo contesto scoprire che la misericordia di Dio esiste davvero, che davvero il perdono è un grande regalo di guarigione, è uno dei momenti belli della fede. Difficilmente si dimentica la prima Confessione fatta bene, fatta sul serio, quella in cui per la prima volta uscendo definitivamente dall’infanzia e dall’adolescenza spirituale apri veramente il cuore e lo svuoti come un sacchetto davanti al sacerdote (che poi ti viene istintivo pensare qualcosa come “ma che figura! Ora mi sono giocato la sua stima!”, e invece va tutto diversamente da questo...) perché veramente desideri tornare ad avere il cuore in pace e, del tutto inaspettatamente, questa pace arriva e tu scopri che il perdono di Dio esiste davvero e che non è solo una vaga idea, ma qualcosa che scalda il tuo cuore: non un cuore generico, l’idea del cuore umano, ma proprio il tuo. Quando la Confessione diviene incontro con la Misericordia, incontro vero però (sì), perché quando non abbiamo molta voglia, siamo anche bravini a dire il minimo, dare il minimo, spenderci il minimo, crederci il giusto, per cui la Confessione per forza di cose risulta un po’ arida...), beh, allora anche il perdono inizia a diventare fonte di stupore. È così. E se sono in una condizione per cui non posso confessarmi e scopro che questo è doloroso, a volte più doloroso di come mi sarei immaginato (sono le parole di un’amica che ha deciso di andare a convivere: “non pensavo che Comunione e Confessione mi sarebbero mancati così tanto...”), non devo rinunciare a questo desiderio di misericordia: attraverso la preghiera, la carità e la Comunione spirituale scopro che la misericordia di Dio è anche per me perché, anche se non posso tirarmi indietro dalla situazione in cui mi trovo - spesso per amore dei miei cari - Dio continua ad amarmi.

Dio non ama solo i santi: scoprire questa cosa, anche lei da sola, già guarisce il cuore. Il timore di Dio crea confidenza tra noi e il Padre. E anche rispetto. La lotta per sradicare il peccato dal nostro cuore appartiene a questa virtù. E rende cosciente l'anima della sua fragilità, perché ci fa scoprire fragili davanti alle prove della vita, davanti ai nostri vizi, davanti agli altri. Dunque la decisione di andare a confessarci appartiene a questa virtù. Sì, perché di una decisione si tratta. Di una decisione di chi, e di quando, vediamo nel perdono di Dio qualcosa di bello per il nostro cuore. La Confessione è il sacramento di chi "spera nella sua grazia", di chi vuole celebrare il fatto che Dio si prende cura di noi e non vive questa cosa da viziato, cioè pretendendo passivamente, ma che dice coi fatti a Dio che questa cura per lui è fondamentale. Insomma, la misericordia di Dio è bellissima e importante e sempre presente, e può passare anche attraverso le fessure delle finestre di casa nostra, però noi abbiamo in mano le chiavi del portone principale: se gli apriamo magari entra più facilmente. E se non gli apriamo vuole dire che non ci crediamo così tantissimo, oppure che siamo distratti da altre cose che riteniamo più importanti. La lode, il timor di Dio, la preghiera, non nascono per caso, spontaneamente: scordiamoci questa cosa. E il desiderio a volte è osteggiato da mille idoli cui facciamo continuamente l'occhiolino, per cui non meravigliamoci se capita di non provare un desiderio smodato di Confessione. Non meravigliamoci, ma neanche abituiamoci a una cosa così. Insomma, per gustare della misericordia di Dio è meglio che ci mettiamo anche del nostro e che accettiamo di fare un po' di fatica e di umiliarci un pochino. Perché questo aiuta Gesù, Gli rende più semplice e più fruttuoso il lavoro. E rende noi meno impermeabili e meno sordi.

Ma anche qui dobbiamo ricordarci quello che abbiamo già detto tante volte ormai: a meravigliarci del dono del perdono si impara un po' alla volta. Tu apri un pezzettino di cuore, Gesù riesce ad entrare per lo spazio che gli lasci, per quanto piccolo, ti dona la sua misericordia, tu senti che ti fa bene, inizi a vedere qualche aspetto della tua vita in modo diverso, capisci che attraverso qualcuno o qualcosa Dio si sta prendendo cura di te, e in quel momento sei contento, contento della tua fede e di questo Dio che è Padre (è questa la lode). E poi succede qualcosa che ti allontana da questo procedere positivo e che ti distrae con qualcosa di più attraente e scintillante (ognuno dia a queste parole un significato concreto che lo riguarda da vicino...) e di nuovo la fede sembra faticosa e ripetitiva. Ma non è Dio il problema. È il nostro cuore che fatica. Ma per nostra fortuna la cura di Dio non ha confini, se non la nostra distrazione che ci fa guardare da un'altra parte.

Il Salmo che preghiamo oggi fa riferimento al brano dell'Esodo dell'altro giorno (Es 34,1-10). Quell'amore che Dio ha raccontato a Mosè, il salmista lo ha sperimentato. E canta di gioia. Troppo grande la sorpresa, troppo bella la fede, troppa gioia nell'essere perdonati.

PER PREGARE

Leggi con calma questo Salmo. Con calma: parola per parola...

Salmo 103 (102)

Benedici il Signore, anima mia,
quanto è in me
benedica il suo santo nome.
Benedici il Signore, anima mia,
non dimenticare tanti suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,
guarisce tutte le tue malattie;
salva dalla fossa la tua vita,
ti corona di grazia e di misericordia;
egli sazia di beni i tuoi giorni
e tu rinnovi come aquila
la tua giovinezza.

Il Signore agisce con giustizia
e con diritto verso tutti gli oppressi.
Ha rivelato a Mosè le sue vie,
ai figli d'Israele le sue opere.

Buono e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.
Egli non continua a contestare
e non conserva per sempre il suo sdegno.
Non ci tratta secondo i nostri peccati,
non ci ripaga secondo le nostre colpe.

Come il cielo è alto sulla terra,
così è grande la sua misericordia
su quanti lo temono;
come dista l'oriente dall'occidente,
così allontana da noi le nostre colpe.
Come un padre ha pietà dei suoi figli,
così il Signore ha pietà
di quanti lo temono.

Perché egli sa di che siamo plasmati,
ricorda che noi siamo polvere.
Come l'erba sono i giorni dell'uomo,
come il fiore del campo, così egli fiorisce.
Lo investe il vento e più non esiste
e il suo posto non lo riconosce.

Ma la grazia del Signore è da sempre,
dura in eterno per quanti lo temono;
la sua giustizia per i figli dei figli,
per quanti custodiscono la sua alleanza
e ricordano di osservare i suoi precetti.
Il Signore ha stabilito nel cielo
il suo trono
e il suo regno abbraccia l'universo.

Benedite il Signore, voi tutti suoi angeli,
potenti esecutori dei suoi comandi,
pronti alla voce della sua parola.
Benedite il Signore,
voi tutte, sue schiere,
suoi ministri, che fate il suo volere.
Benedite il Signore, voi tutte opere sue,
in ogni luogo del suo dominio.
Benedici il Signore, anima mia.

Questo Salmo è la preghiera di lode di una persona che ha sperimentato il perdono di Dio. Anche in questa preghiera si parla di timore e forse qui troviamo descritte una per una i motivi per i quali Dio è davvero grande e venerabile, degno di quel venerabile affetto di cui abbiamo parlato nei giorni scorsi. I riferimenti alla bontà, al perdono, all'amore di Dio non si contano. Più volte viene citata la misericordia. Un versetto per tutti: "il Signore salva la tua vita dalla fossa, ti corona di grazia e di misericordia". Benedetto XVI dà questa definizione di "grazia": "La grazia è essere guardati da Dio, essere toccati dal suo amore" e su Youcat (par. 338) viene detto "la grazia non è una cosa, ma l'autocomunicazione di Dio agli uomini; Dio non dona mai nulla che sia meno di se stesso". Se la grazia è l'amore e la bontà di Dio che ci raggiunge per ogni nostra necessità, la misericordia è quel particolare sguardo di Dio puntato sulla povertà, sul dolore, sulla sofferenza e non ultimo sul peccato, che porta dolore, sofferenza e povertà porta dentro la nostra vita.

Il salmista è veramente entusiasta per il perdono di Dio, attraverso il quale ha scoperto tanti lati del suo amore che desidera far conoscere a tutta la comunità (nel Salmo passa dal singolare al plurale: desidera che la sua preghiera diventi la lode di tutti gli altri). Anche qui si parla della naturale debolezza dell'uomo (siamo polvere, siamo fiore che sfiorisce, e il Signore lo sa...), ma questo venir meno delle forze col tempo o per le scelte sbagliate non sono, intuisce il salmista, motivo di scherno o di rabbia o di rancore da parte di Dio, ma sono invece proprio il motivo per cui il Signore ci guarda col suo amore: siamo fragili e Lui non ci lascia da soli.

- questo Salmo è bello rileggerlo dopo ogni Confessione... ci ricorda l'atteggiamento giusto nei confronti della misericordia di Dio
- scegli una frase e imparala a memoria: prova a ripeterla durante il giorno più e più volte (100...? 200...? Se ci si concentra si riesce senza problemi...)
- per comprendere a fondo questo Salmo c'è bisogno che tu gli dedichi un po' di tempo e un po' di silenzio...

Dal Vangelo secondo Matteo (9, 9-13)

Andando via di là, Gesù vide un uomo, seduto al banco delle imposte, chiamato Matteo, e gli disse: “Seguimi”. Ed egli si alzò e lo seguì. Mentre Gesù sedeva a mensa in casa, sopraggiunsero molti pubblicani e peccatori e si misero a tavola con lui e con i discepoli. Vedendo ciò, i farisei dicevano ai suoi discepoli: “Perché il vostro maestro mangia insieme ai pubblicani e ai peccatori?”. Gesù li udì e disse: “Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati. Andate dunque e imparate che cosa significhi: Misericordia io voglio e non sacrificio. Infatti non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori”.

Misericordia io voglio! Gesù pronuncia questa frase al termine di una serie di miracoli che in chi lo ha visto all'opera hanno generato paura (la mandria dei porci), giudizio e incomprendimento (la guarigione del paralitico), domande sulle sue “stranezze” (la tempesta sedata), insomma un vero disastro: non c'è stato verso di far capire le cose nel modo giusto agli uomini che ha incontrato. Nel modo buono, verrebbe da dire. Lui fa miracoli e la gente arretra, pensa male. Gesù doveva essere abbastanza stanco. Vede Levi, anche lui un disastro di uomo, e lo invita. Questo invece che buttargli addosso i suoi dubbi e la sua incomprendimento, lo segue. Se lo porta a casa e invita i suoi amici: insomma, non si vergogna di questa sua nuova amicizia. Perché? Boh... in fondo era un poco di buono... lo era veramente: era uno che se ne fregava delle povertà altrui per star bene lui: non un ladro di galline, ma uno che non aveva pietà per il dolore altrui.

Cosa gli sia saltato in mente quando Gesù lo ha chiamato è un po' difficile dirlo: di sicuro è scattato qualcosa, perché poi è diventato discepolo, e apostolo e persino evangelista e santo. Avanti che evidentemente c'è posto per tutti! Non tutti quelli avvicinati da Gesù hanno saputo o voluto seguirlo: Matteo però sì. Simbolo di ogni uomo bloccato da una strada sbagliata (era seduto...) cui l'incontro con Gesù corrisponde ad un cambio vero di vita (si alzò...). Stare seduti nel Vangelo è simbolo di una vita che non si spende, ripiegata per scelta su se stessa, immobile in un suo egoismo. L'uomo libero, libero anche di servire evangelicamente, sta in piedi e guarda gli altri negli occhi. Levi per ritirare le sue imposte costringeva gli altri a sedersi al suo livello: li “ingojava” con la sua cattiveria. La cattiveria porta sempre tristezza e sofferenza. Una cosa brutta. E Matteo entrava in contatto col prossimo senza spostarsi dal suo stare seduto.

Primo spunto di riflessione: il nostro modo di incontrare il prossimo, quindi le nostre relazioni, rispecchia il nostro mondo interiore, il nostro cuore. Inutile pensare di essere “fradici dentro” (è un po' un'esagerazione, ma almeno l'esempio è chiaro) ma di essere buoni

amici, buoni genitori, buoni capi, buoni catechisti, buoni figli, buoni cristiani e quant'altro, perché non è possibile...

Gesù non si fa tirare dentro a nessuna cattiveria: è Lui che fa alzare Matteo. A tavola poi capiamo che "il peccato non esclude il Regno" (P. Sequeri), nel senso spiegato da Gesù: "io vado dove c'è bisogno. Punto". Dobbiamo umilmente accettare che ciò che ci avvicina a Gesù non è la bravura, non è la santità, non è la forza, ma il bisogno: "cercate di capire che tutti hanno bisogno di me, ma non tutti lo sanno. E questo è un problema".

Seconda riflessione: come siamo messi ad umiltà...? Stiamo attenti che per guarire non basta essere delle cattive persone, e neppure capire che sarebbe meglio essere migliori, infatti tutti i commensali dell'episodio di Gesù sono lì perché cercavano Gesù. Mangiare insieme a Gesù, che per noi è vivere e partecipare all'Eucaristia, è per guarire, non per quando siamo bravi. Se davanti a Gesù ci sentiamo "a posto", abbiamo un problema. Ma anche se capiamo di avere dei difetti e non pensiamo di aver bisogno di Lui.

Terzo spunto di riflessione: vivere l'Eucaristia il più possibile (che non è "il minimo indispensabile e a volte anche meno") è indispensabile se stiamo cercando di cambiare dentro. È cibo, è situazione in cui stiamo con Gesù. [Se non possiamo accostarci alla Comunione, la faremo spirituale: sarà comunque il segno per Gesù che teniamo veramente a Lui]

"Misericordia io voglio e non sacrificio". Qui verrebbe da metterci un punto esclamativo. Non so, ma sembra quasi di immaginare Gesù un po' stufo di parlare a delle zucche così vuote. A dei cuori così lontani. E magari ha alzato pure la voce. "Misericordia, è questo che conta: capítela una buona volta!". Comprendere che la misericordia è il centro di tutto è quello che Gesù vuole portarci a vedere. Sperimentato questo, tante cose iniziano a cambiare.

Quarta riflessione: la Confessione... ne abbiamo parlato molto tutta la settimana, però non è mai tempo perso chiedere al buon Dio di insegnarci ad avvicinarci bene a questo sacramento... Come per tutte le altre cose spirituali, a innamorarsi della Confessione si impara piano piano...

Quinto e ultimo spunto: il nostro atteggiamento nei confronti degli altri (quelli che abbiamo vicino, non "i lontani"); se abbiamo la tendenza a dividere la gente in buoni e cattivi, se ci permettiamo di giudicare la fede altrui, se abbiamo dei difetti e cerchiamo di coinvolgere altri nei nostri atteggiamenti con chiacchiere e roba del genere, questo non è Vangelo. Possiamo sempre dire che "siamo fatti così" però non è un buon programma di vita. Non è vero che "siamo fatti così quindi pazienza": Gesù non è così, ed è venuto a proporci di sollevarci da terra e di pranzare con Lui. C'è spazio per il cambiamento. C'è sempre spazio e c'è ancora spazio.

PER PREGARE

Leggi di nuovo il brano di Vangelo.

Prova a fare silenzio dentro di te e chiedi la compagnia dello Spirito Santo, perché che ti sostenga nel tuo desiderio di incontrare il Signore.

Di tutti gli spunti qui sopra scegline uno solo: quello che ti ha colpito di più. Probabilmente è quello di cui il Signore desidera parlarti nel silenzio della preghiera. E se c'è qualcosa di particolare che è emerso durante questa settimana prova a rileggerlo di nuovo alla luce di questo vangelo...

Affida tutto al cuore buono di Gesù, perché tu possa sentire il bisogno di alzarti, di Eucaristia, di misericordia.

Inizia la seconda settimana: controlla lo schema di verifica che trovi alla fine del libretto se devi recuperare qualcosa e ricordati del Sacramento della Confessione (o del colloquio con un sacerdote) se non l'hai ancora vissuto. Inoltre:

- **invoca lo Spirito Santo** affinché continui la Sua opera in te
- **partecipa alla Santa Messa** e porta sull'altare del Signore i doni e le fatiche della prima settimana di Quaresima, perché nulla di ciò che hai vissuto vada perduto
- **leggi** questo testo di approfondimento

LA PREGHIERA CON I SALMI

La liturgia della Chiesa ha scelto il Salterio come libro della preghiera di tutti i giorni perché in esso ha trovato le parole con cui manifestare a Dio la lode, il ringraziamento, la sofferenza, l'angoscia, il bisogno, tutta la gamma di sentimenti e di stati interiori dell'uomo, di ogni uomo di ogni tempo. Secondo la tradizione, autore di questa raccolta è il grande re Davide, ma ci si è resi conto, nel corso del tempo attraverso lo studio attento dei testi, che se alcuni salmi possono essere ricondotti a lui e al suo ambiente, molti altri appartengono ad altri periodi e hanno altri autori che ci rimangono ignoti. Possiamo dire che il salterio è una grande opera collettiva, composta a più mani, nata dall'ispirazione di Dio, ma che è stata stesa da molti e diversi autori, la maggior parte sconosciuta, ma che hanno dato il loro contributo alla composizione di questo splendido libro poetico. Sì, perché di poesia si tratta, anzi di poemi scritti per essere cantati.

Per esempio il salmo n. 8 è introdotto da queste parole: Al maestro di coro. Sul canto: «I Torchi...». Significa che questo testo nasce per essere cantato su una melodia ben nota, come se noi preparassimo un testo per il nostro coro e dicessimo che va cantato sulla base di «Resta qui con noi»; non solo ma ci dice anche un'altra cosa molto interessante: il salmo è pensato per essere cantato in un coro, da un'assemblea.

La preghiera dei Salmi nasce ed è pensata come una preghiera corale, comunitaria, anche se può essere recitata individualmente. Per questo la Chiesa l'ha scelta come sua specifica preghiera, per ricordarci con le parole di Papa Francesco, che “Nessuno si salva da solo. Infatti – prosegue il Papa – siamo comunità di credenti, siamo Popolo di Dio e in questa comunità sperimentiamo la bellezza di condividere l'esperienza di un amore che ci precede tutti, ma che nello stesso tempo ci chiede di essere “canali” della grazia gli uni per gli altri, malgrado i nostri limiti e i nostri peccati. La dimensione comunitaria non è solo una “cornice”, un “contorno”, ma è parte integrante della vita cristiana, della testimonianza e dell'evangelizzazione.” (Udienza Generale 15.01.2014). Gesù stesso si è preoccupato di insegnare ai suoi discepoli che “se due di voi sulla terra si metteranno d'accordo per chiedere qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli gliela concederà.” (Mt 18,19). L'efficacia della

preghiera l'ha voluta legare alla comunione della comunità, della Chiesa che la rivolge al Padre. Nella Liturgia delle ore è tutta la Chiesa che prega, non siamo mai soli, anche quando recitiamo per conto nostro le Lodi o i Vespri o qualsiasi altra parte dell'Ufficio. Pensiamo anche al tempo di Quaresima che stiamo vivendo oppure a questo stesso nostro cammino spirituale: non siamo soli, isolati a pregare Dio. Una delle esperienze che più impressiona nelle Giornate Mondiali della Gioventù sono i momenti di preghiera, di silenzio, in cui centinaia di migliaia, talvolta milioni, di giovani, insieme si fermano a pregare. In quei momenti si avverte in modo percepibile la forza, la potenza della preghiera. Ma questo in realtà avviene tutti i giorni, anche se non lo vediamo e non ne abbiamo la percezione: è tutta la Chiesa che insieme, un popolo sterminato, si rivolge al Signore, da ogni parte della città, del nostro paese, da ogni parte del mondo, facendo salire a Lui la stessa preghiera attraverso le stesse parole dei Salmi. Non solo. Ma insieme ai fedeli sulla terra si aggregano nella preghiera anche i santi (in realtà siamo noi che ci aggregiamo a loro...), cioè quelle persone che sono già oltre la soglia della morte e godono della presenza di Dio (fra di loro non ci sono solo i "Santi" del calendario, ma tutte quelle persone, sconosciute al mondo ma non a Dio, che hanno vissuto in pienezza la vita cristiana e chissà fra loro anche quanti che abbiamo incontrato fra i nostri parenti e amici), e gli angeli. Ma c'è ancora di più. San Paolo parla della Chiesa come del Corpo di Cristo, in cui Cristo è il Capo, la testa e tutti i fedeli uniti a lui in forza del Battesimo sono le membra. Quando diciamo che è la Chiesa tutta che prega nella Liturgia delle ore, non stiamo solo dicendo che sono tutti i membri di essa, quelli sulla terra e quelli già in cielo, a pregare, ma che soprattutto è Gesù stesso che prega e si rivolge al Padre in noi!

Sant'Agostino in una bellissima pagina commentando proprio la preghiera dei salmi, dice che Cristo «prega per noi, prega in noi, è pregato da noi; prega per noi come nostro sacerdote, prega in noi come nostro capo, è pregato da noi come nostro Dio: riconosciamo pertanto in Lui la nostra voce e in noi la sua» (Esposizione sui Salmi 85,1).

Incredibile ma vero, è Gesù stesso che prega in noi non solo per noi! Nella preghiera dei Salmi è come se prestassimo la voce a Gesù, per far risuonare qui ed ora la Sua preghiera, così come quando compiamo gesti di carità stiamo prestando il nostro corpo, le nostre braccia, le nostre mani a Cristo perché possa continuare, in noi, a compiere quei gesti di attenzione, di benevolenza, di amore che compiva in terra. Più siamo uniti a Gesù nella vita di grazia, attraverso i sacramenti, la preghiera, l'amore ai fratelli, più la nostra preghiera diventa la Sua preghiera, con la Sua forza, con il Suo cuore. La preghiera dei salmi in questo è davvero una grande scuola, una palestra quotidiana che ci educa. Infatti non siamo noi a sceglierceli, ma li riceviamo così come ci sono proposti dalla liturgia e ci siamo invitati a farli nostri a prescindere dall'essere o non essere in sintonia con quello che dicono. La cosa non è banale e immediata.

Facciamo un esempio. Questa mattina mi sono andate tutte storte e a casa a pranzo ci si è messo pure mio fratello tanto che ne è uscita una litigata con i fiocchi. Quando fa così non lo reggo, è davvero insopportabile... Poi prendo la liturgia delle ore e provo a pregare, quando trovo il salmo 132: "Ecco quanto è buono e quanto è soave che i fratelli vivano insieme! È come olio profumato sul capo, che scende sulla barba, sulla barba di Aronne, che scende sull'orlo della sua veste. È come rugiada dell'Ermon, che scende sui monti di Sion. Là il Signore dona la benedizione e la vita per sempre."

Nooo... come faccio a recitare quelle parole quando nel mio cuore ho sentimenti esattamente contrari? Ecco la liturgia ci costringe ad andare oltre il nostro semplice sentire, a convertire il nostro cuore, ci mostra qual è la meta alla quale dobbiamo tendere anche se ci sembra impossibile e lontana; ma al contempo, se con docilità ci lasciamo condurre da quelle parole che non sono nostre e che non abbiamo scelto noi, piano piano inizia ad agire nel nostro intimo a cambiare il nostro cuore, a renderci più simili a Cristo, iniziamo a far risuonare un po' nella nostra voce la sua voce.

IMPEGNI PER LA SETTIMANA

1. **Preghiera del mattino:** continua l'impegno della scorsa settimana.

2. **Preghiera della sera**

Concludi la giornata con la preghiera: puoi utilizzare lo stesso salmo del mattino, che – speriamo – tu abbia ripetuto durante la giornata... oppure scegline un altro sempre dall'elenco che trovi al termine del libretto.

Per la preghiera della sera segui questo schema:

- a. scegli il salmo
- b. inizia con queste parole "**O Dio vieni a salvarmi. Signore vieni presto in mio aiuto**" *facendo il segno di croce* (sono le parole del v. 1 del Salmo 70 (69) ed è così che iniziano tutte le ore della Liturgia)
- c. chiedi perdono per il male commesso e per il bene che non hai voluto compiere
- d. offri al Signore il bene compiuto affinché nelle Sue mani possa portare frutto
- e. prega con il salmo scelto, ripetendolo più volte, con calma
- f. concludi con queste parole "**Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo**" *facendo il segno di croce* (è così che termina la Compieta nella Liturgia delle ore)
- g. prega la Madonna affinché vegli sul tuo riposo come Madre premurosa

PS. Evita di pregare quando sei già a letto... troppo rischioso ☺

3. **Esame di coscienza** del lunedì

CATECHESI

lun 26 febbraio

Se la Bibbia è la grande lettera di amore scritta da Dio all'uomo, ad ogni uomo e a tutti gli uomini di tutti i tempi, leggerla e imparare a pregare con le sue parole significa imparare il linguaggio stesso di Dio. In questo linguaggio un posto particolare lo hanno le parole di ringraziamento, quelle con cui l'uomo si rivolge a Dio per manifestare la sua gratitudine per i tanti beni con cui lo accompagna nel cammino della vita. In particolare il libro dei Salmi è intessuto di preghiere di ringraziamento. Sembra che ci sia una insistenza particolare su questo tema da parte della Sacra Scrittura. Perché? A prima vista può sembrare un atto superfluo: se Dio è davvero tale non ha bisogno del ringraziamento dell'uomo e tutte i nostri sforzi per rendergli grazie non possono aggiungere niente di più alla Sua grandezza che è infinita. Se invece pensiamo che sotto sotto ringraziare Dio è un modo per farcelo amico e tenercelo buono per quando verrà il momento del bisogno siamo fuori strada, stiamo ragionando ancora come i pagani che credevano (e credono!) di poter estorcergli ciò di cui hanno bisogno trattandolo bene... con questo genere di imbonitori Gesù non ci va tanto per il sottile: "Non chiunque mi dice: "Signore, Signore", entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli!" (Mt 7,21). In realtà ringraziare è un'esigenza profonda dell'uomo, una nostra grande necessità con cui noi ci realizziamo e facciamo un passo verso la felicità: ringraziando l'uomo trova il proprio equilibrio, pone se stesso in dipendenza da Dio e pone Dio nel suo giusto posto, il primo. L'insistente richiamo della Bibbia a ringraziare nasce dal fatto che corriamo tutti il rischio reale e concreto di dimenticarci facilmente di Lui e con altrettanta facilità di pensare che quello che abbiamo sia merito nostro o quanto meno che sia naturale che le cose siano così o che semplicemente ci sia dovuto di diritto.

Nel libro del Deuteronomio il Signore, dopo che il popolo d'Israele è uscito dall'Egitto e sta per entrare nella Terra Promessa, per bocca di Mosè lo mette in guardia con queste parole: "Quando il Signore, tuo Dio, ti avrà fatto entrare nella terra che ai tuoi padri Abramo, Isacco e Giacobbe aveva giurato di darti, con città grandi e belle che tu non hai edificato, case piene di ogni bene che tu non hai riempito, cisterne scavate ma non da te, vigne e oliveti che tu non hai piantato, quando avrai mangiato e ti sarai saziato, guàrdati dal dimenticare il Signore, che ti ha fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile." (Dt 6, 10-12) Quando le cose vanno bene, la tentazione è quella di dimenticarci di Dio e allora la preghiera di ringraziamento diventa un prezioso antidoto a questa pericolosa malattia che ci chiude poco a poco alla relazione con Dio e, di conseguenza, alla relazione con i fratelli;

diventiamo “stolti” nel senso che perdiamo di vista il senso delle cose e delle situazioni a partire dalla loro realtà e dal loro fine. “L’uomo nella prosperità non comprende, è come le bestie che periscono” recita il salmo 48: senza ringraziare, senza riconoscere quanto ci è donato viviamo e moriamo senza poter dare senso alla nostra vita e a quello che ci sta intorno, come gli animali che non possono trascendere la loro realtà, di andare oltre il qui e ora. Allenarsi a ringraziare richiede metodo e razionalità e come in ogni buon allenamento si incomincia dal facile per poi passare al difficile. Chi ha fede non può semplicemente dividere le situazioni in «cose belle» e «cose non belle»: per chi ha fede non esistono «cose non belle» ma semmai «cose difficili», perché sa che tutto è guidato dalla bontà di Dio. Però un allenamento razionale alla gratitudine parte dalle cose molto belle che sono presenti nella nostra vita, perché è più facile ringraziare per quelle e da esse bisogna incominciare. Prova allora a passare la giornata di oggi ben determinato a ringraziare Dio per ogni gioia della giornata: giungerai alla sera con un’idea nuova della bontà di Dio, avrai allenato il tuo cuore a riconoscere l’abbondanza dei suoi doni.

Esame di coscienza

Alla fine della giornata concludi “facendo memoria”, cioè richiamando quelle situazioni della tua vita in cui il Signore ti ha aiutato a superare le difficoltà e ti ha insegnato a tenere viva la speranza. Ripensa a come oggi Dio ti è venuto in aiuto, ti ha aiutato a non cedere al male, a non lasciarti vincere dal peccato, la vera morte dell’anima, e nell’esame di coscienza della sera ringrazialo per i doni di questo giorno.

PER PREGARE

Prega con questo salmo, leggendolo con attenzione.

Lascia che il tuo cuore e la tua mente si accordino con le parole che leggerai.

Salmo 144

O Dio, mio re, voglio esaltarti
e benedire il tuo nome
in eterno e per sempre.

Ti voglio benedire ogni giorno,
lodare il tuo nome
in eterno e per sempre.

Grande è il Signore e degno di ogni lode,
la sua grandezza non si può misurare.

Una generazione narra all’altra
le tue opere,
annunzia le tue meraviglie.

Proclamano lo splendore della tua gloria
e raccontano i tuoi prodigi.

continua -->

Dicono la stupenda tua potenza
e parlano della tua grandezza.

Diffondono il ricordo
della tua bontà immensa,
acclamano la tua giustizia.

Paziente e misericordioso è il Signore,
lento all'ira e ricco di grazia.

Buono è il Signore verso tutti,
la sua tenerezza
si espande su tutte le creature.

Il Signore sostiene quelli che vacillano
e rialza chiunque è caduto.

Gli occhi di tutti sono rivolti a te in attesa
e tu provvedi loro il cibo a suo tempo.

Tu apri la tua mano
e sazi la fame di ogni vivente.

Salmo 4

Quando ti invoco, rispondimi,
Dio, mia giustizia:
dalle angosce mi hai liberato;
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

Fino a quando, o uomini,
sarete duri di cuore?
Perché amate cose vane
e cercate la menzogna?

Sappiate che il Signore
fa prodigi per il suo fedele:
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

Tremate e non peccate,

sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.
Offrite sacrifici di giustizia
e confidate nel Signore.

Molti dicono:
«Chi ci farà vedere il bene?».
Risplenda su di noi, Signore,
la luce del tuo volto.

Hai messo più gioia nel mio cuore
di quando abbondano vino e frumento.

In pace mi corico
e subito mi addormento:
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

Il salmo 4 è il primo grande “grazie” che troviamo nel Salterio. Ma prima di ringraziare Dio il Salmista richiama la Sua attenzione, sembra quasi strattonearlo perché si rivolga a lui supplicando che ascolti la sua preghiera. È un atto fondamentale: mettersi alla presenza di Dio, chiedere che ci ascolti, fiduciosi nella sua attenzione è un segno che il nostro ringraziamento è profondo, sgorga dal cuore, non è buttato lì distrattamente ma è un gesto vero di chi è consapevole di quanto ha ricevuto. “Offrite sacrifici di giustizia e confidate nel Signore.” Non bastano le parole per ringraziare, a queste devono seguire i fatti, altrimenti le parole diventano vane, suoni portati via dal vento. I sacrifici di giustizia non sono altro che le azioni buone con cui ringraziamo il Signore: un’attenzione rivolta a chi ci sta accanto a scuola, una parola gentile a casa, una preghiera per qualcuno che è in difficoltà... questa gratitudine concreta è ciò che ci fa coricare in pace, sereni e riposare nella benevolenza di Dio.

Dal Vangelo secondo Luca (17, 11-17)

Lungo il cammino verso Gerusalemme, Gesù attraversava la Samaria e la Galilea. Entrando in un villaggio, gli vennero incontro dieci lebbrosi, che si fermarono a distanza e dissero ad alta voce: “Gesù, maestro, abbi pietà di noi!”. Appena li vide, Gesù disse loro: “Andate a presentarvi ai sacerdoti”. E mentre essi andavano, furono purificati. Uno di loro, vedendosi guarito, tornò indietro lodando Dio a gran voce, e si prostrò davanti a Gesù, ai suoi piedi, per ringraziarlo. Era un Samaritano. Ma Gesù osservò: “Non ne sono stati purificati dieci? E gli altri nove dove sono? Non si è trovato nessuno che tornasse indietro a rendere gloria a Dio, all’infuori di questo straniero?”. E gli disse: “Àlzati e va’; la tua fede ti ha salvato!”.

“E gli altri nove dove sono?” La constatazione di Gesù è amara e dolorosa. Ma non rimane solo una constatazione desolata, diventa una salutare e provvidenziale denuncia dell’ingratitude che attanaglia il nostro cuore e lo indurisce. Di fronte a questa domanda di Gesù mi devo sentire interpellato, mi devo necessariamente domandare se sono anch’io tra quei nove. È questione di vita o di morte. Perché se non imparo a ringraziare non imparo ad amare: solo chi riconosce di aver ricevuto un dono sarà capace a sua volta di fare altrettanto, di donare a sua volta.

Un grande maestro di preghiera, P. Andrea Gasparino, insisteva molto sulla necessità del ringraziamento come atteggiamento fondamentale del nostro essere cristiani:

“È molto umiliante questo fatto: la gran massa cristiana si ricorda di Dio solo per tendere la mano, o quando è davanti a una situazione che fa paura. Anche le persone di “chiesa” sono sempre lì a fare gli accattoni nella loro preghiera, chiedono le cose più stravaganti, chiedono continuamente, senza nemmeno valutare se ciò che chiedono è utile o dannoso. Questo grande accattonaggio collettivo sovente ubbidisce a leggi molto irrazionali. Ci comportiamo come sciocchi mendicanti davanti a Dio, mendicanti ai quali Dio riempie di ogni dono la bisaccia, che Dio veste, sostiene e alloggia; e il mendicante è sempre lì scontento e continua a cantar miserie, perché aspetta quel famoso centesimo da nulla a cui tiene più di tutto. È umiliante vivere da mendicanti mentre Dio aspetta che noi ci comportiamo da figli”.

Ringraziare è proprio del figlio, di colui che fin da bambino ha conosciuto il bene che riceve dai suoi genitori e ad esso corrisponde con la gratitudine. Così anche con Dio: finché non usciamo dal nostro cieco egoismo e non iniziamo a riconoscere i suoi doni viviamo da accattoni o da servi, ma non certo da figli. Nel Vangelo Gesù dice al lebbroso guarito “la tua fede ti ha salvato” perché solo lui è tornato pienamente figlio, capace di ringraziare da

figlio: la fede in Dio ci apre alla sua Grazia che ci guarisce interiormente dalla lebbra dell'in-gratitudine che ci deforma e ci rende incapaci di amare. Dieci sono stati guariti, ma uno solo è stato salvato, è diventato figlio.

PER PREGARE

Accattone o figlio? Domandare come figlio, amare come figlio, ringraziare come figlio.

Rileggi con attenzione il Vangelo, chiedendo al Signore di illuminare il tuo cuore, perché tu riesca a vedere la "lebbra" che ci abita e che rende difficile vivere da figlio di Dio.

Mettiti davanti al Signore e domandagli che ti guarisca.

Ringrazialo perché ciò che ti sta davvero a cuore è poterlo amare.

CATECHESI

gio 1 marzo

La cosa bella del ringraziamento è che tutti siamo capaci a ringraziare, anche se poi di fatto in pochi lo fanno! Ringraziare è facilissimo, tanto che lo possiamo fare con le parole, con quelle più semplici come con quelle più ricercate, con parole nostre o con quelle di altri, che ci sembrano esprimere meglio la nostra gratitudine; ma possiamo farlo anche senza parole, con i gesti, con gli atteggiamenti, addirittura con lo sguardo. In definitiva per ringraziare il buon Dio nella preghiera non abbiamo bisogno di formule o concetti particolari, ma solo poche parole e qualche idea ben radicata nel nostro cuore sulla bontà di Dio. Per questo la preghiera di ringraziamento è la preghiera dei poveri, dei semplici, di chi inizia a pregare, perché non ha bisogno di strutture, non necessita conoscenze particolari né richiede condizioni speciali. Quando vogliamo insegnare a pregare ad un bambino, la cosa più semplice è insegnarli a ringraziare, condurlo per mano sulla soglia del ringraziamento e poi lasciarlo lì, ci penserà lui a trovare sempre nuovi doni per cui dire grazie al buon Dio. Perché quando iniziamo ad aprire i nostri occhi sui doni del Signore e impariamo a riconoscerli, ne troviamo uno dopo l'altro e non possiamo più smettere!

La preghiera che nasce dal ringraziamento si fonda sulla granitica, ma al tempo stesso serena certezza che Dio è un padre buono che si prende cura di noi suoi figli. Ringraziare con frequenza il Signore ci radica in questo sguardo fiducioso su Dio: tutti i motivi che via via troviamo per rendergli grazie sono come dei contrafforti a questo fondamento, che si riveleranno determinanti quando verrà il momento della prova, della sofferenza, anche della

persecuzione. Così costruiamo, giorno dopo giorno, la nostra casa sulla solida roccia dell'amore di Dio. "Quando le fondamenta sono scosse, il giusto che cosa può fare?" si domanda il salmo 10 (11), sapendo che in certi momenti della nostra vita possiamo dubitare di tutto anche della bontà di Dio, ma è proprio allora che la memoria di tutti i suoi benefici, per cui ho imparato a ringraziarlo, mi sostiene e mi fa continuare a sperare e la roccia su cui ho gettato le fondamenta mi tiene saldo.

Il Salmo 138 (139) è uno splendido inno di ringraziamento, una poesia di gratitudine che sale a Dio da chi ha scoperto il suo amore per lui. Lo stupore del salmista nasce dal sentire lo sguardo di Dio su di sé, uno sguardo che lo avvolge ma anche lo scandaglia nel profondo del suo cuore e dei suoi pensieri. Di fronte a questo sguardo così penetrante, Adamo ed Eva dopo aver mangiato dell'albero della conoscenza del bene e del male, fuggono, si nascondono perché hanno paura. Per loro lo sguardo di Dio è impietoso, è un giudizio inappellabile sul male che hanno appena compiuto (la cui responsabilità cercano di scaricare sull'altro!) e sul loro limite di essere creature. Ma non è così e il salmista arriva a dire "ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio; sono stupende le tue opere, tu mi conosci fino in fondo." Che differenza abissale con la paura di Adamo ed Eva! Non è Dio a mutare il suo sguardo su di noi ma siamo noi a percepirlo diverso a seconda se stiamo vivendo in amicizia con Lui, se cioè siamo in grazia, o se abbiamo interrotto questo rapporto vitale attraverso il peccato. Quando ti accosti al Signore con il Sacramento della Confessione prima di fare l'esame di coscienza, rileggiti questo salmo per sentire il suo vero sguardo che con amore ti mostra il tuo male per guarirti e risanarti.

Salmo 138 (139)

Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu sai quando seggo e quando mi alzo.
Penetri da lontano i miei pensieri,
mi scruti quando cammino
e quando riposo.

Ti sono note tutte le mie vie;
la mia parola non è ancora sulla lingua
e tu, Signore, già la conosci tutta.

Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.

Stupenda per me la tua saggezza,
troppo alta, e io non la comprendo.

Dove andare lontano dal tuo spirito,
dove fuggire dalla tua presenza?
Se salgo in cielo, là tu sei,
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,
anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.

continua -->

Se dico: «Almeno l'oscurità mi copra
e intorno a me sia la notte»;

nemmeno le tenebre per te sono oscure,
e la notte è chiara come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.
Sei tu che hai creato le mie viscere
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.

Ti lodo,
perché mi hai fatto come un prodigio;
sono stupende le tue opere,
tu mi conosci fino in fondo.

Non ti erano nascoste le mie ossa
quando venivo formato nel segreto,
intessuto nelle profondità della terra.

Ancora informe
mi hanno visto i tuoi occhi
e tutto era scritto nel tuo libro;
i miei giorni erano fissati,
quando ancora non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio!
Se li conto sono più della sabbia,
se li credo finiti, con te sono ancora.

Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore,
provami e conosci i miei pensieri:
vedi se percorro una via di menzogna
e guidami sulla via della vita.

PER PREGARE

Rileggi con calma il Salmo 138 (139) lasciando che ogni parola possa riecheggiare nella tua mente fino a farle arrivare al cuore. Il ringraziamento è la preghiera dei semplici e dei poveri innamorati di Dio: pregando questo Salmo chiedi al Signore di farti scoprire il Suo amore per te, affinché il tuo amore per Lui sia profondo e fecondo.

Dicevamo che la preghiera di ringraziamento è la preghiera dei figli, di coloro che con gratitudine riconoscono il dono della vita e tutti gli altri doni che hanno ricevuto dai genitori e dal buon Dio. Ed infatti così è la preghiera di Gesù, sempre intessuta di gratitudine al Padre, anche, e soprattutto, nell'ora più buia, quando si avvicina la Passione. Nell'ultima cena Gesù lascia in dono agli apostoli l'Eucaristia, il cui significato letterale è proprio quello di «ringraziamento», di «rendimento di grazie». Gesù rende grazie a Dio per tutti i doni che gli ha dato, ma al centro del suo ringraziamento c'è il dono più grande, il dono che è la sorgente di tutti gli altri: l'amore eterno del Padre per Lui. Quest'amore è da sempre, e da sempre è ricambiato dal Figlio ed è così forte da essere una persona, lo Spirito Santo. Al cuore dell'Eucarestia c'è dunque l'amore trinitario di Dio, il mistero stesso di Dio. Ed Egli ci invita a entrare in questo mistero, a conoscerlo sempre di più e a lasciarci toccare, trasformare da questo amore. In che modo? "Sacrificio e offerta non gradisci, gli orecchi mi hai aperto. Non hai chiesto olocausto e vittima per la colpa. Allora ho detto: «Ecco, io vengo Sul rotolo del libro, di me è scritto di compiere il tuo volere.»" Le parole del salmo annunciano in modo misterioso ma reale l'atteggiamento con cui Gesù vivrà tutta la sua esistenza, di dono totale sino a dare la vita stessa in croce. Il sacrificio e l'offerta che Dio non gradisce sono quelli che non sono accompagnati da una vita coerente con essi, che sono atti di culto solo esteriori ma che non portano all'impegno di cambiare i gesti della vita quotidiana. Capiamo allora quanto sia terribile andare a Messa e 'farÈ la Comunione! Sì 'terribilÈ perché se la mia Comunione non diventa, quando esco di chiesa, un vivere come Gesù dando la mia vita, il mio atto di culto non è gradito a Dio, per nulla! Allora è più coerente non andare a Messa e non fare la Comunione? Tanto meno! Con Dio (ma anche nella vita) non si può giocare al ribasso e cercare di fare il minimo indispensabile; certo lo 'possiamo' fare, nel senso che nessuno ce lo impedisce, ma è il modo più certo e sicuro per avere una vita triste e infelice. Andiamo a Messa e viviamo la Comunione con desiderio e con impegno, prendendoci dei piccoli impegni concreti per la settimana, ravvivando quelli che già ci siamo presi, chiedendo perdono, nell'atto penitenziale che sempre viene fatto all'inizio della Messa, per quelli che abbiamo disatteso.

Lungo questa giornata chiediamo con il salmista più e più volte: «questo Signore io desidero: compiere il Tuo volere». Con la forza di Gesù che vive in noi e la preghiera reciproca il Signore esaudirà questa domanda.

Salmo 39 (40)

Ho sperato: ho sperato nel Signore
ed egli su di me si è chinato,
ha dato ascolto al mio grido.

Mi ha tratto dalla fossa della morte,
dal fango della palude;
i miei piedi ha stabilito sulla roccia,
ha reso sicuri i miei passi.

Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo,
lode al nostro Dio.

Molti vedranno e avranno timore
e confideranno nel Signore.

Beato l'uomo che spera nel Signore
e non si mette dalla parte dei superbi,
né si volge a chi segue la menzogna.

Quanti prodigi tu hai fatto,
Signore Dio mio,
quali disegni in nostro favore!
Nessuno a te si può paragonare.

Se li voglio annunziare e proclamare
sono troppi per essere contati.

Sacrificio e offerta non gradisci,
gli orecchi mi hai aperto.
Non hai chiesto olocausto
e vittima per la colpa.
Allora ho detto: «Ecco, io vengo.

Sul rotolo del libro, di me è scritto
di compiere il tuo volere.
Mio Dio, questo io desidero,
la tua legge
è nel profondo del mio cuore».

Ho annunziato la tua giustizia
nella grande assemblea;
vedi, non tengo chiuse le labbra,
Signore, tu lo sai.

Non ho nascosto la tua giustizia
in fondo al cuore,
la tua fedeltà e la tua salvezza
ho proclamato.

Non ho nascosto la tua grazia
e la tua fedeltà alla grande assemblea.

Non rifiutarmi, Signore,
la tua misericordia,
la tua fedeltà e la tua grazia
mi proteggano sempre,

poiché mi circondano mali
senza numero,
le mie colpe mi opprimono
e non posso più vedere.

Sono più dei capelli del mio capo,
il mio cuore viene meno.

Dégnati, Signore, di liberarmi;
accorri, Signore, in mio aiuto.

Esultino e gioiscano in te
quanti ti cercano,
dicano sempre: «Il Signore è grande»
quelli che bramano la tua salvezza.

Io sono povero e infelice;
di me ha cura il Signore.
Tu, mio aiuto e mia liberazione,
mio Dio, non tardare

Dal Vangelo secondo Matteo (6, 25-34)

«Perciò io vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano e non mietono, né raccolgono nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non valete forse più di loro? E chi di voi, per quanto si preoccupi, può allungare anche di poco la propria vita? E per il vestito, perché vi preoccupate? Osservate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora, se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, non farà molto di più per voi, gente di poca fede? Non preoccupatevi dunque dicendo: "Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo?". Di tutte queste cose vanno in cerca i pagani. Il Padre vostro celeste, infatti, sa che ne avete bisogno. Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena.»

Certi passi del Vangelo sono così disarmanti nella loro semplicità da farci temere di essere stati degli ingenui e degli sciocchi ad andare dietro a queste parole. Sì, perché quando ci sentiamo dire di non preoccuparci per cosa mangeremo e berremo e neppure con che cosa ci vestiremo se non siamo dei santi o dei perfetti incoscienti, i polsi e le ginocchia almeno un po' ci tremano. Se malauguratamente per noi queste parole non ci dicono nulla, le buttiamo giù come un bicchiere d'acqua, con buona probabilità abbiamo declassato il Vangelo a favoletta per bambini e la situazione è molto grave...

Il passo del Vangelo che oggi ci accompagna nel nostro cammino inizia con una frase introduttiva che rimanda a qualcosa detto prima: "perciò io vi dico." Nel versetto precedente infatti troviamo un avvertimento molto forte di Gesù: "Nessuno può servire due padroni, perché o odierà l'uno e amerà l'altro, oppure si affezionerà all'uno e disprezzerà l'altro. Non potete servire Dio e la ricchezza." Gesù sta parlando del nostro rapporto con la ricchezza, con i beni materiali che vengono da lui presentati come un padrone da servire e che sono incompatibili con Dio. Perché? Per quale motivo la ricchezza dovrebbe essere antagonista a Dio? Gesù non disprezza i beni materiali in sé, ma il posto che essi possono prendere nella nostra vita: la ricchezza diventa incompatibile quando noi la facciamo diventare nostra padrona, quando noi facciamo più affidamento su di lei che su Dio che ce l'ha donata. Tanto è vero che Gesù ci sprona a rimettere al centro Dio, cercando il suo

regno e la sua giustizia, e a scoprire che i beni di cui abbiamo bisogno li otterremo in ag-
giunta.

PER PREGARE

Prova a rileggere il passo proposto.

Quante domande vi trovi?

Prova a sentire rivolte a te queste domande. Tu che risposta dai?

Qual è per te la principale preoccupazione?

Soffermati sul versetto centrale di questo passo: “Cercate invece, anzitutto il regno di Dio e la sua giustizia” e domandati per te cosa voglia dire cercare il *regno di Dio* e cosa sia la *sua giustizia*.

Prova a recitare il Padre Nostro pensando a questo passo del Vangelo, a quando dici “venga il tuo regno” e domanda a Gesù che faccia crescere in te il desiderio che Dio regni in te, nella tua vita, nei tuoi pensieri, nelle tue scelte. Diglielo in modo particolare quando fai il *ringraziamento* dopo la Comunione a Messa.

INVOCAZIONE DELLO SPIRITO SANTO

Ecco alcune preghiere di Invocazione dello Spirito Santo che potrai usare all'inizio della preghiera personale. Se ne conosci altre ovviamente puoi usarle...

Vieni Santo Spirito, manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.
Vieni padre dei poveri, vieni datore dei doni, vieni luce dei cuori.
Consolatore perfetto, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo.
Nella fatica, riposo. Nella calura, riparo. Nel pianto, conforto.
O luce beatissima, invadi nell'intimo il cuore dei tuoi fedeli.
Senza la tua forza nulla è nell'uomo, nulla senza colpa.
Lava ciò che è sordido, bagna ciò che è arido, sana ciò che sanguina.
Piega ciò che è rigido, scalda ciò che è gelido, drizza ciò che è sviato.
Dona ai tuoi fedeli, che solo in te confidano, i tuoi santi doni.
Dona virtù e premio, dona morte santa, dona gioia eterna.
Amen.

Vieni Santo Spirito, riempi il cuore dei tuoi fedeli
e accendi in essi il fuoco del tuo amore.

O Spirito Paraclito, uno col Padre e il Figlio,
discendi a noi benigno nell'intimo dei cuori.
Voce e mente si accordino nel ritmo della lode,
il tuo fuoco ci unisca in un'anima sola.
O luce di sapienza, rivelaci il mistero del Dio trino ed unico,
fonte d'eterno Amore.
Amen.

SALMI PER PREGARE

PER RENDERE GRAZIE A DIO

Il Signore ascolta la voce del mio pianto.
Il Signore ascolta la mia supplica,
il Signore accoglie la mia preghiera.
dal SALMO 6

Sia benedetto il Signore,
che ha dato ascolto
alla voce della mia preghiera.
Il Signore è la mia forza e il mio scudo,
ho posto in lui la mia fiducia.
Mi ha dato aiuto ed esulta il mio cuore,
con il mio canto gli rendo grazie.
dal SALMO 27

Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.
Ti rendo grazie, perché mi hai esaudito,
perché sei stato la mia salvezza.
dal SALMO 117

Benedetto il Signore,
che per me ha fatto meraviglie di grazia.
Io dicevo nel mio sgomento:
«Sono escluso dalla tua presenza».
Tu invece hai ascoltato
la voce della mia preghiera
quando a te gridavo aiuto.
dal SALMO 30

Ti loderò, Signore, mio Dio,
con tutto il cuore
e darò gloria al tuo nome per sempre,
perché grande con me
è la tua misericordia:
dal profondo degli inferi
mi hai strappato.
dal SALMO 85

PER ESPRIMERE LA TUA GIOIA

Gioiscano quanti in te si rifugiano,
esultino senza fine.
Tu li proteggi e in te si allieteranno
quanti amano il tuo nome.
dal SALMO 5

Esultino e gioiscano in te
quanti ti cercano,
dicano sempre: “Il Signore è grande”
quelli che bramano la tua salvezza.
dal SALMO 39

Di questo gioisce il mio cuore,
esulta la mia anima;
anche il mio corpo riposa al sicuro.
Mi indicherai il sentiero della vita,
gioia piena nella tua presenza,
dolcezza senza fine alla tua destra.
dal SALMO 15

Nella tua misericordia ho confidato.
Gioisca il mio cuore nella tua salvezza
e canti al Signore, che mi ha beneficiato.
dal SALMO 12

PER CANTARE LA BONTÀ DI DIO

Quanto è grande la tua bontà, Signore!
La riservi per coloro che ti temono,
ne ricolmi chi in te si rifugia
davanti agli occhi di tutti.
dal SALMO 30

Ti loderò tra i popoli, Signore,
a te canterò inni tra le genti,
perché la tua bontà è grande fino ai cieli,
e la tua fedeltà fino alle nubi.
dal SALMO 56

Paziente e misericordioso è il Signore,
lento all'ira e ricco di grazia.
Buono è il Signore verso tutti,
la sua tenerezza si espande
su tutte le creature.
dal SALMO 144

Buono e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.
Non ci tratta secondo i nostri peccati,
non ci ripaga secondo le nostre colpe.
Come il cielo è alto sulla terra,
così è grande la sua misericordia
su quanti lo temono;
come dista l'oriente dall'occidente,
così allontana da noi le nostre colpe.
Come un padre ha pietà dei suoi figli,
così il Signore ha pietà
di quanti lo temono.
dal SALMO 102

NEI MOMENTI DI SCONFORTO

Signore, davanti a te ogni mio desiderio
e il mio gemito a te non è nascosto.
Palpita il mio cuore,
la forza mi abbandona.
Non abbandonarmi, Signore, Dio mio,
da me non stare lontano;
accorri in mio aiuto, Signore,
mia salvezza.
dal SALMO 37

Con la mia voce al Signore grido aiuto,
con la mia voce supplico il Signore;
davanti a lui effondo il mio lamento,
al tuo cospetto sfogo la mia angoscia.
dal SALMO 141

In me languisce il mio spirito,
si agghiaccia il mio cuore.
Ricordo i giorni antichi,
ripenso a tutte le tue opere,
medito sui tuoi prodigi.
A te protendo le mie mani,
sono davanti a te come terra riarsa.
Rispondimi presto, Signore,
viene meno il mio spirito.
dal SALMO 142

PER RISVEGLIARE LA FIDUCIA IN DIO

Nella tua misericordia ho confidato.
Gioisca il mio cuore nella tua salvezza
e canti al Signore, che mi ha beneficato.
dal SALMO 12

Se dovessi camminare
in una valle oscura,
non temerei alcun male,
perché tu sei con me.
Felicità e grazia mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
e abiterò nella casa del Signore
per lunghissimi anni.
dal SALMO 22

Dio mio, in te confido: non sia confuso!
dal SALMO 24

Io sono povero e infelice;
di me ha cura il Signore.
Tu, mio aiuto e mia liberazione,
mio Dio, non tardare.
dal SALMO 39

A te, Signore, elevo l'anima mia,
Il Signore è il tuo custode,
il Signore è come ombra che ti copre,
e sta alla tua destra.
Il Signore veglierà su di te,
quando esci e quando entri,
da ora e per sempre.
dal SALMO 120

Mi affido alle tue mani;
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.
Ma io confido in te, Signore;
dico: "Tu sei il mio Dio,
nelle tue mani sono i miei giorni".
dal SALMO 30

PER GUARIRE LE FERITE DEL PASSATO

Ti esalterò, Signore,
perché mi hai liberato.
Signore Dio mio, a te ho gridato
e mi hai guarito.
dal SALMO 29

Mi stringevano funi di morte,
ero preso nei lacci degli inferi.
Mi opprimevano tristezza e angoscia
e ho invocato il nome del Signore:
"Ti prego, Signore, salvami".
Buono e giusto è il Signore,
il nostro Dio è misericordioso.
Il Signore protegge gli umili:
ero misero ed egli mi ha salvato.
dal SALMO 114

NEI MOMENTI DI TRISTEZZA

Pietà di me, Signore: vengo meno;
risanami, Signore: tremano le mie ossa.

L'anima mia è tutta sconvolta,
ma tu, Signore, fino a quando...?

Volgiti, Signore, a liberarmi,
salvami per la tua misericordia.

dal SALMO 6

Volgiti a me e abbi misericordia,
perché sono solo ed infelice.
Allevia le angosce del mio cuore,
liberami dagli affanni.

Vedi la mia miseria e la mia pena
e perdona tutti i miei peccati.

dal SALMO 24

Abbi pietà di me, Signore,
sono nell'affanno
per il pianto si struggono i miei occhi
la mia anima e le mie viscere.

Ma io confido in te, Signore; dico:

“Tu sei il mio Dio,
nelle tue mani sono i miei giorni”

dal SALMO 30

Sono curvo e accasciato,
triste mi aggiro tutto il giorno.
Afflitto e sfinito all'estremo,
ruggisco per il fremito del mio cuore.

In te spero, Signore;

tu mi risponderai, Signore Dio mio.

Non abbandonarmi, Signore, Dio mio,
da me non stare lontano;

accorri in mio aiuto,

Signore, mia salvezza.

dal SALMO 37

Perché ti rattristi, anima mia,
perché su di me gemi?

Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui,
salvezza del mio volto e mio Dio.

dal SALMO 42

Sono sfinito dal gridare,

riarse sono le mie fauci;

i miei occhi si consumano

nell'attesa del mio Dio.

Rispondimi, Signore,

benefica è la tua grazia;

volgiti a me nella tua grande tenerezza.

Non nascondere il volto al tuo servo,

sono in pericolo: presto, rispondimi.

dal SALMO 68

Signore, ascolta la mia preghiera,
a te giunga il mio grido.

Non nascondermi il tuo volto;

nel giorno della mia angoscia

piega verso di me l'orecchio.

Quando ti invoco: presto, rispondimi.

dal SALMO 101

Io sono prostrato nella polvere;

dammi vita secondo la tua parola.

Io piango nella tristezza;

sollevami secondo la tua promessa.

dal SALMO 118

PER ALIMENTARE LA RICERCA DI DIO

Il tuo volto, Signore, io cerco.
Non nascondermi il tuo volto.

dal SALMO 26

Come la cerva anela
ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela a te,
o Dio.
L'anima mia ha sete di Dio,
del Dio vivente:
quando verrò e vedrò il volto di Dio?
Le lacrime sono mio pane giorno e notte,
mentre mi dicono sempre:
"Dov'è il tuo Dio?".

dal SALMO 41

O Dio, tu sei il mio Dio,
all'aurora ti cerco,
di te ha sete l'anima mia,
a te anela la mia carne,
come terra deserta, arida, senz'acqua.
Così nel santuario ti ho cercato,
per contemplare la tua potenza e la tua
gloria.
Poiché la tua grazia vale più della vita,

dal SALMO 62

A te protendo le mie mani,
sono davanti a te come terra riarsa.
Rispondimi presto, Signore,
viene meno il mio spirito.
Non nascondermi il tuo volto,
perché non sia come chi scende nella
fossa.
Al mattino fammi sentire la tua grazia,
poiché in te confido.
Fammi conoscere la strada da percor-
rere,
perché a te si innalza l'anima mia.

dal SALMO 142

QUANDO SENTIAMO DIO LONTANO

Perché, Signore, stai lontano,
nel tempo dell'angoscia ti nascondi?

dal SALMO 9

Fino a quando, Signore,
continuerai a dimenticarmi?

Fino a quando

mi nasconderai il tuo volto?

Fino a quando nell'anima mia

proverò affanni,

tristezza nel cuore ogni momento?

dal SALMO 12

“Dio mio, Dio mio,

perché mi hai abbandonato?

Tu sei lontano dalla mia salvezza”:

sono le parole del mio lamento.

Dio mio, invoco di giorno e non rispondi,

grido di notte e non trovo riposo.

Ma tu, Signore, non stare lontano,

mia forza, accorri in mio aiuto.

dal SALMO 21

Nella mia prosperità ho detto:

“Nulla mi farà vacillare!”.

Nella tua bontà, o Signore,

mi hai posto su un monte sicuro;

ma quando hai nascosto il tuo volto,

io sono stato turbato.

Ascolta, Signore, abbi misericordia,

Signore, vieni in mio aiuto.

dal SALMO 29

PER RINGRAZIARE DIO DELLA SUA MISERICORDIA

Quanto è grande la tua bontà, Signore!
La riservi per coloro che ti temono,
ne ricolmi chi in te si rifugia davanti agli
occhi di tutti.

dal SALMO 30

Signore, la tua grazia è nel cielo,
la tua fedeltà fino alle nubi.
Quanto è preziosa la tua grazia, o Dio!
Si rifugiano gli uomini
all'ombra delle tue ali.
È in te la sorgente della vita,
alla tua luce vediamo la luce.

dal SALMO 35

È bello dar lode al Signore
e cantare al tuo nome, o Altissimo,
annunziare al mattino il tuo amore,
la tua fedeltà lungo la notte.
Poiché mi rallegri, Signore,
con le tue meraviglie,
esulto per l'opera delle tue mani.
Come sono grandi le tue opere, Signore,
quanto profondi i tuoi pensieri!
L'uomo insensato non intende
e lo stolto non capisce.

dal SALMO 91

Ti rendo grazie, Signore,
con tutto il cuore.
Rendo grazie al tuo nome
per la tua fedeltà e la tua misericordia.
Nel giorno in cui t'ho invocato
mi hai risposto,
hai accresciuto in me la forza.

dal SALMO 137

Paziente e misericordioso è il Signore,
lento all'ira e ricco di grazia.
Buono è il Signore verso tutti,
la sua tenerezza si espande
su tutte le creature.
Ti lodino, Signore, tutte le tue opere
e ti benedicano i tuoi fedeli.

dal SALMO 145

È bello cantare al nostro Dio,
dolce è lodarlo come a lui conviene.
Risana i cuori affranti
e fascia le loro ferite;
Il Signore si compiace di chi lo teme,
di chi spera nella sua grazia.

dal SALMO 146

NEI MOMENTI DI OSCURITÀ

Fino a quando
mi nasconderai il tuo volto?
Fino a quando
nell'anima mia proverò affanni,
tristezza nel cuore ogni momento?
dal SALMO 12

Tu, Signore, sei luce alla mia lampada;
il mio Dio rischiarerà le mie tenebre.
dal SALMO 17

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.
Guidami nella tua verità e istruiscimi,
perché sei tu il Dio della mia salvezza,
in te ho sempre sperato.
dal SALMO 24

Manda la tua verità e la tua luce;
siano esse a guidarmi.
dal SALMO 42

Mostrami, Signore, la tua via,
perché nella tua verità io cammini;
donami un cuore semplice
che tema il tuo nome.
dal SALMO 85

Fammi conoscere
la strada da percorrere,
perché a te si innalza l'anima mia.
Il tuo spirito buono
mi guidi in terra piana.
dal SALMO 142

PER RITROVARE LA PACE

In pace mi corico
e subito mi addormento:
tu solo, Signore, al sicuro
mi fai riposare.
dal SALMO 4

Di questo gioisce il mio cuore,
esulta la mia anima;
anche il mio corpo riposa al sicuro.
dal SALMO 15

Perché ti rattristi, anima mia,
perché su di me gemi?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.
dal SALMO 42

Buono e giusto è il Signore,
il nostro Dio è misericordioso.
Il Signore protegge gli umili:
ero misero ed egli mi ha salvato.
Ritorna, anima mia, alla tua pace,
poiché il Signore ti ha beneficiato
dal SALMO 114

PER CHIEDERE PERDONO

Assolvimi dalle colpe che non vedo.
Anche dall'orgoglio salva il tuo servo
perché su di me non abbia potere;
allora sarò irreprendibile,
sarò puro dal grande peccato.

dal SALMO 18

Ricordati, Signore, del tuo amore,
della tua fedeltà che è da sempre.
Non ricordare i peccati
della mia giovinezza:
ricordati di me nella tua misericordia,
per la tua bontà, Signore.
Per il tuo nome, Signore,
perdona il mio peccato
anche se grande.

dal SALMO 24

Ti ho manifestato il mio peccato,
non ho tenuto nascosto il mio errore.
Ho detto:
"Confesserò al Signore le mie colpe"
e tu hai rimesso la malizia
del mio peccato.

dal SALMO 31

Le mie iniquità
hanno superato il mio capo,
come carico pesante mi hanno oppresso.
Ecco, confesso la mia colpa,
sono in ansia per il mio peccato.
Non abbandonarmi, Signore, Dio mio,
da me non stare lontano;
accorri in mio aiuto,
Signore, mia salvezza.

dal SALMO 37

Pietà di me, o Dio,
secondo la tua misericordia;
nella tua grande bontà
cancella il mio peccato.
Lavami da tutte le mie colpe,
mondami dal mio peccato.
Riconosco la mia colpa,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi,
io l'ho fatto.

Ma tu vuoi la sincerità del cuore
e nell'intimo m'insegni la sapienza.
Purificami con issopo e sarò mondo;
lavami e sarò più bianco della neve.
Fammi sentire gioia e letizia.
Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.
Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.
Non respingermi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.
Rendimi la gioia di essere salvato,
sostieni in me un animo generoso.

dal SALMO 50

continua --->

Buono e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.
Egli non continua a contestare
e non conserva per sempre il suo sdegno.
Non ci tratta secondo i nostri peccati,
non ci ripaga secondo le nostre colpe.
Come il cielo è alto sulla terra,
così è grande la sua misericordia
su quanti lo temono;
come dista l'oriente dall'occidente,
così allontana da noi le nostre colpe.
Come un padre ha pietà dei suoi figli,
così il Signore ha pietà
di quanti lo temono.
Perché egli sa di che siamo plasmati,
ricorda che noi siamo polvere.
dal SALMO 102

NEI MOMENTI DI SOLITUDINE

Volgiti a me e abbi misericordia,
perché sono solo ed infelice.
Allevia le angosce del mio cuore,
liberami dagli affanni.
Vedi la mia miseria e la mia pena
e perdona tutti i miei peccati.
dal SALMO 24

In te spero, Signore;
tu mi risponderai, Signore Dio mio.
Non abbandonarmi, Signore, Dio mio,
da me non stare lontano;
accorri in mio aiuto,
Signore, mia salvezza.
dal SALMO 37

Dal profondo a te grido, o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia preghiera.
Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi potrà sussistere?
Ma presso di te è il perdono:
e avremo il tuo timore.
Io spero nel Signore,
l'anima mia spera nella sua parola.
L'anima mia attende il Signore
più che le sentinelle l'aurora.
Perché presso il Signore è la misericordia
e grande presso di lui la redenzione.
dal SALMO 129

Il Signore è con me, non ho timore;
che cosa può farmi l'uomo?
Il Signore è con me, è mio aiuto.
È meglio rifugiarsi nel Signore
che confidare nei potenti.
dal SALMO 117

A te, Signore mio Dio,
sono rivolti i miei occhi;
in te mi rifugio, proteggi la mia vita.
dal SALMO 140

Questa raccolta è stata presa da J.A. Pagola, *Perché credere? Dialogo con i cercatori di Dio*

SCHEMA DI VERIFICA DEL CAMMINO

Dom 18 feb	<input type="checkbox"/> S. Messa	<input type="checkbox"/> invocazione dello Spirito Santo	<input type="checkbox"/> introduzione	<input type="checkbox"/> Confessione	
Lun 19	<input type="checkbox"/> Catechesi	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> esame di coscienza		
Mar 20	<input type="checkbox"/> Salmo	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino			
Mer 21	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino			
Gio 22	<input type="checkbox"/> Catechesi	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino			
Ven 23	<input type="checkbox"/> Salmo	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino			
Sab 24	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino			
Dom 25	<input type="checkbox"/> S. Messa	<input type="checkbox"/> invocazione dello Spirito Santo	<input type="checkbox"/> lettura di approfondimento		
Lun 26	<input type="checkbox"/> Catechesi	preghiera <input type="checkbox"/> del mattino <input type="checkbox"/> della sera	<input type="checkbox"/> esame di coscienza		
Mar 27	<input type="checkbox"/> Salmo	preghiera <input type="checkbox"/> del mattino <input type="checkbox"/> della sera			
Mer 28	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	preghiera <input type="checkbox"/> del mattino <input type="checkbox"/> della sera			
Gio 1 marzo	<input type="checkbox"/> Catechesi	preghiera <input type="checkbox"/> del mattino <input type="checkbox"/> della sera			
Ven 2	<input type="checkbox"/> Salmo	preghiera <input type="checkbox"/> del mattino <input type="checkbox"/> della sera			
Sab 3	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	preghiera <input type="checkbox"/> del mattino <input type="checkbox"/> della sera			

