

**Serata di preghiera e meditazione**  
**ZONA PASTORALE SAN LAZZARO**  
**Parrocchia San Luca Evangelista**



Miniatura di Re Davide che suona l'arpa, dal Salterio di Westminster, XIII secolo circa.

**PREGARE I SALMI CON CRISTO**



## Alcuni pensieri sui Salmi

«Il libro dei salmi possiede una sua propria grazia meritevole di particolare attenzione; oltre a tutto quello in cui vi è comunione e relazione con gli altri libri, ha anche questo di meraviglioso, che riporta impressi e scritti in esso i moti di ciascuna anima e il modo con il quale essa cambia e si corregge, affinché chi è inesperto, se vuole, possa trovare e vedere come un'immagine di tutto questo nel salterio, e plasmare se stesso come là è scritto. Chi ascolta capisce e impara a conoscere i moti della propria anima, e dopo aver conosciuto le passioni che lo fanno soffrire e lo tengono prigioniero, può ancora ricevere da questo libro un modello di ciò che deve dire. E così non si accontenta di ascoltare distrattamente, ma impara che cosa deve dire e fare per curare la propria passione. ... Per ogni evenienza si potrebbe trovare il canto divino confacente a noi, ai nostri sentimenti, alla nostra situazione».( Atanasio di Alessandria, Lettera a Marcellino)

Noi nasciamo con questo libro nelle viscere. Un librettino: centocinquanta poesie centocinquanta gradini eretti tra la morte e la vita; centocinquanta specchi delle nostre rivolte e delle nostre fedeltà, delle nostre agonie e delle nostre risurrezioni. Più che un libro, un essere vivente che parla - che ti parla - che soffre, che geme e che muore, che risorge e canta, sul limite- re dell'eternità - e ti prende, e trascina te e i secoli dei secoli, dall'inizio alla fine... Nasconde un mistero, perché le età non cessino di ritornare a questo can- to, di purificarsi a questa sorgente, di interrogare ogni versetto, ogni parola dell'antica preghiera, come se i suoi ritmi scandissero la pulsazione dei mondi. (Chouraqui)

Se Cristo è il capo e noi il corpo, unico è l'uomo che parla: parli il capo o parlino le membra, è sempre l'unico Cristo a parlare. E più propriamente è compito del capo parlare anche in vece delle membra... Così dobbiamo ascoltare Cristo quando parla: ognuno deve poter riconoscere in lui la sua propria voce, come di chi si tiene compaginato al Corpo. Potrà succedere a volte che egli pronunzi parole nelle quali nessuno di noi scopra la propria persona, ma che appartengono esclusivamente al capo. Egli tuttavia non si stacca mai dalle nostre parole ma le innalza identificandole alle sue... Signore, ho gridato a te: ascoltami. Sono parole che possiamo dire tutti: parole che non dico io ma il Cristo totale. E' tuttavia più appropriato ritenerle pronunziate a nome del corpo, poiché il Capo anche quand'era qui in terra pregò unito alla carne. (Agostino Esp. sul sal. 140,3,4).

«Il nostro diletto Signore che ci ha insegnato a pregare e che ci ha donato il salterio e il Padre Nostro, ci dona anche lo Spirito della preghiera e della grazia perché preghiamo con gusto, con una fede seria, rettamente e incessantemente, poiché di questo abbiamo molto bisogno questo è il suo comando ed è quanto attende da noi. A lui sia la lode, l'onore e l'azione di grazie. Amen» (Lutero).

Ascolta[te] il Vangelo così com'è, senza glossa, come diceva san Francesco, continuamente, in maniera che raschi il vostro cervello e vi plasmate lo spirito, senza che ve ne accorgiate [...] E poi i salmi [...] Il Salterio in lettura continua insieme al Vangelo dovrebbe diventare la vostra continua preghiera, anche al di là di quello che voi sapete, di quello che voi volete pregare [...] Il Salterio dovete respirarlo, masticarlo! [...] Dunque, Vangelo e salmi, continuamente alternati. Mi sono fatto rilegare l'edizione critica del Nuovo Testamento [...] con il Salterio greco, e li tengo insieme e continuamente passo dall'uno all'altro, li mescolo, li 'impasticcio', li lavoro... o, meglio, sono loro che mi lavorano. (don Giuseppe Dossetti pochi mesi prima della sua morte)

## Momento di preghiera con i Salmi

*Dio, misteriosa presenza nascosta in ogni creatura, ragione ultima del nostro cercare e sperare, Padre di Gesù Cristo, il Giusto, nel quale hai rivelato la via della vita, donaci di saper accogliere la tua parola e di camminare senza soste lungo la strada che conduce al tuo volto e al tuo abbraccio. Amen.*

### **Salmo 1**

Intro: Il salmo 1 rappresenta il portale d'ingresso attraverso il quale si entra nel ricco mondo dei salmi. S. Girolamo lo definisce: prefazione dello Spirito Santo. L'albero della vita campeggia all'inizio della bibbia nella pagina della creazione (Gen 2,9); l'albero della vita domina il paradiso verso cui è orientata la storia (Ap 2,7); l'albero vivo e verdeggianti è al centro della prima pagina della preghiera biblica (Sal 1,3). Leggiamo nel Deuteronomio: "Vedi, io pongo oggi davanti a te la vita e il bene, la morte e il male... Prendo a testimoni contro di voi il cielo e la terra: io ti ho posta davanti la vita e la morte, la benedizione e la maledizione; scegli dunque la vita perché viva tu e la tua discendenza, amando il Signore tuo Dio, obbedendo alla sua voce e tenendoti unito a lui, perché è lui la tua vita e la tua longevità" (Dt 30,15-20). Nel vangelo secondo Giovanni la via è Cristo stesso: "Io sono la via, la verità e la vita (Gv 14,6).

*1 Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi,  
non resta nella via dei peccatori e non siede in compagnia degli arroganti,*

*2 ma nella legge del Signore trova la sua gioia,  
la sua legge medita giorno e notte.*

*3 È come albero piantato lungo corsi d'acqua, che dà frutto a suo tempo:  
le sue foglie non appassiscono e tutto quello che fa, riesce bene.*

*4 Non così, non così i malvagi,  
ma come pula che il vento disperde;*

*5 perciò non si alzeranno i malvagi nel giudizio  
né i peccatori nell'assemblea dei giusti,*

*6 poiché il Signore veglia sul cammino dei giusti,  
mentre la via dei malvagi va in rovina.*

Canto: Beato l'uomo che retto procede e non entra a consiglio con gli empi e non va per la via dei peccatori nel convegno dei tristi non siede.

\*\*\*

## **Salmo 131 (130)**

Intro: *Sensi di fanciullo ti chiedo, di farmi interiore e mite, e taciturno nella tua pace. E di possedere un cuore puro.*

È il canto di una fiducia spontanea ed assoluta, quasi istintiva, simile all'aggrapparsi affettuoso e sereno del bambino alla persona che costituisce la sua sicurezza e la sua pace, cioè la madre. Non si tratta, però, come molti pensano, del bambino ancora allattato; il termine ebraico definisce il bimbo svezzato e l'immagine, allora, è quella molto orientale del bimbo che la madre porta sul dorso. Si ha, quindi, un'intimità più cosciente. A questa intimità, che non è compresa da chi ha il cuore gonfio d'orgoglio e mira a successi clamorosi, il poeta in finale chiama tutto Israele: «In Dio spera sempre Israele!» (v. 3).

*Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.*

*<sup>2</sup> Io invece resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.*

*<sup>3</sup> Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.*

Canto: Il Signore è la mia forza e io spero in lui  
Il Signore è il Salvatore in lui confido non ho timor

\*\*\*

## **Salmo 31 (30)**

Intro: *Mistero, più che oscurità, circonda la storia: almeno il cuore dell'orante sia sereno! Nessuno può dire cosa tu serbi, Signore, per gli uomini fedeli.*

Nelle tue mani affido il mio spirito»: queste parole del v. 6 diventano anche le ultime parole di Gesù in croce secondo Luca (23,46) e quelle di Stefano lapidato secondo gli Atti degli Apostoli (7,59). Il movimento poetico del testo è segnato da questo spirito: ad un canto della fiducia (vv. 2-9) si accosta un canto del dolore e della persecuzione (vv. 10-19) ma per sfociare in un canto di gioia e di speranza (vv. 20-25). E il testamento dei fedeli "pii" (hasidim) quello delle tre virtù fondamentali: stare saldi nella fede, sperare sempre, amare il Signore.

*In te, Signore, mi sono rifugiato,  
mai sarò deluso;  
difendimi per la tua giustizia.*

*<sup>3</sup> Tendi a me il tuo orecchio,  
vieni presto a liberarmi.  
Sii per me una roccia di rifugio,*

*un luogo fortificato che mi salva.*

*<sup>4</sup> Perché mia rupe e mia fortezza tu sei,  
per il tuo nome guidami e conducimi.*

*<sup>5</sup> Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,  
perché sei tu la mia difesa.*

*<sup>6</sup> Alle tue mani affido il mio spirito;  
tu mi hai riscattato, Signore, Dio fedele.*

*<sup>7</sup> Tu hai in odio chi serve idoli falsi,  
io invece confido nel Signore.*

<sup>8</sup> *Esulterò e gioirò per la tua grazia,  
perché hai guardato alla mia miseria,  
hai conosciuto le angosce della mia vita;*  
<sup>9</sup> *non mi hai consegnato nelle mani del  
nemico,  
hai posto i miei piedi in un luogo spazioso.*

<sup>10</sup> *Abbi pietà di me, Signore, sono  
nell'affanno;  
per il pianto si consumano i miei occhi,  
la mia gola e le mie viscere.*

<sup>11</sup> *Si logora nel dolore la mia vita,  
i miei anni passano nel gemito;  
inardisce per la pena il mio vigore  
e si consumano le mie ossa.*

<sup>12</sup> *Sono il rifiuto dei miei nemici  
e persino dei miei vicini,  
il terrore dei miei conoscenti;  
chi mi vede per strada mi sfugge.*

<sup>13</sup> *Sono come un morto, lontano dal cuore;  
sono come un coccio da gettare.*

<sup>14</sup> *Ascolto la calunnia di molti: "Terrore  
all'intorno!",  
quando insieme contro di me congiurano,  
tramano per togliermi la vita.*

<sup>15</sup> *Ma io confido in te, Signore;  
dico: "Tu sei il mio Dio,*

<sup>16</sup> *i miei giorni sono nelle tue mani".  
Liberami dalla mano dei miei nemici  
e dai miei persecutori:*

<sup>17</sup> *sul tuo servo fa' splendere il tuo volto,*

*salvami per la tua misericordia.*

<sup>18</sup> *Signore, che io non debba vergognarmi  
per averti invocato;  
si vergognino i malvagi,  
siano ridotti al silenzio negli inferi.*

<sup>19</sup> *Tacciano le labbra bugiarde,  
che dicono insolenze contro il giusto  
con orgoglio e disprezzo.*

<sup>20</sup> *Quanto è grande la tua bontà, Signore!  
La riservi per coloro che ti temono,  
la dispensi, davanti ai figli dell'uomo,  
a chi in te si rifugia.*

<sup>21</sup> *Tu li nascondi al riparo del tuo volto,  
lontano dagli intrighi degli uomini;  
li metti al sicuro nella tua tenda,  
lontano dai litigi delle lingue.*

<sup>22</sup> *Benedetto il Signore,  
che per me ha fatto meraviglie di grazia  
in una città fortificata.*

<sup>23</sup> *Io dicevo, nel mio sgomento:  
"Sono escluso dalla tua presenza".  
Tu invece hai ascoltato la voce della mia  
preghiera  
quando a te gridavo aiuto.*

<sup>24</sup> *Amate il Signore, voi tutti suoi fedeli;  
il Signore protegge chi ha fiducia in lui  
e ripaga in abbondanza chi opera con  
superbia.*

<sup>25</sup> *Siate forti, rendete saldo il vostro cuore,  
voi tutti che sperate nel Signore.*

Canto: In manus tuas Pater, commendo spiritum meum.  
In manus tuas Pater, commendo spiritum meum.

\*\*\*

## Salmo 62

Intro: Fiducia nel pericolo, speranza e ringraziamento nello sfondo della liturgia del Tempio. Né violenza, né rapina, né ricchezza salvano, solo Dio è rupe e salvezza, «solo in Dio il mio cuore riposa», come si ripete nell'antifona dei vv. 2-3 e 6- 7. Le forze del male scatenano il loro assalto contro il giusto. Egli è, sì, debole come un muro sbrecciato e pericolante eppure resiste perché, in realtà, dietro la sua fragilità apparente, si erge la rocca imprendibile del Signore (v. 4). Nel giorno della sua vocazione profetica a Geremia Dio aveva detto: «Ecco oggi io ti faccio come una fortezza, come un muro di bronzo... Ti muoveranno guerra ma non ti vinceranno perché io sono con te per salvarti» (1,18-19). Il potere del male e dell'ingiustizia è in realtà come l'erba dei campi, destinata ad essere falciata e a seccare: «illusione sono i potenti del mondo: a pesarli, insieme, sono aria» (v. 10). Accostiamoci al trono di grazia, al Signore cantiamo la lode, che ci aiuta a tempo opportuno: è sua gloria la nostra salvezza. Ci basti tu, nostro Dio: non vogliamo affidarci alla potenza di nessuno! Non ci seducano le vane illusioni della forza e del potere, né gli ingannevoli splendori di questi regni, o Dio dell'unica libertà e dell'unica pace. Amen.

**2 Solo in Dio riposa l'anima mia:  
da lui la mia salvezza.**

*il mio riparo sicuro, il mio rifugio è in Dio.*

3 Lui solo è mia roccia e mia salvezza,  
mia difesa: mai potrò vacillare.

*9 Confida in lui, o popolo, in ogni tempo;  
davanti a lui aprite il vostro cuore:  
nostro rifugio è Dio.*

*4 Fino a quando vi scaglierete contro un uomo,  
per abatterlo tutti insieme  
come un muro cadente,  
come un recinto che crolla?*

*10 Sì, sono un soffio i figli di Adamo,  
una menzogna tutti gli uomini:  
tutti insieme, posti sulla bilancia,  
sono più lievi di un soffio.*

*5 Tramano solo di precipitarlo dall'alto,  
godono della menzogna.  
Con la bocca benedicono,  
nel loro intimo maledicono.*

*11 Non confidate nella violenza,  
non illudetevi della rapina;  
alla ricchezza, anche se abbonda,  
non attaccate il cuore.*

**6 Solo in Dio riposa l'anima mia:  
da lui la mia speranza.**

*12 Una parola ha detto Dio,  
due ne ho udite:*

7 Lui solo è mia roccia e mia salvezza,  
mia difesa: non potrò vacillare.

*la forza appartiene a Dio,  
13 tua è la fedeltà, Signore;  
secondo le sue opere  
tu ripaghi ogni uomo.*

*8 In Dio è la mia salvezza e la mia gloria;*

Canto: In Dio trovo pace, la pace del cuore: da Lui la mia salvezza. Sì, in Dio solo, l'anima mia riposa in pace.

\*\*\*

## **Salmo 150**

Intro: Con questo corale alleluja! si chiude la collezione dei salmi. È una fastosa, solenne e musicale dossologia a JHWH, l'ultima parola del Salterio. Una cascata di alleluja accompagna l'orchestra del Tempio che è qui integralmente convocata col «corno», l'arpa, la cetra, i timpani, le corde, il flauto e i cembali. Ma in finale si leva un suono supremo, è il respiro di ogni essere vivente che si fa preghiera e lode (v. 6).

*Alleluia.*

*Lodate Dio nel suo santuario,  
lodatelo nel suo maestoso firmamento.  
Lodatelo per le sue imprese,  
lodatelo per la sua immensa grandezza.  
Lodatelo con il suono del corno,  
lodatelo con l'arpa e la cetra.  
Lodatelo con tamburelli e danze,  
lodatelo sulle corde e con i flauti.  
Lodatelo con cimbali sonori,  
lodatelo con cimbali squillanti.  
Ogni vivente dia lode al Signore.  
Alleluia.*

Canto: Jubilate Deo omnis terra. Servite Domino in laetitia. Alleluia!

\*\*\*

Preghiera finale:

*Dio d'amore, o fonte di gioia, vogliamo offrirti un inno di grazie: nulla chiediamo se non di cantare, lodarti in nome di ogni creatura.*

*O creature tutte del cielo:*

**T. Amen.**

*O creature tutte della terra:*

*T. Amen.*

*O creature tutte degli abissi:*

*T. Amen.*

*Sei tu la vita e vita è luce, tutte le cose continui a creare,  
e formi l'uomo a tua somiglianza, l'uomo che è il volto del tuo mistero.*

*Per tutto quello che sei, o Dio:*

*T. Gloria.*

*Per tutto quello che hai compiuto, o Dio:*

*T. Gloria.*

*Per tutto quello che compirai, o Dio:*

*T. Gloria.*

Canto: Misericordias Domini, in aeternum cantabo.