

# Pregare i salmi I primi passi

per la preghiera dei giovani

Per un mese  
(una prima  
settimana)

A cura di  
Carlo Buzzetti e  
Mario Cimosà



# Perché?

Da sempre i cristiani hanno pregato con le parole dei salmi. Perché hanno voluto continuare a pregare come Gesù, come i suoi apostoli, come la stessa Maria di Nazaret... In passato, per vari motivi quasi soltanto i preti pregavano i Salmi della Bibbia (mentre dicevano il breviario, che è pieno di salmi).

Ma negli anni '60 un concilio - il Vaticano II - ha invitato tutti i cristiani a conoscere meglio la Bibbia. E da allora pregano abitualmente i Salmi anche altre persone: le suore e molte volte anche i laici. Ma quel pregare non è sempre molto facile.

Ma la maggior parte delle persone non ha potuto seguire degli studi biblici specializzati. Accanto a parole e frasi bellissime, a volte trovano nei Salmi alcune parole o frasi decisamente oscure. Trovano persino parole o frasi un po' imbarazzanti perché non sembrano adatte a stare sulla bocca di cristiani.

Evidentemente, ogni salmo nasce dentro l'Antico Testamento della Bibbia. E come tutto Antico Testamento, per i cristiani anche i vari salmi si collocano su piani o livelli diversi tra loro:

1. molti riflettono pensieri e atteggiamenti già molto maturi, che poi sono accolti e confermati dal Vangelo di Gesù;

2. altri riflettono alcuni pensieri e atteggiamenti, ancora in via di maturazione, che poi il Vangelo ha un po' corretto e integrato;

3. alcuni salmi, almeno in certi punti, riflettono pensieri e atteggiamenti che poi il Vangelo ha decisamente superato e sostituito.

Anche la liturgia cristiana, quando riporta un salmo e invita a pregarlo, opera delle scelte. Fa soprattutto così: prende alcune sue parole e frasi più adatte (cioè già vicine al Vangelo), oppure presenta quel salmo con qualche taglio (lasciando da parte alcune parole o frasi ancora troppo lontane dal Vangelo cristiano).

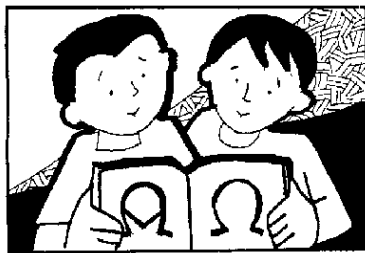
Qui anche noi indichiamo dei salmi, e diciamo che sono da pregare. Li consigliamo soprattutto a "quei giovani che pregano in

gruppo oppure in privato, durante un incontro o nella loro stanza".

Ma abbiamo voluto scegliere soltanto dei salmi interi, senza nessun taglio: quindi abbiamo dovuto sceglierli soltanto tra quelli del livello "1". Inoltre in questi salmi le persone prive di studi biblici specializzati non incontrano alcuni degli ostacoli presenti in altri salmi: parole o frasi oscure o imbarazzanti.

Certamente noi non vogliamo affermare che alcuni salmi sono migliori degli altri (nessuno ha l'autorità di dirlo!). Ma pensiamo che alcuni salmi sono più adatti degli altri per chi inizia il cammino di rendersi familiari tutti i salmi e anche tutta la Bibbia.

Specialmente i giovani, possono usare questa raccolta per compiere i "primi passi". Poi troveranno più facile capire e pregare anche gli altri salmi, anche altre pagine della Bibbia.



## Alcuni aiuti essenziali

Dunque: i salmi che noi abbiamo scelto per la preghiera del mattino e della sera, sono quelli più immediatamente utilizzabili e più vicini al Vangelo. Eppure l'esperienza insegna che tanti principianti possono trovare ancora qualche difficoltà. Perciò noi abbiamo deciso di preparare alcuni piccoli aiuti. Ma abbiamo scelto di presentarne soltanto pochissimi, i più essenziali, e che non occupano molto spazio.

Abbiamo chiesto di preparare questi aiuti a due professionisti degli studi biblici, due studiosi, scrittori di libri e docenti universitari. Essi hanno scritto dei sussidi brevi, semplici e molto accurati. Per ogni salmo offrono una serie di cinque aiuti:

## 1. ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE...

[ Qui il testo di ogni salmo è espresso in lingua italiana attuale, agile, scorrevole (è la "Traduzione Interconfessionale in Lingua Corrente"). Ma un lettore può aver già incontrato quel salmo, espresso con parole un po' diverse, in chiesa e specialmente nella liturgia. Perciò qui sono indicati alcuni punti dove le differenze, più forti, possono creare qualche difficoltà.]

## 2. NOTA BENE...

[ Offre alcune informazioni di tipo storico, o culturale, o letterario, o di interpretazione. Qui sono soltanto pochissime, quelle più indispensabili per evitare dei malintesi grossolani, e per comprendere il testo del salmo in modo corretto.]

## 3. IL MODELLO LETTERARIO

[ Indica quale modello (o genere) letterario è stato utilizzato dall'autore di questo salmo. In poche righe si trovano le informazioni principalissime circa l'organizzazione o la struttura del testo. Così il lettore riesce meglio capire il significato globale del salmo.]

## 4. LA SITUAZIONE ORIGINARIA

[ E' una breve descrizione di quando-come-dove il salmo è nato. In proposito, a volte nemmeno gli studiosi sono del tutto sicuri. Allora alcune delle descrizioni qui offerte indicano delle ipotesi. Ma non si tratta mai di fantasie o ingenuità; invece, esprimono delle ipotesi molto probabili e comunque verosimili.]

## 5. ANALOGIA

[ Descrive un possibile parallelo tra la situazione originaria e l'eventuale situazione dei lettori di oggi. In tal modo indica le grandi vie per una attualizzazione, cioè dice quali devono essere le premesse per ogni meditazione, o preghiera, o catechesi.]

## Istruzioni per l'uso

- Ogni giorno preghiamo due salmi: uno la mattina, uno la sera
  - un consiglio: preghiamo il salmo sempre con calma, a voce alta, e in mezzo a due lunghi silenzi oppure due canti
  - varie possibilità:
    - a) la preghiera **INDIVIDUALE**, la **MATTINA**:
      - uno o due minuti di silenzio (= ringrazio per la nuova giornata)
      - prego il salmo del giorno, dicendo tutte le parole molto lentamente...
      - uno o due minuti di silenzio (= faccio un programma per la giornata che inizia).
    - b) la preghiera **INDIVIDUALE**, la **SERA**:
      - uno o due minuti di silenzio (= ringrazio per la giornata che si conclude)
      - prego il salmo del giorno, dicendo tutte le parole molto lentamente...
      - uno o due minuti di silenzio (= faccio un programma per la mia vita futura).
    - c) la preghiera **IN GRUPPO**, la **MATTINA**:
      - un canto... (= con gioia, ringraziamo per la nuova giornata).
      - preghiamo il salmo del giorno, dicendo tutte le parole molto lentamente...
      - un canto... (= intanto facciamo alcuni propositi per la giornata che inizia).
    - d) la preghiera **IN GRUPPO**, la **SERA**:
      - un canto... (= con gioia, noi ringraziamo per la giornata che si conclude).
      - preghiamo il salmo del giorno, dicendo tutte le parole molto lentamente...
      - un canto... (= intanto facciamo alcuni propositi per la nostra vita futura).
- Mentre li pregano, i cristiani ripetono pensieri e atteggiamenti che essi possono trovare anche nel Vangelo.

*ATTENZIONE: alcuni di questi salmi iniziano con il v. 1, altri con il v. 2. Dipende dal fatto che abbiamo lasciato da parte gli antichi titoli ebraici tradizionali, non sempre chiari al lettore di oggi; questi titoli a volte hanno il numero «1», a volte non hanno nessun numero.*

**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 4: *ti presento il mio caso / t'invoco.* o: preparo tutto per te

v 6: *tu non vuoi la presenza di...* / [essi] non sostengono il tuo sguardo

v 8: *con fede ti adoro / mi prostrerò con timore*

v 9: *guidami nel sentiero dei tuoi voleri / guidami con giustizia*

v 10: *le loro intenzioni / il loro cuore*

*la loro bocca è una trappola / la loro gola è un sepolcro aperto*

*attira con dolci parole / è tutta adulazione*

v 11: *imbrogli / trame*

**NOTA BENE**

v 8: *la tua casa - il tuo santuario;* è tutto il Tempio (anche i cortili) e la sua parte centrale.

vv 9-11: come abitualmente, i nemici qui sono descritti senza sfumature, senza attenuanti.

**IL MODELLO LETTERARIO**

E' una invocazione di aiuto, decisa e mattiniera (2-4), che poggia su una duplice certezza: Dio ama decisamente i giusti (5-7); Dio può e vuole intervenire per proteggerli (14). Così da una parte qui si esprime una fortissima fiducia nel Signore, egli che benedice e protegge chi si affida a lui e lo ama (12-14); dall'altra parte, con espressioni molto tradizionali e piuttosto stereotipe, si afferma che il Signore non accoglie, detesta, disprezza e distrugge i maligni, malvagi, superbi, malfattori, falsi, ingannatori e assassini (5-7). Il salmista descrive i propri nemici come molti, bugiardi, maligni, ingannatori (9-10) e per loro chiede la punizione (11); invece, dopo aver intrecciato confessione, ringraziamento e promessa (8), per sé domanda la guida e l'aiuto (9). Per quanto sia molto vistoso, il tema-nemici qui non è centrale ma secondario (NB: in altri salmi risulta molto più invadente!).

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

Un antico ebreo prega, probabilmente mentre si trova in un cortile del Tempio e vicino al santuario. Davanti a Dio, egli fa un panorama della propria situazione e grida. E' già sicuro che Dio sta dalla sua parte e contro i suoi avversari, ma si lamenta e sente il bisogno di domandare ancora: chiede di essere ascoltato, di trovare aiuto a comprendere la giusta via, a seguirla; chiede che gli avversari siano puniti (non perché desidera direttamente il loro male ma perché essi, ribelli a Dio, sono contro anche quelli che invece in Dio si appoggiano). Quell'antico ebreo cerca soprattutto protezione.

**ANALOGIA**

Chi con certezza sa che Dio è sempre presente e buono, a volte avverte il bisogno di invocarlo ancora, per lamentarsi di qualche situazione dolorosa e umanamente senza uscita, per chiedere di essere liberato da certi avversari che sembrano troppo malvagi. Anche Gesù ha invocato il Padre; anche i cristiani. Anche noi; e per noi il grido che chiede aiuto si intreccia con la domanda di eliminare i nemici. Sarebbe giusto; ma dominante deve essere il desiderio di essere liberati per poter stare più vicino al Signore; senza che le nostre parole siano l'ingenua o blasfema preghiera di chi vuole insegnare a Dio come deve fare; e senza lasciarsi prendere dal desiderio di trovare compiacimento nella punizione degli altri.

## 5 Preghiera del mattino

- <sup>2</sup>Ascolta, Signore, le mie parole;  
accogli il mio lamento.
- <sup>3</sup>Non senti il mio grido,  
tu, mio re e mio Dio?  
A te mi rivolgo, Signore.
- <sup>4</sup>Al mattino tu ascolti la mia voce,  
all'alba ti presento il mio caso  
e aspetto la tua risposta.
- <sup>5</sup>Tu non sei un Dio che gode del male,  
accanto a te non trova posto il malvagio.
- <sup>6</sup>Tu non vuoi la presenza dei superbi,  
detesti tutti i malfattori.
- <sup>7</sup>Tu distruggi chi dice falsità,  
disprezzi chi inganna o uccide.
- <sup>8</sup>Ma grande, Signore, è la tua bontà:  
io sono accolto nella tua casa  
con fede ti adoro nel tuo santuario.
- <sup>9</sup>Molti mi sono nemici, Signore:  
guidami nel sentiero dei tuoi voleri,  
appiana davanti a me la tua strada.
- <sup>10</sup>I miei avversari dicono il falso,  
le loro intenzioni sono maligne;  
la loro bocca è una trappola  
che attira con dolci parole.
- <sup>11</sup>Ma tu condannali, o Dio;  
cadano vittime dei loro stessi imbrogli;  
cacciali via, lontano da te.  
Il male che hanno fatto è grande:  
contro di te si sono ribellati.
- <sup>12</sup>Ma si rallegrino e sempre cantino di gioia  
quelli che a te si appoggiano.
- <sup>13</sup>Trovino in te felicità e protezione  
tutti quelli che ti amano.
- <sup>14</sup>Tu, Signore, benedici i giusti,  
come scudo li protegge il tuo amore.



### **ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

- v 2: *[io] canterò la tua gloria / si innalza la tua magnificenza*  
v 3: *[io] come i bambini / [tu] con la bocca dei bambini*  
v 3: *hai costruito una fortezza / affermi la tua potenza*  
v 5: *l'uomo... [ed egli]... / l'uomo... e il figlio dell'uomo...*  
v 6: *di poco inferiore a un dio / poco meno degli angeli*  
v 9: *gli oceani profondi / le vie del mare*

### **NOTA BENE**

v 2+10: *il tuo nome* - il "nome" di una persona è la persona stessa.

## **IL MODELLO LETTERARIO**

E' un inno, con due quadri simmetrici: da Dio, al cosmo, all'uomo; dall'uomo, al cosmo, a Dio. Un ritornello apre e chiude.

## **LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

E' notte. In Oriente, uno contempla il cielo e rimane sorpreso! Parla con Dio: loda la sua potenza, più alta e più forte di tutto. Poi guarda la luna e le stelle e, ancora parlando, medita sull'uomo: da una parte, lo vede tanto piccolo da stupirsi che il Signore si impegni con lui e si prenda cura di lui; dall'altra, riconosce che il Signore stesso ha dato all'uomo una dignità sorprendente: perché l'ha fatto poco meno d'un essere divino, l'ha reso sovrano dell'intero creato... Ad alta voce, e sorpreso, il salmista loda la bellezza del mondo, il segreto dell'uomo, il mistero di Dio. E questa non è solo espressione di sentimenti commossi o di pensieri profondi: è una preghiera.

## **ANALOGIA**

Come questo salmista Gesù ha sempre invitato ad osservare la natura: gli uccelli del cielo e i gigli dei campi!

Anche per me un panorama sorprendente può essere come uno stimolo: mi porta a meditare sulla realtà del mondo tanto più grande di me..., eppure inferiore a me. Anzi, quel panorama è come un richiamo: mi invita a parlare con Dio, a dirgli che io ammiro la sua misteriosa grandezza infinita e insieme la sua sorprendente vicinanza; che io riconosco la mia piccolezza e insieme lo ringrazio per la mia grandezza. Così, attraverso sentimenti e pensieri, anch'io prego.

## **S** Grandezza dell'uomo e bontà di Dio

<sup>2</sup>O Signore, nostro Dio,  
grande è il tuo nome su tutta la terra!

Canterò la tua gloria più grande dei cieli  
balbettando come i bambini e i lattanti.

<sup>3</sup>Contro gli avversari hai costruito una fortezza  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

<sup>4</sup>Se guardo il cielo, opera delle tue mani,  
la luna e le stelle che vi hai posto,  
chi è mai l'uomo perché ti ricordi di lui?  
Chi è mai, che tu ne abbia cura?

<sup>6</sup>L'hai fatto di poco inferiore a un dio,  
coronato di forza e di splendore,

<sup>7</sup>signore dell'opera delle tue mani.  
Tutto hai messo sotto il suo dominio:

<sup>8</sup>pecore, buoi e bestie selvatiche,  
<sup>9</sup>uccelli del cielo e pesci del mare  
e le creature degli oceani profondi.

<sup>10</sup>O Signore, nostro Dio,  
grande è il tuo nome su tutta la terra!



Sera

**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 1: ... / Signore, chi abiterà nella tua tenda? Chi dimorerà sul tuo santo monte?

v 2: *si comporta onestamente* / cammina senza colpa

v 4: *chi non è gradito a Dio* / il malvagio

v 4: *mantiene la parola data anche a proprio danno* /

Anche se giura a suo danno, non cambia

v 5: *vive sicuro* / resterà saldo

**NOTA BENE**

v 1: *tua casa* / tua tenda. Questo nome si usa anzitutto per il Tempio.

v 2: *giustizia*. Ha un significato molto ampio: copre tutta la vita morale, sociale, economica.

v 3: *fa torto* / fa danno. Si riferisce a ogni maniera di fare del male ad altre persone.

v 4: *Disprezza [...] stima*. Così si indicano non tanto dei giudizi interiori ma soprattutto dei comportamenti anche esterni; come dire: "quindi egli non-imita [...] e segue ...".

v 5: *sicuro* / saldo. E' la sicurezza di chi possiede il modello di vita più affidabile. abitualmente, i nemici qui sono descritti senza sfumature, senza attenuanti.

**IL MODELLO LETTERARIO**

E' una specie di interrogazione fondamentale, rivolta a chi sta per entrare nel tempio. Oppure è come una istruzione-base per chi poi dovrà vivere in quel luogo religioso eccezionalmente solenne. Come in una pagina di catechismo, una domanda breve (v 1) e una risposta ampia (2-5a) chiedono e indicano quali sono le condizioni di accesso al tempio. E infine una conclusione breve (5b) suona come un proverbio; dice: chi vive in un certo modo, non soltanto può stare nel tempio, ma ha la garanzia di un vita tutta solida.

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

Un antico ebreo ha deciso: vuole entrare nel tempio di Gerusalemme; forse ha scelto di restare lì a lungo, e magari per sempre. Ma non sa se ne è degno; non sa nemmeno se lo lasceranno entrare. Allora, in una preghiera, esprime una domanda in modo che la sentano anche i guardiani del tempio. E questi rispondono in maniera solenne, come dei maestri, o come dei profeti; più che una semplice informazione, la loro risposta è una istruzione catechistica. Dice che le condizioni di accesso al tempio non sono di tipo materiale o intellettuale o rituale (età, salute, statura, pulizia, razza, cultura, livello sociale, assenza di ostacoli-impurità, ...), ma tutte e soltanto di tipo morale. Chi le osserva, possiede un futuro senza incertezze.

**ANALOGIA**

Anche io a volte sto per iniziare una tappa importante della mia vita, vedo una strada decisiva o la soglia di un ambiente dove vorrei restare; ma temo di non essere capace, o adatto, o degno neppure di compiere i primi passi. Posso entrare? come? riuscirò a rimanere? Forse mi sento preso da incertezza, timidezza, timore o persino paura. Forse penso che le condizioni sono difficili come imprese eccezionali ed eroiche. Invece il salmo dice che tutto è molto semplice. (Anche i discepoli di Gesù avevano paura di seguirlo, ma egli ha detto loro di non avere paura). Io non devo temere; nessuna condizione è irrimediabilmente fuori dalle mie possibilità; unica condizione è l'aver scelto con decisione uno stile di vita, e questo posso farlo anch'io.



## 14 (15) Istruzioni per chi entra nel tempio

<sup>1</sup> Chi è degno, Signore,  
di stare nella tua casa,  
di abitare sulla tua santa montagna?

<sup>2</sup> Chi si comporta onestamente,  
pratica la giustizia,  
parla con sincerità.

<sup>3</sup> Non usa la lingua per calunniare,  
non fa torto al suo prossimo,  
non parla male del proprio vicino.

<sup>4</sup> Disprezza chi non è gradito a Dio,  
ma stima chi teme il Signore  
mantiene la parola data  
anche a proprio danno.

<sup>5</sup> Non presta denaro a usura,  
non accetta doni contro l'innocente.

Chi agisce in questo modo  
vive sicuro, per sempre.



**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 3: *Un tempo adoravo gli dèi del paese, confidavo nel loro potere /*

Per i santi che sono sulla terra, uomini nobili, è tutto il mio amore.

v 4: *il sangue dei sacrifici /* le libazioni di sangue

v 5: *il mio destino /* è la mia vita

v 7: *Dio che ora mi guida /* Il Signore che mi ha dato consiglio

v 7: *il mio cuore lo ricorda /* il mio cuore mi istruisce

v 8: *davanti agli occhi /* innanzi a me.

v 10: [ me ] *al mondo dei morti /* la mia vita nel sepolcro

v 10: *nella fossa chi ti ama /* il tuo santo... la corruzione

v 11: *vicino a te /* alla tua destra

**NOTA BENE**

v 4: *idoli.* Divinità false, motivi di corruzione e di illusione.

v 4: *il sangue dei sacrifici.* Si tratta di riti religiosi.

v10: *mondo dei morti.* Era immaginato come una vita spenta e senza ritorno; non c'era ancora la certezza di una vita dopo la morte.

v 11: *La via che porta alla vita.* Come vivere nel modo giusto.

Già allora alcuni desideravano imparare queste indicazioni e regole.

**IL MODELLO LETTERARIO**

Un inno-preghiera. Sono le parole che ora sa rivolgere al Signore chi è passato da una vita religiosa confusa e corrotta tra gli idoli, a un'esistenza piena di gioia e di speranza.

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

Un giorno un antico ebreo scopre il vero Dio. Pieno di gioia, lo ringrazia e gli descrive la sua nuova bellissima esistenza. Dice che ora ha la ricchezza più preziosa e guarda al suo futuro con estrema fiducia: non sarà mai abbandonato, anzi sarà istruito e guidato sempre camminando sulla via che porta alla vita piena, oltre la morte.

**ANALOGIA**

Anche per Gesù il Padre era tutto: «Io e il Padre siamo una cosa sola»

Anche io ho avuto il dono di conoscere il Signore vero, di superare il mondo degli idoli, delle illusioni, delle violenze. Anche io posso e devo ringraziare per quel che ho ricevuto, dire che sono contento per la situazione dove mi trovo e per il futuro che mi attende. Con queste parole anch'io so ringraziare, dichiarare la mia gioia, cantare la mia fiducia.

## 15 (16) Canto di fede di un convertito

<sup>1</sup>Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.

<sup>2</sup> Ho detto al Signore: sei tu il mio Dio:  
fuori di te non ho altro bene.

<sup>3</sup> Un tempo adoravo gli dèi del  
paese, confidavo nel loro potere.

<sup>4</sup> Ora pensino altri a fare nuovi idoli,  
non offrirò più a loro  
il sangue dei sacrifici,  
con le mie labbra non dirò più  
il loro nome.

<sup>5</sup> Sei tu, Signore, la mia eredità,  
il calice che mi dà gioia;  
il mio destino è nelle tue mani.

<sup>6</sup> Splendida è la sorte che mi è  
toccata, magnifica l'eredità che ho ricevuto.

<sup>7</sup> Loderò Dio che ora mi guida,  
anche di notte il mio cuore lo ricorda.

<sup>8</sup> Ho sempre il Signore davanti agli  
occhi, con lui vicino non cadrò mai.

<sup>9</sup> Perciò il mio cuore è pieno di  
gioia, ho l'anima in festa,  
il mio corpo riposa sicuro.

<sup>10</sup> Non mi abbandonerai al mondo dei morti,  
non lascerai finire nella fossa chi ti ama.

<sup>11</sup> Mi mostrerai la via che porta alla  
vita: davanti a te pienezza di gioia,  
vicino a te felicità senza fine.



Sera

**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 2: *fissata / fondata*

v 2: *abissi / fiumi*

v 3: *chi è degno di salire / chi salirà*

v 3: *chi entrerà / chi starà*

v 4: *chi non serve la menzogna / chi non pronunzia menzogna*

v 6: *così sono quelli che lo cercano / ecco la generazione che lo cerca*

v 6: *quelli che lo vogliono incontrare / [la generazione] che cerca il tuo volto*

v 8: *è il Signore che vince le guerre! / il Signore potente in battaglia*

v 9: *entra il re, grande e glorioso! / ed entri il re della gloria*

v 10: *il Signore, Dio dell'universo / il Signore degli eserciti*

**NOTA BENE**

v 1: *i suoi abitanti. Tutti, non soltanto le persone umane.*

v 2: *fissata sopra i mari. Si pensava: Dio ha circondato la terra di acqua e la sostiene con pilastri.*

v 3: *il monte del Signore. E' la collina dove si trova il santuario o tempio.*

v 4: *mani innocenti. Per non aver commesso violenze e ingiustizie.*

v 6: *Dio di Giacobbe. Un modo per indicare il Signore dell'intero popolo di Dio.*

v 7: *porte antiche. Sono quelle, solenni, del tempio.*

v 8: *vince le guerre. Il Signore è mostrato come un guerriero fortissimo.*

v 10: *Dio dell'universo. Dio è sopra le schiere (o gli eserciti), di tutto l'universo.*

**IL MODELLO LETTERARIO**

Dopo una solenne esclamazione forse liturgica (vv 1-2) questo è soprattutto un dialogo svolto all'ingresso del tempio: alcune domande (Chi è degno...? Chi entrerà...? Chi è questo re...? ) e risposte precise (vv 3-4.8.10). Così il salmo pare come un brano di un antico catechismo: serve a dire che cosa è il tempio, chi è il Signore che vi abita, e chi è degno di entrare lì con lui. Forse i vv 5-6 sono un commento-riflessione posto dopo la prima risposta, e i vv 7.9 sono due frasi di un canto.

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

Un ebreo si avvicina al tempio di Gerusalemme, e di fronte all'ingresso ode una solenne esclamazione liturgica. Vorrebbe prendere parte, ma non sa se può. Interroga quelli che sorvegliano l'ingresso. Ascolta le loro risposte, e anche un commento più esteso; ode anche un canto e una risposta, pure cantata. Adesso ha capito: ora potrebbe far suo quel canto, far sua quella esclamazione.

**ANALOGIA**

Di fronte a una chiesa o un monumento solenne della fede, vedendo certi gesti o ascoltando certe parole, forse anch'io mi chiedo: Che cosa è? Che significa? Chi è questo Dio? Come avvicinarsi a questo luogo in modo serio e partecipare davvero? (Anche i primi discepoli di Gesù, a un certo punto hanno avuto temuto di non essere in grado di accogliere il suo invito e le sue esortazioni). E io, in che posizione sono? Sarei degno di unirmi a loro? Posso interrogare quelle persone e ascoltare le loro parole; ma prima devo guardare dentro di me, e vedere se anch'io sono chiamato.

**23 (24) Dialogo alle porte del tempio**

<sup>1</sup> Del Signore è la terra con le sue ricchezze,  
il mondo con i suoi abitanti.

<sup>2</sup> Lui l'ha fissata sopra i mari,  
l'ha resa stabile sopra gli abissi.

<sup>3</sup> Chi è degno di salire al monte del Signore?  
Chi entrerà nel suo santuario?

<sup>4</sup> Chi ha cuore puro e mani innocenti;  
chi non serve la menzogna  
e non giura per ingannare.

<sup>5</sup> Egli sarà benedetto dal Signore  
e accolto da Dio, suo salvatore.

<sup>6</sup> Così sono quelli che lo cercano,  
quelli che lo vogliono incontrare:  
questo è il popolo di Giacobbe!

<sup>7</sup> Alzate, porte, i vostri frontoni,  
alzatevi, porte antiche:  
entra il re, grande e glorioso!

<sup>8</sup> Chi è questo re grande e glorioso?  
È il Signore, valoroso e forte,  
è il Signore che vince le guerre!

<sup>9</sup> Alzate, porte, i vostri frontoni,  
alzatevi, porte antiche:  
entra il re, grande e glorioso!

<sup>10</sup> Chi è questo re grande e glorioso?  
È il Signore, Dio dell'universo:  
è lui il re grande e glorioso!



Mattina

**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 3: ... *nell'anima mia proverò affanni*, / ... vivrò nell'angoscia

... *tristezza nel cuore ogni momento?* / tutto il giorno con il cuore in pena?

v 4: *conserva la luce ai miei occhi*, / rendi ancor vivo il mio sguardo

v 5: *il mio nemico non dica: "L'ho vinto!"* / il mio avversario non canti vittoria

... *quando vacillo* / ... della mia rovina

v 6: *Nella tua misericordia ho confidato* / Ho avuto fiducia nel tuo amore

*Gioisca il mio cuore nella tua salvezza* / il mio cuore è in festa, perché mi hai salvato

e *canti al Signore, che mi ha beneficato* / a te canto, Signore, per il bene che mi hai fatto

**NOTA BENE**

v 3: *fino a quando*. E' un lamento iniziale.

v 4: *conserva la luce ai miei occhi*. Non nascondermi il tuo volto

v 6: *il mio cuore canti al Signore, che mi ha beneficato*.

E' l'effetto della preghiera fondata sul senso della propria giustizia e della misericordia del Signore.

**IL MODELLO LETTERARIO**

E' un canto di fiducia. L'espressione «mio Dio» assume il carattere di un lamento personale; la disperazione si esprime nel fatto che il salmista ripete per quattro volte un grido frequente in questo tipo di salmi. Il nemico da cui il salmista si sente perseguitato è uno solo: la morte.

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

Un uomo disperato, afflitto da un male che non gli dà tregua, teme una morte imminente, si lamenta con Dio e gli chiede fino a quando dovrà vivere in una situazione così triste e oscura. Chiede a Dio con insistenza nella preghiera di guardarlo con benevolenza e amore, e liberarlo. Fatta l'esperienza della salvezza gioisce e promette di testimoniare l'amore di Dio a tutti.

**ANALOGIA**

Come tutti gli uomini della Bibbia anche Gesù ha tradotto nella sua esistenza quotidiana il suo rapporto con il Padre, rivolgendosi a lui quando ne aveva bisogno. Forse all'inizio i suoi nemici hanno goduto della sua apparente sconfitta. Ma dalla sua morte venne la vita. Di qui viene anche la gioia per tutti noi. «Per quanto tempo ancora?» è una domanda che anche oggi molte volte rivolgiamo a Dio. Finché non verrà la più completa liberazione per tutti. Confidando nel suo amore e nella sua fedeltà all'alleanza come questo salmista anche noi traduciamo in parole la nostra tentazione.

## 12 (13) Invocazione fiduciosa

<sup>2</sup> Fino a quando, Signore, continuerai a dimenticarmi?  
Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?

<sup>3</sup> Fino a quando nell'anima mia proverò affanni,  
tristezza nel cuore ogni momento?  
Fino a quando su di me trionferà il nemico?

<sup>4</sup> Guarda, rispondimi, Signore mio Dio,  
conserva la luce ai miei occhi,  
perché non mi sorprenda il sonno della morte,

<sup>5</sup> perché il mio nemico non dica: "L'ho vinto!"  
e non esultino i miei avversari quando vacillo.

<sup>6</sup> Nella tua misericordia ho confidato.  
Gioisca il mio cuore nella tua salvezza  
e canti al Signore, che mi ha beneficato.



## ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE

- v 1 ... *ho avuto in te piena fiducia* / confido nel Signore, non potrò vacillare.
- v 2 ... *esamina la mia mente e il mio cuore* / raffinami al fuoco il cuore e la mente.
- v 3 ... *ho vissuto seguendo la tua verità* /... nella tua verità dirigo i miei passi.
- v 4 ... *gli impostori ... ipocriti* / ... gli uomini mendaci ... simulatori
- v 5 ... *la compagnia dei malfattori ... non sono amico dei malvagi* / ... l'alleanza dei malvagi ... non mi associo con gli empi.
- v 7 *cantando la mia riconoscenza, raccontando le tue grandi opere* / per far risuonare voci di lode e per narrare tutte le tue meraviglie.
- v 8 *Amo il tempio in cui abiti, Signore, il luogo dove tu sei presente* / Signore, amo la casa dove dimori e il luogo dove abita la tua gloria.
- v 9 ... *non trattarmi come gli assassini* / ... con gli uomini di sangue non perder la mia vita
- v 10 ... *ha le mani colme di guadagni* / ... la loro destra è piena di regali
- v 11 *Io ho vissuto una vita onesta: salvami, abbi pietà di me!* / Integro è invece il mio cammino; riscattami e abbi misericordia.

## NOTA BENE

- v 8: per il tema della visita al Tempio e incontro con il Signore della gloria cf ad es. salmo 23; "in altri salmi si trova anche il tema 'manifestazione del Signore della gloria'

## IL MODELLO LETTERARIO

- la «supplica di un innocente» (cf salmi 5 e altri).
- il modello-tema 'chi cerca il Signore' è comune a molti salmi (ad es. 29).
- il proposito del levita-sacerdote-salmista di lavarsi-purificarsi prima di accostarsi al culto è riflesso anche in certe liturgie eucaristiche cristiane, prima dell'Offertorio.

## LA SITUAZIONE ORIGINARIA

Tre situazioni sono probabili o almeno possibili:

- una disgrazia del popolo d'Israele che minaccia di travolgere tutti, sia giusti che peccatori;
- il salmista sarebbe un levita accusato di corruzione e guadagni disonesti;
- prima di entrare nel Tempio, uno vuole purificarsi (sia materialmente, sia moralmente).

## ANALOGIA

Questo salmista vuol «vivere nella casa del Signore» e parla a lui con confidenza. Il vangelo ci dice che Gesù bruciava di "zelo" cioè di amore per la casa del Padre, e nel momento della paura lo ha invocato. Anch'io faccio così? Mi rivolgo al Signore con fiducia? Credo davvero che Egli mi aiuterà e mi darà una vita nuova? Allora, come il salmista, anch'io potrei promettere: Renderò nota la mia riconoscenza; nell'assemblea liturgica indirizzerò canti di benedizione al Signore.



## 25 (26) Preghiera dell'innocente

- <sup>1</sup> Rendimi giustizia, Signore!  
Ho vissuto una vita onesta,  
ho avuto in te piena fiducia.
- <sup>2</sup> Mettimi alla prova, giudicami, Signore;  
esamina la mia mente e il mio cuore.
- <sup>3</sup> Non ho dimenticato il suo amore,  
ho vissuto seguendo la tua verità.
- <sup>4</sup> Non frequento gli impostori;  
evito di andare con gli ipocriti.
- <sup>5</sup> Disprezzo la compagnia dei malfattori,  
non sono amico dei malvagi.
- <sup>6</sup> In segno d'innocenza, lavo le mie mani.  
Intorno al tuo altare cammino, Signore,  
<sup>7</sup> cantando la mia riconoscenza,  
raccontando le tue grandi opere.
- <sup>8</sup> Amo il tempio in cui abiti, Signore,  
il luogo dove tu sei presente.
- <sup>9</sup> Non farmi morire come i peccatori,  
non trattarmi come gli assassini,  
<sup>10</sup> gente che vive di soprusi  
e ha le mani colme di guadagni.
- <sup>11</sup> Io ho vissuto una vita onesta:  
salvami, abbi pietà di me!
- <sup>12</sup> I miei piedi stanno in luogo sicuro,  
nell'assemblea benedirò il Signore!



**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 1: *Beato l'uomo a cui è rimessa la colpa, e perdonato il peccato*

/ Felice...al quale Dio ha perdonato... e condonato...

v 2: *Beato l'uomo a cui Dio non imputa alcun male e nel cui spirito non è inganno*

/ Felice...che ha il cuore libero da menzogna e che il Signore non accusa di peccato.

v 3: *Tacevo e si logoravano le mie ossa, mentre gemevo...*

/ Finché rimasi in silenzio, ero tormentato... e le mie forze si esaurivano.

v 4: *Giorno e notte pesava su di me la tua mano, come per arsura d'estate inaridiva il mio vigore*

/ ... Signore, ...la mia forza s'inaridiva come sotto il sole d'estate..

v 6: *...nel tempo dell'angoscia. Quando irromperanno grandi acque non lo potranno raggiungere*

/ quando scoprono il proprio peccato. Potrà anche venire un diluvio, ma non riuscirà a sommergerli..

v 7: *..., mi preservi dal pericolo, mi circondi di esultanza per la salvezza / ... , mi proteggi da ogni avversità... con canti...*

v 8: *Ti farò saggio, t'indicherò la via da seguire; con gli occhi su di te, ti darò consiglio*

/ «Voglio istruirti, ... vegliare su di te...

**NOTA BENE**

Il Signore castiga il peccatore solo per spingerlo alla conversione, non vuole la morte del peccatore ma che si converta e viva. Qui il salmista quasi autobiograficamente traccia l'avventura della sua conversione e confessione.

**IL MODELLO LETTERARIO**

Questo salmo appartiene ai canti di ringraziamento individuale, differisce soltanto per il fatto che proviene da una tradizione di riti penitenziali e può aver fatto parte di regolari cerimonie funebri o penitenziali. Fin dal VI secolo la liturgia cristiana ha inserito questo salmo tra i «salmi penitenziali» e quindi ha riconosciuto il suo carattere di ringraziamento penitenziale. Questo salmo è molto vicino a un'omelia sulla penitenza, o a un discorso ricavato dall'esperienza.

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

Questo salmista ha confessato al Signore le sue colpe e ha ottenuto il perdono.

**ANALOGIA**

Gesù è venuto per salvare i giusti e non i peccatori. E' andato per le strade della Palestina guarendo gli ammalati e perdonando ai peccatori. Come il salmista anch'io provo una gioia profonda quando faccio nel perdono dei miei peccati l'esperienza della misericordia di Dio. Come S. Agostino che aveva fatto trascrivere una copia del salmo, la aveva affissa sul muro della sua camera, davanti al letto. La leggeva tra le lacrime e vi trovava grande pace e conforto soprattutto alla fine della sua vita. Così ogni fedele, si rivolge a Dio con fiducia. Quando angosce, dolori o pericoli disgrazie o castighi s'abbattono su di lui come «grandi acque» la preghiera lo salverà. Dio come è stato un rifugio per il salmista, lo sarà pure per ogni fedele fiducioso. Come ha salvato il salmista dal terribile pericolo e gli ha messo in bocca il canto tripudiante della salvezza, così farà per ognuno che si rivolge a lui. La stessa cosa accade a ogni uomo sincero, saggio e non testardo come un mulo.

## 31 (32) La confessione libera del peccato

<sup>1</sup>Beato l'uomo a cui è rimessa la colpa,  
e perdonato il peccato.

<sup>2</sup>Beato l'uomo a cui Dio non imputa alcun male  
e nel cui spirito non è inganno.

<sup>3</sup>Tacevo e si logoravano le mie ossa,  
mentre gemevo tutto il giorno.

<sup>4</sup>Giorno e notte pesava su di me la tua mano,  
come per arsura d'estate inaridiva il mio vigore.

<sup>5</sup>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.

<sup>6</sup>Per questo ti prega ogni fedele  
nel tempo dell'angoscia.  
Quando irromperanno grandi acque  
non lo potranno raggiungere.

<sup>7</sup>Tu sei il mio rifugio, mi preservi dal pericolo,  
mi circondi di esultanza per la salvezza.

<sup>8</sup>Ti farò saggio, t'indicherò la via da seguire;  
con gli occhi su di te, ti darò consiglio.

<sup>9</sup>Non siate come il cavallo e come il mulo  
privi d'intelligenza;  
si piega la loro fierezza con morso e briglie,  
se no, a te non si avvicinano.

<sup>10</sup>Molti saranno i dolori dell'empio,  
ma la grazia circonda chi confida nel Signore.

<sup>11</sup>Gioite nel Signore ed esultate, giusti,  
giubilare, voi tutti, retti di cuore.



**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

2: *di godere delle mie sventure* / su di me...di esultare

4: *al regno dei morti* / dagli inferi

5: *lodatelo* / rendete grazie al ... nome

7: *Stavo bene e pensavo* / Nella mia prosperità ho detto

10: *I morti* / la polvere

12: *l'abito di lutto* / la mia veste di sacco,

13: *per sempre, mio Dio, ti voglio celebrare* / mio Dio, ti loderò per sempre.

**NOTA BENE**

- Come dice l'indicazione-titolo originario si legge che questo salmo è per la festa ebraica dell'*Hanukkah* / «Inaugurazione», la festa invernale che ricorda la rinascita del popolo d'Israele: dopo la profanazione compiuta dal Antioco IV Epifane, il re pagano e sacrilego, nell'anno 167 Giuda Maccabeo consacra nuovamente il Tempio (1 Maccabei 4,36-59).

- Un parallelo interessante è anche il *Cantico del re Ezechia*, composto dopo la sua guarigione (Isaia 38,10-20).

**IL MODELLO LETTERARIO**

E' il canto di ringraziamento dopo una malattia. E possibile notare l'accumulo di contrasti, l'elemento tipico di un salmo che mostra il passaggio da un estremo all'altro, dalla malattia alla guarigione: *vita/abisso; vita/fossa; collera/favore; terrore/vita; sera/mattino; pianto/gioia; non vacillare/sconcerto; favore/nascondere il volto; lutto/danza; slacciare/cingere; cantare/tacere*. Tutte quelle opposizioni derivano dal binomio generatore «vita /morte».

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

In origine questo salmo nasce come un canto di ringraziamento personale a Dio per aver ridato la vita a chi aveva visto la morte vicina. Forse è la preghiera di un malato, una specie di *ex-voto* con cui perpetuare il ricordo di una guarigione miracolosa e ottenuta da poco. In un secondo momento, dopo l'esperienza dell'esilio, il salmo è diventato un inno nazionale di speranza e di gioia per tutto il popolo. L'impostazione didattica del v. 6 fa pensare a un ambiente sapienziale.

**ANALOGIA**

Il salmista ha avuto una vita piena di successi e forse lì ha provato una sicurezza presuntuosa (come lo stolto del vangelo, cf Luca 12,16-20). Poi, colpito nella salute fisica, ha visto la morte vicina e ha gridato aiuto. Dio lo ha ascoltato. Perciò egli ora lo ringrazia. (Anche Gesù, pur non avendo ceduto a nessuna tentazione di benessere – trasformare le pietre in pane ...- ha visto la morte, anzi è morto. Egli ha riposto tutta la sua fiducia nel Padre, e il Padre lo ha liberato persino dalla morte). E io? Come il salmista, anch'io nel benessere forse penso di non aver bisogno di Dio; e poi, quando arriva la sofferenza-prova, sono ancora capace di avere fiducia? come il salmista e come Gesù, io invoco aiuto? E quando Dio mi ascolta, so ringraziare?

## 29 (30) Ringraziamento per la guarigione

- <sup>2</sup> Ti esalto, Signore, perché mi hai risollevato,  
non hai permesso ai miei nemici  
di godere delle mie sventure.
- <sup>3</sup> Signore, mio Dio, ho gridato aiuto e tu mi hai guarito.
- <sup>4</sup> Mi hai sottratto al regno dei morti,  
hai salvato la mia vita dalla tomba.
- <sup>5</sup> Cantate al Signore, voi suoi fedeli,  
lodatelo perché egli è santo.
- <sup>6</sup> La sua ira dura un istante,  
la sua bontà tutta una vita.  
Se alla sera siamo in lacrime,  
al mattino ritorna la gioia.
- <sup>7</sup> Stavo bene e pensavo: «Non corro alcun pericolo».
- <sup>8</sup> Tu sei stato buono con me,  
mi hai reso stabile come una montagna;  
ma quando mi hai nascosto il tuo sguardo,  
la paura mi ha preso.
- <sup>9</sup> A te, Signore, ho gridato, a te ho chiesto pietà:
- <sup>10</sup> «Se muoio e finisco nella tomba,  
che vantaggio ne avrai?  
I morti non possono più lodarti,  
non proclamano la tua fedeltà.
- <sup>11</sup> Ascoltami, Signore, abbi pietà, Signore,  
vieni in mio aiuto».
- <sup>12</sup> Hai cambiato il mio pianto in una danza,  
l'abito di lutto in un vestito di festa.
- <sup>13</sup> Senza mai tacere, io ti loderò, Signore,  
per sempre, mio Dio, ti voglio celebrare.



**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 2: ...: *“veglierò sulla mia condotta per non peccare con la mia lingua*

*/ ... «Starò attento: non peccherò parlando troppo, ... mentre l'empio mi sta dinanzi” / ...finché starò tra gente malvagia».*

v 3: ...: *tacevo privo di bene / ho taciuto anche più del necessario, la sua fortuna ha esasperato il mio dolore / ... ma il mio dolore è diventato acuto.*

v 4: *ardeva il cuore nel mio petto / Dentro di me avevo un gran fuoco, al ripensarci è divampato il fuoco / più pensavo e più mi sentivo scoppiare*

v 5: *“quale sia la misura dei miei giorni / quanto durano...*

*e saprò quanto è breve la mia vita” / ... come è fragile ...!”*

v 6: *vedi, in pochi palmi hai misurato i miei giorni / La mia vita, l'hai resa ben corta,*

v 7: *come ombra è l'uomo che passa / va e viene come un'ombra,*

v 11: *allontana da me i tuoi colpi / Basta. Non tormentarmi più a lungo:*

v 12: *... il suo peccato tu correggi l'uomo / ... l'uomo per le sue colpe*

*... i suoi tesori / quel che ha di più caro*

v 13: *non essere sordo ... / non essere insensibile ...*

*uno straniero come tutti i miei padri / pellegrino, come i miei antenati.*

v 14: *... che io respiri / perché io ritrovi il sorriso,*

**NOTA BENE**

v 2-4: il salmo comincia con un soliloquio: un proposito di silenzio (2: *“veglierò sulla mia condotta per non peccare con la mia lingua*) e un tormento interiore (4: *ardeva il cuore nel mio petto*) un colloquio del salmista con se stesso (5: *“quale sia la misura dei miei giorni...*) e una riflessione sconsolata sulla vita effimera (7: *come ombra è l'uomo che passa...*); si conclude con una supplica al Signore (11: *allontana da me i tuoi colpi*; 13: *non essere sordo*; 14: *... che io respiri*).

**IL MODELLO LETTERARIO**

La maggior parte del salmo è occupata da un monologo di riflessione, di introspezione che provoca tensioni. Dalla introspezione si passa a una visione universale, umanissima, che non risolve le tensioni. Perciò il salmo usa un tono tragico che sbocca in una speranza luminosa. Ha il carattere di una lamentazione o una «meditazione filosofico-religiosa». Non troviamo in esso la sicura fiducia in Dio espressa in parecchi altri salmi, e neppure un superamento mistico delle difficoltà e dei dolori (cfr. sal 16). Non c'è quindi, l'abbandono fiducioso in Dio, che fa scomparire ogni ansia, o il coraggio eroico di affrontare le circostanze della vita sotto lo scudo della potente protezione divina.

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

La forma del salmo riflette il tempo in cui è nato, forse l'epoca della redazione ultima del libro di Giobbe. I sentimenti riflessi nel salmo sono quelli del peccato, della fragilità di una singola persona. Divenendo un salmo comunitario mostra anche i problemi spirituali dei pii Israeliti che combattono contro la futilità della loro esistenza e vivono nell'amara dipendenza da regole esterne e straniere. E' un po' simile al libro del Qohelet: forme antiche di lamentazione sono state adattate a una nuova situazione spirituale e comunitaria.

**ANALOGIA**

Questo salmo è forse la preghiera di una persona anziana o scoraggiata dalle prove della vita. Anche noi in certi momenti siamo spinti a meditare sul senso della nostra vita. Da qui può scaturire quella fiducia che ci apre alla preghiera. Questo salmo ci insegna che ogni momento e realtà della nostra vita possono diventare un momento di preghiera. Anche Gesù ha detto «l'anima mia è triste fino a morire» (Mt 26,38).

## 38 (39) L'uomo è un nulla davanti a Dio

<sup>2</sup>Ho detto: "Veglierò sulla mia condotta  
per non peccare con la mia lingua;  
porrò un freno alla mia bocca  
mentre l'empio mi sta dinanzi".

<sup>3</sup>Sono rimasto quieto in silenzio:  
tacevo privo di bene,  
la sua fortuna ha esasperato il mio dolore.

<sup>4</sup>Ardeva il cuore nel mio petto,  
al ripensarci è divampato il fuoco;  
allora ho parlato:

<sup>5</sup>"Rivelami, Signore, la mia fine;  
quale sia la misura dei miei giorni  
e saprò quanto è breve la mia vita".

<sup>6</sup>Vedi, in pochi palmi hai misurato i miei giorni  
e la mia esistenza davanti a te è un nulla.

<sup>7</sup>Solo un soffio è ogni uomo che vive,  
come ombra è l'uomo che passa;  
solo un soffio che si agita,  
accumula ricchezze e non sa chi le raccolga.

<sup>8</sup>Ora, che attendo, Signore?  
In te la mia speranza.

<sup>9</sup>Liberami da tutte le mie colpe,  
non rendermi scherno dello stolto.

<sup>10</sup>Sto in silenzio, non apro bocca,  
perché sei tu che agisci.

<sup>11</sup>Allontana da me i tuoi colpi:  
sono distrutto sotto il peso della tua mano.

<sup>12</sup>Castigando il suo peccato tu correggi l'uomo,  
corrodi come tarlo i suoi tesori.  
Ogni uomo non è che un soffio.

<sup>13</sup>Ascolta la mia preghiera, Signore,  
porgi l'orecchio al mio grido,  
non essere sordo alle mie lacrime,  
poiché io sono un forestiero,  
uno straniero come tutti i miei padri.

<sup>14</sup>Distogli il tuo sguardo, che io respiri,  
prima che me ne vada e più non sia.



Sera

**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 2: *aiuto infallibile in ogni avversità* / aiuto sempre vicino nelle angosce

v 4: *le acque possono sollevarsi infuriate* / Fremano, si gonfino le sue acque

vv 4.8.12: *il Signore dell'universo* / Il Signore degli eserciti

v 7: *fa sentire la sua voce e la terra è sconvolta* / egli tuonò, si sgretolò la terra

v 10: *In tutto il mondo pone fine alle guerre* /

Farà cessare le guerre sino ai confini della terra

v 11: *lasciate le armi ...!* / fermatevi !

v 11: *[io] domino sui popoli, trionfo sul mondo intero* /

[io sono] eccelso tra le genti, eccelso sulla terra

**NOTA BENE**

v 3: *i monti sprofondano nel mare*. Nell'antica visione del mondo, alcune grandi colonne sostengono tutta la terra fuori dalla superficie del mare; e a volte le colonne crollano.

v 4: *le acque*. Le tempeste sono viste come momenti del caos originario.

vv 4.8.12: *Il Signore dell'universo*. Dio è sopra le schiere (o gli eserciti) di tutto l'universo.

v 5: *fiume ... ruscelli*. L'abbondanza di acqua è simbolo dell'abbondanza del favore di Dio.

v 5: *la città di Dio, la più santa delle dimore dell'Altissimo*. Per indicare che Dio ha scelto

Gerusalemme in maniera molto speciale, si dice che essa è la sua città e che lì egli *abita*.

vv 6-7: *vacillare ... crollano*: per disastri naturali (tipo terremoti) o per crisi politiche (tipo guerre).

v 7: *la sua voce*. Soprattutto fenomeni come i tuoni fanno pensare al forte intervento di Dio.

v 10: *[egli] spezza archi e lance*. Non si dice come questo avvenga, ma il salmista è sicuro:

tutte le guerre sono delle realtà radicalmente provvisorie; alla fine, quando Dio

regnerà definitivamente sul mondo, vi sarà una grande pace universale.

**IL MODELLO LETTERARIO**

E' un canto, forse liturgico. Esprime un sentimento di sicurezza più forte di ogni esperienza paurosa: disastri naturali (tempeste, terremoti, ...) o contrasti e guerre. Un ritornello (Il Signore dell'universo è con noi, ci protegge il Dio di Giacobbe!) riafferma con insistenza il motivo fondamentale di quella certezza, che assicura la stessa consistenza di Gerusalemme (la quale è anche città di Dio). Un oracolo (v 11) invita a non porre la propria fiducia nella forza delle armi.

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

Nel tempio, il popolo medita e canta. Considera le grandi crisi del mondo: tempeste, terremoti, guerre... e vede che niente riesce a fargli paura davvero. Sa di avere la protezione più potente: il Signore, il quale ha scelto di essere con loro e con la loro città. Allora la voce di un sacerdote esprime il significato e le conseguenze di quella meditazione: Voi non dovete porre la vostra fiducia nelle armi; lasciatele cadere a terra, e riconoscete che il vostro Dio domina tutto e tutti.

**ANALOGIA**

Anche noi possiamo e dobbiamo meditare sulle paure che agitano il mondo. Allora capiamo che niente e nessuno è più forte della nostra fiducia fondamentale; perché anche noi cristiani, figli di Dio Padre, fratelli e amici di suo Figlio, tempio dello Spirito di Dio, noi non siamo esposti a nessuna crisi radicale. Come il salmista e poi pienamente Gesù, sappiamo che nulla può farci temere sino in fondo. Questo non avere mai grande paura non dipende dal nostro temperamento; dipende dalla consistenza della nostra fede in Dio. E' l'idea-convinzione deve sostenere il nostro stile di vita.



## 45 (46) Lode a Dio che protegge Gerusalemme e domina il mondo

<sup>2</sup> Dio è per noi sicuro rifugio,  
aiuto infallibile in ogni avversità.

<sup>3</sup> Non abbiamo paura se trema la terra,  
se i monti sprofondano nel mare;

<sup>4</sup> le acque possono sollevarsi infuriate,  
la loro forza può scuotere i monti!

Il Signore dell'universo è con noi,  
ci protegge il Dio di Giacobbe!

<sup>5</sup> Un fiume e i suoi ruscelli allietano la città di Dio,  
la più santa delle dimore dell'Altissimo:

<sup>6</sup> non potrà vacillare, perché vi abita Dio.  
Egli la protegge fin dal primo mattino.

<sup>7</sup> I popoli si impauriscono, i regni crollano:  
Dio fa sentire la sua voce e la terra è sconvolta.

<sup>8</sup> Il Signore dell'universo è con noi,  
ci protegge il Dio di Giacobbe!

<sup>9</sup> Guardate che cosa ha compiuto il Signore,  
quali prodigi ha fatto sulla terra!

<sup>10</sup> In tutto il mondo pone fine alle guerre:  
spezza archi e lance, brucia gli scudi.

<sup>11</sup> "Lasciate le armi. Riconoscete che io sono Dio!  
Domino sui popoli, trionfo sul mondo intero".

<sup>12</sup> Il Signore dell'universo è con noi,  
ci protegge il Dio di Giacobbe!



Mattina

**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 2.6: *In Dio trovo riposo / in Dio riposa l'anima mia*

v 3.7: *al suo riparo starò saldo e sicuro /*

*mia roccia di difesa: non potrò vacillare*

v 5: *mandarmi in rovina / precipitarlo dall'alto*

v 10: *uomini... senza valore / figli di Adamo, una menzogna.*

**NOTA BENE**

v 9-11: il salmista esorta gli altri ad avere fiducia nel Signore

e a non lasciarsi sedurre dalle ricchezze

**IL MODELLO LETTERARIO**

Salmo di fiducia (cfr. salmi 3; 11; 16; 27).

v 2.6.9: *io.io.cuore*. Il testo ebraico usa tre volte *anima* per indicare la persona e il suo impegno.

Fino a quando?...: così spesso nei salmi.

«muro pericolante ... parete che sta crollando ...»: due immagini per indicare la situazione.

I vv. 9-11 sono un'ampia esortazione.

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

Il salmista ha molti nemici: lo invidiano per la carica raggiunta o per la sua carriera e vorrebbero mandarlo in rovina: «a parole augurano il bene, ma in cuor loro maledicono».

Nel tempio, il popolo medita e canta. Considera le grandi crisi del mondo: tempeste, terremoti, guerre... e vede che niente riesce a fargli paura davvero. Sa di avere la protezione più potente: il Signore, il quale ha scelto di essere con loro e con la loro città. Allora la voce di un sacerdote esprime il significato e le conseguenze di quella meditazione: Voi non dovete porre la vostra fiducia nelle armi; lasciatele cadere a terra, e riconoscete che il vostro Dio domina tutto e tutti.

**ANALOGIA**

Come il salmista e come Gesù, anch'io mi abbandono nelle braccia del Padre. Faccio miei i sentimenti di un martire inglese, Tommaso Moro (1478-1535), durante la prigionia: «Fammi la grazia, Signore, di considerare un nulla il mondo, di mantenere il mio spirito fisso in te e di non ondeggiare al soffio di labbra d'uomo. Fammi la grazia di accettare la solitudine, di non aspirare alla compagnia di questo mondo, anzi, di rigettare il mondo, a poco a poco e totalmente, strappando il mio spirito da ogni suo affanno. Fammi la grazia di appoggiarmi al conforto divino, di applicarmi risolutamente ad amarlo, di riscattare il tempo che ho perduto».

## 61 (62) Invito alla fiducia in Dio

<sup>2</sup> Soltanto in Dio trovo riposo,  
da lui viene la mia salvezza.

<sup>3</sup> Lui solo è mia salvezza e mia roccia,  
al suo riparo starò saldo e sicuro.

<sup>4</sup> Fino a quando vi scaglierete tutti insieme  
contro un uomo solo per abbatterlo,  
come un muro pericolante,  
una parete che sta crollando?

<sup>5</sup> Pensano solo a mandarmi in rovina,  
si divertono a dire menzogne,  
a parole augurano il bene,  
ma in cuor loro maledicono.

<sup>6</sup> Soltanto in Dio trovo riposo,  
da lui viene la mia speranza.

<sup>7</sup> Lui solo è mia salvezza e mia roccia,  
al suo riparo starò al sicuro.

<sup>8</sup> Salvezza e onore per me sono in Dio,  
in lui la mia difesa e il mio rifugio.

<sup>9</sup> In ogni tempo confidate in lui,  
voi che siete il suo popolo.  
Aprite a lui il vostro cuore:

solo Dio è un rifugio per noi.

<sup>10</sup> Gli uomini sono un soffio di vento:  
esseri umani senza valore  
se salgono insieme sulla bilancia  
pesano meno di un soffio.

<sup>11</sup> Non abbiate fiducia nella violenza,  
non riponete nella rapina vane speranze;  
anche se cresce la ricchezza,  
ad essa non attaccate il cuore.

<sup>12</sup> Dio ha parlato, molte volte l'ho udito:  
«A Dio appartiene il potere».

<sup>13</sup> Tu solo, Signore, sei fedele,  
ricompensi ciascuno secondo le sue azioni.



Sera

**ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE**

v 2.3: *mi perseguitano* / l'uomo mi calpesta; mi calpestando

v 4: *Quando ho paura* / Nell'ora della paura

v 5.12: *semplici mortali* / un uomo

v 6: *mi fanno soffrire* / travisano le mie parole

v 8: *potranno sfuggire al castigo?* / non abbiano scampo

v 13: *rispetto i miei impegni* / su di me i voti che ti ho fatto

v 14: *la luce della vita* / la luce dei viventi

**NOTA BENE**

v 8: *Nella tua ira abbatti i popoli*. Espressioni simili sono molto frequenti nei Salmi. Qui si chiede a Dio di intervenire di nuovo come sempre: egli si opponga al male con forza e vanifichi i malvagi! La sua forza o ira farà emergere il bene e non causerà un altro male (neppure per i nemici; l'invocazione *abbatti popoli* è una richiesta di dare spazio alla vita, non di provocare altre morti).

v 9: *il tuo otre - il tuo libro*; non sono due oggetti celesti concretamente esistenti; il salmista utilizza due immagini poetico-simboliche per dire che Dio conosce ogni cosa e tiene conto di tutto.

**IL MODELLO LETTERARIO**

E' una preghiera. Contiene: lamento, fiducia, ringraziamento e promessa. Inizia come lamento, per la presenza di molte persecuzioni, penose, ingiuste e insistenti (2-3.6-7). Ma poi contiene una netta affermazione di forte fiducia (4-5.9-10.12). Il salmista è sicuro che i suoi persecutori saranno sconfitti, spariranno (10). Perciò ringrazia, e rinnova i suoi impegni (13). Come succede spesso nei Salmi, anche qui sono un po' mescolati il passato, il presente e il futuro: già ora il salmista canta "la parola" del suo Dio (5.11) e si esprime come uno che è già stato ascoltato-salvato (14).

**LA SITUAZIONE ORIGINARIA**

E' la situazione, molto frequente nei Salmi, di una persona, depressa, che si lamenta perché soffre, ma nello stesso tempo ha una fiducia molto forte. Non è chiaro se sorge in un momento individuale-privato, oppure uno piuttosto pubblico e quasi liturgico. Probabilmente riflette la prima situazione, che poi sfocia nella seconda. Sicuramente importa notare che questo salmo non nasce da una riflessione teorica ma da una esperienza concreta, e che poi viene assunto come modello anche per altre preghiere.

**ANALOGIA**

Ogni volta che sperimentiamo qualche sofferenza insistente e deprimente, scandalosa perché ci sembra ingiusta, noi siamo in sintonia con questa preghiera? Sì, ma solo in parte. Perché la nostra sintonia sia piena, occorre che siamo anche noi come Gesù e come i suoi discepoli migliori. Nell'Orto del Getsemani, Gesù chiede di essere liberato...ma subito afferma la sua fiducia verso il Padre. E un grande discepolo cristiano (Bonhoeffer) ha scritto, rivolta allo Spirito, questa intensa preghiera: "...dammi la fede, che mi salva dalla disperazione, dai desideri e dai vizi, dammi l'amore per Dio e per gli uomini, che estirpa l'odio e l'amarezza, dammi la speranza che mi libera dalla paura e dallo scoraggiamento".

## 55 (56) Supplica e lode di un perseguitato

- <sup>2</sup> Pietà di me, o Dio, perché mi perseguitano;  
mi assalgono, mi opprimono tutto il giorno.
- <sup>3</sup> I miei calunniatori mi perseguitano senza tregua;  
sono molti quelli che mi combattono, o Altissimo.
- <sup>4</sup> Quando ho paura, in te confido  
<sup>5</sup> e canto la tua parola, o Dio.  
In te ho fiducia e non temerò nulla;  
cosa mi possono fare semplici mortali?
- <sup>6</sup> Tutto il giorno mi fanno soffrire,  
pensano solo a farmi del male.
- <sup>7</sup> Congiurano contro di me,  
stanno in agguato,  
spiano i miei passi per uccidermi.
- <sup>8</sup> Potranno sfuggire al castigo  
per queste colpe?  
Nella tua ira abbatti i popoli, o Dio.
- <sup>9</sup> Tu conti i passi del mio vagabondare,  
nel tuo otre raccogli le mie lacrime:  
tutto è scritto nel tuo libro.
- <sup>10</sup> Quando ti chiederò aiuto  
batteranno in ritirata i miei nemici.
- Ne son certo, perché Dio è dalla mia parte!
- <sup>11</sup> Io canto la parola di Dio,  
io canto la parola del Signore.
- <sup>12</sup> In Dio ho fiducia e non temerò nulla;  
cosa mi possono fare semplici mortali?
- <sup>13</sup> O Dio, rispetto i miei impegni  
e ti offro un sacrificio di ringraziamento.
- <sup>14</sup> Tu hai salvato la mia vita dalla morte,  
mi hai risparmiato la caduta,  
per farmi camminare alla tua presenza,  
nella luce della vita.



## ALTRE TRADUZIONI SONO UN PO' DIVERSE

v 3: *umiliati e coperti di infamia / confusi e arrossiscono*

v 4: *siano sconvolti e confusi quelli che mi dicono: «Ti sta bene!» / per la vergogna si volgono indietro ...*

## NOTA BENE

v 2: Le parole. *O Dio, vieni in mio aiuto...* molte volte segnano l'inizio di una celebrazione liturgica.

## IL MODELLO LETTERARIO

Coincide con una parte del salmo 40 (vv.14-18). Allo stesso modo, nella Bibbia alcuni testi ricorrono due volte (per es. il decalogo: Esodo 20 = Deuteronomio 5). Questo salmo insieme con il precedente nella Bibbia (Sal 68) è come un'unica preghiera.

## LA SITUAZIONE ORIGINARIA

E' usato come inizio di molte antiche celebrazioni liturgiche ebraiche. Molto probabilmente all'origine il salmo si prega durante l'offerta di farina bruciata sull'altare del santuario da colui che la offre (Levitico 2,2.9.16; 5,12; 6.8).

## ANALOGIA

Molte volte anche Gesù ha fatto l'esperienza della solitudine e del tradimento da parte dei suoi amici. Ma suo cibo era fare la volontà del Padre e viveva sempre unito con Lui.

A volte anch'io vivo o ho vissuto un'esperienza di emarginazione e prego o ho pregato il Signore perché mi aiuti e mi liberi. Forse posso pregarlo così: ricordati di me, abbi cura di me in questa vita. Liberami da quelli che godono della mia rovina. Fammi gustare il tuo amore che mi rassereni e mi riempia di gioia. Dona felicità a quelli che ti cercano.

## 69 (70) Supplica a Dio perché venga presto

<sup>2</sup>O Dio, vieni in mio aiuto,  
Signore, vieni presto a salvarmi.

<sup>3</sup>Siano umiliati e coperti di infamia  
quelli che attentano alla mia vita;  
si diano alla fuga pieni di vergogna  
quelli che godono della mia rovina.

<sup>4</sup>Siano sconvolti e confusi  
quelli che mi dicono: «Ti sta bene!».

<sup>5</sup>Gioiscano invece e si rallegrino  
tutti quelli che ti cercano.  
Dicano sempre: «Dio è grande!»  
quelli che amano la tua salvezza.

<sup>6</sup>Io sono povero e misero:  
accorri da me, o Dio,  
mio aiuto e mio liberatore;  
Signore, non tardare.



Sera

## **Con i salmi in mano...**

Per quale strada aiutare i ragazzi e i giovani a pregare con la Bibbia, con i Salmi in mano? Certamente, la preghiera con i salmi rappresenta una risorsa importante ed essenziale.

Lungo il cammino della formazione cristiana sono poste alcune celebrazioni della Parola che, esprimendo la progressione del cammino verso la fede e la vita cristiana, sanciscono i cambiamenti che avvengono nella mente e nel cuore di ogni giovane. Il primo luogo per imparare a pregare con i salmi sono proprio queste celebrazioni. Si possono usare i salmi nel momento del canto: per esprimere la gioia di andare incontro al Signore, per meditare una lettura biblica appena accolta, per concludere la celebrazione. Le forme del canto per i salmi sono molteplici, e la tradizione delle nostre comunità in questi ultimi anni ne ha elaborate parecchie (Andrea Fontana).

## **Papa Benedetto e la Parola di Dio**

«La Chiesa non vive di se stessa ma del Vangelo e dal Vangelo sempre trae orientamento per il suo cammino.

La Costituzione conciliare Dei Verbum ha impresso un forte impulso alla valorizzazione della Parola di Dio, da cui è derivato un profondo rinnovamento della vita della Comunità ecclesiale... È la Parola di Dio che, per l'azione dello Spirito Santo, guida i credenti verso la pienezza della verità (cfr Gv 16,13).

Tra i molteplici frutti di questa primavera biblica mi piace menzionare la diffusione dell'antica pratica della lectio divina, o "lettura spirituale" della Sacra Scrittura. Essa consiste nel rimanere a lungo sopra un testo biblico, leggendolo e rileggendolo, quasi "ruminandolo" come dicono i Padri, e spremendone, per così dire, tutto il "succo", perché nutra la meditazione e la contemplazione e giunga ad irrigare come linfa la vita concreta. Condizione della lectio divina è che la mente ed il cuore siano illuminati dallo Spirito Santo, cioè dallo stesso Ispiratore delle Scritture, e si pongano perciò in atteggiamento di "religioso ascolto"» (Papa Benedetto XVI).

## **Papa Benedetto commenta il salterio**

«La tradizione cristiana ha letto, pregato e interpretato tutti i Salmi ... e così appare tutta la ricchezza e la profondità della Parola di Dio, che apre nuove dimensioni e nuove situazioni. Il Salmo, sempre attraverso le parole dell'orante, finisce evocando di nuovo il rito di ringraziamento che sarà celebrato nella cornice del tempio (Salmo 115,17-19). La sua preghiera si collocherà così in ambito comunitario. La sua vicenda personale è narrata perché sia per tutti di stimolo a credere e ad amare il Signore. Sullo sfondo, pertanto, possiamo scorgere l'intero popolo di Dio mentre ringrazia il Signore della vita, il quale non abbandona il giusto nel grembo oscuro del dolore e della morte, ma lo guida alla speranza e alla vita» (Papa Benedetto XVI).



Estratto da  
"Note di Pastorale Giovanile"  
Gennaio 2006