

# PARLAR CON DIO?



**SCHEGGE VARIE SULLA PREGHIERA**

**PREGAR COI SALMI**

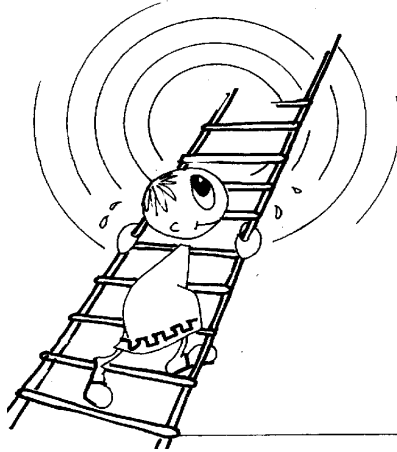
Carissimi amici,

Con gli auguri di Natale che sapete non fatti di formalità ma di ricordo caro e affettuoso e di mettervi volentieri nel calice con quelle gocce d'acqua che ogni mattina unisco e che diventano (vino e acqua) Sangue di Cristo che ci salva, unisco questo libretto che senza pretese dice alcune cose sulla preghiera e suggerisce una strada di preghiera con i salmi.

Nel mio girovagare tra libri e siti religiosi in internet mi sono imbattuto in una serie di appunti redatti da una serie di incontri radiofonici del compianto e caro vescovo Alessandro Maggiolini. Li ho tenuti presenti per mettere giù alcune osservazioni sulla preghiera.

Nella seconda parte vi offro invece schegge di salmi per una preghiera viva con essi.

Don Franco



### **E' possibile pregare oggi?**

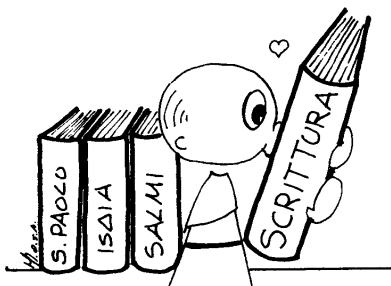
Un tempo si era forse un po' portati, quasi costretti a pregare; vi si era guidati e sospinti quasi inconsapevolmente. Le case più alte erano le chiese, nelle borgate come nelle grandi città. Ai crocicchi delle strade si incontravano le edicole devote, "i pilon", che imponevano almeno che ci si levasse il cappello. L'anno era scandito dalle grandi feste religiose. La domenica ci si metteva l'abito bello e ci si avviava tutti alla Messa. Al mattino ci si svegliava al suono dell'avemaria; a mezzogiorno l'angelus, e a sera, ancora al rintocco della campana, si smetteva il lavoro e si passava in chiesa tornando a casa. Poi, la cena, il rosario in famiglia... Si pregava, insomma.

Ma oggi? Oggi, quando la televisione ha assunto il ruolo di un ostensorio laico e vi stiamo sdraiati davanti in adorazione fino allora beata; oggi, quando ci si alza di fretta e si ascolta la radio mentre ci si rade la barba e ci si fa la toilette, e il giornale subito ci prende, e ci si mette in fila per il tram e ci si immerge nel traffico sempre con l'occhio all'orologio e poi si inizia il lavoro e ci si stacca per poco: un boccone e si riprende, e alla sera si è stanchi e non è previsto un momento di calma e di silenzio... Oggi, quando alle campane si sono sostituite le sirene e le edicole non sono quelle della Madonna o dei santi, ma i chioschi dei giornali, e la festa è occasione per il week-end - ci si mette pazientemente in processione sulle autostrade o ci si accalca nelle stazioni ferroviarie in cerca d'un po' d'aria meno inquinata... Quando le grandi ricorrenze annuali sono le ferie e le partite di calcio... Diciamocelo francamente: oggi è possibile pregare?

Abbiamo tutti fretta e un monte di cose da fare; importanti, assicuriamo: non se ne può togliere proprio una dall'agenda. La preghiera è tempo che non «rende». Siamo imbevuti del senso dell'efficienza: vogliamo concludere - chissà cosa. La preghiera non dà risultati: non ferma l'inflazione, non risolve le vertenze sindacali, non aumenta la produttività. Siamo posseduti dalla paura del silenzio. La preghiera costringe a pensare: riserva la sgradita - e dolcissima - sorpresa d'essere noi stessi e di imbatterci in quell'Infinito a cui pure aspiriamo, ma che non vogliamo incontrare.

Eppure il Signore ci ha detto che occorre pregare sempre: anche quest'anno; anche oggi. Che non abbia previsto la babele del nostro tempo e il sussiego dei nostri impegni?

E poi, vi sono persone che pregano. Non si mettono in mostra; non compaiono sulle copertine dei rotocalchi; ma ci sono. E la società attuale non è forse quel caos di miscredenti indaffarati che vuol far credere. Tra i grattacieli si nascondono talvolta degli eremiti, o famiglie radunate per le orazioni dei bambini o per la lettura del Vangelo. E anche oggi si soffre e si muore e si vive cercando un perché...



### **Che senso può avere la preghiera nella nostra vita di oggi?**

Non è tempo sciupato? Non è un sottrarci alle nostre responsabilità umane per dedicarci ad un esercizio inconcludente? Non è un faticoso e vano raccoglierci, mentre già siamo oberati di incombenze e siamo stanchi del nostro lavoro, mentre abbiamo bisogno più di qualche evasione poiché la catena di montaggio e la routine dell'ufficio o della casa ci tengono legati per interminabili ore?

Gli interrogativi potrebbero continuare. Affrontano un problema enorme anche se apparentemente irrisorio - e scomodo. Ad esempio: dedichiamo noi otto minuti di preghiera al giorno? Ci son

persone nascoste nei monasteri che vi dedicano otto ore e più. Non è questo uno scialo di tempo e di energie? Non siamo di fronte a vite sciupate? E non aveva forse ragione quel religioso che disse - ripeto la frase, non la condivido, ovviamente - di non poter perdere tempo a dire la Messa o a recitare il breviario finché anche un solo fratello soffriva nella miseria o moriva di fame?

L'argomento s'allarga, come si vede. E può assumere toni risoluti, quasi drammatici.

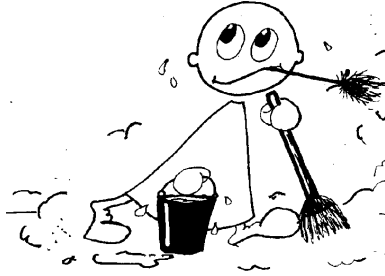
Stiamo al tema: Sono operaio: come posso pregare? Sono studente: come posso pregare? Sono casalinga: come posso pregare?

Mah. Verrebbe voglia di chiedere, così a bruciapelo, di tentare la somma dei vari momenti sciupati. Talvolta ci diamo l'aria importante di persone che vivono assillate da chissà quali affari ad orizzonte mondiale, e poi ci scopriamo coi piedi sul tavolo di lavoro a leggerci beatamente il giornale nelle pagine più frivole, o pigramente affondati in una poltrona a sorbirci la lezione televisiva da capo a fondo.

Ma, andiamo ancora avanti: c'è ancora da chiedersi se riusciamo a dare un senso a tutto ciò che facciamo, quando manca qualche momento di silenzio e di dialogo raccolto con Dio. C'è da chiedersi se riusciamo a continuare ad impegnarci per la storia o per il fratello, o più semplicemente se riusciamo a vivere senza sapere il perché, il verso dove... Dico vivere: non trascinare stancamente l'esistenza.

La preghiera, tempo sciupato?

In un certo senso, sì. Splendidamente sciupato per capire chi siamo, che cosa ci attende, quali desideri abbiamo dentro, e - ancora - perché viviamo. Tempo sciupato che riscatta il tempo impegnato: il nostro tempo che è vuoto senza Dio. Occorre un'altra logica: quella della gratuità, dell'Infinito presente e amato...



## Scuse

Sono molte le ragioni a cui ricorriamo per giustificarci del fatto che non abbiamo pregato - e che non intendiamo pregare: siamo maestri in quest'arte della difesa. Ma ce n'è una che rechiamo forse con maggiore frequenza. La potremmo complicare un poco per darle un tono di maggior dignità; ma spesso è ridicola e un po' patetica, e tanto vale lasciarla tale. Si esprime in questa formula lapidaria: non ho tempo per pregare. E così «salta» la Messa alla Domenica, si evita il «precepto» pasquale, le orazioni del mattino e della sera diventano pratiche da bambini e da donnuciole, e, se si è deciso di dedicare un quarto d'ora, poniamo, a Dio, questo povero quarto d'ora rimbalza da un'incombenza ad un'altra fino a scivolare in coda alla giornata, quando si è stanchi morti e si conclude con oggi no, ma domani vedrai: mi alzo un po' prima e inizio. E domani è la stessa storia...

Non ho tempo di pregare. Che dire di fronte ad un motivo come questo? Può essere vero, talvolta. Molto «talvolta»: in certe giornate, ad esempio, quando capitano chiamate improvvise, giungono ospiti inattesi o davvero non si era previsto un impegno che ci ha tenuti legati fino a tardi ed altre faccende premono e se anche ci si raccogliesse in preghiera si finirebbe per dormire... Talvolta. Ma se l'eccezione diventa la regola? Si ha tempo per tutto: per la spesa, per le pulizie, per il lavoro, per il romanzo interrotto ieri, per le conversazioni che non dicono niente, per le scorrazzate gagliarde di fine settimana, per i film più fatui, per le telefonate chilometriche - in rete -, per i pettegolezzi più inconcludenti, per il passeggio del cane, per il giro delle vetrine... E per Dio?

Il discorso può apparire duro, ma lo faccio con senso di amicizia, per un'esigenza di onestà: e lo dico a me stesso. Certo, il lavoro, lo svago, i bambini da curare... anche il cane da portare a passeggio,

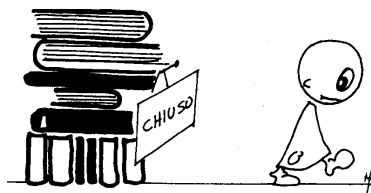
son cose serie. Ma si potrebbe forse ricostruire la fisionomia spirituale d'una persona - la scala dei valori che porta dentro - a partire dal programma, dall'orario secondo cui si imposta una giornata. Viene prima Dio o il romanzo iniziato ieri? Viene prima Dio o la canasta? Viene prima Dio o le ore al bar? Mi verrebbe perfino da chiedere: viene prima Dio o il lavoro, la famiglia, i bambini? Ma sarebbe ingiusta la domanda. Le cose devono coesistere. Ad una condizione: che a Dio si offra il primo posto, poiché al secondo egli non ci sta; non sarebbe più Dio. Il primo posto; il momento più fresco e più produttivo, l'ora più sveglia, il tempo più vivo...

Dimmi se e come preghi, e ti dico chi sei.

E chiederei di non obiettare che queste son cose d'altri tempi o impostazioni di vite monacali. Si tratta di credere o no.

Oltre tutto, è tanto facile escludere Dio dalla propria vita: Egli si lascia escludere con facilità paurosa; non recrimina; non avanza chiassosamente diritti... Tace. O parla nel segreto della coscienza togliendo la pace. Non ho tempo di pregare. Non sarebbe più leale ammettere che spesso non se ne ha voglia?

### **La preghiera proiezione illusoria?**



È abbastanza frequente, oggi, soprattutto tra i giovani, diffidare della preghiera perché si ha la strana sensazione di mettersi di fronte al nulla, di parlare a se stessi come rispondendo ad una eco, di proiettare delle situazioni interiori irrisolte, delle esigenze che non si riescono ad attuare, delle attese che non si sanno colmare.

Chi ha provato talvolta a pregare - a pregare, non a biacciar tiritere - ha forse percepito un senso di vertigine, di paura: sto ascoltando Qualcuno? sto parlando a Qualcuno? ma c'è questo Qualcuno? è qui? e mi parla davvero? e mi ascolta davvero? non è questo esercizio tutta una trappola astuta per illudermi? non sto dialogando con me stesso, chiuso nel cerchio della mia solitudine? non sto fantasticando di problemi che sono miei, soltanto miei, mentre io cerco altrove la soluzione? non sto creandomi una sorta di

paese dei balocchi dove mi possa consolare perché vi trovo i miei desideri compiuti, ma i desideri mi rimangono dentro e mi mordono l'anima e tutto il resto non è che una bella fiaba? sto misurandomi con l'Infinito che è invisibile ma concreto, o con la parte malata di me stesso che ha bisogno di qualche consolazione? e non sto dando corpo a questo bisogno di consolazione come ad un miraggio?...

Si può rispondere forse con una filosofia trionfante che dimostri l'esistenza di Dio e cose del genere, e con un'indagine storica che approdi alla divinità di Cristo e alla sua presenza nella storia. Certo. Ma non strizziamoci le meningi con tutto un apparato scientifico. La fede è forse qualcosa di più semplice. La preghiera pure. E può nascere, alla radice, dal semplice fatto che uno non può vivere senza di essa: dalla constatazione che tutto, dentro, chiede un ordine, una conclusione che non c'è dentro noi stessi e va cercata altrove.

Si ha bisogno di dar senso alla vita, di trovare un'orientazione, perché tutto rimane in bilico tra l'assurdo e il mistero, e tanto vale scegliere il mistero: quello di Dio che è forse meno inaccettabile del nostro. Si ha bisogno di Uno che non sia ancora noi o il fratello: Uno da poter invocare, da poter ringraziare...

Qui insorge spesso un sospetto messoci in animo da una qualche psicologia che pretende di spiegare tutto, tranne se stessa. La preghiera non è ricorso ad un gioco di specchi per tranquillizzarci? non è un tragico abbaglio per gente debole e sprovvista? e non si prega soltanto in momenti di debolezza?...

Non si deve pregare soltanto in momenti di debolezza. C'è pure l'adorazione, il ringraziamento e il contemplare attento e felice come tra innamorati, nella preghiera. E vi possono essere illusioni: quando non ci si rivolge a Dio, ma si parla con se stessi o con qualche proprio sogno.

Eppure, a dir le cose chiaramente, non vedo perché mai ci si debba lasciar prendere sempre dall'incertezza di una preghiera illusoria, fino ad esserne bloccati. Certo, Dio può essere sentito come uno spauracchio o un rifugio deresponsabilizzante, da persone malate. Ma, suavia, in campo psicologico, ci si dica chi è normale. Gesù Cristo lo era. Ma se fosse capitato tra le mani di alcuni psichiatri di oggi, l'avrebbero internato subito. E non riesco a comprendere perché mai Dio non possa servirsi delle nostre debolezze, del nostro senso di fragilità, delle nostre storture perfino, per condurci a Lui: per farci comprendere che è Lui la sodezza e l'ultima parola della



nostra esistenza...

Si prega come si è. E c'è una paura forse più sottile di quella dell'illusione: la paura di incontrare Dio realmente. Mentre è esperienza liberante e dolcissima...

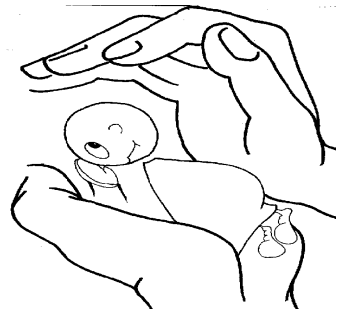
### **La preghiera, un rifugio?**

Non è raro sentir parlare della preghiera - se ancora si osa parlare di preghiera fuori delle occasioni ufficiali - come di un atto di debolezza. Cose da persone ignoranti, da persone incapaci. E qui cade di solito il richiamo alle donnicciole della Messa del mattino e del rosario, un richiamo che mi fa soffrire e mi sembra ingiusto: mi chiedo onestamente se queste vecchiette che noi snobbiamo con tanta disinvoltura non sappiano più cose di noi e non abbiano concluso più delle nostre vanterie nella loro vita, senza chiasso, si capisce... Ma non divaghiamo.

La preghiera è dunque espressione di vita non riuscita? è fuga in un mondo irreali? è paura di accettare le proprie responsabilità? è l'ingenuo rassegnarsi di chi affida ad un Altro i compiti che gli sono propri?... Caviamo la domanda estrema: la preghiera non è vigliaccheria umana? Insomma, pregano i forti o i falliti? e il mettersi in ginocchio è segno di grandezza o di abdicazione? Un piegare il capo, mentre si dovrebbe gridare per esistere davvero, e operare perché la vita è cattiva e le consegne storiche non attendono la Provvidenza, e il successo personale non va chiesto, ma conquistato a spallate .

Può essere che talvolta la preghiera sia vissuta come un rifugio, come una sorta di nicchia protettiva che distoglie dai propri impegni e crea delle personalità flaccide, fataliste, dolciastre: pie, come si usa dire: bigotti, colli torti, baciapile... Dico: può essere. Anche se non riesco a vergognarmi, da parte mia, d'aver bisogno talvolta esattamente d'un rifugio: del caldo d'un affetto d'un Dio che mi accolga e mi consoli e mi perdoni... Se ne vergogni chi vuole.

Ma la preghiera vera non è uno svanire nel nulla e un rinunciare ai propri obblighi, anzi. Una mamma che per pregare lascia incustoditi i bambini o non prepara la cena al marito, non prega: s'illude di pregare. Un operaio che per pregare non compie il



proprio dovere e non si impegna; uno studente che per pregare - mah! - non studia; un uomo politico che per pregare lascia che le cose vadano come vogliono eccetera: costoro non pregano, s'illudono di pregare.

Il Dio che si incontra in questi momenti di dialogo cordiale non è soltanto il Dio che consola: è anche il Dio che sollecita ad aiutare il fratello, a raggiungere una competenza professionale maggiore, a tendere ad un'incidenza sempre più vigorosa nella società, a cambiare la storia, se si vogliono usare parole grosse.

Dalla preghiera vera uno esce più uomo, non meno uomo, più capace di affrontare le situazioni, più solido nell'attuare i propri compiti, più efficiente anche dai tetti in giù, perché sa il motivo del suo agire e non si scoraggia di fronte alle difficoltà; e il Dio che ha raggiunto è il Dio che non lo sequestra dalle sue responsabilità, ma glielo riconsegna più lucide ed esigenti; non lo toglie dal mondo, se deve vivere nel mondo, ve lo reimmerge con più fermo e motivato vigore. Poiché Dio non è estraneo alle nostre povere cose: sono sue, alla fine, e non sono povere per nulla. Dà anzi un certo strano entusiasmo.

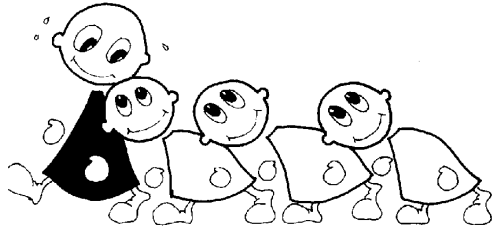
Direi addirittura che proprio questo è il segno d'una preghiera autentica: l'uscirne con una speranza nuova. e la voglia di riprendere il proprio lavoro quotidiano; ma senza rabbia, con serena fiducia...

Un'aggiunta. Si parlava di paura. Ci si può porre una domanda forse un po' tagliente: d'accordo, vi può essere chi prega - cioè non prega - per paura: per affidare a Dio quanto lui stesso deve fare. Ma non ci può essere anche chi non trova la forza di imbattersi in Dio e si droga con un lavoro affannoso e senza sbocchi o con altre cose assai meno valide del lavoro? E anche questa non può essere paura?

Non rispondo, ovviamente. Ma forse è tempo di smettere di presentare il rifiuto di Dio come un atto di coraggio, e la fede e la preghiera come atteggiamenti di debilitazione rassegnata.

L'imbattersi in Dio non è cosa tanto agevole. Consola anche, ma costringe a cambiare un po' tutto. E impone l'estremo dovere della gioia...

## Preghiera e vita quotidiana



Qualche tempo fa una signora mi diceva : "Già, è facile affermare che si deve pregare; ma io ho tre figli: al mattino è un cataclisma, quando ci si sveglia: si fanno i turni al bagno; il latte non bolle mai; poi c'è il maggiore da portare a scuola e gli altri due che occupano tutto il giorno: sapesse, non lasciano requie; non si può togliergli gli occhi di dosso perché buttano roba dal balcone, e anche ai giardinetti, se non si sta attenti, litigano, mettono ogni cosa in bocca... Mio marito è operaio: sa com'è, ci si saluta a colazione e non ci si rivede che a sera, stanchi morti... Come si può pregare in questo bailamme?

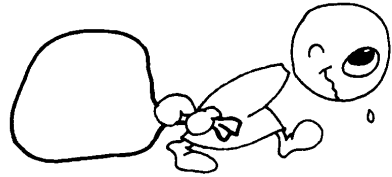
Signora, sarò sbagliato; ma penso che qualche lembo di tempo occorra rubarlo alla giornata per la preghiera. Se vuole, ci riesce. La preghiera coi bambini, che insegnano anche a noi grandi. La preghiera con suo marito. La preghiera - perché no? - da sola. Ricorda il Vangelo? «Tu, quando preghi, entra nella tua stanza, chiudi la porta e prega il Padre tuo che è nei cieli...».

Sarò sbagliato, ma diffido delle persone che assicurano che tutta la loro vita è preghiera. Giocano a fare i grandi mistici per non recitare le orazioni del mattino e della sera. Santa Teresa la grande, san Giovanni della Croce potevano essere immersi in faccende caotiche e aver sempre Dio sullo sfondo come un'idea fissa da cui non potevano distogliere il pensiero e l'affetto... Ma noi, poveri diavoli?

Normalmente, la giornata non è per nulla una preghiera: è una corsa ad ostacoli, è un ballo di san Vito - dove il Santo non c'entra per nulla -, se non c'è un momento chiaro e preciso dedicato a Dio. Provi a pensarci e risponda con sincerità... E poi c'è la questione delle occupazioni. Dunque, la preghiera è qualcosa di riservato a monache ed a frati che non hanno altro da fare?... È anche impegno loro, e c'è da augurarsi che lo eseguano davvero, senza sfarfallare in tante vicende che non li riguardano troppo. Ma una mamma con

tre figli, un operaio a orario fisso e un po' stretto, come fa?

Signora, ricordo un bancario qualsiasi che, quando va e torna dall'ufficio, nel traffico ingorgato e nervoso delle ore di punta, non si mette a premere sull'acceleratore urlando a quello della macchina davanti e



imprecando ai semafori troppo brevi e al verde che non esce mai: si infila al dito il suo rosario basco e si mette a recitare i suoi padrenostro e le sue avemaria. Lei può riderne; ma lui è contento. Del resto, non fa che applicare, in edizione rinnovata e corretta, quanto ci insegnavano i vecchi maestri di spiritualità, i quali invitavano a dire le «giaculatorie» - le chiamavano così, e il termine è bellissimo, se compreso - quando si vedeva un campanile, si sentivano suonare le ore o ci si staccava un istante dal lavoro... Se certi psicologi conoscessero il rosario, ponga, prescriverebbero forse meno sedativi e meno sonniferi ai loro clienti. Parlo sul serio, e senz'ombra di disprezzo.

Per dire che, per pregare, non occorre entrare in un'aria rarefatta, introdursi in una sorta di vuoto spinto; si entra nel colloquio con Dio portandovi quel che si è e quel che si fa: i nostri pasticci quotidiani, che però han bisogno di trovare un senso e una dignità. E Uno cui raccontarli: Uno che non ci snobbi, ma ci faccia capire che la vita ha un valore...

### **La preghiera: un dovere?**

La prossima volta che andate a Messa, provate a far caso, amici: spesso, durante il rito ci si muove a fatica; non si ha la sincronia e lo scatto d'un corpo di ballo quando ci si alza, ci si siede, ci si inginocchia; e le risposte che si danno al prete sembrano sospiri sommessi, incerti, vellutati, paurosi... Ma c'è una risposta che si fa coro risoluto; è l'ultima, quando si sente: «La Messa è finita, andate in pace»; allora è un'esplosione d'esultanza, uno squillo di trombe compatte come una banda: «Rendiamo grazie a Dio». E qui c'è lo scatto felino, da centometristi, verso la porta. Sto forse esagerando, lo so. Ma so anche che la Messa ha preso il nome proprio dalla conclusione... Ci avete pensato? È il sacrificio di Cristo e tante altre cose - il cuore della vita della Chiesa -; eppure: *Ite, missa est.*

Chiederei d'essere creduto: non sto rimproverando nessuno. Sto

semplicemente rilevando che la preghiera, spesso, non è una esultanza e una spontaneità: è una fatica e un dovere. Bisogna prenderla per quel che è. Bisogna adattarvisi con coraggio, anche se impegna maledettamente: perché costringe ad essere attenti; perché impone una sincerità difficilissima verso se stessi; perché mette a confronto con Dio che richiede una conversione mai conclusa; o, più banalmente: perché altre cose aspettano fuori, più piacevoli o comunque meno ardue...

Non è raro udire frasi come: «Io prego quando mi sento»; o: «Non è giusto forzare la persona quando si pone di fronte a Dio»; o: «La preghiera dev'essere gesto spontaneo, istintivo, gioioso: è un atto d'amore»... Come se l'amore fosse fatto soltanto di occhi languidi e di attrazione irresistibile, e non richiedesse anche di ricordare gli anniversari, di decidere a chi tocca alzarsi prima dal letto per preparare il caffè, di lavorare sodo, di far trovare la cena pronta, di lucidare le scarpe e altre cose intuibili...

Talvolta ci si imbatte persino in prediche che presentano la preghiera soltanto come un fervore incontenibile: l'acqua per la terra riarsa; l'aria per i polmoni; la luce per gli occhi... Son paragoni frusti che vorrebbero esprimere un bisogno, un'inclinazione a cui non si può resistere... Mah. Forse qualche volta capita anche così: agli inizi, in certi momenti particolarmente felici. Ma solitamente, ho i miei dubbi.

Non vorrei presentare la preghiera come un castigo: un poco come quando ci si imponeva un rosario, poniamo, da recitare per una marachella... Certo fatica è, e dovere: proprio perché è amore. Sarò sbagliato, ma se mi affidassi alla pura istintività, alla spontaneità più travolgente, da parte mia non pregherei quasi mai.

Sì, perché è troppo facile insistere sulla non forzatura, sulla propensione, sul desiderio innato e incontrollabile della preghiera per poi non pregare. Un poco come quando si dice: a Messa non ci vado, a confessarmi non ci vado, a pregare non mi ci metto, se non mi sento, se non sono preparato. E non si tien conto che ci si può anche impegnare a sentire, a prepararsi...

Cose ovvie, direte. Certo. Ma siamo così scaltri nell'evitare i doveri, che ci diam perfino l'aria di persone serie e abissalmente pensose in questi trucchi da bambini. Sembra che tendiamo alla mistica più sconvolgente, e invece abbiamo soltanto voglia di veder la partita o di metterci a leggere il giornale. Il Signore aspetti pure...

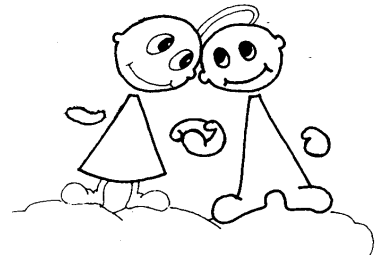
## La ripetizione nella preghiera

Non si lasciano attorno le lettere d'amore. Se capitano tra le mani ad estranei, ci ridono sopra. Son sempre un po' ingenuie. E un letterato che le sottoponesse ad analisi linguistica, non capirebbe quasi nulla di ciò che veramente volevano dire. Vi troverebbe parole e formule trite e ritrite, logore fino alla delusione e ripetute fino alla noia. Chi le riceve, no: non è mai pago di sentirsi ridere sempre le stesse cose, poiché dentro vi scopre un'intenzione che non riesce mai ad esprimersi, eppure ci tenta sempre...

Ciò che è dell'amore è un poco anche dell'infanzia. I bambini vogliono sempre le medesime favole; le sanno a memoria, ma non ne han mai colto il mistero; e amano i riti e le parole ripetute: salutano mille volte; rifanno un gioco finché noi ci stanchiamo, ma loro no; si nascondono dietro l'uscio o sotto un tavolo per la gioia di farsi trovare all'infinito, e ogni volta è una meraviglia nuova...

Non sto divagando. Volevo parlare della preghiera ripetuta: di qualcosa come il rosario o altre forme simili. Stiamo al rosario come esempio.

Non sembra godere buona stampa, oggi. Si appende la corona allo specchietto retrovisore della macchina (cosa san fare le mode!): quanto al recitarlo, è un'altra cosa. Ci si dà spesso l'aria di persone compassate, solenni, che lasciano queste pratiche alle donnuciole. Che senso ha l'infilare cinquanta avemaria intercalate da cinque padrenostro? E le litanie, poi: ora pro nobis, ora pro nobis, non so quante volte. Son tiriterie noiose. Non dicono nulla. Compatiamo le nostre mamme e le nostre nonne che sgranavano la loro corona non solo in chiesa o in casa, quando, dopo cena, ci radunavano tutti e attaccavano la preghiera, ma anche mentre sfaccendavano per preparare la tavola o per rifare i letti e contavano ad alta voce: un'ave maria gratia plena, due ave maria gratia plena ecc.; o mentre camminavano raccolte per la strada. Noi... Noi sappiamo molte più cose: preferiamo la radio accesa con la corona delle canzonette intercalate dalla pubblicità o dai programmi culturali... o dalle trasmissioni «intime». Qui troviamo novità sconvolgenti e la noia non esiste più tra noi. Forse esagero, ma la caricatura mi serve per descrivere le nostre borie un po' insulse. Almeno un po'. Ci dà sui nervi il dover pensare. Il pregare,



poi...

O se no, anche quando preghiamo, ci ostiniamo a mettere tra Dio e noi tutto un nebbione di concetti impegnati, a fabbricare laboriose simmetrie di pensieri astrusi: una gran sagra, o una lezione che Dio dovrebbe ascoltare come uno scolaretto che siam pronti a richiamare, quando si distrae... E Dio rimane dietro il nebbione, lontano; e non sa che farne dei nostri vaniloqui... Servono più per la nostra compiacenza.

Già, il rosario. Poche parole, sempre le stesse; e la mente e il cuore che dovrebbero essere attenti al mistero...

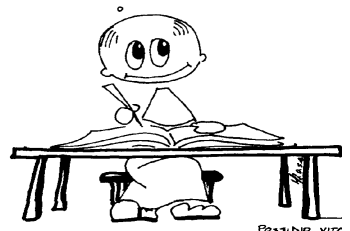
Bisogna essere un po' innamorati e un po' bambini per capire queste cose. Adulti, cioè, in senso autentico: capaci di meraviglia, di freschezza e di gioia; capaci di contemplare i fatti più semplici della vita del Signore - quelli che han sempre un aspetto inedito da rivelare - e le formule che recitiamo non han mai detto tutto quel che dovevano dire, perciò si ripetono: la prossima è sempre nuova e ne chiede sempre un'altra. Quando si parla a Dio, si è sempre innamorati e fanciulli. E davanti alla Madonna - come alla mamma - si è figli anche se si sta morendo.

### **In difesa dell'«esteriorità»**

Pensate un poco, amici, ad esempio, se dovessimo inventare noi il Padre nostro, così, di getto e unicamente sotto la spinta di una istintività incontrollata e di una spontaneità irrefrenabile, ma dicendo veramente quel che pensiamo, senza pudori: reciteremmo pressappoco così: Padre nostro che sei nei cieli - e stacci -, sia santificato il mio nome, venga il mio regno, sia fatta la mia volontà ecc. Il seguito è intuibile... E invece la formula di Gesù recita come sappiamo.

C'è da pensare che, quando diciamo questa preghiera, nessuno di noi vi si trovi molto comodo: è come un abito fuori misura, ci sta maledettamente largo. Include anche quelle tremende - e affascinanti - parole: sia fatta la tua volontà... rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori... Chi può pronunciare queste frasi senza batter ciglio?

Il fatto è che sbagliato non è il Pater: siamo sbagliati noi che ancora non lo abbiamo fatto nostro. Come se - appunto - ci nascesse dentro da una



istintività incontrollata, da una spontaneità irrefrenabile.

Sto difendendo le formule di preghiera, sissignori, e una qualche esteriorità. Quando, prima della comunione ci vien dato di scambiarsi il segno di pace, se stessimo al nostro estro, ci serreremmo nelle spalle sperando che l'ignota cinquantenne che ci è a destra e il bambino irrequieto che disturba a sinistra ci lascino in pace - nella nostra pace -; o al marito o alla moglie o alla zia vicina ci verrebbe da dire: «Va al diavolo», invece che: «La pace sia con te»... Anche qui, sbagliato non è il gesto; siamo noi che vorremmo rinchiuderci nel nostro egoismo o dar sfogo alle nostre rivalità.

Certo, una soluzione potrebbe essere quella di eliminare lo scambio della pace o di rifiutarci di dire il Pater. È un poco il ragionamento che si fa quando si afferma con qualche solennità: piuttosto che partecipare male alla Messa, non ci vado. Come se fosse un grande atto di coraggio il non andare a Messa in un tempo in cui quasi più nessuno ci va. Ma soprattutto: come se fosse una soluzione il non andare a Messa invece che parteciparvi male. Non si potrebbe andare a Messa e parteciparvi bene?

Stiamo scoprendo l'ombrello.

Tanto vale ammettere che queste formule di preghiera e questi riti esteriori, quando son cose serie o addirittura son parole stesse di Gesù, ci inquietano. E allora, lasciamoci inquietare, se ne abbiamo il coraggio. Poiché di coraggio si tratta.

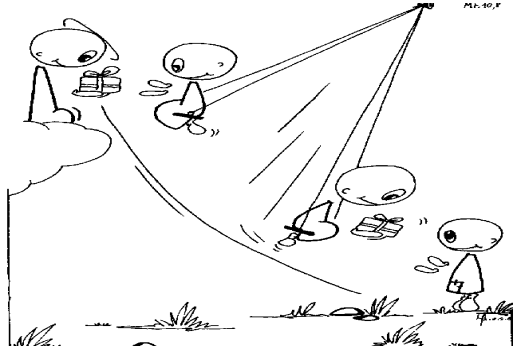
So bene che c'è il pericolo dell'abitudine: dell'abitudine di biasciar tiritere senza pensare il senso, o di ripetere dei riti senz'anima. Ma pure non bisognerà dimenticare che c'è il pericolo di un'altra abitudine forse ancor più comoda: quella di non pregare più.

Io, prete, posso ben cedere alla «routine» di distribuire la comunione come se dessi le carte a briscola: ma non credo che il problema sia risolto nella decisione di rifiutarmi di distribuire la comunione...

Troppo facile. Il problema sta semmai nel vivificare dall'interno ciò che si fa e si dice, così che diventi davvero un atto di lealtà o il tentativo di lealtà, almeno. Si badi: non difendo pratiche e formule come se fossero degli assoluti; servono perché esprimono un'intenzione e perché la suscitano.



## Apologia della preghiera di domanda



Ho letto un libro che pretendeva di dire come dev'essere «la preghiera dell'uomo moderno» - questo benedetto uomo moderno che, a furia di essere moderno, non riesce quasi più ad essere uomo. Mi sono sentito irritato; o deluso, più che irritato. Sosteneva che all'uomo di oggi non è più concesso di rivolgersi a Dio per chiedergli qualcosa. Perché? Perché la preghiera di domanda - diceva - è un affronto a Dio, un servirsi di Dio in modo che si pieghi ai nostri desideri anche più capricciosi, soprattutto quando invoca cose di ordine terreno: che so, uno scatto di carriera, la guarigione da una malattia, l'esser liberati dalla miseria e così via... L'adorazione, sì; il ringraziamento, sì; anche la supplica per superare le difficoltà che si frappongono al nostro divenire cristiano; ma perché - si chiedeva il libro - contaminare Dio coi nostri sordidi affari di ogni giorno? perché comprometterlo in vicende tanto umane e tanto grette? E c'era dell'altro: sosteneva che la preghiera di domanda debilita l'uomo, lo aliena dalle proprie responsabilità; l'uomo che organizza tridui e rogazioni perché Dio conceda la pioggia, quando egli stesso deve impegnarsi a costruire impianti di irrigazione artificiale; l'uomo che fa novene perché Dio gli tolga un malanno, mentre dimentica che ci sono i medici a cui ricorrere, e si son trovati gli antibiotici e si fanno i trapianti del cuore; l'uomo che si dirige al Signore chiedendogli: «Dacci oggi il nostro pane quotidiano», mentre il pane quotidiano se lo deve guadagnare da sé... Insomma, Dio non è un «turabuchi» - sosteneva il libro - che interviene a colmare gli spazi lasciati liberi dalle nostre pigrizie: è la radice della responsabilità umana e di non so cosa...

Mah. Mi lasciano in sospetto questi toni da gnostici compassati che si dichiarano indifferenti di fronte ad ogni bene terrestre e ad ogni dolore. Così come mi impaurisce l'atteggiamento arido e tracotante

di chi si fida soltanto dell'uomo, escludendo Dio dal proprio orizzonte. Intanto c'è da andare cauti nel dar la patente di imbecilli, così alla leggera, agli uomini d'altri tempi - nonni e babbi compresi - : i quali sapevano benissimo che bisognava lavorar sodo per guadagnarsi il pane; che c'erano medici ecc.; ma pure non cessavano di recitare il Padre nostro così com'è, di accendere la candela alla Madonna, di appendere un ex voto a un santuario e cose del genere. E non si vergognavano d'esser dei mendicanti - come noi - che dovevano stendere la mano di fronte a Dio: anche per cose di poco conto. E poi: aprite il Vangelo, amici, v'accorgete che ci sono anche grida di giubilo, espressioni di gratitudine - poche -; ma quasi tutte le preghiere sono invocazioni. Uno è zoppo e chiede di camminare. Uno è cieco e chiede di vedere. Uno è sordo e chiede di udire ecc. E Gesù non si offende...

Ciò che non va, da un punto di vista cristiano, è il rivolgersi a Dio con l'aria disinvolta e pretenziosa come di chi va dal droghiere o dal fruttivendolo e dice, segnando a dito: mi dà un etto di quello, mezzo chilo di quell'altro, e un chilo di quello... Quanto fa? Davanti a Dio non possiamo pagare.

Tanto più che Dio non risponde sempre ai nostri desideri. Spesso ci lascia soffrire perché sa che il nostro bene non è sempre quel che chiediamo; e ci conosce meglio di quanto noi conosciamo noi stessi. Quei terribili momenti in cui da parte nostra abbiamo l'impressione di non riuscire più a vivere, e sembra che «le stelle stanno a guardare» e «Giove ride». Li ha attraversati anche Gesù: «Padre, se è possibile, passi da me questo calice; però...». «Sia fatta la Tua volontà»: è la parola forse più dura del Vangelo. E son favole le deresponsabilizzazioni della preghiera di domanda, se questa è autentica. Il limite, l'incapacità, la sofferenza è esperienza costante dell'uomo, al di là delle nostre vanterie impettite. E ci si impegna anche di più - umanamente - quando si chiede a Dio.

## Dio sa, noi no

Ma perché rivolgerci a Dio per chiedergli questo e quest'altro - o per adorarlo e ringraziarlo anche -, quando egli sa già tutto e tutto ha deciso per noi: per il nostro bene? Non val meglio lasciarlo nella sua estraneità? Tanto non lo si intacca, non lo si smuove, non gli si mettono addosso le mani per costringerlo a fare ciò che vogliamo... Si attui il nostro destino, fatalmente, e così sia.



Il Vangelo, che esprime le cose in modo immaginoso e commovente, non ragiona in questo modo. Ricordate la cananea? «Signore, mia figlia è ammalata». «Non sono venuto che per le pecore disperse d'Israele». E quella che insiste. E Gesù, drastico: «Non è bene dare il pane dei figli ai cani». «Signore, ma anche i cani si cibano delle briciole che cadono dalla tavola dei padroni...». «Va', donna, la tua fede ti ha salvata...». O ricordate ancora la parabola dell'amico importuno? È già notte inoltrata; il tizio è a letto coi bambini, e l'altro bussa perché gli son giunti ospiti all'improvviso e non ha pane; e insiste nel bussare alla porta finché il padrone di casa scende, almeno per far cessare l'insistenza e il chiasso. «Chiedete e vi sarà dato; bussate e vi sarà aperto...».

Ma, dice qualcuno, sono figurazioni. Dio pensa e decide dall'eternità... Che senso ha, dunque, l'esprimerGli la nostra miseria e la nostra sofferenza? Vediamo le cose pure in questo schema rigidamente razionale. La preghiera ha ancora senso. Almeno perché Dio dall'eternità l'ha prevista e ha voluto di conseguenza lo svolgersi delle vicende... La risposta è esatta, anche se un po' arida. Bisognerebbe non dimenticare che Dio non è una sorta di calcolatore elettronico che dà i risultati in base agli input che gli si trasmettono; è un papà che si commuove e che non è estraneo alle nostre esigenze e ai nostri desideri. E poi, l'esporre a Dio le nostre invocazioni non serve tanto a Lui - che davvero già sa -; serve a noi che non sappiamo ciò che è il nostro bene autentico, e abbiamo bisogno soprattutto d'umiltà. Gli chiediamo la guarigione d'un familiare e facciamo di tutto per procurarla; ma pure l'esito non viene. Gli chiediamo il bel tempo per domani perché dobbiamo andare in gita e, accidenti, le previsioni son nefaste e il servizio

meteorologico stavolta azzecca... Ebbene, vuol dire che proprio questo era ciò che domandavamo, nonostante pensassimo ad altro. Gli esempi possono essere un po' bislacchi. Ma accennano ad un problema tremendo.

Sì, perché la preghiera è il mettersi davanti a Dio con un nostro «piano» quasi nel tentativo di imporglielo: e via via poi ci si accorge che il suo «piano» può esser diverso dal nostro. E non c'è dubbio: il giusto è il suo. Sia fatta la tua volontà... Le pretese cadono gradatamente e ci si pone in ginocchio, dopo tutti gli sforzi sinceri e quasi disperati; si curva la testa nella rassegnazione, se non proprio nella gioia. E si assicura che s'è fatto quanto si era capaci di fare, da un punto di vista umano. E occorre continuare a vivere le nostre responsabilità, ringraziando quasi a malapena.

Se ci si è impegnati davvero, occorre ammettere: non casca foglia che Dio non voglia. Ma, prima di giungere a tanto, quali lotte, quali ribellioni... Verrebbe da cambiare il Vangelo: abbiamo bussato e non ci è stato aperto; abbiamo chiesto e non ci è stato dato; chi cerca non trova, e uno scorpione ci è stato offerto mentre chiedevamo un pesce, un sasso mentre domandavamo un pane... E noi siamo cattivi, ma un padre non agisce così coi suoi figli...

Son cose comprensibili. Se non abbiamo ancora incontrato la tentazione della bestemmia, forse non ci siamo ancora imbattuti in Dio.

L'umiltà vien dopo: quando ci si accorge che tutto è dono, anche il dolore. Pensavo che Dio si divertisse ad umiliarmi fino al sadismo, e invece era il suo modo d'amare...

### **Pregare, come si fa?**

D'accordo: pregare si deve; lo dice il Vangelo. Un credente non può esimersi. Ma come? E come fa, uno che non ha mai pregato, ad iniziare?

Potrei rispondere coi manuali di spiritualità. Suggestiscono tante tecniche anche utili. Ma alla fine son soltanto mezzi, e uno rimane solo davanti a se stesso. È un poco come quando si sa tutto sul nuoto, ma non ci si è mai buttati in acqua; come quando si è studiato a memoria il libretto di istruzioni della macchina: si sa dove sono i pistoni e il carburatore, come funziona la pompa dell'olio, come stringono i freni... ma non si ha ancora avuto il coraggio di girare la chiave d'avviamento del motore. Altro è parlar di preghiera - o sapere anche - e altro è pregare.

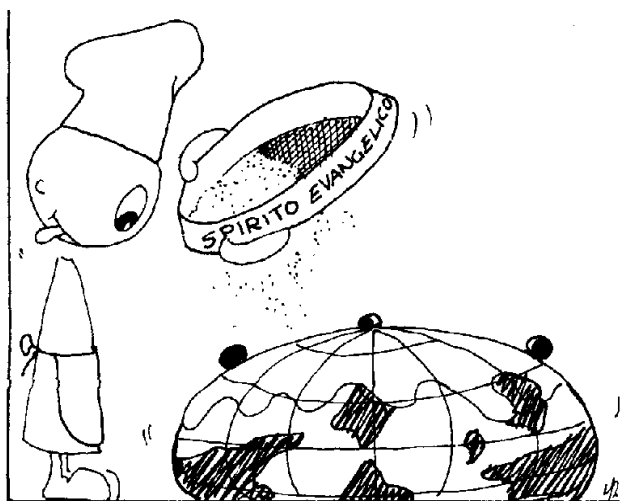
Come si fa? Non lo so. So benissimo, di contro, come si fa a non pregare e a trovar mille scuse. Per pregare, invece, ci si butta, ecco: non riesco ad esprimermi diversamente. È un salto nel buio. Un'impressione paurosa di vuoto, mentre poi si scorge via via una chiarezza crescente e ci si sente sostenuti dalle braccia potenti di un Padre che rassicura...

È una decisione vertiginosa. Si inizia a pregare quando si scopre un «Tu» che sta al di là delle cose, delle vicende e dei fratelli. Un «Tu» a cui si parla, non un Egli di cui si parla; fosse pure l'Infinito, il Trascendente o non so cosa. Ecco, qui scatta la preghiera, che è dialogo. E ci si ritrova di fronte ad una Presenza densa e concreta, incumbente e dolcissima: una Presenza che ascolta e che c'è, che è qui, ora, in modo indubitabile, anche se ho l'impressione che le mie parole mi ritornino indietro come una eco lontana di cui ho paura... Sto rivolgendomi a: sto conversando con. Non sono più solo.

Forse questo cerchio della mia solitudine l'ho rotto perché avevo bisogno d'un senso ai miei giorni e alla delusione cattiva delle cose... Che importa? Diffido delle santità incontenibili e degli entusiasmi travolgenti.

Forse, spesso, ci si rivolge a Dio perché si sono tentati altri approcci e si sono trovati inconcludenti. Si prega perché non si sa esistere ed agire senza pregare. Non è vigliaccheria... Purché si senta questo ultimo «Tu» che non ci rifiuta e dà consistenza a tutto. E il coraggio di riprendere la fatica di esistere. E perfino il vigore di riconoscere qualche gioia che pure non manca...

Si parla a Dio. O forse lo si ascolta, meglio. Va sempre così quando ci si accosta a Dio: si ha l'impressione di trovarlo, mentre lui stesso ci stava aspettando; lo si copre di frasi, mentre poi ci si avvede che non ha bisogno delle nostre recite, e lo si lascia dire, e lo si ascolta. Come quando si ama: non c'è bisogno di lunghe spiegazioni: basta uno sguardo ed è tutto rivelato; un lasciarsi leggere dentro - anche negli angoli nascosti - e un sentirsi compresi, accolti e riaffidati alla vita: ma con altra speranza...



## Testi per pregare

Propongo dei testi tratti dai Salmi, per la preghiera personale o di gruppo. Si possono recitare in silenzio o ad alta voce. Possono essere completati con invocazioni personali scaturite spontaneamente meditando il salmo. Si possono pregare rendendo il gruppo partecipe del perché vogliamo invocare Dio con questa preghiera particolare.

Per scegliere le preghiere è importante essere consapevoli del nostro stato d'animo e sentire che cosa il nostro cuore chiede in questi momenti: rendere grazie a Dio? invocare il suo aiuto? chiedergli perdono? gridargli le nostre sofferenze? domandare a lui luce e forza interiore? lodare il suo amore?



## 1. PER RENDERE GRAZIE A DIO

### **SALMO 6**

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

### **SALMO 28**

Sia benedetto il Signore,  
che ha dato ascolto alla voce della mia supplica.

Il Signore è mia forza e mio scudo,  
in lui ha confidato il mio cuore.

Mi ha dato aiuto: esulta il mio cuore,  
con il mio canto voglio rendergli grazie.

### **SALMO 31**

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.

### **SALMO 86**

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:  
hai liberato la mia vita dal profondo degli inferi.

## **SALMO 118**

Mia forza e mio canto è il Signore,  
egli è stato la mia salvezza...

Ti rendo grazie, perché mi hai risposto,  
perché sei stato la mia salvezza.

## **2. PER ESPRIMERE LA NOSTRA GIOIA**

### **SALMO 5**

Gioiscano quanti in te si rifugiano,  
esultino senza fine.

Proteggili, perché in te si allietino  
quanti amano il tuo nome. ()

### **SALMO 13**

Ma io nella tua fedeltà ho confidato;  
*esulterà* il mio cuore nella tua salvezza,  
*canterò al Signore*, che mi ha beneficiato.

### **SALMO 16**

*Per questo gioisce il mio cuore  
ed esulta la mia anima;*  
anche il mio corpo riposa al sicuro...

Mi indicherai il sentiero della vita,  
*gioia piena* alla tua presenza,  
*dolcezza senza fine* alla tua destra.

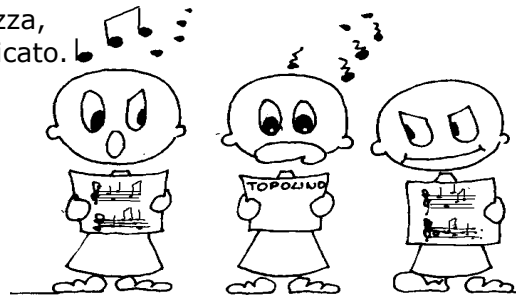
### **SALMO 40**

*Esultino e gioiscano in te  
quelli che ti cercano;*  
dicano sempre: «Il Signore è grande!»  
quelli che amano la tua salvezza.

### **SALMO 105**

*Gioisca il cuore di chi cerca il Signore.*  
Cercate il Signore e la sua potenza,  
ricercate sempre il suo volto...

È lui il Signore, nostro Dio:  
su tutta la terra i suoi giudizi.





### 3. PER CANTARE LA BONTÀ DI DIO

#### SALMO 31

*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...*

*Benedetto il Signore,  
che per me ha fatto meraviglie di grazia.*

#### SALMO 57

*Ti loderò fra i popoli, Signore,  
a te canterò inni fra le nazioni:  
grande fino ai cieli è il tuo amore  
e fino alle nubi la tua fedeltà.*



#### SALMO 103

*Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.*

*Non è in lite per sempre,  
non rimane adirato in eterno.*

*Non ci tratta secondo i nostri peccati  
e non ci ripaga secondo le nostre colpe.*

*Perché quanto il cielo è alto sulla terra,  
così la sua misericordia è potente  
su quelli che lo temono;  
quanto dista l'oriente dall'occidente,  
così egli allontana da noi le nostre colpe.*

*Come è tenero un padre verso i figli,  
così il Signore è tenero  
verso quelli che lo temono,  
perché egli sa bene di che siamo plasmati,  
ricorda che noi siamo polvere.*

#### SALMO 145

*Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.*

*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.

## 4. PER PREGARE NEI MOMENTI DI SCONFORTO

### SALMO 38

Sono tutto *curvo e accasciato...*  
Signore, è davanti a te ogni mio desiderio  
e il mio gemito non ti è nascosto.

Palpita il mio cuore,  
*le forze mi abbandonano...*  
Perché io attendo te, Signore;  
tu risponderai, Signore, mio Dio...

Ecco, io sto per cadere  
e ho sempre dinanzi la mia pena...

*Non abbandonarmi, Signore,*  
Dio mio, *da me non stare lontano;*  
vieni presto in mio aiuto,  
Signore, mia salvezza.

### SALMO 142

Con la mia voce grido al Signore,  
con la mia voce supplico il Signore;  
*davanti a lui sfogo il mio lamento,*  
davanti a lui espongo la mia angoscia,  
*mentre il mio spirito viene meno...*  
Io grido a te, Signore!

Dico: «*Sei tu il mio rifugio...*».  
Ascolta la mia supplica  
perché *sono così misero!*

### SALMO 143

In me *viene meno* il respiro,  
dentro di me si raggela il mio cuore...  
Sono davanti a te come terra assetata...  
Rispondimi presto Signore:  
*mi viene a mancare il respiro.*

Non nascondermi *il tuo volto...*  
Al mattino fammi sentirmi *il tuo amore,*  
perché in te confido.



## 5. PER RISVEGLIARE LA FIDUCIA IN DIO

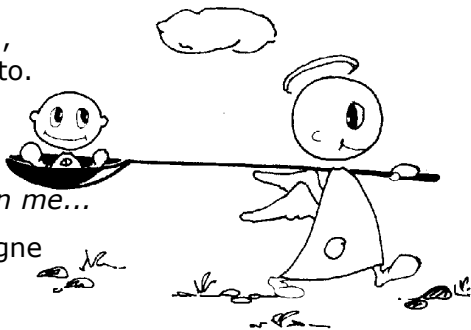
### SALMO 13

Ma io nella tua fedeltà *ho confidato*;  
esulterà il mio cuore nella tua salvezza,  
canterò al Signore, che mi ha beneficato.

### SALMO 23

Anche se vado per una valle oscura,  
*non temo* alcun male, perché *tu sei con me...*

Si, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita.



### SALMO 25

A te, Signore, innalzo l'anima mia,  
mio Dio, *in te confido*:  
che io non resti deluso!

### SALMO 31

*Alle tue mani affido il mio spirito*;  
tu mi hai riscattato, Signore, Dio fedele...

*Io invece confido nel Signore.*

Esulterò e gioirò per la tua grazia,  
perché hai guardato alla mia miseria,  
*hai conosciuto le angosce della mia vita.*

### SALMO 40

Ma io sono povero e bisognoso:  
*di me ha cura il Signore.*

Tu sei mio aiuto e mio liberatore:  
mio Dio, non tardare.

### SALMO 121

Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà *il tuo custode...*

il Signore è *la tua ombra*  
e sta alla tua destra...

Il Signore *ti custodirà da ogni male*:  
egli *custodirà la tua vita.*

Il Signore *ti custodirà quando esci e quando entri,*  
da ora e per sempre.

## 6. PER GUARIRE LE FERITE DEL PASSATO

### SALMO 30

Ti esalterò, Signore, perché mi hai risollevato...  
Signore, mio Dio,  
a te ho gridato e *mi hai guarito.*

Signore, hai fatto risalire la mia vita  
dagli inferi,  
*mi hai fatto rivivere* perché non scendessi nella fossa.

### SALMO 116

Mi stringevano *funi di morte,*  
ero preso nei lacci degli inferi,  
*ero preso da tristezza e angoscia.*

Allora ho invocato il nome del Signore:  
«Ti prego, *liberami,* Signore».  
Pietoso e giusto è il Signore,  
il nostro Dio è misericordioso.

Il Signore protegge i piccoli:  
*ero misero ed egli mi ha salvato.*

Ritorna, anima mia, al tuo riposo,  
perché il Signore ti ha beneficiato.

*Sì, hai liberato la mia vita dalla morte,*  
i miei occhi dalle lacrime,  
i miei piedi dalla caduta.

Io camminerò alla presenza del Signore  
nella terra dei viventi.



## 7. NEI MOMENTI DI DEPRESSIONE

### SALMO 6

Pietà di me, Signore, sono sfinito...  
*Trema tutta l'anima mia.*

Ma tu, Signore, *fino a quando?...*  
*Sono stremato dai miei lamenti,*  
ogni notte *inondo* di pianto il mio giaciglio,  
bagno di *lacrime* il mio letto.

### SALMO 25

*Volgiti* a me e abbi pietà,  
perché *sono povero e solo.*

*Allarga il mio cuore angosciato,*  
liberami *dagli affanni.*

Vedi la mia povertà e la *mia fatica*  
e perdona tutti i miei peccati.

### SALMO 31

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

Si logora nel dolore la mia vita, i miei anni passano nel gemito;  
inardisce per la pena il mio vigore...

Chi mi vede per strada mi sfugge...  
Ma *io confido in te, Signore;*  
dico: «*Tu sei il mio Dio...*»  
sul tuo servo fa' splendere il tuo volto,  
salvami per la tua misericordia.

### SALMO 43

Sono tutto curvo e *accasciato,*  
*triste* mi aggiro tutto il giorno...

*Sfinito* e avvilito all'estremo...  
Signore, è davanti a te ogni mio desiderio  
e *il mio gemito non ti è nascosto.*

Palpita il mio cuore,  
*le forze mi abbandonano,*  
non mi resta neppure la luce degli occhi.



I miei amici e i miei compagni  
si scostano dalle mie piaghe,  
i miei vicini stanno a distanza...

Io come un sordo non ascolto  
e come un muto non apro la bocca...

*Perché io attendo te, Signore;*  
tu risponderai, Signore, mio Dio...

Ecco, io sto per cadere  
*e ho sempre dinanzi la mia pena...*

*Non abbandonarmi, Signore,*  
Dio mio, *da me non stare lontano;*  
*vieni presto in mio aiuto,*  
Signore, mia salvezza. (SALMO 38)

Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?

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

## **SALMO 69**

Sono *sfinito* dal gridare,  
la mia gola è riarsa;  
i miei occhi si consumano  
nell'attesa del mio Dio...

Ma io rivolgo a te la mia preghiera...  
*O Dio, nella tua grande bontà, rispondimi,*  
nella fedeltà della tua salvezza.

Liberami dal fango, perché io non affondi...  
Non mi travolga la corrente, l'abisso non mi sommerga,  
la fossa non chiuda su di me la sua bocca.

Rispondimi, Signore, *perché buono*  
*è il tuo amore;*  
volgiti a me nella tua grande tenerezza.

*Non nascondere il volto* al tuo servo;  
*sono nell'angoscia:* presto, rispondimi!

## **SALMO 102**

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

*Non nascondermi il tuo volto...*

Svaniscono in fumo i miei giorni...

Falciato come erba, inaridisce il mio cuore;  
dimentico di mangiare il mio pane...

I miei giorni declinano come ombra  
e io come erba inaridisco.

## **SALMO 119,25-28**

La mia vita è incollata alla polvere:  
fammi vivere secondo la tua parola.

Io piango lacrime di tristezza;  
fammi rialzare secondo la tua parola.

## **SALMO 119,81-88**

*Mi consumo nell'attesa della tua salvezza,*  
spero nella tua parola.

Si consumano i miei occhi per la tua promessa,  
dicendo: «*Quando mi darai conforto?*»...  
Secondo il tuo amore *fammi vivere.*

## 8. PER ALIMENTARE LA RICERCA DI DIO

### SALMO 27

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

### SALMO 42

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 il mio pane  
giorno e notte,  
mentre mi dicono sempre:  
«*Dov'è il tuo Dio?*».

### SALMO 63

O Dio, tu sei il mio Dio,  
dall'aurora io ti cerco,  
*ha sete di te* l'anima mia,  
*desidera te* la mia carne  
in terra arida, assetata, senz'acqua...

*Poiché il tuo amore vale più della vita.*

### SALMO 143

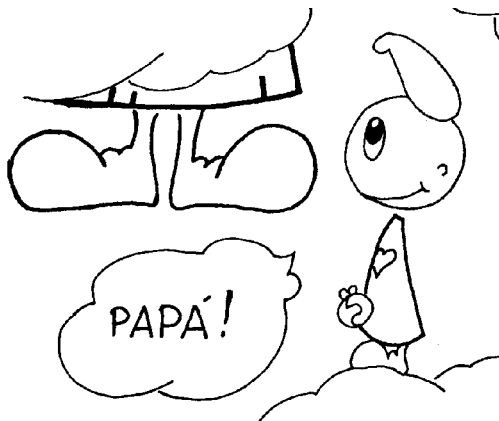
A te protendo le mie mani,  
sono davanti a te come *terra assetata*.

Rispondimi presto, Signore:  
mi viene a mancare il respiro.

*Non nascondermi il tuo volto...*

Al mattino fammi sentire il tuo amore,  
perché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere,  
perché a te s'innalza l'anima mia.





## 9. QUANDO SENTIAMO DIO LONTANO

### SALMO 10

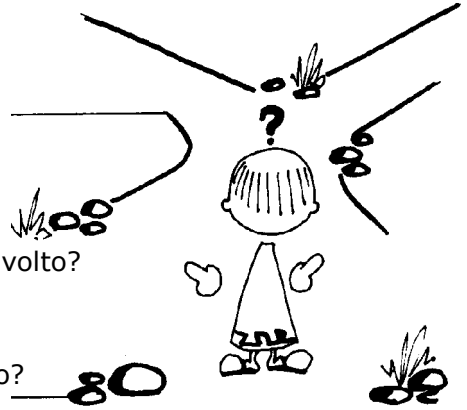
*Perché, Signore, ti tieni lontano,  
nei momenti di pericolo ti nascondi?*

### SALMO 13

*Fino a quando, Signore,  
continuerai a dimenticarmi?*

*Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?*

*Fino a quando nell'anima mia  
addenserò pensieri,  
tristezza nel mio cuore tutto il giorno?*



### SALMO 22

*Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?  
Lontane dalla mia salvezza le parole  
del mio grido!*

*Mio Dio, grido di giorno e non rispondi;  
di notte, e non c'è tregua per me...*

*Non stare lontano da me,  
perché l'angoscia è vicina e non c'è  
chi mi aiuti.*

### SALMO 30

*Ho detto, nella mia sicurezza:  
«Mai potrò vacillare!».*

*Nella tua bontà, o Signore,  
mi avevi posto sul mio monte sicuro;  
il tuo volto hai nascosto  
e lo spavento mi ha preso...*

*Ascolta, Signore, abbi pietà di me,  
Signore, vieni in mio aiuto!*

### SALMO 119,145-151

*Invoco con tutto il cuore:  
Signore, rispondimi...*

Io t'invoco: salvami...

Ascolta la mia voce, secondo il tuo amore...  
*Tu, Signore, sei vicino.*

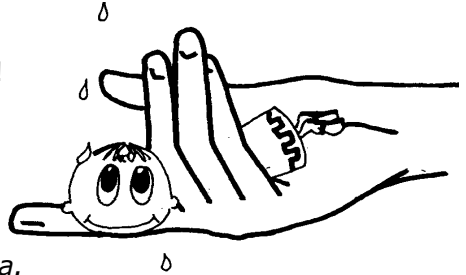
## 10. PER RINGRAZIARE DIO DELLA SUA MISERICORDIA

### SALMO 31

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...

Benedetto il Signore,  
che per me ha fatto meraviglie di *grazia*.



### SALMO 36

Signore, il tuo amore è nel cielo,  
la tua fedeltà fino alle nubi...  
uomini e bestie tu salvi, Signore.

*Quanto è prezioso il tuo amore, o Dio!*  
Si rifugiano gli uomini all'ombra delle tue ali...

*È in te la sorgente della vita,*  
alla tua luce vediamo la luce.

### SALMO 92

È bello rendere grazie al Signore...  
annunciare al mattino *il tuo amore,*  
*la tua fedeltà* lungo la notte...

Perché mi dai gioia, 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 li conosce  
e lo stolto non li capisce.

### **SALMO 138**

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore...  
per *il tuo amore* e la tua fedeltà...

Nel giorno in cui ti ho invocato,  
mi hai risposto,  
hai accresciuto in me la forza.

### **SALMO 145**

Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande *nell'amore*.

*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.

### **SALMO 147**

È bello cantare inni al nostro Dio,  
è dolce innalzare la lode...  
*risana i cuori affranti*  
e fascia le loro ferite...

Il Signore *sostiene i poveri...*

Al Signore è gradito chi lo teme,  
*chi spera nel suo amore.*

## 11. NEI MOMENTI DI OSCURITÀ

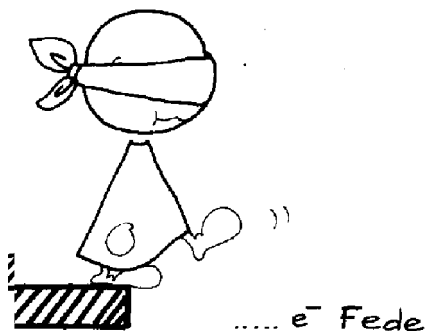
### SALMO 13

*Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?*

Fino a quando nell'anima mia  
addenserò pensieri,  
tristezza nel mio cuore tutto il giorno?

### SALMO 18

*Signore, tu dai luce alla mia lampada;*  
il mio Dio rischiara le mie tenebre.



### SALMO 25

*Fammi conoscere , Signore, le tue vie,*  
insegnami i tuoi sentieri.

Guidami nella tua verità e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza;  
io spero in te tutto il giorno.

### SALMO 43

*Manda la tua luce e la tua verità:*  
siano esse a guidarmi.

### SALMO 86

Mostrami, Signore, la tua via,  
*perché nella tua verità io cammino;*  
tieni unito il mio cuore,  
perché tema il tuo nome.

### SALMO 143

*Fammi conoscere la strada da percorrere,*  
perché a te s'innalza l'anima mia...

Il tuo spirito buono  
*mi guidi in una terra piana.*

## 12. PER RITROVARE LA PACE

### SALMO 4

*In pace mi corico e subito mi addormento,  
perché tu solo, Signore, fiducioso  
mi fai riposare.*

### SALMO 16

Per questo gioisce il mio cuore  
ed esulta la mia anima;  
anche il mio corpo *riposa al sicuro.*

### SALMO 43

Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?

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

### SALMO 55

Io invoco Dio  
e il Signore mi salva...  
egli ascolta la mia voce...  
*in pace* riscatta la mia vita.

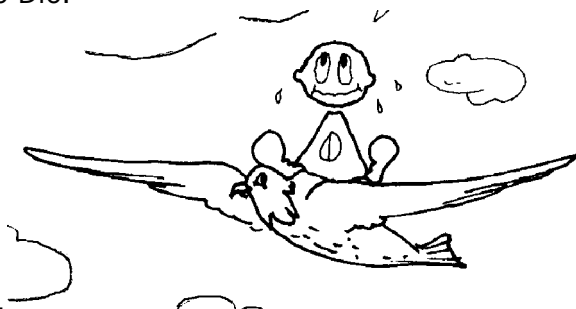
### SALMO 116

Mi stringevano funi di morte...  
ero preso da tristezza e angoscia.

Allora ho invocato il nome del Signore:  
*«Ti prego, liberami, Signore».*

Pietoso e giusto è il Signore,  
il nostro Dio è misericordioso.

Il Signore protegge i piccoli:  
*ero misero ed egli mi ha salvato.*  
*Ritorna, anima mia, al tuo riposo,*  
perché il Signore ti ha beneficato.



## 13. PER CHIEDERE PERDONO

### SALMO 19

Le inavvertenze, chi le discerne?  
*Assolvimi dai peccati nascosti.*

Anche dall'orgoglio salva il tuo servo  
perché su di me non abbia potere;  
allora sarò irreprensibile,  
sarò puro da grave peccato.

### SALMO 25

Ricordati, Signore, della tua misericordia  
e del tuo amore, che è da sempre.

I peccati della mia giovinezza  
e le mie ribellioni, *non li ricordare:*  
ricordati di me nella tua misericordia...

Per il tuo nome, Signore,  
*perdona la mia colpa*, anche se è grande.

### SALMO 32

Ti ho fatto conoscere il mio peccato,  
non ho coperto la mia colpa.

Ho detto: «Confesserò al Signore  
le mie iniquità»  
*e tu hai tolto* la mia colpa e il mio peccato.

### SALMO 38

Le mie colpe hanno superato il mio capo,  
sono un carico per me troppo pesante...

Ecco, *io confesso la mia colpa*,  
sono in ansia per il mio peccato...

Non abbandonarmi, Signore,

Dio mio, da me non stare lontano; vieni presto in mio aiuto,  
Signore, mia salvezza.

### SALMO 51

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia  
*cancella la mia iniquità.*



Lavami tutto dalla mia colpa,  
*dal mio peccato rendimi puro.*

Si, le mie iniquità io le riconosco,  
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 gradisci la sincerità nel mio intimo,  
nel segreto del cuore mi insegni la sapienza.

*Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro;  
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 scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.

*Rendimi la gioia della tua salvezza,  
sostienimi con uno spirito generoso.*

### **SALMO 103**

Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.

*Non è in lite per sempre,  
non rimane adirato in eterno.*

*Non ci tratta secondo i nostri peccati  
e non ci ripaga secondo le nostre colpe.*

Perché quanto il cielo è alto sulla terra,  
così la sua misericordia è potente  
su quelli che lo temono;  
quanto dista l'oriente dall'occidente,  
così egli allontana da noi le nostre colpe.

Come è tenero un padre verso i figli,  
così il Signore è tenero  
*verso quelli che lo temono,*  
perché egli sa bene di che siamo plasmati,



*ricorda che noi siamo polvere.*

## **SALMO 130**

*Dal profondo a te grido, o Signore;  
Signore, ascolta la mia voce.*

*Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia supplica.*

*Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi ti può resistere?*

*Ma con te è il perdono:  
così avremo il tuo timore.  
Io spero, Signore.*

*Spera l'anima mia, attendo la sua parola.*

*L'anima mia è rivolta al Signore  
più che le sentinelle all'aurora...  
perché con il Signore è la misericordia  
e grande è con lui la redenzione.*

## **14. NEI MOMENTI DI SOLITUDINE**

### **SALMO 23**

*Tu sei con me...  
bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita.*

### **SALMO 25**

*Volgiti a me e abbi pietà,  
perché sono povero e solo.*

*Allarga il mio cuore angosciato,  
liberami dagli affanni.*

*Vedi la mia povertà e la mia fatica  
e perdona tutti i miei peccati.*

### **SALMO 38**

*I miei amici e i miei compagni  
si scostano dalle mie piaghe  
i miei vicini stanno a distanza...*

*Io come un sordo non ascolto  
e come un muto non apro la bocca...*





Perché io attendo te, Signore;  
tu risponderai, Signore, mio Dio...

Non abbandonarmi, Signore,

Dio mio, *da me non stare lontano*;  
vieni presto in mio aiuto,  
Signore, mia salvezza

### **SALMO 69**

*Avvicinati a me*, riscattami,  
liberami a causa dei miei nemici.

Tu sai quanto sono stato insultato:  
quanto disonore, quanta vergogna...

*L'insulto ha spezzato il mio cuore*  
e mi sento venir meno.

*Mi aspettavo compassione, ma invano,*  
consolatori, ma non ne ho trovati.

### **SALMO 118**

Il Signore è per me, non avrò timore:  
che cosa potrà farmi un uomo?

*Il Signore è per me*, è il mio aiuto...

*È meglio rifugiarsi nel Signore*  
che confidare nell'uomo.

### **SALMO 141**

A te, Signore Dio, sono rivolti i miei occhi;  
in te mi rifugio, *non lasciarmi indifeso*.

