

Sulla soglia del silenzio

I Salmi e la preghiera dei giovani



Introduzione

C'è un gesto, oggi, che sorprende chi lo osserva da fuori e che pure si ripete con crescente frequenza nei gruppi giovanili, negli oratori, nei cammini estivi: giovani che tornano, quasi per istinto più che per

formazione, alla preghiera antica delle Lodi, dei Vespri, della Compieta. Non la scelgono perché la comprendono fino in fondo – la loro grammatica esegetica ed ermeneutica resta spesso distante da quella dei salmi, nati in un mondo agricolo e regale, dentro una teologia dell'alleanza che i giovani di oggi non hanno respirato da bambini – eppure la cercano. La cercano perché in quel gesto trovano qualcosa che le loro parole non riescono a dare: un ritmo, una compagnia, un silenzio condiviso all'ombra di una chiesa aperta, in un bosco, in un prato di montagna al tramonto.

Non è dunque questione di restaurare una forma, ma di riconoscere una domanda che quella forma, imperfettamente, custodisce: il bisogno di invocare, di ascoltare, di stare davanti a Qualcuno che non si vede ma che si intuisce presente. I salmi possono rispondere a questa domanda non perché siano la modalità ideale di preghiera per un adolescente del nostro tempo, ma perché in essi la parola umana raggiunge una densità e una verità che raramente troviamo altrove: parole che gridano, che dubitano, che si affidano, che lodano senza vergogna e che si arrendono senza sconfitta.

Questo itinerario propone sedici salmi, scelti non per completezza sistematica ma per capacità di parola: salmi che sanno dire, e insieme far tacere; salmi che aprono una finestra proprio là dove il giovane non trova ancora il proprio linguaggio. Sono organizzati in sei nuclei tematici, ciascuno dei quali tocca una delle grandi domande che attraversano l'esperienza giovanile – la ricerca di Dio, il grido e l'abbandono, la fiducia, lo stupore per la vita, l'identità e la verità di sé, la giustizia e la speranza per il mondo – a cui si aggiunge una settima sezione, trasversale alle prime sei, dedicata ai tre tempi della giornata: il mattino, la sera, la notte.

Ogni sezione presenta i propri salmi in una scheda con una breve introduzione sul senso e sull'uso di ciascun testo per la preghiera dei giovani, il testo del salmo, seguita da un unico commento d'insieme, che attraversa la dimensione esegetica, quella esistenziale, quella spirituale, quella cristologica ed ecclesiologica del nucleo tematico nel suo complesso. Non si tratta dunque di un commento ripetuto salmo per salmo, ma di una lettura unitaria che lascia emergere come i due o tre testi di ciascuna sezione si illuminino a vicenda, prima di aprirsi, sempre, a Cristo come compimento della parola pregata.

Parte prima

Sedici salmi per un cammino

I. Il desiderio e la ricerca di Dio

Salmo 42 · Salmo 63

Il **Salmo 42** si apre con l'immagine della cerva che anela ai corsi d'acqua: un'immagine di sete fisica trasfigurata in sete spirituale, capace di dire con precisione ciò che molti giovani vivono senza saperlo nominare – un desiderio che non trova oggetto, un vuoto che non sa se ha nome di Dio o di qualcos'altro. Il salmo alterna memoria e assenza, lode e domanda («Perché ti rattristi, anima mia?»), in una struttura circolare che rispecchia esattamente il modo in cui i giovani oscillano tra entusiasmo e sconforto, tra certezza e dubbio, senza mai fermarsi in un punto definitivo. È un salmo che non consola subito: prima lascia che la sete sia riconosciuta, e questo, per un'epoca che tende ad anestetizzare ogni mancanza, è già un atto pedagogico.

Il **Salmo 63** appartiene alla stessa famiglia spirituale ma introduce l'immagine del deserto e della veglia notturna: «te cerca l'anima mia, di te ha sete la mia carne, come terra deserta, arida, senz'acqua». Qui la

ricerca di Dio non è solo emotiva ma corporea, e questo è decisivo per una generazione che vive la fede – quando la vive – attraverso il corpo, il gesto, il cammino fisico più che attraverso la sola parola.

II. Il grido e l'abbandono

Salmo 22 · Salmo 130

Il **Salmo 22** è forse il testo più radicale dell'intero Salterio per dire l'esperienza del silenzio di Dio: si apre con un grido che Gesù stesso farà proprio sulla croce, e attraversa l'umiliazione, la derisione, l'abbandono, prima di aprirsi – nella sua seconda parte, spesso dimenticata – a una lode che nasce proprio da quell'abisso. Per un adolescente che sperimenta il senso di essere invisibile, non ascoltato, o semplicemente solo, questo salmo non offre una risposta consolatoria immediata, ma offre compagnia nella domanda stessa: qualcuno, prima di lui, ha gridato senza vergognarsi e senza fingere.

Il **Salmo 130**, il *De profundis*, muove dalla stessa regione dell'anima ma con accento diverso: non il grido dell'innocente abbandonato, bensì l'attesa di chi sa di portare un peso, una colpa, un'ombra, e tuttavia continua a sperare, «più che le sentinelle l'aurora». È un salmo breve, essenziale, che può diventare preghiera della notte per chi si sente in colpa senza sapere come dirlo diversamente.

III. La fiducia e l'abbandono fiducioso

Salmo 23 · Salmo 131 · Salmo 133

Il **Salmo 23**, il salmo del pastore, è probabilmente il testo biblico più conosciuto e più frainteso: letto in fretta sembra rassicurazione facile, ma la sua immagine centrale – camminare nella valle oscura senza temere alcun male, perché qualcuno cammina accanto – è tra le più esigenti del Salterio, perché non promette l'assenza della valle oscura, promette solo la compagnia dentro di essa. È un salmo che si presta bene a essere pregato in cammino, letteralmente, durante un trekking o una veglia all'aperto: la geometria del testo (pascoli, acque, valle, tavola, casa) è già un itinerario.

Il **Salmo 131** è forse il più semplice e il più difficile insieme: «come un bimbo svezzato in braccio a sua madre». Propone un'immagine di abbandono che non è regressione infantile ma la conquista finale di chi ha attraversato l'ambizione e la pretesa di controllo su tutto, e ha imparato – spesso a fatica – a fidarsi. Per giovani abituati a competere e a misurarsi costantemente, è un salmo che introduce una parola quasi contro culturale: il riposo non conquistato ma ricevuto.

Il **Salmo 133** sposta la fiducia dal singolo alla comunità: «ecco quanto è buono e quanto è soave che i fratelli vivano insieme». È il salmo della vita di gruppo, del campo estivo, della fraternità che si costruisce giorno per giorno: dice che la fiducia in Dio e la fiducia reciproca tra compagni di cammino non sono due esperienze separate, ma la stessa unica grazia che scende, come l'olio sul capo di Aronne, a benedire chi condivide la stessa strada.

IV. Lo stupore e la lode della vita

Salmo 8 · Salmo 104

Il **Salmo 8** interroga la piccolezza dell'uomo di fronte all'immensità del cielo stellato e la sua paradossale grandezza agli occhi di Dio: «che cosa è l'uomo perché di lui ti ricordi?». È un salmo che sa dare voce allo stupore che i giovani provano ancora – spesso più di quanto sappiano ammettere – di fronte alla natura, alla notte, all'infinito, prima che quello stupore venga silenziato dall'abitudine o dallo schermo.

Il **Salmo 104** amplia lo sguardo a un vero e proprio inno cosmico, dove ogni creatura – dal leone che ruggisce all'uomo che esce al lavoro – trova il proprio posto in un ordine di dono reciproco. È un salmo

lungo, adatto a una preghiera distesa, magari al tramonto, capace di restituire ai giovani un senso ecologico e insieme sapienziale della vita, in un'epoca segnata dall'ansia per il futuro del pianeta.

V. L'identità e la verità di sé

Salmo 139 · Salmo 51

Il **Salmo 139** è, tra tutti, il testo più adatto a parlare all'adolescente contemporaneo, perché tocca esattamente il nodo dell'identità: «Signore, tu mi scruti e mi conosci», prima ancora che io conosca me stesso. In un tempo in cui l'identità è costantemente costruita, esposta, verificata sui social, questo salmo propone un'esperienza radicalmente diversa: essere conosciuti prima di essersi mostrati, essere amati prima di essersi meritati alcunché.

Il **Salmo 51**, il *Miserere*, affronta invece il tema della colpa non come condanna ma come possibilità di un cuore nuovo: «crea in me, o Dio, un cuore puro». È un salmo penitenziale che, se ben accompagnato, evita sia la banalizzazione del senso di colpa sia la sua rimozione, offrendo un linguaggio per riconoscere l'errore senza restarne prigionieri.

VI. La giustizia, il cammino, la speranza per il mondo

Salmo 146 · Salmo 121 · Salmo 73

Il **Salmo 146** canta un Dio che «rende giustizia agli oppressi, dà il pane agli affamati, libera i prigionieri»: è un salmo che parla direttamente alla sensibilità etica di molti giovani, spesso più sensibili degli adulti alle questioni di giustizia sociale, ambientale, migratoria, e che possono ritrovare in questo testo una radice biblica, e non solo ideologica, del proprio impegno.

Il **Salmo 121**, «alzo gli occhi verso i monti», porta l'immagine del cammino e della custodia: un Dio che non dorme, che veglia sull'uscita e sull'entrata, «da ora e per sempre». È il salmo perfetto per l'inizio o la conclusione di un pellegrinaggio, di un campo estivo, di una veglia in montagna: dice il futuro non come minaccia ma come cammino accompagnato.

Il **Salmo 73** completa la sezione affrontando lo scandalo che spesso incrina proprio l'impegno per la giustizia: la prosperità di chi opera il male, mentre l'orante fatica a restare fedele. Il salmista confessa che «per poco non inciamparono i miei piedi», prima di ritrovare, nell'intimità del santuario, un fondamento più stabile della sola apparenza delle cose. È un salmo prezioso per i giovani più delusi dal mondo adulto e dalle sue ingiustizie, perché non nega lo scandalo ma lo attraversa senza cinismo.

VII. Il mattino, la sera, la notte

Salmo 63 (seconda lettura) · Salmo 141 · Salmo 4

Questa sezione raccoglie tre salmi legati ai tre tempi della giornata, pensati per la preghiera personale o di gruppo scandita dalle ore.

Il **Salmo 63**, già incontrato nel primo nucleo come sete e ricerca di Dio, offre qui una seconda chiave di lettura, propriamente mattutina: «o Dio, tu sei il mio Dio, dell'aurora io ti cerco». È il salmo del primo pensiero della giornata rivolto altrove che a sé stessi, prima che il giorno cominci a riempirsi di richieste e di impegni.

Il **Salmo 141** è il salmo del sacrificio della sera: «le mie mani alzate come sacrificio della sera». Custodisce la parola e il cuore al termine della giornata, con l'immagine di una guardia posta alla propria bocca, ed è particolarmente adatto a una revisione serale semplice e non moralistica delle parole dette e non dette.

Il **Salmo 4** chiude la giornata nella distensione della Compieta: «in pace mi corico e subito mi addormento», affidando il sonno stesso, il momento di massima vulnerabilità, alla sola sicurezza che viene da Dio.

Parte seconda

I nuclei tematici

Nucleo I · La sete e la ricerca di Dio

Come cerva assetata



Salmo 42 (41) – introduzione

Un salmo per chi porta dentro un'inquietudine senza nome, un vuoto che non sa dire se cerca Dio o cerca soltanto se stesso. Adatto a un momento di cammino silenzioso, in un bosco o lungo un corso d'acqua, o a una veglia serale in cui si voglia dare parola a un desiderio rimasto finora muto.

Testo del Salmo

LAMENTO E NOSTALGIA DELL'ESULE

1 Al maestro del coro. Maskil. Dei figli di Core.

2 Come la cerva anela
ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela
a te, o Dio.

3 L'anima mia ha sete di Dio,
del Dio vivente:
quando verrò e vedrò
il volto di Dio?

4 Le lacrime sono il mio pane
giorno e notte,
mentre mi dicono sempre:
"Dov'è il tuo Dio?".

5 Questo io ricordo
e l'anima mia si strugge:
avanzavo tra la folla,
la precedevo fino alla casa di Dio,
fra canti di gioia e di lode
di una moltitudine in festa.

6 Perché ti rattristi, anima mia,
perché ti agiti in me?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

7 In me si rattrista l'anima mia;
perciò di te mi ricordo
dalla terra del Giordano e dell'Ermon,
dal monte Misar.

8 Un abisso chiama l'abisso
al fragore delle tue cascate;
tutti i tuoi flutti e le tue onde
sopra di me sono passati.

9 Di giorno il Signore mi dona il suo amore
e di notte il suo canto è con me,
preghiera al Dio della mia vita.

10 Dirò a Dio: "Mia roccia!
Perché mi hai dimenticato?
Perché triste me ne vado,
oppresso dal nemico?".

11 Mi insultano i miei avversari
quando rompono le mie ossa,
mentre mi dicono sempre:
"Dov'è il tuo Dio?".

12 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 63 (62) – introduzione

Un salmo per chi vuole imparare a rivolgere altrove il primo pensiero della giornata, prima ancora che il giorno si riempia di richieste. Adatto all'apertura di una giornata di campo o ritiro, o come primo gesto personale al risveglio.

Testo del Salmo

FAME E SETE DI DIO

1 Salmo. Di Davide, quando era nel deserto di Giuda.

2 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.

3 Così nel santuario ti ho contemplato,
guardando la tua potenza e la tua gloria.

4 Poiché il tuo amore vale più della vita,
le mie labbra canteranno la tua lode.

5 Così ti benedirò per tutta la vita:
nel tuo nome alzerò le mie mani.

6 Come saziato dai cibi migliori,
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.

7 Quando nel mio letto di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,

8 a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

9 A te si stringe l'anima mia:
la tua destra mi sostiene.

10 Ma quelli che cercano di rovinarmi
sprofondino sotto terra,

11 siano consegnati in mano alla spada,
divengano preda di sciacalli.

12 Il re troverà in Dio la sua gioia;
si glorierà chi giura per lui,
perché ai mentitori verrà chiusa la bocca.

Commento

Uno sguardo antropologico e fenomenologico

Il desiderio, prima di essere categoria teologica, è struttura antropologica fondamentale. L'uomo – e ancor più l'adolescente, per la sua condizione esistenziale di transizione permanente – è costitutivamente un essere-in-mancanza: non possiede pienamente se stesso, non ha ancora un'identità definita, e vive perciò in una tensione costante verso ciò che ancora non è. La fenomenologia, da Husserl a Levinas, ha insegnato a distinguere il bisogno dal desiderio: il bisogno si estingue nell'oggetto che lo soddisfa – la sete fisica cessa quando si beve – mentre il desiderio, quello vero, cresce proprio nell'atto di essere soddisfatto, perché il suo oggetto non è mai completamente posseduto. Levinas parlava di un desiderio metafisico che si distingue radicalmente dal bisogno perché è desiderio dell'Altro, di ciò che eccede ogni possibile appagamento immediato.

Il Salmo 42-43 mette in scena esattamente questa dinamica. L'immagine della cerva che anela ai corsi d'acqua non descrive un bisogno risolvibile con un sorso, ma una tensione che attraversa l'intera esistenza dell'orante: «di te ha sete l'anima mia, di Dio, del Dio vivente: quando verrò e vedrò il volto di Dio?». Non si tratta di una domanda che attende una risposta informativa, ma di un grido che è già, in se stesso, forma di relazione. L'adolescente, in questo, si riconosce con immediatezza sorprendente: la sua sete – di senso, di riconoscimento, di appartenenza, di verità su di sé – raramente trova un oggetto capace di placarla del tutto, e questo non è un difetto della sua ricerca, ma la struttura stessa del desiderio umano quando è autentico.

Uno sguardo esistenziale

C'è, nel salmo, un elemento che la lettura pedagogica non può trascurare: la sete non è mai disgiunta dal ricordo e dalla lacrima. «Le lacrime sono il mio pane giorno e notte, mentre mi dicono sempre: dov'è il tuo Dio?». Il salmo non nasconde la crisi, anzi la costituisce come luogo stesso della preghiera: si prega proprio mentre ci si interroga, mentre altri deridono, mentre l'anima è «prostrata» e «gemente». Questo è decisivo per l'accompagnamento degli adolescenti: la fede che si propone loro non può essere una fede senza attraversamento del dubbio, perché altrimenti risulterebbe estranea alla loro esperienza reale, fatta di oscillazioni, di entusiasmi improvvisi e di sconforti altrettanto improvvisi.

Il ritornello del salmo – «Perché ti rattristi, anima mia, perché su di me gemi? Spera in Dio» – non è una soluzione imposta dall'esterno, ma un dialogo interiore dell'orante con se stesso, quasi una sdoppiatura in cui una parte dell'anima interroga l'altra e la richiama alla speranza senza negare la tristezza. È un modello prezioso di introspezione credente: non reprimere l'emozione, ma attraversarla parlandole, dandole voce, e proprio in quell'atto di parola trovare un varco.

Uno sguardo teologico

Sul piano teologico, la sete di Dio che il salmo esprime anticipa un tema che attraverserà tutta la rivelazione biblica fino a trovare compimento nel Nuovo Testamento: Dio stesso, in Cristo, si farà sete e sitibondo, capovolgendo la direzione della domanda. Non è più solo l'uomo che cerca Dio nel deserto, ma è Dio che, in Gesù, attraversa il deserto della condizione umana fino a patire egli stesso la sete – quella fisica, sotto il sole del mezzogiorno presso il pozzo di Sicar, e quella estrema, sulla croce. Questo capovolgimento è teologicamente decisivo per la pastorale giovanile: non si tratta di presentare ai giovani un Dio che attende, immobile, di essere raggiunto dalla loro ricerca, quasi fosse un traguardo da meritare, ma un Dio che si è mosso per primo verso di loro, facendosi Egli stesso cercatore e assetato. La sete del salmista trova così, nel Vangelo, non semplicemente una risposta, ma una reciprocità sorprendente.

Uno sguardo cristologico

Il compimento di questo cammino trova la sua parola più alta nell'incontro tra Gesù e la donna samaritana, presso il pozzo di Sicar. Lì Gesù, assetato, chiede da bere, e proprio a partire da quella sete umana e reale apre alla donna la promessa di un'acqua che diventa in lei «sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». La sete del Salmo 42, che sembrava condannata a rimanere desiderio inappagato, trova in Cristo non l'estinzione ma la trasformazione: Egli non toglie la sete umana, la accoglie su di sé e la rende luogo di rivelazione.

E sulla croce, quella stessa sete raggiunge il suo punto più nudo, quando Gesù dice: «Ho sete». È la sete di tutta l'umanità assunta in un corpo, l'ultimo grido di un Dio che ha voluto condividere fino in fondo la condizione di chi cerca senza ancora vedere. Per questo il Salmo 42-43, pregato da un giovane che non sa ancora dare nome alla propria inquietudine, può concludersi affidando quella stessa sete a Cristo: non perché Egli la sazi immediatamente, ma perché la fa sua, la comprende dal di dentro, e promette – a chi continua a camminare nel deserto – l'acqua viva che non delude mai chi la cerca con cuore sincero.

Uno sguardo ecclesiologico

La sete cantata dal salmista non è mai, nel Salterio, una vicenda puramente privata: il Salmo 42 ricorda con nostalgia il tempo in cui l'orante camminava «tra la folla» verso la casa di Dio, «in mezzo a canti di gioia e di lode, tra la folla in festa». La ricerca di Dio, per quanto attraversi una crisi profondamente personale, si struttura fin dall'inizio come memoria di un cammino comunitario, e attende di potervi fare ritorno. Questo tratto è decisivo per l'uso pastorale del salmo: la sete di un giovane, per quanto vissuta nel segreto del cuore, non è fatta per restare isolata, ma per essere portata dentro una comunità

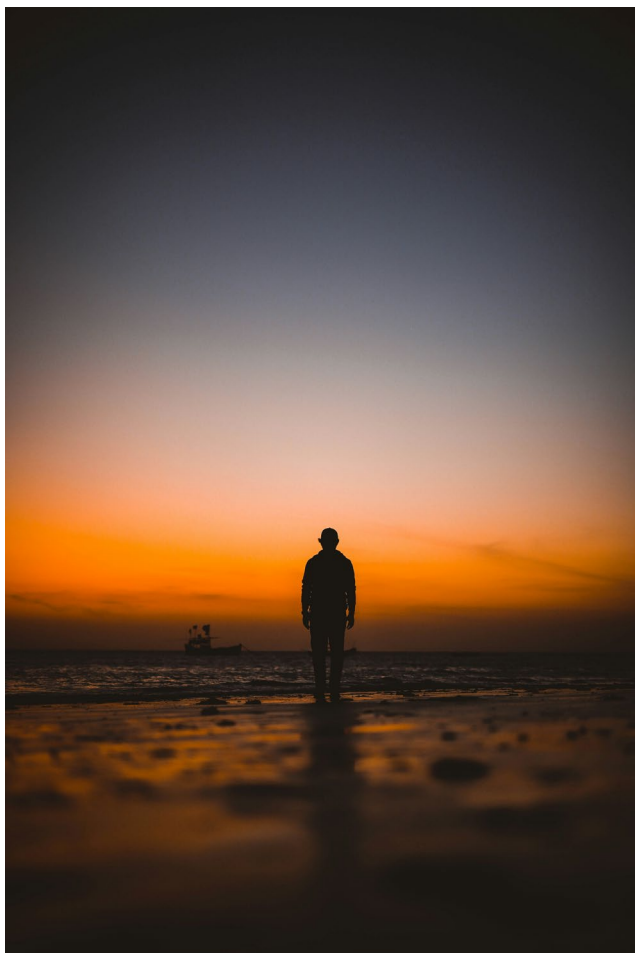
che la riconosce, la accompagna e la custodisce nel tempo, come la Chiesa fa da sempre pregando insieme questo stesso testo nella liturgia delle Lodi e dei Vespri. Un gruppo giovanile che prega insieme il Salmo 42-43 non semplicemente condivide un'emozione, ma si inserisce in quella stessa «folla in festa» che il salmista ricorda e attende: la sete personale, deposta nella preghiera comune, diventa già inizio di quella casa verso cui cammina.

La preparazione alla preghiera

Prima di proclamare il salmo, può essere utile un breve tempo di silenzio guidato, in cui si chiede ai giovani di lasciar emergere, senza parlare, un'immagine della propria sete: che cosa cercano davvero, sotto le mille ricerche quotidiane? Si può accompagnare questo silenzio con un gesto semplice – tenere in mano un oggetto legato all'acqua, una pietra del sentiero appena percorso, oppure semplicemente restare in un luogo che favorisca il contatto con la natura, come un bosco o un sentiero di montagna. Il salmo va poi proclamato lentamente, magari a due voci alternate, lasciando che il ritornello («Perché ti rattristi, anima mia?»)) sia ripreso da tutti insieme, quasi un intercalare corale che permette a ciascuno di riconoscersi nella domanda comune. Dopo la proclamazione, un breve tempo di silenzio permette che la parola ascoltata non venga subito commentata, ma sedimenti.

Nucleo II · Il grido e l'abbandono

Dal profondo, verso l'aurora



Salmo 22 (21) – introduzione

Un salmo per chi si sente deriso, escluso, non ascoltato, e non trova le parole per dirlo senza vergogna. È il salmo che Gesù stesso grida sulla croce: pregarlo significa scoprire che il proprio grido, per quanto disperato, ha già un precedente e una compagnia. Adatto a momenti di crisi personale o di gruppo, o a una veglia che voglia dare spazio autentico al dolore prima di aprirsi alla speranza.

Testo del Salmo

LE SOFFERENZE E LA GLORIA DEL GIUSTO

1 Al maestro del coro. Su "Cerva dell'aurora". Salmo. Di Davide.

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

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

4 Eppure tu sei il Santo,
tu siedi in trono fra le lodi d'Israele.

5 In te confidarono i nostri padri,
confidarono e tu li liberasti;

6 a te gridarono e furono salvati,
in te confidarono e non rimasero delusi.

7 Ma io sono un verme e non un uomo,
rifiuto degli uomini, disprezzato dalla gente.

8 Si fanno beffe di me quelli che mi vedono,
storcono le labbra, scuotono il capo:

9 "Si rivolga al Signore; lui lo liberi,
lo porti in salvo, se davvero lo ama!".

10 Sei proprio tu che mi hai tratto dal grembo,
mi hai affidato al seno di mia madre.

11 Al mio nascere, a te fui consegnato;
dal grembo di mia madre sei tu il mio Dio.

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

13 Mi circondano tori numerosi,
mi accerchiano grossi tori di Basan.

14 Spalancano contro di me le loro fauci:
un leone che sbrana e ruggisce.

15 Io sono come acqua versata,
sono slogate tutte le mie ossa.
Il mio cuore è come cera,
si scioglie in mezzo alle mie viscere.

16 Arido come un cocciolo è il mio vigore,
la mia lingua si è incollata al palato,

mi deponi su polvere di morte.

17 Un branco di cani mi circonda,
mi accerchia una banda di malfattori;
hanno scavato le mie mani e i miei piedi.

18 Posso contare tutte le mie ossa.
Essi stanno a guardare e mi osservano:

19 si dividono le mie vesti,
sulla mia tunica gettano la sorte.

20 Ma tu, Signore, non stare lontano,
mia forza, vieni presto in mio aiuto.

21 Libera dalla spada la mia vita,
dalle zampe del cane l'unico mio bene.

22 Salvami dalle fauci del leone
e dalle corna dei bufali.

Tu mi hai risposto!

23 Annuncerò il tuo nome ai miei fratelli,
ti loderò in mezzo all'assemblea.

24 Lodate il Signore, voi suoi fedeli,
gli dia gloria tutta la discendenza di Giacobbe,
lo tema tutta la discendenza d'Israele;

25 perché egli non ha disprezzato
né disdegnato l'afflizione del povero,
il proprio volto non gli ha nascosto
ma ha ascoltato il suo grido di aiuto.

26 Da te la mia lode nella grande assemblea;
scioglierò i miei voti davanti ai suoi fedeli.

27 I poveri mangeranno e saranno saziati,
loderanno il Signore quanti lo cercano;
il vostro cuore viva per sempre!

28 Ricorderanno e torneranno al Signore
tutti i confini della terra;
davanti a te si prostreranno
tutte le famiglie dei popoli.

29 Perché del Signore è il regno:
è lui che domina sui popoli!

30 A lui solo si prostreranno
quanti dormono sotto terra,
davanti a lui si curveranno
quanti discendono nella polvere;

ma io vivrò per lui,

31 lo servirà la mia discendenza.

Si parlerà del Signore alla generazione che viene;

32 annunceranno la sua giustizia;
al popolo che nascerà diranno:
"Ecco l'opera del Signore!".

Salmo 130 (129) – introduzione

Un salmo breve ed essenziale per chi porta un peso, una colpa, un'ombra che non sa come dire diversamente, e tuttavia continua ad attendere. Adatto alla preghiera della notte, a un momento penitenziale, o alla chiusura di una giornata segnata da un errore o da un rimorso che si vuole deporre senza fingere che non esista.

Testo del Salmo

ATTESA DEL PERDONO E DELLA SALVEZZA DEL SIGNORE

1 Canto delle salite.

Dal profondo a te grido, o Signore;

2 Signore, ascolta la mia voce.

Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia supplica.

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

4 Ma con te è il perdono:
così avremo il tuo timore.

5 Io spero, Signore.
Spera l'anima mia,
attendo la sua parola.

6 L'anima mia è rivolta al Signore
più che le sentinelle all'aurora.

Più che le sentinelle l'aurora,
7 Israele attenda il Signore,
perché con il Signore è la misericordia
e grande è con lui la redenzione.

8 Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

Commento

Uno sguardo antropologico e fenomenologico

Il grido precede la parola. Prima ancora di articolare una domanda compiuta, l'essere umano nella sofferenza acuta emette un suono che non è ancora linguaggio, ma è già rivolto a qualcuno: il bambino piange prima di saper chiedere, il ferito geme prima di saper spiegare. Il Salmo 22 si apre esattamente in questo registro pre-linguistico dell'esperienza: un grido lanciato verso un cielo che sembra non rispondere, eppure lanciato, e non semplicemente subito in silenzio. La fenomenologia della corporeità insegna che il dolore non è mai puramente interiore: si manifesta nel corpo esposto, deriso, guardato da altri – «mi disprezza chi mi vede» – ed è proprio questa esposizione, questa vulnerabilità radicale del corpo davanti allo sguardo altrui, che il salmo mette in scena con un realismo quasi insopportabile.

Il Salmo 130 introduce un secondo movimento fenomenologico complementare: non il grido acuto ma la voce che sale «dal profondo», da un abisso di cui l'orante stesso non vede il fondo. È l'esperienza di chi si sente inghiottito da qualcosa di più grande di sé – la colpa, la vergogna, un errore che non riesce a riparare – e che tuttavia trova ancora la forza di orientare la propria voce verso l'alto. In entrambi i casi non siamo di fronte a una teoria del dolore, ma alla sua registrazione più diretta: prima il datum dell'esperienza, poi – solo poi – la possibile riflessione su di essa.

Uno sguardo esistenziale

Per un adolescente, la sensazione di essere invisibile o costantemente giudicato non è un'ipotesi remota ma un'esperienza quotidiana, spesso amplificata dalla vita in rete, dove l'esposizione allo sguardo altrui è permanente e il giudizio – reale o temuto – non conosce pause. Il Salmo 22 offre a questa esperienza un linguaggio che né la banalizza né la drammatizza oltre misura: descrive con precisione la derisione, l'isolamento, la sensazione di essere circondati da chi vuole la propria rovina, senza però lasciare che questa descrizione sia l'ultima parola. La struttura stessa del salmo – memoria della fiducia passata, presente di angoscia, apertura finale alla lode – rispecchia il movimento reale con cui un giovane in crisi può attraversare la propria sofferenza: non negandola, non restandone paralizzato, ma lasciandola diventare, col tempo, parola condivisibile.

Il Salmo 130 tocca invece un'esperienza distinta ma altrettanto diffusa: il peso della colpa, spesso vissuto dagli adolescenti in forma sproporzionata, o all'opposto rimosso con eccessiva disinvoltura. Il salmo propone una terza via, più matura di entrambe: riconoscere la colpa senza esserne schiacciati, restare in attesa – «l'anima mia attende il Signore più che le sentinelle l'aurora» – con una pazienza che non è rassegnazione ma fiducia attiva, vigilante, capace di attraversare la notte senza fingere che sia già giorno.

Uno sguardo teologico

Il grido del Salmo 22 pone teologicamente la questione più delicata dell'intero Salterio: il silenzio di Dio. Non si tratta di un Dio assente per definizione, ma di un Dio che, in un tempo determinato dell'esperienza umana, tace, e il cui silenzio provoca una sofferenza specifica, distinta da quella della semplice avversità. La tradizione teologica ha sempre distinto tra l'abbandono come sensazione soggettiva, per quanto reale e lacerante, e l'abbandono come rottura ontologica del legame tra Dio e l'orante: il salmo stesso, nella sua seconda parte, mostra che il grido iniziale non è l'ultima verità della relazione, ma un momento – per quanto straziante – di un cammino che si apre ancora alla lode.

Il Salmo 130 sposta l'accento sulla misericordia come attributo primo di Dio, non secondario o concesso a fatica: «Se consideri le colpe, Signore, chi potrà sussistere? Ma presso di te è il perdono». La teologia che il salmo suggerisce non è quella di un Dio che tollera a malincuore il peccatore pentito, ma di un Dio la cui identità più profonda è proprio la disponibilità a perdonare, prima ancora che la giustizia che punisce. È una distinzione teologica che vale la pena rendere esplicita ai giovani, spesso portati a immaginare Dio come giudice più che come Padre misericordioso.

Uno sguardo cristologico

Il Salmo 22 è, tra tutti i testi del Salterio, quello più direttamente assunto da Cristo stesso: sulla croce, Gesù ne grida le prime parole – «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» – facendo proprio, fino in fondo, il grido di ogni uomo abbandonato. Benedetto XVI, commentando questo salmo in un'udienza generale, ha osservato che il grido di Gesù non è un grido disperato, così come non lo era quello originario del salmista, il quale attraversa un cammino tormentato che sfocia infine in una prospettiva di lode e nella fiducia della vittoria divina. Il Papa ha inoltre ricordato come Gesù, citando l'inizio del salmo, non ne ignorasse la conclusione, trasformata in inno di liberazione: pregare il Salmo

22 fino in fondo significa dunque non fermarsi al grido iniziale, ma lasciarsi condurre, come Cristo stesso, fino alla lode che promette al termine.

Il Salmo 130, letto cristologicamente, trova la sua eco più profonda nella discesa di Cristo fino agli abissi della condizione umana, fino a quella «profondità» da cui l'orante grida: non un Dio che osserva dall'alto la voce che sale, ma un Dio che in Cristo è disceso Egli stesso in quell'abisso, per essere raggiungibile da ogni grido, per quanto sommerso. La misericordia che il salmo annuncia trova così il proprio fondamento ultimo non in una semplice disposizione benevola di Dio, ma nell'evento stesso dell'incarnazione e della croce.

Uno sguardo ecclesiologico

Nessuno dei due salmi resta chiuso nella vicenda del singolo orante. Il Salmo 22, dopo il grido iniziale, si apre a un orizzonte comunitario sempre più ampio: l'orante promette di lodare Dio «in mezzo ai fratelli», e il salmo si conclude estendendo l'annuncio della salvezza a «tutte le famiglie dei popoli» e alle generazioni future. Il grido personale, attraversato fino in fondo, diventa così testimonianza per l'intera comunità, e la comunità, a sua volta, è il luogo in cui quel grido può essere accolto senza vergogna.

Il Salmo 130 compie un movimento analogo nel suo ultimo versetto, quando la supplica personale del peccatore pentito si allarga a tutto Israele: «Israele attenda il Signore, perché presso il Signore è la misericordia». La preghiera penitenziale di un singolo giovane, per quanto intima, trova senso pieno quando viene portata dentro la preghiera di una comunità che intercede insieme e che, insieme, attende la stessa misericordia: è questo il senso più autentico della Chiesa che prega questi salmi ogni giorno nella liturgia delle Lodi e dei Vespri, facendo proprio, comunitariamente, ciò che il singolo non riuscirebbe a sostenere da solo.

La preparazione alla preghiera

Per il Salmo 22, può essere utile introdurre un momento in cui ciascuno, in silenzio, riconosce dentro di sé una situazione in cui si è sentito deriso, escluso o non ascoltato, senza però essere chiamato a condividerla ad alta voce: il salmo stesso farà da parola comune, capace di accogliere esperienze diverse senza bisogno che vengano esposte singolarmente. La proclamazione può essere affidata a una voce sola per la parte più drammatica, con l'assemblea che si unisce solo nella seconda parte, quella della lode, per far sentire fisicamente il passaggio dal grido isolato alla fiducia condivisa.

Per il Salmo 130, la preghiera si presta bene a un contesto serale o notturno, in penombra, magari con un'unica candela accesa a rappresentare l'attesa dell'aurora. Si può introdurre un gesto semplice – scrivere su un foglio, in poche parole e senza doverlo mostrare a nessuno, ciò che pesa, e deporlo fisicamente vicino alla luce – prima di proclamare insieme il salmo, lasciando che l'ultimo versetto, quello dell'attesa comunitaria, sia pronunciato da tutti insieme come impegno condiviso.

Nucleo III · La fiducia e l'abbandono fiducioso

Come un bimbo in braccio, come fratelli insieme



Salmo 23 (22) – introduzione

Un salmo per chi ha bisogno di sentirsi accompagnato, non necessariamente al riparo da ogni difficoltà. Adatto a un cammino a piedi, a un cambiamento importante, a un momento di transizione in cui si teme la strada da percorrere più di quanto se ne conosca la meta.

Testo del Salmo

IL SIGNORE È IL MIO PASTORE

1 Salmo. Di Davide.

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.

² Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.

³ Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.

⁴ Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

⁵ Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.

⁶ Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni.

Salmo 131 (130) – introduzione

Un salmo brevissimo per chi è stanco di dover sempre dimostrare qualcosa, competere, controllare ogni aspetto della propria vita. Adatto a una preghiera personale serale, o a un momento di verifica dopo un periodo di forte pressione o di ambizione frustrata.

Testo del Salmo

ABBANDONO FIDUCIOSO IN DIO

1 Canto delle salite. Di Davide.

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

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

3 Israele attenda il Signore,
da ora e per sempre.

Salmo 133 (132) – introduzione

Un salmo per la vita di gruppo, per un campo estivo, per l'inizio o la conclusione di un'esperienza comunitaria. Ricorda che la fraternità condivisa non è un semplice fatto organizzativo, ma un luogo dove Dio stesso sceglie di benedire.

Testo del Salmo

INNO ALL'AMORE E ALLA CONCORDIA

1 Canto delle salite. Di Davide.

Ecco, com'è bello e com'è dolce
che i fratelli vivano insieme!

2 È come olio prezioso versato sul capo,
che scende sulla barba, la barba di Aronne,
che scende sull'orlo della sua veste.

3 È come la rugiada dell'Ermon,
che scende sui monti di Sion.
Perché là il Signore manda la benedizione,
la vita per sempre.

Commento

Uno sguardo antropologico e fenomenologico

La fiducia, prima di essere virtù teologale, è struttura fondamentale dell'esperienza umana delle origini: il neonato vive, letteralmente, di affidamento, incapace com'è di provvedere a se stesso. La fenomenologia della corporeità ha mostrato quanto questa condizione originaria di dipendenza non scompaia mai del tutto nell'adulto, ma si trasformi, maturando in una fiducia che non è più bisogno cieco bensì scelta consapevole. Il Salmo 23 mette in scena questa maturazione attraverso l'immagine del pastore e del gregge: non una relazione di controllo ma di conoscenza reciproca, in cui l'orante si lascia condurre «per il giusto cammino» senza però smettere di essere se stesso.

Il Salmo 131 porta questa dinamica al suo punto più essenziale, con l'immagine – insieme tenerissima e spiazzante – del bambino già svezzato, che non cerca più il nutrimento ma la semplice vicinanza della madre: è un'immagine che la fenomenologia dell'attaccamento riconoscerebbe come descrizione di una fiducia matura, non regressiva, capace di stare in prossimità senza pretendere né controllare. Il Salmo 133, infine, sposta il fenomeno della fiducia dalla relazione verticale a quella orizzontale: la sorpresa quasi fisica, sensoriale, di scoprire che «stare insieme» tra fratelli è già di per sé qualcosa di buono e di bello, un dato dell'esperienza prima ancora che un dovere.

Uno sguardo esistenziale

Per un adolescente immerso in una cultura della prestazione costante, in cui il valore personale sembra dipendere da risultati da dimostrare continuamente, il Salmo 131 introduce una parola quasi rivoluzionaria: esiste un modo di stare al mondo che non richiede di aver conquistato nulla, ma solo di lasciarsi portare. «Non vado in cerca di cose grandi, superiori alle mie forze»: non è rinuncia all'ambizione sana, ma liberazione da quella smania di controllo totale che spesso genera ansia più che crescita.

Il Salmo 23 tocca invece l'esperienza, altrettanto diffusa tra i giovani, della paura di fronte al futuro e alle scelte da compiere: la «valle oscura» non è metafora astratta ma immagine di ogni passaggio che si affronta senza vedere ancora l'esito. Il salmo non promette di eliminare quella valle, promette una presenza dentro di essa, il che è, esistenzialmente, ben più prezioso di una assicurazione a buon mercato. Il Salmo 133, infine, risponde a un bisogno altrettanto reale: quello di appartenenza, di comunità non superficiale, in un'epoca in cui i legami reali faticano spesso a competere con quelli virtuali.

Uno sguardo teologico

Il Salmo 23 propone un'immagine di Dio radicalmente relazionale: non un Dio che governa da lontano, ma un pastore che «conosce le sue pecore per nome», per riprendere un'immagine che il Vangelo di Giovanni riprenderà esplicitamente. È una teologia della prossimità, in cui la fiducia dell'orante non nasce da un ragionamento astratto sull'onnipotenza divina, ma dall'esperienza concreta di essere accompagnati.

Il Salmo 131 introduce una teologia dell'umiltà come via di conoscenza di Dio: il salmista rifiuta esplicitamente le «cose grandi e superiori» alle proprie forze, in un atteggiamento che si oppone frontalmente alla tentazione, già presente nel racconto della Genesi, di voler essere «come Dio» attraverso il proprio sforzo. La vera conoscenza di Dio, suggerisce il salmo, passa non attraverso la conquista ma attraverso l'abbandono fiducioso. Il Salmo 133, dal canto suo, teologizza la comunità stessa come luogo di benedizione: paragona l'unità fraterna all'olio che scende sul capo di Aronne e alla rugiada dell'Ermon, immagini entrambe di una grazia che scende dall'alto e che si deposita proprio là dove c'è comunione, quasi che Dio scegliesse la fraternità vissuta come suo luogo privilegiato di abitazione.

Uno sguardo cristologico

Gesù stesso si presenta come il pastore buono che «conosce le sue pecore e offre la vita per esse» (cfr Gv 10), portando a compimento in modo definitivo l'immagine del Salmo 23: non più solo un pastore che guida, ma un pastore che si dona fino alla fine. La «valle oscura» del salmo trova nel mistero pasquale la sua massima profondità e insieme la sua massima consolazione, perché è la stessa valle che Cristo ha attraversato per primo, aprendo un cammino che l'orante può ora percorrere senza esserne più prigioniero.

Il Salmo 131 trova il proprio compimento nell'invito di Gesù a farsi «come bambini» per entrare nel Regno dei cieli (cfr Mt 18,3): non un elogio dell'ingenuità, ma il riconoscimento che solo chi rinuncia

alla pretesa di bastare a se stesso può davvero accogliere il dono di Dio. Il Salmo 133, infine, trova compimento nella preghiera sacerdotale di Gesù, quando chiede al Padre che i suoi siano «una cosa sola» (cfr Gv 17,21): l'unità fraterna cantata dal salmista diventa, in Cristo, non solo un bene desiderabile ma il segno stesso con cui il mondo può riconoscere l'autenticità della comunità cristiana.

Uno sguardo ecclesiologico

Questi tre salmi, letti insieme, disegnano tre volti complementari della Chiesa come comunità di fiducia: il Salmo 23 la presenta come gregge accompagnato, mai abbandonato a se stesso anche nei momenti più bui della storia; il Salmo 131 la richiama a una postura di umiltà collettiva, che rifugge la tentazione – sempre presente anche nelle comunità credenti – di misurare il proprio valore attraverso il potere o il prestigio; il Salmo 133 offre infine l'immagine più diretta della vita ecclesiale come fraternità concreta, quotidiana, capace di generare quella benedizione che il salmista paragona a un profumo che si diffonde e a una rugiada che rinfresca. Una comunità giovanile che prega insieme questi tre testi non fa solo un esercizio spirituale individuale, ma si esercita a riconoscersi, essa stessa, come piccola immagine di quella Chiesa accompagnata, umile e fraterna a cui i salmi danno voce.

La preparazione alla preghiera

Per il Salmo 23, si può proporre un breve cammino silenzioso prima della proclamazione, così che il salmo venga pregato non da fermi ma in movimento, lasciando che il corpo stesso, camminando, faccia esperienza di ciò che il testo dice a parole. Il salmo può poi essere proclamato lentamente da una sola voce guida, con l'assemblea che risponde solo al ritornello finale, «abiterò nella casa del Signore per lunghissimi anni», quasi a suggellare il cammino appena compiuto.

Per il Salmo 131, può essere utile un gesto fisico di distensione – sedersi a terra, appoggiarsi a qualcosa o a qualcuno, respirare lentamente – prima di proclamare il testo quasi sottovoce, lasciando che il silenzio che segue sia più lungo del testo stesso, perché la sua brevità chiede di essere custodita, non commentata.

Per il Salmo 133, la proclamazione si presta bene a un cerchio, con i partecipanti che si tengono per mano o semplicemente restano fisicamente vicini durante la lettura, per far corrispondere al testo un gesto concreto di fraternità; può concludersi con un breve giro in cui ciascuno, se lo desidera, ringrazia per un legame ricevuto in quel gruppo o in quella comunità.

Nucleo IV · Lo stupore e la lode della vita

Sotto un cielo che canta



Salmo 8 – introduzione

Un salmo per chi, di fronte a un cielo notturno o a un paesaggio che toglie il fiato, sente affiorare una domanda che raramente si formula a parole: che cosa sono io, in mezzo a tutto questo? Adatto a una veglia sotto le stelle, in montagna o in un luogo isolato dalle luci artificiali, dove lo stupore possa ancora accadere senza essere distratto.

Testo del Salmo

LA GLORIA DI DIO E LA DIGNITÀ DELL’UOMO
1 Al maestro del coro. Su "I torchi". Salmo. Di Davide.

2 O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!
Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,

3 con la bocca di bambini e di lattanti:
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

4 Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,
la luna e le stelle che tu hai fissato,

5 che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?

6 Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,
di gloria e di onore lo hai coronato.

7 Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,
tutto hai posto sotto i suoi piedi:

8 tutte le greggi e gli armenti
e anche le bestie della campagna,

9 gli uccelli del cielo e i pesci del mare,
ogni essere che percorre le vie dei mari.

10 O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!

Salmo 104 (103) – introduzione

Un salmo lungo e disteso, da pregare con calma, magari al tramonto: passa in rassegna l'intero creato – acque, monti, animali, stagioni, lavoro dell'uomo – come un unico grande dono ricevuto. Adatto a una giornata all'aperto, a un campo estivo, o a un momento di sensibilità ecologica condivisa.

Testo del Salmo

INNO A DIO, CREATORE

1 Benedici il Signore, anima mia!
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!
Sei rivestito di maestà e di splendore,

2 avvolto di luce come di un manto,
tu che distendi i cieli come una tenda,

3 costruisci sulle acque le tue alte dimore,
fai delle nubi il tuo carro,
cammini sulle ali del vento,

4 fai dei venti i tuoi messaggeri
e dei fulmini i tuoi ministri.

5 Egli fondò la terra sulle sue basi:
non potrà mai vacillare.

6 Tu l'hai coperta con l'oceano come una veste;
al di sopra dei monti stavano le acque.

7 Al tuo rimprovero esse fuggirono,
al fragore del tuo tuono si ritrassero atterrite.

8 Salirono sui monti, discesero nelle valli,
verso il luogo che avevi loro assegnato;

9 hai fissato loro un confine da non oltrepassare,
perché non tornino a coprire la terra.

10 Tu mandi nelle valli acque sorgive
perché scorrano tra i monti,

11 dissetino tutte le bestie dei campi
e gli asini selvatici estinguano la loro sete.

12 In alto abitano gli uccelli del cielo
e cantano tra le fronde.

13 Dalle tue dimore tu irrighi i monti,
e con il frutto delle tue opere si sazia la terra.

14 Tu fai crescere l'erba per il bestiame
e le piante che l'uomo coltiva
per trarre cibo dalla terra,

15 vino che allieta il cuore dell'uomo,
olio che fa brillare il suo volto
e pane che sostiene il suo cuore.

16 Sono sazi gli alberi del Signore,
i cedri del Libano da lui piantati.

17 Là gli uccelli fanno il loro nido
e sui cipressi la cicogna ha la sua casa;

18 le alte montagne per le capre selvatiche,
le rocce rifugio per gli iràci.

19 Hai fatto la luna per segnare i tempi
e il sole che sa l'ora del tramonto.

20 Stendi le tenebre e viene la notte:
in essa si aggirano tutte le bestie della foresta;

21 ruggiscono i giovani leoni in cerca di preda
e chiedono a Dio il loro cibo.

22 Sorge il sole: si ritirano
e si accovacciano nelle loro tane.

23 Allora l'uomo esce per il suo lavoro,
per la sua fatica fino a sera.

24 Quante sono le tue opere, Signore!
Le hai fatte tutte con saggezza;
la terra è piena delle tue creature.

25 Ecco il mare spazioso e vasto:
là rettili e pesci senza numero,
animali piccoli e grandi;

26 lo solcano le navi
e il Leviatàn che tu hai plasmato
per giocare con lui.

27 Tutti da te aspettano
che tu dia loro cibo a tempo opportuno.

28 Tu lo provvedi, essi lo raccolgono;
apri la tua mano, si saziano di beni.

29 Nascondi il tuo volto: li assale il terrore;
togli loro il respiro: muoiono,
e ritornano nella loro polvere.

30 Mandi il tuo spirito, sono creati,
e rinnovi la faccia della terra.

31 Sia per sempre la gloria del Signore;
gioisca il Signore delle sue opere.

32 Egli guarda la terra ed essa trema,
tocca i monti ed essi fumano.

33 Voglio cantare al Signore finché ho vita,
cantare inni al mio Dio finché esisto.

34 A lui sia gradito il mio canto,
io gioirò nel Signore.

35 Scompaiano i peccatori dalla terra
e i malvagi non esistano più.
Benedici il Signore, anima mia.
Alleluia.

Commento

Uno sguardo antropologico e fenomenologico

Lo stupore è, secondo una lunga tradizione filosofica che risale ad Aristotele, l'origine stessa del pensiero: si comincia a interrogarsi sul mondo non per necessità pratica, ma perché qualcosa ci sorprende, ci eccede, ci lascia senza parole prima ancora di lasciarci con delle domande. Il Salmo 8 mette in scena esattamente questo movimento: l'orante alza gli occhi al cielo notturno, e da quella contemplazione nasce spontanea la domanda più radicale che l'essere umano possa porsi su di sé – «che cosa è l'uomo, perché di lui ti ricordi?». Non è una domanda retorica ma un'autentica sospensione, un momento in cui l'io si sperimenta insieme piccolissimo, di fronte all'immensità del cosmo, e misteriosamente prezioso, perché oggetto del ricordo divino.

Il Salmo 104 sposta lo sguardo dal cielo notturno alla terra abitata, e lo fa attraverso un procedimento fenomenologico quasi sorprendente per un testo così antico: descrive il mondo non come oggetto neutro di osservazione, ma come un intreccio di relazioni vitali – le sorgenti che dissetano gli animali selvatici, gli uccelli che cantano tra le fronde, il leoncello che ruggisce cercando il proprio cibo, l'uomo che esce al lavoro. È una fenomenologia della vita come dono ricevuto e condiviso, in cui ogni creatura ha il proprio tempo e il proprio spazio, in un ordine che non è imposizione ma armonia.

Uno sguardo esistenziale

Per un adolescente immerso in ambienti spesso saturi di stimoli artificiali – schermi, notifiche, luci sempre accese – l'esperienza dello stupore autentico, quello che il Salmo 8 racconta, è diventata rara, e proprio per questo preziosa. Riportare un giovane sotto un cielo davvero buio, lontano

dall'inquinamento luminoso delle città, può restituire un'esperienza che le parole del salmo aiutano a nominare: la vertigine di sentirsi piccoli senza sentirsi insignificanti, la scoperta che la propria domanda su di sé trova senso proprio a partire da questa sproporzione, non nonostante essa.

Il Salmo 104 tocca invece un'esperienza esistenziale differente ma complementare: quella del ritmo, del tempo scandito non dall'ansia della produttività ma da un ordine più grande, in cui anche l'uomo che «esce al lavoro fino a sera» trova il proprio posto dentro un ciclo che lo precede e lo supera. In un tempo segnato dall'ansia ecologica e dal timore per il futuro del pianeta, questo salmo offre ai giovani un linguaggio che non nega la fragilità del creato, ma la inserisce in una relazione di cura reciproca tra Dio, l'uomo e le altre creature, capace di generare responsabilità senza disperazione.

Uno sguardo teologico

Il Salmo 8 propone un'antropologia teologica di straordinaria densità, capace di tenere insieme due affermazioni che a prima vista sembrerebbero contraddirsi: l'uomo è quasi nulla di fronte all'immensità del cosmo, eppure Dio lo ha fatto «poco meno di un dio», coronandolo di gloria e di onore. Non si tratta di una contraddizione, ma della struttura stessa della dignità umana secondo la Bibbia: essa non deriva dalla grandezza dell'uomo rispetto al creato, ma dalla scelta gratuita di Dio di affidargli una responsabilità, quella di custodire e governare le opere delle sue mani.

Il Salmo 104 sviluppa una teologia della creazione come provvidenza costante, non come atto compiuto una volta per tutte e poi abbandonato a se stesso: Dio manda le sorgenti, fa crescere l'erba, apre la mano e sazia di beni ogni vivente. È un Dio che sostiene il mondo momento per momento, in un rapporto di dipendenza che il salmo non presenta come mortificante ma come sorgente stessa della vita e della gioia di ogni creatura.

Uno sguardo cristologico

Il Nuovo Testamento riprende il Salmo 8 per parlare di Cristo stesso, «fatto per poco tempo inferiore agli angeli» (cfr Eb 2,6-9), e proprio per questo capace di ricapitolare in sé la vocazione originaria dell'uomo, quella di essere coronato di gloria non attraverso il dominio ma attraverso l'umiliazione accolta e superata. In Cristo, la domanda «che cosa è l'uomo?» trova una risposta che nessuna contemplazione del cielo stellato potrebbe da sola offrire: l'uomo è colui per cui il Figlio di Dio si è fatto uomo.

Il Salmo 104, con la sua visione di un creato sostenuto momento per momento dalla mano di Dio, trova compimento nella parola di Gesù sui gigli del campo e sugli uccelli del cielo, nutriti dal Padre senza affanno (cfr Mt 6,26-30): lo stesso sguardo contemplativo sul creato che il salmista coltivava diventa, in Cristo, invito esplicito a fidarsi di quella medesima provvidenza, senza lasciarsi schiacciare dall'ansia per il domani.

Uno sguardo ecclesiologico

Il Salmo 8 si apre e si chiude con la stessa acclamazione – «quanto è grande il tuo nome su tutta la terra» – pronunciata non da un singolo ma potenzialmente da ogni voce umana: è un salmo che unisce, nella stessa lode, «i bambini e i lattanti», i più deboli e indifesi, insieme a chiunque altro alzi lo sguardo al cielo. La Chiesa, quando lo prega, si riconosce come questa voce corale, capace di raccogliere insieme lo stupore di ogni età e di ogni condizione.

Il Salmo 104 offre alla comunità cristiana un vocabolario prezioso per una liturgia che includa tutto il creato nella lode, non come sfondo ma come vero e proprio coro: è il salmo che ha ispirato, lungo tutta la tradizione, cantici come quello di Francesco d'Assisi, e che oggi può orientare le comunità giovanili verso una spiritualità ecologica radicata nella fede, e non semplicemente mutuata da sensibilità esterne ad essa.

La preparazione alla preghiera

Per il Salmo 8, la condizione ideale è, quando possibile, un vero cielo notturno lontano dalle luci artificiali: si può invitare il gruppo a distendersi a terra in silenzio per alcuni minuti, guardando semplicemente verso l'alto, prima di proclamare il salmo a bassa voce, quasi sussurrato, lasciando che il silenzio successivo sia lungo quanto il cielo osservato.

Per il Salmo 104, data la sua lunghezza, può essere utile proclamarlo a più voci, ciascuna delle quali legge una sezione dedicata a un ambito del creato (le acque, i monti, gli animali, il lavoro umano), magari all'aperto, in un luogo dove sia possibile vedere concretamente qualcuno di questi elementi – un corso d'acqua, un albero, un animale selvatico – per far corrispondere alla parola proclamata un'esperienza sensoriale immediata.

Nucleo V · L'identità e la verità di sé

Conosciuto prima di conoscermi



Salmo 139 (138) – introduzione

Un salmo per chi è nel pieno della domanda su chi sia davvero, al di là delle immagini che mostra agli altri o che gli altri si aspettano da lui. Adatto a un momento di verifica personale, a un colloquio di

accompagnamento spirituale, o a una preghiera in solitudine in cui si voglia sostare sulla propria identità senza giudicarla.

Testo del Salmo

INNO A DIO, CHE TUTTO CONOSCE

1 Al maestro del coro. Di Davide. Salmo.

Signore, tu mi scruti e mi conosci,
2 tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,
intendi da lontano i miei pensieri,

3 osservi il mio cammino e il mio riposo,
ti sono note tutte le mie vie.

4 La mia parola non è ancora sulla lingua
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.

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

6 Meravigliosa per me la tua conoscenza,
troppo alta, per me inaccessibile.

7 Dove andare lontano dal tuo spirito?
Dove fuggire dalla tua presenza?

8 Se salgo in cielo, là tu sei;
se scendo negli inferi, eccoti.

9 Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,

10 anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.

11 Se dico: "Almeno le tenebre mi avvolgano
e la luce intorno a me sia notte",

12 nemmeno le tenebre per te sono tenebre
e la notte è luminosa come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.

13 Sei tu che hai formato i miei reni
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.

14 Io ti rendo grazie:
hai fatto di me una meraviglia stupenda;
meravigliose sono le tue opere,
le riconosce pienamente l'anima mia.

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

16 Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono fissati

quando ancora non ne esisteva uno.

17 Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio!

18 Se volessi contarli, sono più della sabbia.
Mi risveglio e sono ancora con te.

19 Se tu, Dio, uccidessi i malvagi!
Allontanatevi da me, uomini sanguinari!

20 Essi parlano contro di te con inganno,
contro di te si alzano invano.

21 Quanto odio, Signore, quelli che ti odiano!
Quanto detesto quelli che si oppongono a te!

22 Li odio con odio implacabile,
li considero miei nemici.

23 Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,
provami e conosci i miei pensieri;

24 vedi se percorro una via di dolore
e guidami per una via di eternità.

Salmo 51 (50) – introduzione

Un salmo per chi porta il peso di un errore riconosciuto e desidera un cuore nuovo, non semplicemente l'assoluzione da una colpa. Adatto a un momento penitenziale, personale o comunitario, o alla preparazione a una confessione vissuta come vero cammino di rinnovamento.

Testo del Salmo

SALMO DI PENTIMENTO

1 Al maestro del coro. Salmo. Di Davide. 2 Quando il profeta Natan andò da lui, che era andato con Betsabea.

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

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

5 Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

6 Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:
così sei giusto nella tua sentenza,
sei retto nel tuo giudizio.

7 Ecco, nella colpa io sono nato,
nel peccato mi ha concepito mia madre.

8 Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,
nel segreto del cuore mi insegna la sapienza.

9 Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro;
lavami e sarò più bianco della neve.

10 Fammi sentire gioia e letizia:
esulteranno le ossa che hai spezzato.

11 Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.

12 Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.

13 Non scacciarmi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.

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

15 Insegnerò ai ribelli le tue vie
e i peccatori a te ritorneranno.

16 Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza:
la mia lingua esalterà la tua giustizia.

17 Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.

18 Tu non gradisci il sacrificio;
se offro olocausti, tu non li accetti.

19 Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;
un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non disprezzi.

20 Nella tua bontà fa' grazia a Sion,
ricostruisci le mura di Gerusalemme.

21 Allora gradirai i sacrifici legittimi,
l'olocausto e l'intera oblazione;
allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.

Commento

Uno sguardo antropologico e fenomenologico

L'identità non è mai, fenomenologicamente, un possesso stabile che il soggetto detiene fin dall'inizio: è piuttosto un compito, una ricerca che si costruisce nel tempo attraverso il racconto che facciamo di noi stessi e attraverso lo sguardo che gli altri posano su di noi. Ricoeur ha mostrato come l'identità narrativa nasca proprio da questo intreccio tra la propria storia vissuta e la trama che se ne racconta, sempre riscrivibile, sempre esposta all'incompiutezza. Il Salmo 139 introduce in questo processo un elemento che nessuna autobiografia potrebbe da sola offrire: uno sguardo che precede ogni auto-narrazione, che conosce l'orante «quando seggo e quando mi alzo», che penetra i pensieri prima ancora che diventino parola. È l'esperienza di essere già conosciuti, prima e più profondamente di quanto ci si conosca da soli.

Il Salmo 51 introduce un secondo movimento fenomenologico, complementare al primo: quello del riconoscimento della propria colpa, non come semplice violazione di una regola esterna, ma come

frattura interiore che l'orante stesso avverte e nomina – «il mio peccato mi sta sempre dinanzi». È un'esperienza universale, quella di riconoscersi non semplicemente imperfetti ma responsabili di un male commesso, e il salmo la accoglie senza sconti, aprendo però immediatamente la via a un desiderio altrettanto autentico: quello di un cuore rinnovato, non solo di una colpa cancellata.

Uno sguardo esistenziale

Per un adolescente cresciuto in una cultura che spinge alla costruzione continua e pubblica della propria immagine – profili social costantemente aggiornati, un'esposizione permanente al giudizio altrui – il Salmo 139 offre un'esperienza radicalmente diversa e per questo preziosa: essere conosciuti prima di essersi mostrati, essere amati prima di essersi meritati alcunché. Non è un'identità da costruire e da difendere, ma un'identità già accolta, che può essere esplorata senza l'ansia di doverla continuamente dimostrare.

Il Salmo 51 tocca invece l'esperienza, altrettanto diffusa e spesso mal gestita nell'adolescenza, del senso di colpa: un vissuto che oscilla facilmente tra due estremi ugualmente dannosi, la rimozione totale («non è successo niente di grave») e l'autocondanna paralizzante («sono irrimediabilmente sbagliato»). Il salmo propone una terza via, più matura di entrambe: guardare la propria colpa con verità, senza minimizzarla né esserne schiacciati, perché il vero oggetto della preghiera non è il male commesso ma il cuore nuovo che si desidera ricevere.

Uno sguardo teologico

Il Salmo 139 sviluppa una delle più alte affermazioni bibliche sulla conoscenza divina: Dio non è semplicemente uno spettatore esterno della vita dell'uomo, ma il tessitore stesso della sua esistenza, colui che lo ha formato «nel segreto», «intessuto nelle profondità della terra». È una teologia della creazione che si fa teologia dell'identità: sapere di essere pensati e voluti da Dio, prima ancora di sapere chi si è, cambia radicalmente il modo di abitare la propria domanda su di sé.

Il Salmo 51 offre invece una teologia del peccato e della grazia di rara profondità: chiede non semplicemente il perdono di un atto, ma la creazione di «un cuore puro», usando lo stesso verbo ebraico impiegato per la creazione del mondo nel libro della Genesi. Il peccato, in questa prospettiva, non è mai l'ultima parola sull'identità dell'uomo, perché Dio può ricreare dall'interno ciò che il male ha corrotto: è una teologia che restituisce speranza reale a chi si sente definito dal proprio errore.

Uno sguardo cristologico

Il Salmo 139, con la sua immagine di un Dio che conosce l'uomo «nel segreto» e lo forma «nel grembo materno», trova il proprio compimento più alto nel mistero dell'incarnazione, in cui il Verbo stesso si è lasciato «tessere» in un grembo umano, assumendo fino in fondo quella condizione creaturale che il salmo canta con stupore. Cristo è colui in cui la conoscenza di Dio per l'uomo e la conoscenza dell'uomo per Dio si incontrano pienamente, rendendo visibile ciò che il salmista poteva solo intuire nella preghiera.

Il Salmo 51 trova invece il proprio compimento nella croce, dove il «cuore nuovo» invocato dal salmista viene reso possibile non da uno sforzo umano di autoriforma, ma dal dono dello Spirito effuso da Cristo morto e risorto. Non a caso la tradizione cristiana ha sempre letto questo salmo in stretta relazione con il battesimo e con la Pasqua: il cuore nuovo che il peccatore desidera è già stato reso possibile nell'evento pasquale, di cui la preghiera penitenziale chiede l'attuazione personale.

Uno sguardo ecclesiologico

Il Salmo 139, pur nella sua intensità estremamente personale, non isola l'orante ma lo colloca dentro una storia più grande: quella di un popolo che da secoli riconosce in questo testo la propria esperienza di essere conosciuto e amato da Dio prima di ogni merito. Una comunità giovanile che prega insieme

questo salmo scopre che l'intimità con Dio, per quanto personalissima, non è mai una faccenda privata, ma trova eco e conferma nella fede di chi prega accanto.

Il Salmo 51, recitato ogni venerdì nella liturgia delle Lodi da secoli di comunità cristiane, ricorda che il riconoscimento del peccato e la richiesta di perdono non sono mai solo affari individuali: il salmista stesso, nei suoi ultimi versetti, allarga lo sguardo a «Sion» e alle «mura di Gerusalemme», segno che la conversione personale è sempre chiamata a diventare edificazione della comunità intera. Per un gruppo giovanile, pregare insieme il Miserere significa imparare che la fragilità di ciascuno può essere portata e sostenuta dalla preghiera di tutti.

La preparazione alla preghiera

Per il Salmo 139, può essere utile un momento di silenzio in cui ciascuno, senza doverlo condividere, lascia emergere un'immagine di sé che teme o fatica ad accettare, per poi lasciare che il salmo, proclamato lentamente, offra una parola diversa su quella stessa immagine: non più giudizio ma sguardo che accoglie. Un gesto semplice, come tenere in mano un oggetto informe – un pezzo di argilla, una pietra grezza – può accompagnare fisicamente l'idea di un'identità ancora in formazione, già amata prima di essere compiuta.

Per il Salmo 51, la preparazione può includere un breve esame di coscienza silenzioso, non elencando colpe in dettaglio ma lasciando emergere semplicemente un'area della propria vita che si desidera vedere rinnovata; si può accompagnare la proclamazione con un gesto di acqua – versata, o semplicemente osservata – a richiamare simbolicamente la purificazione invocata dal salmo, prima di concludere in un silenzio che lasci spazio non al rimorso ma alla speranza del cuore nuovo.

Nucleo VI · La giustizia, il cammino, la speranza per il mondo

Verso i monti, con occhi aperti sul mondo



Salmo 146 (145) – introduzione

Un salmo per chi crede che la fede debba tradursi in impegno concreto per chi è escluso, affamato, prigioniero. Adatto a un momento di sensibilizzazione sociale, all'inizio di un'esperienza di volontariato, o come radice biblica esplicita di un impegno che rischia altrimenti di restare solo ideologico.

Testo del Salmo

INVITO A CONFIDARE NEL SIGNORE

1 Alleluia.

Loda il Signore, anima mia:

2 loderò il Signore finché ho vita,
canterò inni al mio Dio finché esisto.

3 Non confidate nei potenti,
in un uomo che non può salvare.

4 Esala lo spirito e ritorna alla terra:
in quel giorno svaniscono tutti i suoi disegni.

5 Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe:
la sua speranza è nel Signore suo Dio,

6 che ha fatto il cielo e la terra,
il mare e quanto contiene,
che rimane fedele per sempre,

7 rende giustizia agli oppressi,
dà il pane agli affamati.
Il Signore libera i prigionieri,

8 il Signore ridona la vista ai ciechi,
il Signore rialza chi è caduto,
il Signore ama i giusti,

9 il Signore protegge i forestieri,
egli sostiene l'orfano e la vedova,
ma sconvolge le vie dei malvagi.

10 Il Signore regna per sempre,
il tuo Dio, o Sion, di generazione in generazione.

Alleluia.

Salmo 121 (120) – introduzione

Un salmo per l'inizio o la conclusione di un cammino, letterale o simbolico: un pellegrinaggio, un campo estivo, l'ingresso in una nuova fase della vita. Dice il futuro non come minaccia da temere ma come strada accompagnata.

Testo del Salmo

LODE A DIO, CUSTODE D'ISRAELE

1 Canto delle salite.

Alzo gli occhi verso i monti:
da dove mi verrà l'aiuto?

2 Il mio aiuto viene dal Signore:
egli ha fatto cielo e terra.

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

4 Non si addormenterà, non prenderà sonno
il custode d'Israele.

5 Il Signore è il tuo custode,
il Signore è la tua ombra
e sta alla tua destra.

6 Di giorno non ti colpirà il sole,
né la luna di notte.

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

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

Salmo 73 (72) – introduzione

Un salmo per chi si sente scandalizzato dall'ingiustizia del mondo, e per questo rischia di vacillare nella propria fede o nel proprio impegno. Adatto a un momento di confronto onesto sulla delusione verso il mondo adulto e le sue ingiustizie, senza scivolare nel cinismo.

Testo del Salmo

LA FEDE DEL GIUSTO MESSA ALLA PROVA
1 Salmo. Di Asaf.

Quanto è buono Dio con gli uomini retti,
Dio con i puri di cuore!

2 Ma io per poco non inciampavo,
quasi vacillavano i miei passi,

3 perché ho invidiato i prepotenti,
vedendo il successo dei malvagi.

4 Fino alla morte infatti non hanno sofferenze
e ben pasciuto è il loro ventre.

5 Non si trovano mai nell'affanno dei mortali
e non sono colpiti come gli altri uomini.

6 Dell'orgoglio si fanno una collana
e indossano come abito la violenza.

7 I loro occhi sporgono dal grasso,
dal loro cuore escono follie.

8 Scherniscono e parlano con malizia,
parlano dall'alto con prepotenza.

9 Aprono la loro bocca fino al cielo
e la loro lingua percorre la terra.

10 Perciò il loro popolo li segue
e beve la loro acqua in abbondanza.

11 E dicono: "Dio, come può saperlo?
L'Altissimo, come può conoscerlo?".

12 Ecco, così sono i malvagi:

sempre al sicuro, ammassano ricchezze.

13 Invano dunque ho conservato puro il mio cuore,
e ho lavato nell'innocenza le mie mani!

14 Perché sono colpito tutto il giorno
e fin dal mattino sono castigato?

15 Se avessi detto: "Parlerò come loro",
avrei tradito la generazione dei tuoi figli.

16 Riflettevo per comprendere questo
ma fu una fatica ai miei occhi,

17 finché non entrai nel santuario di Dio
e compresi quale sarà la loro fine.

18 Ecco, li poni in luoghi scivolosi,
li fai cadere in rovina.

19 Sono distrutti in un istante!
Sono finiti, consumati dai terrori!

20 Come un sogno al risveglio, Signore,
così, quando sorgi, fai svanire la loro immagine.

21 Quando era amareggiato il mio cuore
e i miei reni trafitti dal dolore,

22 io ero insensato e non capivo,
stavo davanti a te come una bestia.

23 Ma io sono sempre con te:
tu mi hai preso per la mano destra.

24 Mi guiderai secondo i tuoi disegni
e poi mi accoglierai nella gloria.

25 Chi avrò per me nel cielo?
Con te non desidero nulla sulla terra.

26 Vengono meno la mia carne e il mio cuore;
ma Dio è roccia del mio cuore,
mia parte per sempre.

27 Ecco, si perderà chi da te si allontana;
tu distruggi chiunque ti è infedele.

28 Per me, il mio bene è stare vicino a Dio;
nel Signore Dio ho posto il mio rifugio,
per narrare tutte le tue opere.

Commento

Uno sguardo antropologico e fenomenologico

L'essere umano non vive semplicemente nel presente immediato: si orienta costitutivamente verso un futuro che deve in qualche modo potersi fidare, e insieme si misura con un presente spesso segnato da ingiustizie che feriscono il senso stesso della propria dignità e di quella altrui. Il Salmo 146 mette in scena una fenomenologia della speranza attiva, che si oppone a due tentazioni opposte: l'affidarsi ingenuamente al potere umano – «non confidate nei potenti» – e il rassegnarsi passivamente di fronte al male. Il Salmo 121 sviluppa invece una fenomenologia del cammino: l'orante alza gli occhi, cerca un orientamento, ha bisogno di sapere che qualcuno vigila sul suo percorso mentre lo compie, non solo alla partenza o all'arrivo.

Il Salmo 73 introduce un terzo movimento, più inquieto: la fenomenologia dello scandalo, ossia dell'esperienza in cui la realtà sembra contraddire ciò che si crede giusto. Vedere prosperare chi opera il male non è un'osservazione astratta, ma un'esperienza che scuote fisicamente, che fa «vacillare i piedi», per usare l'immagine stessa del salmista: è la sensazione, fin troppo nota a chi è giovane e idealista, che il mondo non funzioni come dovrebbe.

Uno sguardo esistenziale

Molti giovani oggi vivono un'autentica passione per la giustizia – climatica, sociale, economica – spesso più viva di quella di molti adulti, ma rischiano di scontrarsi con una realtà che sembra premiare cinismo e sopraffazione. Il Salmo 146 offre a questa sensibilità un fondamento biblico e non solo ideologico: l'impegno per gli oppressi, gli affamati, i prigionieri non è un'opzione politica tra le altre, ma un tratto costitutivo dell'identità stessa di Dio, e dunque della fede che si professa.

Il Salmo 121 tocca invece l'ansia, altrettanto diffusa tra i giovani, di fronte a un futuro incerto – studi, lavoro, relazioni, il mondo che cambia rapidamente – offrendo un'immagine di custodia che non elimina l'incertezza ma la accompagna. Il Salmo 73, infine, dà voce a quella delusione precisa che spesso segna il passaggio dall'adolescenza alla giovinezza adulta, quando ci si accorge che il mondo reale non corrisponde agli ideali ricevuti: il salmo non nega questa delusione, ma mostra un cammino per attraversarla senza cadere né nel cinismo né nella disperazione.

Uno sguardo teologico

Il Salmo 146 presenta un Dio la cui sovranità si manifesta concretamente nella cura per gli ultimi: «rende giustizia agli oppressi, dà il pane agli affamati, libera i prigionieri, ridona la vista ai ciechi». Non è un'affermazione generica sulla bontà divina, ma un vero e proprio programma teologico, che lega indissolubilmente la fede in Dio all'attenzione per chi è più fragile.

Il Salmo 121 sviluppa una teologia della provvidenza personale e costante, espressa attraverso la ripetizione insistita del verbo custodire: un Dio che «non si addormenta né prende sonno», sempre vigile sul cammino di chi si affida a lui, «da ora e per sempre». Il Salmo 73, infine, offre una delle riflessioni teologiche più mature dell'intero Salterio sul problema del male e della sua apparente impunità: il salmista trova la propria risposta non in una spiegazione razionale dello scandalo, ma nell'ingresso «nel santuario di Dio», dove comprende finalmente la sorte ultima degli empi e ritrova un fondamento più stabile della sola osservazione delle cose presenti.

Uno sguardo cristologico

Il Salmo 146 trova un compimento sorprendentemente diretto nella predicazione di Gesù: quando risponde ai discepoli del Battista elencando i segni della sua missione – i ciechi che vedono, gli zoppi che camminano, i poveri evangelizzati – Cristo cita implicitamente proprio i gesti che questo salmo attribuisce a Dio, mostrando che in lui quella promessa antica si compie concretamente nella storia.

Il Salmo 121, con la sua immagine del custode che veglia senza mai addormentarsi, trova eco nella promessa di Gesù di essere «con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo» (cfr Mt 28,20): la custodia non è più solo attesa di un aiuto dall'alto, ma presenza che accompagna concretamente ogni passo del cammino. Il Salmo 73, infine, con il suo attraversamento dello scandalo del male apparentemente vincente, prepara teologicamente la scena della croce, dove il male sembra trionfare in modo definitivo sull'innocente, prima che la risurrezione ne riveli il fallimento ultimo: chi prega questo salmo può riconoscere in Cristo crocifisso e risorto la risposta più profonda al proprio smarrimento.

Uno sguardo ecclesiologico

Questi tre salmi disegnano insieme il volto di una Chiesa in cammino nel mondo, non ripiegata su di sé: il Salmo 146 la richiama al proprio compito permanente verso gli ultimi, che non è delega a qualche settore specializzato ma vocazione dell'intera comunità credente. Il Salmo 121, cantato tradizionalmente dai pellegrini in cammino verso Gerusalemme, ricorda che la Chiesa stessa è un popolo in cammino, sostenuto non dalle proprie forze ma dalla fedeltà di Dio.

Il Salmo 73 offre infine un servizio prezioso alla comunità: quello di non nascondere lo scandalo del male sotto un'apparente serenità di facciata, ma di attraversarlo insieme, in una comunità che sa accompagnare chi vacilla nella fede senza giudicarlo, fino a ritrovare, come il salmista, un fondamento più stabile nella preghiera condivisa.

La preparazione alla preghiera

Per il Salmo 146, si può introdurre la proclamazione ricordando, senza retorica, un volto concreto di povertà o ingiustizia incontrato di recente dal gruppo, così che il salmo non resti un testo astratto ma trovi immediatamente un riferimento reale a cui la preghiera si rivolge.

Per il Salmo 121, la proclamazione si presta particolarmente bene all'inizio o alla fine di un cammino fisico – un trekking, un pellegrinaggio, anche solo una passeggiata – magari guardando effettivamente verso un'altura, per far coincidere il gesto del corpo con l'invocazione del testo.

Per il Salmo 73, può essere utile un momento di confronto libero, prima della proclamazione, in cui ciascuno possa nominare, se lo desidera, un'ingiustizia che lo scandalizza; il salmo va poi letto per intero, senza saltare la parte più dura del dubbio, lasciando che sia il testo stesso, nel suo cammino interiore, a condurre verso una fiducia rinnovata.

Sezione VII · Il mattino, la sera, la notte

Tre soglie di un solo giorno



Salmo 63 (62) – introduzione (seconda lettura)

Già incontrato nel primo nucleo come sete e ricerca di Dio, questo salmo torna qui in una chiave propriamente mattutina: il primo pensiero della giornata rivolto altrove che a sé stessi, prima che il giorno cominci a riempirsi di richieste. Adatto all'apertura di una giornata di campo o ritiro, o come gesto personale al risveglio.

Testo del Salmo 63

FAME E SETE DI DIO

1 Salmo. Di Davide, quando era nel deserto di Giuda.

2 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.

3 Così nel santuario ti ho contemplato,
guardando la tua potenza e la tua gloria.

4 Poiché il tuo amore vale più della vita,
le mie labbra canteranno la tua lode.

5 Così ti benedirò per tutta la vita:
nel tuo nome alzerò le mie mani.

6 Come saziato dai cibi migliori,
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.

7 Quando nel mio letto di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,

8 a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

9 A te si stringe l'anima mia:

la tua destra mi sostiene.

10 Ma quelli che cercano di rovinarmi
sprofondino sotto terra,

11 siano consegnati in mano alla spada,
divengano preda di sciacalli.

12 Il re troverà in Dio la sua gioia;
si glorierà chi giura per lui,
perché ai mentitori verrà chiusa la bocca.

Salmo 141 (140) – introduzione

Il salmo del "sacrificio della sera": custodisce la parola e il cuore al termine della giornata, con l'immagine di una guardia posta alla propria bocca. Adatto a una revisione serale semplice e non moralistica delle parole dette e non dette durante il giorno.

Testo del Salmo

INVOCAZIONE A DIO CONTRO IL PECCATO

1 Salmo. Di Davide.

Signore, a te grido, accorri in mio aiuto;
porgi l'orecchio alla mia voce quando t'invoco.

2 La mia preghiera stia davanti a te come incenso,
le mie mani alzate come sacrificio della sera.

3 Poni, Signore, una guardia alla mia bocca,
sorveglia la porta delle mie labbra.

4 Non piegare il mio cuore al male,
a compiere azioni criminose con i malfattori:
che io non gusti i loro cibi deliziosi.

5 Mi percuota il giusto e il fedele mi corregga,
l'olio del malvagio non profumi la mia testa,
tra le loro malvagità continui la mia preghiera.

6 Siano scaraventati sulle rocce i loro capi
e sentano quanto sono dolci le mie parole:

7 "Come si lavora e si dissoda la terra,
le loro ossa siano disperse alla bocca degli inferi".

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

9 Proteggimi dal laccio che mi tendono,
dalle trappole dei malfattori.

10 I malvagi cadano insieme nelle loro reti,
mentre io, incolume, passerò oltre.

Salmo 4 – introduzione

Il salmo della Compieta, l'ultima preghiera del giorno: affida il sonno stesso, momento di massima vulnerabilità, alla sola sicurezza che viene da Dio. Adatto alla chiusura di una giornata, di un campo, di una veglia.

Testo del Salmo

PREGHIERA DELLA SERA

1 Al maestro del coro. Per strumenti a corda. Salmo. Di Davide.

2 Quando t'invoco, rispondimi, Dio della mia giustizia!

Nell'angoscia mi hai dato sollievo;
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

3 Fino a quando, voi uomini, calpesterete il mio onore,
amerete cose vane e cercherete la menzogna?

4 Sappiatelo: il Signore fa prodigi per il suo fedele;
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

5 Tremate e più non peccate,
nel silenzio, sul vostro letto, esaminate il vostro cuore.

6 Offrite sacrifici legittimi
e confidate nel Signore.

7 Molti dicono: "Chi ci farà vedere il bene,
se da noi, Signore, è fuggita la luce del tuo volto?".

8 Hai messo più gioia nel mio cuore
di quanta ne diano a loro grano e vino in abbondanza.

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

Commento

Uno sguardo antropologico e fenomenologico

Il tempo umano non è un flusso indistinto, ma si articola in soglie che segnano passaggi qualitativamente diversi dell'esperienza: il risveglio, in cui il soggetto riemerge dall'incoscienza del sonno e deve nuovamente orientarsi nel mondo; il tramonto, in cui l'attività della giornata si raccoglie e comincia a essere ripensata; la notte, in cui il controllo cosciente si allenta fino all'abbandono totale del sonno. Questi tre salmi accompagnano fenomenologicamente ciascuna di queste soglie, offrendo un gesto di parola proprio nei momenti in cui l'essere umano è più esposto – al mattino ancora privo di difese, alla sera carico di ciò che ha vissuto, alla notte del tutto indifeso nel sonno.

Il Salmo 63 coglie l'istante del risveglio nella sua purezza, prima che la giornata imponga le proprie urgenze: «dell'aurora io ti cerco» descrive un atto che precede ogni altra azione. Il Salmo 141 si colloca invece nel momento della sera, quando la parola pronunciata durante il giorno può essere ripresa e purificata, mentre il Salmo 4 accompagna la soglia più radicale, quella dell'addormentarsi, in cui l'essere umano sperimenta concretamente, ogni notte, un piccolo anticipo di quella fiducia totale che la fede chiede in modo pieno.

Uno sguardo esistenziale

Molti giovani vivono il tempo in modo frammentato, spesso senza soglie consapevoli tra un'attività e l'altra, con il rischio che le giornate scorrano senza mai essere realmente abitate o rilette. Proporre una scansione della giornata attraverso questi tre salmi significa restituire struttura e significato al tempo vissuto: il mattino come apertura intenzionale, non semplice ripresa automatica delle attività; la sera come luogo di verità sulle parole dette, spesso trascurato in un'epoca di comunicazione compulsiva; la notte come momento in cui si può imparare, gradualmente, a fidarsi anche di ciò che sfugge al proprio controllo.

Per un adolescente che fatica ad addormentarsi per l'ansia o per il pensiero rimuginante, il Salmo 4 offre in particolare un gesto concreto e ripetibile: non la soppressione del pensiero, ma il suo affidamento a una presenza che veglia oltre la propria capacità di vigilanza.

Uno sguardo teologico

Questi tre momenti della giornata, se pregati con continuità, disegnano una piccola teologia del tempo quotidiano come luogo ordinario dell'incontro con Dio, senza bisogno di eventi straordinari: Dio è cercato al mattino nel Salmo 63, è invocato come custode della parola alla sera nel Salmo 141, ed è infine riconosciuto come unica vera sicurezza nel momento di massimo abbandono, il sonno, nel Salmo 4 – «tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare». È una teologia dell'ordinarietà, che santifica non gli eventi eccezionali ma il ritmo stesso della vita quotidiana.

Uno sguardo cristologico

Cristo stesso ha vissuto e santificato questi tre tempi: i Vangeli lo mostrano che si alza «al mattino presto, quando ancora è buio», per ritirarsi in luoghi solitari a pregare (cfr Mc 1,35), realizzando in modo pieno quella ricerca mattutina di Dio di cui il Salmo 63 è preghiera. La sera, Gesù offre la propria vita come vero ed unico sacrificio gradito al Padre, quel «sacrificio della sera» che il Salmo 141 poteva solo intuire nella figura del culto antico. E nella notte del Getsemani, infine, Gesù stesso attraversa la paura estrema, affidandosi al Padre fino al sonno della morte, aprendo così anche al credente più smarrito la possibilità di dire, come il Salmo 4, «in pace mi corico e subito mi addormento», perché quella pace non è più solo augurio ma dono già ottenuto da Cristo per ogni notte umana.

Uno sguardo ecclesiologico

La Chiesa custodisce da sempre questa scansione quotidiana attraverso la Liturgia delle Ore, che unisce le voci sparse di innumerevoli comunità e singoli fedeli in un'unica preghiera continua, capace di accompagnare, in ogni istante del giorno e della notte, qualcuno nel mondo che sta pregando. Un giovane che impara a pregare questi tre salmi non compie un esercizio isolato, ma entra in una catena ininterrotta di preghiera che attraversa i secoli e i continenti, scoprendo che la propria giornata, per quanto piccola, è già inserita in un ritmo molto più grande di lode e di affidamento.

La preparazione alla preghiera

Per il Salmo 63, il gesto più semplice è pregarlo davvero al risveglio, prima di qualunque altra parola o schermo acceso, magari affacciandosi a una finestra o uscendo all'aperto per un istante, per far coincidere la ricerca dell'aurora con l'aurora reale.

Per il Salmo 141, si può introdurre un breve esame silenzioso sulle parole del giorno – non solo quelle sbagliate, ma anche quelle non dette che sarebbe stato bene dire – prima di proclamare il salmo, magari accompagnandolo con un gesto di incenso o di semplice fumo di una candela spenta, a richiamare l'immagine della preghiera che sale.

Per il Salmo 4, la preghiera si presta a essere l'ultimo gesto prima del sonno, a luci spente o quasi spente, recitata a voce molto bassa o anche solo pensata, lasciando che l'ultimo verso – «tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare» – sia davvero l'ultima parola della giornata.
