

I Salmi del pellegrino

A cura di don Carlo Pellegrino
mailcarlo69@gmail.com

Indice

Introduzione.....	3
Salmo 120 (119) IO SONO PER LA PACE	7
Salmo 121 (120) DIO TI CUSTODISCE	12
Salmo 122 (121) SU DI TE SIA PACE	17
Salmo 123 (122) FIDUCIA NEL SIGNORE.....	23
Salmo 124 (123) UN RESPIRO DI SOLLIEVO	29
Salmo 125 (124) FIDUCIA INCROLLABILE	35
Salmo 126 (125) DIO LIBERA	41
Salmo 127 (126) LA SAGGEZZA DI AFFIDARSI.....	47
Salmo 128 (127) LA BENEDIZIONE DI DIO	53
Salmo 129 (128) IL SIGNORE E' GIUSTO	58
Salmo 130 (129) VERSO LA LUCE	63
Salmo 131 (130) UNA CAREZZA DI DIO	69
Salmo 132 (131) UN PATTO D'AMORE.....	75
Salmo 133 (132) LA VITA FRATERNA	82
Salmo 134 (133) AUGURI E BENEDIZIONI	87

Introduzione

I Salmi dal 120 al 134 sono chiamati **"Salmi delle Salite"** o **"Canti del Pellegrino"**. Sono 15 salmi brevi e bellissimi che i pellegrini cantavano mentre salivano verso Gerusalemme per le grandi feste.

Immaginiamo le strade della Palestina, piene di pellegrini che salivano verso la città santa. Gerusalemme si trova su un'altura, quindi si "sale" davvero! Questi pellegrini cantavano questi salmi lungo la strada, forse uno per ogni tappa che portava al tempio, o semplicemente come compagni di viaggio che alleggerivano la fatica.

Si parte dalla "valle del pianto", la vita di tutti i giorni con le sue difficoltà, fatiche e lacrime. **Si arriva a Gerusalemme**, la città di Dio, che rappresenta la pace, la gioia, l'incontro definitivo con il Signore. Un luogo così bello che le parole non bastano a descriverlo.

Immaginiamo una scala verso il cielo. Per salire non servono i piedi, serve un cuore che ama Dio. **Si sale con l'amore!** Quando ami Dio, sali. Quando ti attacchi alle cose del mondo, scendi. È semplicemente così. **Questi salmi sono i canti di chi ha il cuore pieno d'amore**, di chi brucia dal desiderio di incontrare Dio e cammina con speranza. Ogni giorno puoi crescere un po', lasciando andare ciò che hai fatto ieri e concentrandoti su oggi. Chi fa così è davvero felice.

Ciò che li rende speciali è il fatto che sono brevi e intensi, come piccoli gioielli; hanno un clima di dolcezza serena e intimità con Dio; parlano di fiducia nell'aiuto divino; uniscono preghiera personale e senso di comunità; sono un cammino progressivo: si sale gradino dopo gradino.

A noi oggi **questi salmi ci ricordano che la vita è un pellegrinaggio**. Anche noi siamo in cammino, non siamo ancora arrivati. E il bello è che non camminiamo da soli: camminiamo con Dio, con i fratelli, cantando la speranza che un giorno arriveremo alla casa del Padre.

Il cammino si fa qui, su questa terra, un passo alla volta, un giorno alla volta. E ogni piccolo progresso del cuore è una salita verso l'alto.

Questi 15 salmi sono, quindi, i canti di chi ama davvero, di chi ha nel cuore un fuoco santo che lo spinge sempre più in alto, verso la casa dove un giorno sarà pienamente felice.

Le tappe di un pellegrinaggio

Ecco le tappe del pellegrinaggio che i quindici salmi propongono ai loro lettori:

Salmi 120-121: la partenza.

Salmo 120: il punto di partenza è la condizione di esiliato, di un pellegrino che non si sente a proprio agio in terra straniera.

Salmo 121: la benedizione di chi si mette in viaggio e la partenza del pellegrino fiducioso che il Signore lo custodisce.

Salmi 122-125: l'arrivo.

Salmo 122: l'avvistamento alla meta, la città santa. Il pellegrino chiede pace per Gerusalemme!

Salmo 123: alla vista della città santa e del tempio il pellegrino esprime la propria fiducia nel Signore.

Salmo 124: alla vista della città santa e del tempio il pellegrino ripercorre il proprio cammino e ringrazia per gli scampati pericoli.

Salmo 125: alla vista della città santa e del tempio il pellegrino confessa la propria fede-fiducia nel Signore.

Salmi 126-132: il soggiorno a Gerusalemme.

Salmo 126: il pellegrino entra nella città santa e nel tempio partecipando ad una processione gioiosa in cui offre i propri doni.

Salmo 127: il pellegrino benedice il Signore che accompagna gli sforzi umani.

Salmo 128: il pellegrino benedice il Signore per la famiglia.

Salmo 129: il pellegrino fa memoria delle fatiche vissute e affida a Dio la sorte dei nemici.

Salmo 130: il pellegrino fa penitenza e chiede il perdono dei propri peccati.

Salmo 131: dopo il perdono ricevuto, il pellegrino si abbandona fiducioso nel Signore.

Salmo 132: il pellegrino partecipa alla festa del re scelto dal Signore e unto come messia.

Salmi 133-134: la preparazione per il ritorno.

Salmo 133: il pellegrino è grato per la fraternità e la comunione che unisce il popolo.

Salmo 134: il pellegrino saluta i leviti, benedice e riceve la benedizione prima della partenza.

Come leggere i Salmi delle Salite

Gli ebrei di Qumran avevano sostituito i sacrifici con la preghiera e avevano messo al centro della loro vita lo studio e la meditazione della Parola di Dio.

Per loro il pellegrinaggio non finiva con una cerimonia nel tempio di Gerusalemme, ma con la meditazione della Legge di Dio.

I cristiani hanno sempre letto questi salmi come un cammino spirituale verso l'alto: si sale verso Cristo, verso l'incontro definitivo con lui nella pace della Gerusalemme celeste.

Per noi oggi è importante leggere questi salmi pensando a Gesù che salì realmente e più volte a Gerusalemme per le feste. Questo ci aiuta a tenere i piedi per terra: sì, siamo diretti verso il cielo, ma il cammino lo facciamo qui, su questa terra, ora.

Non dobbiamo sognare di essere già altrove. Qui e ora siamo chiamati a vivere secondo la volontà di Dio, passo dopo passo, precetto dopo precetto.

Il Targum (un'antica traduzione aramaica) definisce questi salmi come canti sull'orlo dell'abisso. Un invito a sporgerci sulla profondità di Dio senza paura per trarre luce, cogliere il senso del nostro cammino e abbandonarci a Lui.

Salmo 120 (119)

IO SONO PER LA PACE

¹ *Nella mia angoscia ho gridato al Signore,
ed egli mi ha risposto.*

² *Libera la mia vita, Signore,
dalle labbra bugiarde,
dalla lingua ingannatrice!*

³ *Che cosa ti sarà dato,
che cosa ne guadagnerai,
o lingua ingannatrice?*

⁴ *Frecce di guerriero,
affilate con tizzoni di ginestra.*

⁵ *Guai a me, esiliato in Mosoc,
accampato tra le tende di Kedar!*

⁶ *Da troppo tempo ormai
abito con chi odia la pace.*

⁷ *Io sono per la pace;
ma quando dico: «Pace!»,
loro rispondono: «Guerra!»*

Questo salmo apre un'intera raccolta di inni che accompagnavano il popolo d'Israele nei suoi pellegrinaggi verso Gerusalemme.

Nel Salmo, però, non troviamo ancora la gioia luminosa del tempio né l'entusiasmo della festa. Al contrario, il tono è di afflizione, di solitudine, di esilio. Il salmista si sente straniero in mezzo a un popolo ostile: «*Troppo a lungo ho abitato in Mesec, ho dimorato presso le tende di Kedar!*» (v. 5). Mesec e Kedar simboleggiano popoli lontani da Israele, spesso associati a idolatria, ingiustizia e bellicosità. Non è tanto una questione geografica quanto esistenziale: il giusto si sente fuori luogo in un ambiente che disprezza i valori divini, dove la menzogna sostituisce la verità e la guerra domina al posto della pace.

Il cuore del salmo pulsa nel contrasto tra pace e guerra. Il salmista dichiara: «*Io sono per la pace, ma quando ne parlo, essi vogliono la guerra*» (v. 7). Questa frase risuona con drammatica attualità in ogni epoca, ma soprattutto oggi, in un mondo segnato da conflitti, divisioni ideologiche, violenza verbale e spirituale. Il credente, chiamato a essere artigiano di pace, spesso si trova incompreso, ridicolizzato o perfino perseguitato per il suo desiderio di riconciliazione e giustizia.

Eppure, pur nella solitudine, il salmista non dispera. Il suo grido iniziale è una professione di fede: «*Al Signore ho gridato e mi ha risposto*» (v. 1). È un atto di fiducia radicale: anche quando tutto tace intorno, Dio ascolta. Questa certezza diventa la prima pietra del cammino spirituale. Il pellegrinaggio verso Gerusalemme non comincia con la gioia, ma con l'invocazione. Non parte dalla perfezione, ma dalla ferita. Ed è proprio da questa ferita

che nasce il desiderio di salire verso il luogo dove Dio abita, dove la pace è possibile.

Per il cristiano, questo salmo assume un senso ancora più profondo. La nostra vita è un continuo pellegrinaggio verso la Gerusalemme celeste (Eb 12,22; Ap 21,2). Non siamo di questo mondo, eppure vi camminiamo con speranza. Il salmo ci ricorda che la vera pace non è un'assenza di conflitto, ma una comunione con Cristo, che «è la nostra pace» (Ef 2,14). Egli, crocifisso e risorto, ha abbattuto il muro di separazione tra gli uomini e Dio, e tra gli uomini stessi. Il suo regno è il regno della pace vera, quella che il mondo non può dare (Gv 14,27).

Così, anche noi, come il pellegrino antico, siamo chiamati a staccarci dalle cose vane della terra e a orientare il cuore verso l'alto. Non per fuggire il mondo, ma per trasfigurarci con la luce del Vangelo. Il Salmo ci invita a riconoscere con onestà le nostre solitudini, le nostre disillusioni, le nostre lotte spirituali e a trasformarle in preghiera. E nella preghiera, scopriamo che Dio non è lontano: risponde. Ci accompagna. Cammina con noi verso la vera casa.

In questo senso, il primo canto del pellegrinaggio è anche un invito a iniziare o a riprendere il cammino. Anche se ci sentiamo stanchi, fraintesi, circondati da chi semina divisione, possiamo alzare gli occhi. La montagna del Signore è davanti a noi, e ogni passo verso di essa è un passo verso la pace che solo Lui può dare.

Questo salmo, dunque, non è solo un lamento, ma una porta aperta: il primo passo del pellegrino verso la casa di Dio, e il primo atto di fede di chi, pur vivendo in un contesto ostile, crede che la pace esista, perché Dio l'ha fatta carne in Cristo.

La struttura della preghiera

v. 1b Preghiera esaudita.

v. 2 Richiesta di liberazione dalla menzogna.

vv. 3-4 Conseguenze della menzogna e del tradimento.

v. 5 Crisi di fede durante l'esilio.

vv. 6-7 Lotta per la pace in un contesto di guerra.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale la frase del salmo scritta proprio per me? Con quale versetto di questo salmo mi identifico di più? Perché?

Quali esperienze e iniziative a favore della pace conosco? Ho mai vissuto tra persone che detestavano la pace e preferivano la guerra? Com'è stata quell'esperienza? Come ho pregato in quel contesto?

Gesù ha detto: «*Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio*» (Mt 5,9). In che modo mi impegno, personalmente e insieme alla comunità, nella costruzione della pace?

Quali tratti del volto di Dio emergono da questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

*Signore, sono stanco delle falsità,
delle parole vuote sui social,
delle maschere che la gente indossa,
delle promesse che nessuno mantiene.*

*Liberami da chi parla male degli altri,
da chi semina odio e divisione,
da chi usa le parole per ferire.*

*Aiutami a non essere come loro,
a parlare con verità,
a costruire ponti invece di muri.*

*Mi sento straniero in questo mondo
dove tutti urlano e nessuno ascolta,
dove conta più l'apparenza della sostanza.*

*Dammi il coraggio di essere autentico,
di dire la verità con amore,
di scegliere la pace anche quando costa.*

*Signore, Tu sei pace. Portami verso di Te.
Amen.*

Salmo 121 (120)

DIO TI CUSTODISCE

- ¹ *Sollevo gli occhi verso i monti:
da dove arriverà il mio aiuto?*
- ² *Il mio aiuto viene da Dio,
che ha fatto il cielo e la terra.*
- ³ *Non ti lascerà inciampare,
chi ti protegge non si addormenterà
mai!*
- ⁴ *No, non dorme e non sonnecchia
chi protegge Israele.*
- ⁵ *Il Signore è il tuo custode,
il Signore è la tua ombra.
sta alla tua destra.*
- ⁶ *Di giorno il sole non ti colpirà,
né la luna di notte.*
- ⁷ *Il Signore ti proteggerà da ogni male,
custodirà la tua vita:*
- ⁸ *Il Signore proteggerà la tua partenza
e il tuo ritorno, da ora e per sempre.*

Il Salmo è un canto di fiducia che nasce dall'esperienza concreta del viaggio. I pellegrini che salivano verso Gerusalemme conoscevano bene i

pericoli della strada: sentieri impervi tra le montagne, il caldo del giorno, il freddo della notte, la minaccia dei briganti. In quel contesto di vulnerabilità, questo salmo diventa una preghiera che accompagna ogni passo.

Il salmo inizia con una domanda che è anche un grido: *"Alzo gli occhi verso i monti: da dove arriverà il mio aiuto?"*. È la domanda di chi si sente piccolo di fronte alle difficoltà della vita. Ma subito arriva la risposta, piena di certezza: *"Il mio aiuto viene dal Signore, che ha fatto il cielo e la terra!"*. Chi ha creato tutto può certamente prendersi cura di me.

Il salmo usa tre immagini bellissime per descrivere come Dio ci protegge: la veglia: Dio è come una sentinella che non dorme mai, sempre vigile su di noi; la guardia: Dio ci custodisce, impedisce che inciampiamo; l'ombra: Dio è vicino a noi come la nostra ombra, inseparabile

Quest'ultima immagine è particolarmente forte. Nessuno può liberarsi della propria ombra: dove andiamo noi, viene anche lei. Così è Dio con noi: una presenza costante, discreta ma reale, che ci protegge dal sole bruciante del giorno e dal freddo della notte.

Nella Scrittura, i monti sono il luogo dove Dio si rivela: Mosè riceve le tavole della Legge sul Sinai, Elia incontra Dio sull'Oreb, Gesù si trasfigura sul Tabor. Quando il salmista alza gli occhi verso i monti, non cerca solo un aiuto geografico, ma cerca Dio stesso. È un invito per noi: nei momenti

difficili, alziamo lo sguardo verso l'alto, rivolgiamoci a Dio.

Questo salmo non è solo per i pellegrini di allora. È per tutti noi, pellegrini della vita. Quando ci sentiamo stanchi, oppressi dalle difficoltà, abbattuti dalle prove, queste parole ci ricordano che non siamo soli. Il Signore è il nostro custode, la nostra ombra fedele che sta alla nostra destra.

Le parole di Gesù nel Vangelo di Matteo risuonano perfettamente con questo salmo: "Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro" (Mt 11,28). L'invito è lo stesso: rivolgersi a Dio con fiducia, sapendo che Lui veglia su ogni nostra partenza e su ogni nostro arrivo, "da ora e per sempre".

Possiamo fare nostro questo salmo ogni volta che iniziamo un nuovo percorso (un lavoro, una relazione, un progetto), affrontiamo momenti di difficoltà o pericolo, ci sentiamo vulnerabili e bisognosi di protezione, vogliamo ringraziare per la presenza fedele di Dio nella nostra vita.

Come l'ombra che non ci abbandona mai, così Dio cammina con noi. Questa è la grande consolazione del Salmo 121: non siamo mai soli nel nostro viaggio.

La struttura della preghiera

v. 1b Grido di aiuto.

v. 2 L'aiuto viene da Dio.

vv. 3-5 Fiducia in Dio.

vv. 6-7 Dio protegge dal male.

v. 8 Dio protegge la partenza e l'arrivo.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale la frase del salmo scritta proprio per me?
Con quale parola di questo salmo mi identifico di più? Perché?

Il salmo inizia con un grido che può sembrare di disperazione: *"Alzo gli occhi verso i monti: da dove arriverà il mio aiuto?"* (v. 1). Hai mai vissuto un'esperienza simile? Com'è stata? A chi ti sei rivolto? Come hai pregato?

La fiducia in Dio era così grande che subito arriva la risposta: *"Il mio aiuto viene da Yhwh, che ha fatto il cielo e la terra!"* (v. 2). Quali esperienze della presenza e protezione di Dio ho fatto nelle partenze e negli arrivi della mia vita?

L'immagine di Dio come ombra esprime una profonda intimità. Gesù dice: *"Io e il Padre siamo una cosa sola!"* (Gv 14,9). Gesù esprime con altre parole la stessa intimità. E io, posso dire la stessa cosa?

Quali tratti del volto di Dio emergono in questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

*Signore, alzo lo sguardo
e mi sento piccolo davanti alle sfide della vita:
gli esami da superare, le scelte da compiere,
le paure che mi bloccano, le relazioni complicate,
i sogni che sembrano impossibili.*

*Signore so che tu, creatore del cielo e della terra,
mi sei accanto. So che tu, mio creatore,
sei con me come la mia ombra,
sempre presente, anche quando non ci penso.
Non dormi mai, non mi perdi mai di vista,
non mi lasci cadere.*

*Proteggimi quando le fatiche della vita
mi fanno male e quando la notte delle paure
sembra non finire mai.*

*Cammina con me
quando parto per nuove avventure,
quando torno a casa stanco e deluso,
quando non so quale strada prendere.*

*Tu sei alla mia destra, come un amico fidato,
come una presenza che non se ne va.*

*Custodisci i miei passi di oggi,
i miei progetti di domani,
i miei sogni per il futuro.*

Guardami sempre, da ora e per sempre.

Amen.

Salmo 122 (121)

SU DI TE SIA PACE

- ¹ ***Mi sono rallegtrato
quando mi hanno detto:
"Andiamo alla casa del Signore!"***
- ² ***I nostri passi sono ormai giunti
alle tue porte, Gerusalemme!***
- ³ ***Gerusalemme è costruita
come una città dove tutto è armonioso,***
- ⁴ ***è là che salgono le tribù,
le tribù del Signore.
È una tradizione per Israele
celebrare il nome del Signore.***
- ⁵ ***Perché lì ci sono i seggi della giustizia,
i troni della casa di Davide.***
- ⁶ ***Chiedete la pace per Gerusalemme:
"Che vivano tranquilli quelli che ti
amano!"***
- ⁷ ***Ci sia pace nelle tue mura
e tranquillità nei tuoi palazzi!"***
- ⁸ ***Per amore dei miei fratelli
e dei miei amici io dico:
"La pace sia con te!"***

**⁹ Per amore della casa
del Signore nostro Dio
io chiedo: "Si faccia il bene per te!"**

Il Salmo è un canto di gioia e speranza che accompagna il pellegrino nel cammino verso Gerusalemme, la città santa. È molto più di un semplice canto di viaggio: è un'esperienza profonda di fede che parla al cuore di ogni credente.

Il salmo inizia con un'esplosione di gioia: "*Mi sono rallegtrato quando mi hanno detto: Andiamo alla casa del Signore!*" Questa gioia nasce già dal momento dell'invito, molto prima di arrivare. È la gioia di chi sa dove sta andando, di chi cammina verso qualcosa di grande. I pellegrini salgono faticosamente il monte degli Ulivi (800 metri di altitudine!) e finalmente, dall'alto, vedono Gerusalemme. I loro piedi si fermano commossi davanti alle porte della città: il sogno diventa realtà.

Il salmista ammira Gerusalemme come "*città dove tutto è unito*", dove convergono tutte le tribù d'Israele. Non è solo una bellezza architettonica, ma una bellezza spirituale: è il luogo dove il popolo di Dio si ritrova unito, dove ci sono i "*troni della giustizia*". Gerusalemme rappresenta l'unità nella diversità, il raduno di tutti attorno al Signore.

Questa immagine prefigura meravigliosamente quello che Gesù realizzerà: abbattere ogni muro di separazione, riconciliare Giudei e Gentili, fare di tutti "*un solo corpo*" (Ef 2,14-16). La pace di Gerusalemme anticipa la pace che Cristo porterà.

La parte centrale e più intensa del salmo è tutta dedicata alla pace (shalom in ebraico). Non è un caso: "Gerusalemme" significa proprio "città della pace"! Il salmista ripete questo desiderio con insistenza: *"Chiedete la pace per Gerusalemme... Ci sia pace nelle tue mura... La pace sia con te!"*

Ma questa pace non è solo assenza di guerra. È pienezza di vita, è giustizia, è felicità, è tranquillità. E il salmo ci ricorda una verità fondamentale: solo il Signore può garantire la vera pace. Non le nostre forze, non i nostri progetti, ma Lui.

Questo salmo ci parla su tre livelli:

1. Storico: il pellegrinaggio concreto degli Israeliti a Gerusalemme per le feste.

2. Cristologico: l'incontro con Gesù, che pianse su Gerusalemme perché non aveva trovato la pace (Lc 19,41), ma che poi portò la vera pace attraverso la croce.

3. Escatologico: la "Gerusalemme nuova" dell'Apocalisse (21,2-4), dove Dio *"asciugherà ogni lacrima"* e *"non vi sarà più morte né lutto"*

Questo salmo ci invita a: riscoprire la gioia del cammino di fede, dell'andare verso il Signore; desiderare l'unità nella Chiesa e nel mondo, come le tribù si riunivano a Gerusalemme; pregare per la pace: per la Gerusalemme di oggi (ancora dilaniata dai conflitti), per le nostre città, per il nostro mondo pieno di violenza e ingiustizia; cercare il volto di Dio che traspare in questo salmo: un Dio che vuole riunire i suoi figli, un Dio di giustizia, un Dio di pace.

Come i pellegrini antichi, anche noi siamo in cammino verso la Gerusalemme celeste. Il nostro cuore desidera pace, unità, giustizia. E questo salmo ci ricorda che non camminiamo da soli e che la meta vale ogni fatica. La vera pace che cerchiamo ha un nome: Gesù Cristo, il Principe della pace, che ci accompagna e ci aspetta nella casa del Padre.

La struttura della preghiera

vv. 1b-2 Gioia nel vedere la città di Gerusalemme.

vv. 3-5 Elogio di Gerusalemme, la città santa.

vv. 6-9 Desiderio di pace e di felicità per Gerusalemme.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale la frase del salmo scritta proprio per me? Qual è la frase di questo salmo che mi ha colpito di più? Perché?

Il salmista ricorda la gioia e l'attesa con cui il popolo preparava i pellegrinaggi a Gerusalemme. Quali sono le tue aspettative quando partecipi a una festa religiosa o a un pellegrinaggio? Come preghi?

Il salmo porta come nota più forte il desiderio di pace per Gerusalemme. Quali situazioni di violenza e ingiustizia esistono oggi nel nostro paese e nel mondo? Quando preghi, non dimenticarti di chiedere la pace per tutti.

Gesù in pellegrinaggio a Gerusalemme, arrivando in cima al monte degli Ulivi, pianse sulla città perché non trovò in essa la pace di cui parla il salmo (Lc 19,41). E oggi, c'è pace nella nostra città? C'è pace nella Gerusalemme di oggi?

Quali tratti del volto di Dio traspaiono in questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

*Signore, che bello quando qualcuno mi dice:
"Andiamo insieme a cercare Dio,
andiamo a pregare, andiamo a ritrovarci!"
Mi riempi il cuore di gioia,
come quando rivedo un amico dopo tanto tempo.*

*Eccomi qui, Signore, sono arrivato.
Ho fatto strada, ho camminato,
a volte stanco, a volte confuso,
ma ora sono qui, davanti a Te,
e il mio cuore batte forte.*

*Quanto è bella la tua casa, Signore!
Qui ci ritroviamo tutti insieme,
diversi ma uniti,
ognuno con la sua storia,
tutti figli dello stesso Padre.*

*Ti prego, Signore: dona pace al mondo.
Pace a chi soffre per la guerra,
pace a chi vive nella paura,
pace alle città divise,
pace ai cuori spezzati.*

*Dona pace alla mia città,
alle strade dove cammino ogni giorno,
alle persone che incontro,
alla mia famiglia, ai miei amici.*

*Dona pace anche a me,
quando sono agitato e non trovo la strada,
quando ho paura del futuro,
quando mi sento solo.*

*Per tutti quelli che amo,
per chi mi vuole bene,
per chi fatica a vivere,
io ti chiedo: pace e felicità!*

*Solo Tu, Signore, puoi darci la vera pace,
quella che il mondo non può dare,
quella pace che riempie il cuore
e fa fiorire la vita.*

*Grazie perché cammini con noi,
grazie perché ci aspetti sempre,
grazie perché la tua casa
è aperta per tutti.*

Amen.

Salmo 123 (122)

FIDUCIA NEL SIGNORE

- ¹ Alzo i miei occhi verso di te,
verso di te che abiti nei cieli;**
- ² come gli occhi degli schiavi
guardano la mano dei loro padroni,
come gli occhi della schiava
guardano la mano della sua padrona,
così i nostri occhi guardano
verso il Signore, nostro Dio,
affinché abbia pietà di noi.**
- ³ Pietà, Signore! Abbi pietà!
Siamo stufi del disprezzo!**
- ⁴ Ne abbiamo abbastanza del sarcasmo
di quelli che se la passano bene
e del disprezzo degli orgogliosi!**

Il Salmo è una preghiera che nasce dall'esperienza di chi si sente schiacciato e umiliato. È un grido che viene dal profondo, ma che allo stesso tempo guarda verso l'alto con speranza.

È stato scritto probabilmente dopo l'esilio babilonico, quando il popolo d'Israele era tornato a casa portandosi dentro le ferite di tante umiliazioni. Non erano solo ricordi: anche nel presente continuavano a subire il disprezzo dei potenti, il

sarcasmo di chi stava bene e si sentiva superiore. È la situazione di chi è stanco di essere trattato come se non valesse nulla.

La forza del salmo sta in un'immagine semplice e diretta: gli occhi del servo rivolti alla mano del padrone, gli occhi della serva rivolti alla mano della padrona. Non è un'immagine che ci piace molto oggi, perché ci ricorda la schiavitù. Ma qui il punto non è celebrare la sottomissione, ma esprimere un atteggiamento interiore: l'attenzione totale, la prontezza, l'attesa fiduciosa.

Il servo guarda la mano del padrone perché da lì viene il gesto, il segno, ciò di cui ha bisogno. Così noi guardiamo a Dio: con gli occhi puntati su di Lui, in attesa che abbia pietà, che intervenga, che ci sollevi.

Questo salmo ricorda le parole di Gesù: *"Nessuno può servire due padroni"*. Nella vita ci sono tanti "padroni" che cercano di catturare il nostro sguardo: il successo, il denaro, l'approvazione degli altri, il potere. Ma il salmo ci ricorda che c'è un solo sguardo che vale davvero: quello rivolto a Dio.

Quando rivolgiamo lo sguardo a Gesù, come i tanti malati del Vangelo che lo imploravano, non stiamo cercando un padrone che ci opprime, ma un medico che ci guarisce, un padre che ha compassione.

Per tre volte nel salmo risuona questa parola: pietà, compassione. Non è un grido disperato nel vuoto, ma una supplica rivolta a qualcuno che può

ascoltare e intervenire. È come il grido del cieco di Gerico: "Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me!".

È il grido di chi non ce la fa più da solo, di chi è stanco di subire ingiustizie, di chi ha bisogno che qualcuno intervenga con forza per cambiare le cose.

Cosa ci suggerisce questo salmo?

Riconoscere la nostra fragilità: il salmo ci permette di essere onesti davanti a Dio. Possiamo dirgli che siamo stanchi, che ne abbiamo abbastanza del disprezzo, che soffriamo per le ingiustizie. Non dobbiamo fingere di essere forti.

Attendere attivamente: Lo sguardo del servo non è passivo. È vigile, attento, pronto a cogliere il segno. Così la nostra fede: non è rassegnazione, ma attesa operosa, disponibilità a rispondere quando Dio chiama.

Essere solidali con chi soffre: Il salmo parla di "noi", non di "io". È una preghiera comunitaria. Ci invita a guardare oltre noi stessi e a unirci a tutti coloro che oggi subiscono il disprezzo dei potenti, l'indifferenza dei ricchi, il sarcasmo di chi sta bene.

Da questo salmo traspare un Dio che: è compassionevole, capace di avere pietà e di intervenire; un Dio che sta in alto, ma guarda in basso, abita nel cielo ma vede la sofferenza dei piccoli; un Dio che è dalla parte degli umiliati: contro i potenti orgogliosi e i ricchi soddisfatti; un Dio che ascolta il grido dei poveri: non rimane indifferente.

È il Dio che poi si è fatto vicino in Gesù, medico del corpo e dell'anima, che non ha disprezzato nessuno e ha guardato con compassione tutti i sofferenti.

In sintesi, il Salmo 123 è una piccola perla di preghiera: ci insegna a tenere lo sguardo fisso su Dio mentre camminiamo, specialmente quando la strada si fa dura, e a gridare con fiducia la nostra richiesta di aiuto, certi che Lui ci ascolta.

La struttura della preghiera

v. 1b Inizio del pellegrinaggio

con lo sguardo rivolto a Dio.

v. 2 Disponibilità davanti a Dio.

vv. 3-4 Invocazione della pietà del Signore.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale la frase del salmo scritta proprio per me?
Qual è il verso di questo salmo che mi ha colpito di più? Perché?

In che modo oggi i potenti disprezzano i piccoli e i poveri dei popoli che governano? Mettiti nei panni di chi soffre ingiustizia e supplica la pietà del Signore...

In un mondo pieno di distrazioni e false promesse, il salmo ci invita a chiederci: dove sto guardando? A chi sto chiedendo aiuto? Su chi punto davvero?

Il salmo offre una bella immagine di disponibilità davanti a Dio. In che modo io vivo questo atteggiamento di disponibilità?

Quali tratti del volto di Dio emergono in questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

Signore, alzo gli occhi verso di te.

*In mezzo a tutto il caos della mia vita,
in mezzo ai mille messaggi che mi arrivano,
alle aspettative degli altri,
alle cose da fare che non finiscono mai,
io scelgo di guardare te.*

Sono stanco, Signore.

*Stanco di sentirmi giudicato,
di non essere mai abbastanza,
del sarcasmo di chi si sente superiore,
del disprezzo di chi ha potere e lo usa male.*

*Ne ho abbastanza di chi ride dei miei sogni,
di chi mi fa sentire piccolo,
di chi pensa che io non valga niente.*

Pietà, Signore! Abbi pietà di me!

*Come un amico guarda l'amico
aspettando una parola,
come aspetto un messaggio da chi mi vuole bene,
così io aspetto te.*

*Tu, Signore, mi vedi davvero, tu sai chi sono,
tu non mi disprezzi.*

*Aiutami a tenere lo sguardo fisso su di te,
a non farmi distrarre da chi mi vuole abbattere,
a non cercare l'approvazione
di chi non conta davvero.*

*Dammi la forza di restare in piedi
quando tutti mi vogliono a terra.
Dammi il coraggio di credere in me
perché tu credi in me.*

*E quando mi sento solo, ricordami che tu ci sei,
che mi guardi con amore,
che non mi hai mai abbandonato.*

*Signore, abbi pietà.
Non lasciarmi solo in questa lotta.
Guarda la mia vita e benedicila.*

*Io resto qui, con gli occhi verso di te,
in attesa della tua compassione.*

Amen.

Salmo 124 (123)

UN RESPIRO DI SOLLIEVO

- ¹ *Se il Signore non fosse stato
dalla nostra parte, lo dica Israele!*
- ² *Se il Signore non fosse stato
dalla nostra parte,
quando uomini ci assalivano,*
- ³ *ci avrebbero divorato vivi,
tanta era la loro rabbia contro di noi.*
- ⁴ *Le acque ci avrebbero sommersi,
il torrente ci sarebbe arrivato alla gola,*
- ⁵ *le acque ribollenti dell'orgoglio
ci avrebbero sommersi.*
- ⁶ *Benedetto il Signore,
che non ci ha lasciati in preda
ai loro denti.*
- ⁷ *Siamo sfuggiti vivi
come un uccello dalla rete del caccia-
tore:
il laccio si è strappato
e noi siamo scappati.*
- ⁸ *Il nostro aiuto è nel Nome del Signore,
che ha fatto il cielo e la terra.*

Questo salmo è come un grande respiro di sollievo dopo essere scampati a un pericolo mortale. Immaginiamo un gruppo di pellegrini che, dopo aver attraversato luoghi pericolosi e aver rischiato di essere assaliti, arriva finalmente al tempio e scoppiando in un canto di ringraziamento: *"Se il Signore non fosse stato dalla nostra parte..."*

Il salmo usa tre immagini molto forti per descrivere il pericolo da cui Dio ci ha salvato:

La belva feroce (vv. 2-3): *"Ci avrebbero divorato vivi"*, come animali feroci che sbranano la preda. È l'immagine della violenza umana, della rabbia che vuole distruggere.

L'acqua che travolge (vv. 4-5): Le acque che arrivano al collo, la corrente impetuosa che sta per sommergerci. Questa immagine richiama il passaggio del Mar Rosso, ma anche tutte quelle situazioni della vita in cui ci sentiamo "affogare", sopraffatti dalle difficoltà.

La trappola del cacciatore (v. 7): Come un uccellino preso nella rete. È l'immagine della vulnerabilità, di quando ci sentiamo piccoli e indifesi di fronte a forze più grandi di noi.

Il salmo inizia e finisce con la stessa certezza: Dio è con noi. Non dice "Dio ci ha aiutato da lontano", ma "il Signore era dalla nostra parte", era con noi nel pericolo.

Questa è la grande differenza: non siamo soli. Il Dio che ha fatto il cielo e la terra (v. 8), cioè il Creatore onnipotente, è anche il Dio che cammina accanto a noi, che ci protegge, che ci libera.

Questa liberazione raggiunge il suo compimento in Gesù Cristo.

Nella tempesta sedata (Mt 8,25-26): anche i discepoli hanno sperimentato l'acqua che minacciava di travolgerli. E Gesù, presente nella barca con loro, ha calmato la tempesta. Non li ha salvati da lontano, ma era lì con loro.

Nella liberazione dal peccato: la rete più pericolosa da cui Cristo ci libera è quella del peccato, che ci intrappola e ci toglie la vita vera. Gesù viene ad annunciare la pace e a spezzare queste catene.

Nel cammino della vita: come i primi cristiani, anche noi sperimentiamo pericoli e prove. Ma la promessa resta: il Signore ci salverà finché non giungerà l'ora di incontrarlo faccia a faccia.

Questo salmo ci insegna tre cose importanti:

Riconoscere i pericoli: nella vita ci sono davvero minacce che possono "divorarci", la violenza, l'ingiustizia, le difficoltà che ci sommergono, le trappole che ci immobilizzano.

Non confidare solo in noi stessi: "Se il Signore non fosse stato dalla nostra parte...", da soli non ce l'avremmo fatta. È un invito all'umiltà e alla fiducia.

Celebrare la liberazione: quando superiamo un pericolo, quando "la rete si rompe e noi scappiamo", è importante ringraziare, celebrare, ricordare che Dio ci ha salvato. Questo rafforza la nostra fede per le prove future.

Questo salmo non è solo un ricordo del passato, ma una preghiera sempre attuale. Ogni volta che ci

sentiamo in pericolo fisico, emotivo, spirituale, possiamo dire: "Il nostro aiuto è nel nome del Signore, che ha fatto il cielo e la terra".

È una fonte di consolazione: Dio calma le nostre tempeste, ristora la pace dell'anima. Basta rivolgersi a Lui, sapendo che è dalla nostra parte, sempre.

La struttura della preghiera

vv. 1b-3 Riconoscimento della presenza del Signore.

vv. 4-5 Pericoli che minacciano il cammino.

vv. 6-7 Lode al Signore liberatore.

v. 8 Proclamazione della fiducia nel Signore.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale la frase del salmo scritta proprio per me?
Con quale versetto di questo salmo mi identifico di più? Perché?

Quali sono, oggi, i pericoli che minacciano il mio cammino verso Dio? Come li affronto? Come prego?

Il salmo inizia e finisce confessando la certezza della fede che Dio è dalla nostra parte, anche quando subiamo minacce e pericoli. Hai già sperimentato la presenza protettrice di Dio in qualche situazione di pericolo? Com'è andata?

Che aspetti del volto di Dio emergono da questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

*Signore, se non ci fossi tu,
dove saremmo finiti?*

*Quante volte ci siamo sentiti travolti,
come quando l'acqua ti arriva alla gola
e non riesci più a respirare.*

*Quante volte abbiamo avuto paura
di essere divorati dalle cattiverie,
dalle ingiustizie, da chi vuole farci del male.*

*Quante volte ci siamo sentiti in trappola,
piccoli e indifesi, senza vie d'uscita.*

*Ma tu eri lì, con noi. Non ci hai lasciati soli
quando tutto sembrava crollarci addosso.
Non ci hai abbandonati
quando pensavamo di non farcela.*

*Ci hai liberati,
come un uccellino che spezza la rete
e finalmente vola via, libero.*

Grazie, Signore!

*Grazie perché sei sempre dalla nostra parte,
anche quando non ce ne accorgiamo.*

*Grazie perché il tuo amore è più forte
di ogni paura, di ogni pericolo.*

*Tu che hai fatto il cielo e la terra,
tu che sei così grande,
cammini accanto a noi,
piccoli ma preziosi ai tuoi occhi.*

*Aiutaci a ricordarci sempre
che non siamo soli,*

*che possiamo contare su di te,
che il tuo nome è la nostra forza.*

*Quando arrivano le tempeste della vita,
quando ci sentiamo affogare,
quando tutto sembra perduto,
facci gridare con fiducia:*

"Il nostro aiuto è nel nome del Signore!"

*E continua a liberarci,
continua a camminare con noi,
fino al giorno in cui ti incontreremo
faccia a faccia.*

Amen.

Salmo 125 (124)

FIDUCIA INCROLLABILE

***¹ Chi si fida di Dio è come il monte Sion:
non crolla mai, rimane lì per sempre.***

***² Come Gerusalemme
è tutta circondata da montagne,
così il Signore protegge la sua gente,
adesso e per sempre.***

***³ I cattivi non domineranno sui giusti,
così i giusti non saranno tentati
di fare del male.***

***⁴ Sii buono, Signore, con i buoni
e con chi ha il cuore sincero.***

***⁵ Ma coloro che deviano
per strade sbagliate,
il Signore li tratti come i malfattori.
Pace su Israele!***

Quando i pellegrini arrivavano a Gerusalemme, la prima cosa che vedevano erano le montagne tutt'intorno. Non era solo un bel panorama: era una lezione di vita. Quelle montagne stavano lì da sempre, ferme, solide, inamovibili. Ed è proprio questa l'immagine che il salmo usa per dirci: "Così è chi si fida di Dio".

"Chi confida nel Signore è come il monte Sion: non crolla mai, rimane stabile per sempre." Non è una speranza vaga, è una certezza concreta come una montagna.

Gesù riprenderà proprio questa idea nella famosa parabola della casa costruita sulla roccia. Chi ascolta la parola di Dio e la mette in pratica è come uno che costruisce su un terreno solido. Quando arrivano le tempeste della vita, e arrivano per tutti, quella casa resta in piedi. Non perché non piova, non perché i venti non soffino, ma perché le fondamenta sono solide.

Il problema non sono le difficoltà che affrontiamo, ma su cosa abbiamo costruito la nostra vita.

Il salmo è chiaro: c'è chi si fida di Dio e chi prende "sentieri tortuosi", strade sbagliate. Chi sceglie la seconda opzione non avrà quella stabilità nella vita. Non è una punizione arbitraria: è la conseguenza naturale. Se costruisci sulla sabbia, quando arriva la tempesta, crolla tutto.

Il salmo ci fa una proposta concreta: abbandonarci nel Signore. Non nel senso di rinunciare alla nostra responsabilità, ma nel senso di appoggiarci su qualcosa di più grande e solido di noi.

"Gerusalemme è circondata da montagne. Così Dio protegge il suo popolo." Dio non ci protegge mettendoci sotto una campana di vetro, al riparo da ogni problema. Ci protegge come quelle montagne proteggevano Gerusalemme: dandoci stabilità, solidità, un punto di riferimento che non cambia quando tutto intorno cambia.

Ci protegge soprattutto da una cosa: dal "compiere il male", dal perdere la bussola morale quando le cose si fanno difficili. Perché è proprio lì, quando siamo sotto pressione, che rischiamo di prendere scorciatoie sbagliate.

Il salmo termina con una richiesta precisa: che i malfattori vengano giudicati e che ci sia pace. Ma chiede anche che *"Dio faccia stare bene le persone buone, quelle con il cuore onesto"*.

Non è presunzione: è riconoscere che fare il bene, restare onesti, richiede l'aiuto di Dio. Nessuno ce la fa da solo a rimanere sulla strada giusta.

La fiducia in Dio non è un optional sentimentale: è la roccia su cui costruire tutto il resto. E come ci insegna questo salmo dei pellegrini, chi la sceglie non crolla. Non perché non affronti tempeste, ma perché sta in piedi su qualcosa di più grande.

Pace a Israele. Pace a noi.

La struttura della preghiera

vv. 1b-2 - Immagini che mostrano la fiducia in Dio.

vv. 3-4 - Dio protegge chi fa il bene.

v. 5ab - Dio giudica chi fa il male.

v. 5c - Augurio di pace per Israele.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale la frase del salmo scritta proprio per me?
Quale frase di questo salmo mi parla di più? Come mai?

I paragoni di questo salmo ci danno speranza e ci aiutano a fidarci di Dio: la solidità del monte Sion, le montagne che circondano Gerusalemme. E io, quali immagini potrei usare per raccontare come mi fido di Dio?

Come faccio oggi a restare sulla strada giusta, quella di Dio? La mia comunità può darmi una mano?

Oggi, su cosa stiamo costruendo la nostra vita? Quali sono le nostre "montagne", i nostri punti fermi? Sono solidi come il monte Sion o rischiano di crollare alla prima difficoltà?

Questo salmo che faccia di Dio ci fa vedere?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

Signore, tu sei la mia roccia.

*Quando il mondo mi dice di arrangiarmi da solo,
quando mi sento perso e non so più dove andare,
quando tutto sembra sabbia mobile sotto i piedi,
Tu ci sei. Sempre.*

*Come le montagne attorno a Gerusalemme,
Tu mi proteggi. Non da tutto, lo so.*

*Ma mi proteggi da me stesso,
dalle scelte sbagliate,
dalle scorciatoie che sembrano comode
ma portano nel vuoto.*

*Aiutami a fidarmi di Te. Non a parole, ma nei fatti.
Quando devo scegliere tra la strada facile
e quella giusta.*

*Quando tutti prendono una direzione
e io sento che non è la mia.*

*Quando ho paura di restare solo
perché voglio fare la cosa onesta.*

*Dammi la forza dei buoni,
quella di chi ha il cuore pulito.*

Non perfetto, quello no.

Ma onesto. Vero. Autentico.

*E aiutami a stare lontano dalle strade storte,
da chi mi promette tutto subito,
da chi mi dice che tanto "lo fanno tutti",
da quella vocina che mi sussurra
che una volta sola non conta.*

*Voglio costruire la mia vita sulla roccia,
non sulla sabbia delle mode che passano,
non sulle opinioni di chi urla più forte,
non sulle scorciatoie
che poi ti presentano il conto.*

Tu sei solido come una montagna.

Quando tutto trema, Tu non tremi.

Quando tutto cambia, Tu rimani.

Quando perdo la bussola, Tu sei il Nord.

*Fa' che io diventi una persona solida,
su cui gli altri possano appoggiarsi,
una presenza che dà sicurezza,
non perché sono forte io,
ma perché sono fondato su di Te.*

*E porta pace. Pace vera,
non quella finta dei compromessi col male.
Pace nel mio cuore
quando faccio la scelta giusta.
Pace nelle mie relazioni quando scelgo la verità.
Pace nel mondo quando tutti sceglieremo il bene.
Signore, mi fido di Te.
Non perché tutto andrà sempre bene,
ma perché con Te non crollerò mai.
Amen.*

Salmo 126 (125)

DIO LIBERA

- ¹ ***Quando il Signore fece tornare a casa
gli esiliati di Sion,
ci sembrava di sognare.***
- ² ***Allora la nostra bocca si riempì di sorrisi
e la nostra lingua di canti gioiosi.
Anche tra gli altri popoli si diceva:
"Il Signore ha fatto grandi cose per
loro!"***
- ³ ***Il Signore ha fatto grandi cose per noi,
per questo siamo pieni di gioia.***
- ⁴ ***Signore, fai tornare i nostri esiliati,
come l'acqua dà vita al deserto.***
- ⁵ ***Chi semina tra le lacrime
mieterà nella gioia.***
- ⁶ ***Nell'andare va e piange
mentre porta il seme da gettare;
ma nel tornare canta di gioia
portando i suoi covoni.***

Questo salmo è come un grande respiro di sollievo, un grido di gioia che attraversa i secoli. È la preghiera di un popolo che ha toccato il fondo e ora vede la luce. Quando gli esiliati tornarono da

Babilonia, sembrava loro di sognare e davvero, dopo settant'anni di deportazione, il ritorno a casa era un sogno diventato realtà.

C'è qualcosa di bellissimo in questo salmo: la gioia del popolo di Dio è così grande che persino le altre nazioni se ne accorgono! *"Il Signore ha fatto grandi cose per loro!"* dicono gli stranieri. La liberazione operata da Dio non rimane nascosta, ma diventa testimonianza per tutti. È un invito per noi oggi: quando Dio agisce nella nostra vita, la nostra gioia deve essere contagiosa, visibile, capace di far parlare anche chi non crede.

Il salmo si chiude con un'immagine suggestiva: il contadino che esce a seminare piangendo, perché sa che sta gettando nella terra il grano che potrebbe mangiare oggi. È un atto di fede, di rinuncia, di sacrificio. Ma quando torna, torna cantando, con i covoni sulle spalle.

Questa è la legge del Regno: non c'è croce senza resurrezione, non c'è sacrificio senza gioia, non c'è semina senza raccolto.

Come i pellegrini verso Gerusalemme, anche noi camminiamo verso una meta. Questo salmo ci ricorda che il cammino può essere faticoso, pieno di lacrime e difficoltà, ma la destinazione vale ogni passo. Ogni prova superata è un passo avanti, ogni lacrima seminata è un seme di gioia futura.

Quando Maria canta il Magnificat, riprende le stesse parole: *"Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente"*. La gioia del ritorno dall'esilio trova il suo compimento perfetto in lei, che porta in grembo il

vero Liberatore. Con Gesù, l'umanità intera "torna dall'esilio" del peccato. Il sogno diventa realtà definitiva.

Gesù riprende questo tema nelle beatitudini. *"Beati voi che ora piangete, perché riderete"*. Non è masochismo, ma realismo evangelico: chi sceglie di vivere per il Regno, chi semina amore, perdono, giustizia, servizio, sperimenterà opposizione, incomprensione, sofferenza. Ma questa semina tra le lacrime produrrà un raccolto di gioia eterna.

Questo è forse il messaggio più importante del salmo per noi oggi: non scoraggiarsi mai! Quando la fatica sembra troppa, quando le lacrime abbondano, quando il seme sembra sprecato, ricorda: Dio sta preparando un raccolto. La liberazione verrà. La gioia arriverà.

Da questo salmo emerge un Dio che libera il suo popolo dalle catene; fa grandi cose che stupiscono anche i non credenti; trasforma il pianto in riso, l'esilio in ritorno, la semina in raccolto; accompagna il suo popolo nel cammino, anche quando sembra lungo; mantiene le promesse, anche quando sembrano impossibili.

Il Salmo 126 ci invita a riconoscere le grandi cose che Dio ha già fatto per noi; perseverare nella semina, anche quando costa lacrime; sperare nella gioia del raccolto; testimoniare la liberazione che abbiamo ricevuto.

Chi semina tra le lacrime raccoglierà nella gioia. Non è una speranza vuota, ma una certezza fondata sulla fedeltà di Dio. Il ritorno dall'esilio di

Babilonia ne è la prova storica, la risurrezione di Gesù ne è la garanzia eterna.

La struttura della preghiera

vv. 1b-2a Il sogno si realizza con l'aiuto del Signore.

vv. 2b-3 Le meraviglie che Dio ha fatto per il suo popolo.

v. 4 Supplica fiduciosa per il ritorno degli esiliati

vv. 5-6 Seminare tra le lacrime, raccogliere nella gioia.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale frase di questo salmo ti ha colpito di più?
Perché?

"Chi semina tra le lacrime raccoglierà nella gioia"
(v. 5). Cosa ci vuole insegnare questa esperienza del contadino? Hai già vissuto questa esperienza? Com'è andata? Come hai pregato?

Oggi, quali sono i nostri "esili"? Quali sono le situazioni che ci sembrano impossibili da superare? Dove stiamo seminando tra le lacrime?

Quali meraviglie ha fatto Dio nella tua vita? Come mostri la tua gratitudine?

Quali aspetti del volto di Dio emergono da questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

*Signore, quante volte mi sono sentito lontano,
come in esilio dalla mia vera casa,
perso nelle mie paure,
prigioniero delle mie debolezze.*

*E tu mi hai cercato. Mi hai preso per mano
e mi hai riportato a casa.*

*Sembrava impossibile, sembrava un sogno,
eppure è successo davvero!*

*Oggi il mio cuore sorride, la mia bocca canta,
perché hai fatto grandi cose per me.*

*Signore, lo so che il cammino non è finito.
Ci sono ancora fatiche,
ci sono ancora lacrime da seminare.*

*A volte sembra di sprecare tutto:
tempo, energie, speranze.
Ma tu mi insegni a fidarmi.*

*Come il contadino che esce al mattino
e butta il suo grano nella terra,
così io voglio seminare amore
anche quando costa, anche quando fa male.*

*Perché so che tu trasformi tutto:
le mie lacrime in gioia,
le mie cadute in vittorie,
i miei deserti in giardini.*

*Non voglio arrendermi mai.
Non voglio smettere di seminare.*

*Dammi la forza di credere
che dopo la notte viene l'alba,*

*che dopo il pianto viene il riso,
che dopo la semina viene il raccolto.*

*Signore, tu fai grandi cose nella mia vita,
anche quando non me ne accorgo,
anche quando tutto sembra fermo.*

*Aiutami a riconoscerle, a ringraziarti,
a gridare al mondo la tua bontà.*

*Grazie perché mi liberi,
grazie perché mi accompagni,
grazie perché trasformi le mie lacrime in canti.*

*Con te, ogni esilio diventa un ritorno.
Con te, ogni semina diventa raccolto.
Con te, la gioia è per sempre.*

Amen.

Salmo 127 (126)

LA SAGGEZZA DI AFFIDARSI

**¹ Se il Signore non costruisce la casa,
inutilmente si affaticano i costruttori;
se il Signore non custodisce la città,
invano vegliano le sentinelle.**

**² È inutile che vi alziate di buon mattino
e che tardiate ad andare a letto,
per mangiare il pane con duri lavori:
perché al suo amato
Dio lo dona mentre dorme!**

**³ Sì, i figli sono eredità del Signore,
un dono il frutto del grembo.**

**⁴ Come frecce nella mano di un guerriero
sono i figli generati in gioventù.**

**⁵ Felice l'uomo
che ha riempito la sua faretra:
non avrà da vergognarsi,
quando affronterà i nemici
che lo aspettano all'uscita.**

Il Salmo 127 è una perla di saggezza che tocca un nervo scoperto della nostra esistenza: il rapporto tra il nostro impegno e l'azione di Dio, tra il fare e l'affidarsi, tra il lavoro e la fiducia.

Il salmo si apre con un'affermazione che può sembrare paradossale, quasi provocatoria: *"Se il Signore non costruisce la casa, inutilmente si affaticano i costruttori; se il Signore non custodisce la città, invano vegliano le guardie."*

Cosa significa? Che non dobbiamo lavorare? Che non serve impegnarsi? No, ma senza Dio, tutto il vostro sforzo è vuoto. Come dice Gesù nel Vangelo: *"Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla"* (Gv 15,5). Non si tratta di non fare, ma di rimanere uniti a Lui mentre facciamo.

Il versetto 2 descrive una scena che conosciamo tutti fin troppo bene: *"È inutile che vi alziate di buon mattino e che tardiate ad andare a letto, per mangiare il pane con duri lavori."* È il ritratto della nostra società: alzarsi all'alba, lavorare fino a tardi, mangiare di corsa, sempre in affanno. È la cultura della produttività estrema, dell'ansia da prestazione, del "non sono mai abbastanza". Il salmista ci dice: questa è fatica vana. Non perché il lavoro sia male, ma perché l'ansia ci consuma senza portarci vera vita.

Ed ecco la frase più bella e più provocatoria del salmo: *"Perché al suo amato lui lo dà mentre dorme!"* Dio provvede a chi lo ama, che la sua benedizione non dipende dalle nostre ore di lavoro, che c'è un amore che viene prima del nostro sforzo.

Il progetto di Dio è la condivisione. Dio garantisce il pane a coloro che lo amano. È un richiamo alla

moltiplicazione dei pani (Gv 6,1-12): Gesù prende il poco che c'è e lo moltiplica. Non serve accumulare con l'ansia, serve condividere con fiducia.

"Mentre dorme" non significa nell'ozio, ma nella pace, nel riposo fiducioso, nell'abbandono. È l'immagine di chi ha fatto la sua parte con impegno, ma poi si affida serenamente a Dio, senza angosciarsi. Gesù riprende esattamente questo tema nei Vangeli: "Non state a domandarvi che cosa mangerete e berrete, e non state in ansia... Il Padre vostro sa che ne avete bisogno. Cercate piuttosto il suo regno, e queste cose vi saranno date in aggiunta" (Lc 12,29-31). E ancora: *"Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono... eppure il Padre vostro celeste li nutre"* (Mt 6,26).

La seconda parte del salmo (vv. 3-5) cambia prospettiva e parla dei figli. In una cultura ossessionata dal successo materiale, dalla carriera, dall'accumulo di beni, il salmo ci ricorda: la vera ricchezza è la famiglia, sono i figli, sono le relazioni. Investire tempo, energie e amore nella famiglia e nell'educazione delle nuove generazioni vale più di tante ore extra al lavoro per guadagnare di più.

Da questo salmo emerge un Dio che è provvidente: si prende cura di noi, provvede alle nostre necessità; ama la condivisione: il suo progetto è che tutti abbiano pane, non che alcuni accumulino mentre altri muoiono di fame; dona gratuitamente: non dobbiamo "meritarci" il suo amore con la fatica ossessiva; è costruttore: lavora con noi,

non al posto nostro, siamo collaboratori; benedice la famiglia: considera i figli un dono prezioso; vuole la nostra pace: non ci vuole angosciati ma sereni, fiduciosi.

È il Dio Padre che Gesù ci ha rivelato: un Padre che conosce i nostri bisogni prima ancora che glieli chiediamo, che veste i gigli del campo e nutre gli uccelli del cielo, e che a maggior ragione si prende cura di noi.

Il Salmo 127 è un antidoto all'ansia del nostro tempo. È, in fondo, un invito a vivere da figli e non da orfani: sapendo che c'è un Padre che ci ama e si prende cura di noi.

La struttura della preghiera

v. 1b Senza il Signore nulla possiamo realizzare.

v. 2 Fiducia nella Provvidenza Divina.

vv. 3-5 La forza del popolo sta nella famiglia.

Il salmo interroga la nostra vita

Con quale parte di questo salmo mi identifico di più? Perché?

Il salmista riconosce che Dio "*dà il pane a chi egli ama, mentre dorme!*" (cf. v. 2). È possibile vivere in questa totale fiducia? Cosa ha suscitato dentro di te? Come hai pregato?

È possibile vivere con impegno, ma senza ansia? Lavorare con serietà, ma nella fiducia? Provvedere

alla famiglia, ma senza essere divorati dalla preoccupazione?

Conosciamo persone che lavorano con impegno, ma senza ansia, che si fidano di Dio, che hanno trovato un equilibrio?

Gesù ha fatto una rilettura di questo salmo quando parla delle vane preoccupazioni (cf. Mt 6,25-34 e Lc 12,22-34). Come vivere oggi questa proposta di Gesù? Io ci riesco? Conosci persone che ci riescono?

Quali tratti del volto di Dio emergono da questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

*Signore, tu lo sai: ci diamo tanto da fare,
ma senza di te è tutto vuoto.*

*Vogliamo costruire qualcosa di bello,
ma da soli non ci riusciamo davvero.
Resta con noi mentre studiamo, lavoriamo,
creiamo. Senza di te, è tutto fatica sprecata.*

*Ci alziamo presto, andiamo a letto tardi,
corriamo sempre, pensiamo di dover fare tutto
noi. Ma tu ci dici: fidatevi, io sono qui.*

*Donaci la serenità che viene dalla fiducia in te,
quella pace che non dipende dalle nostre
performance, ma dal sapere che ci ami.*

*Aiutaci a capire che la vita vera
non la conquistiamo sudando sette camicie,
ma la riceviamo come regalo dalle tue mani.*

*Insegnaci a costruire con te,
a custodire con te, a vivere con te.
Perché solo così ha senso.
Amen.*

Salmo 128 (127)

LA BENEDIZIONE DI DIO

- ¹ Felicità per chi rispetta il Signore
e cammina sulle sue strade.**
- ² Mangerai del frutto del tuo lavoro,
sarai sereno e felice:**
- ³ tua moglie sarà come una vigna
carica di frutti, nel cuore della tua casa;
i tuoi figli, come giovani piante d'ulivo,
intorno alla tua tavola.**
- ⁴ Così sarà benedetto
chi rispetta il Signore.**
- ⁵ Il Signore ti benedica da Sion!
Possa tu vedere il bene di Gerusalemme
per tutti i giorni della tua vita;**
- ⁶ e possa tu vedere i figli dei tuoi figli!
Pace su Israele!**

Il salmo 128 è come una fotografia di famiglia scattata davanti a Dio. I pellegrini salgono a Gerusalemme e, mentre camminano, meditano sulla beatitudine: "*Beato chi teme il Signore e cammina nelle sue vie*".

L'espressione "temere il Signore" può suonare strana alle nostre orecchie moderne. Pensiamo

subito alla paura. Ma nel contesto biblico "temere il Signore" significa avere grande rispetto, significa prendere sul serio la sua volontà, avere "paura" di fare ciò che è contrario a essa.

Non è la paura dello schiavo che trema davanti al padrone, ma il rispetto del figlio che non vuole deludere il padre, che sa che certe scelte fanno male e le evita, che riconosce la saggezza di Dio e la segue.

Il salmo descrive con immagini molto belle la benedizione di chi vive così:

1. Il lavoro che porta frutto. Non dice che non dovrai lavorare, ma che il tuo lavoro porterà frutto. C'è una promessa di fecondità: quello che fai non andrà perduto, non sarà fatica vana, ma produrrà risultati buoni. È la gioia di chi la sera guarda indietro e può dire: *"Oggi ho fatto qualcosa di buono. Il mio lavoro ha senso."*

2. Felicità e benessere. Non è una promessa di ricchezza sfrenata o di successo mondano, ma di benessere, di avere ciò che serve per vivere bene. È la promessa di una vita piena, serena, appagata.

3. La sposa come vite feconda. L'immagine della vite è bellissima: la vite è pianta che cresce, che dà frutti dolci, che porta vita. Una sposa feconda non solo biologicamente (con i figli), ma feconda di amore, di gioia, di vita condivisa.

4. I figli come virgulti d'ulivo. I virgulti d'ulivo sono i giovani germogli che crescono alla base dell'albero: sono il futuro, sono la continuità, sono la promessa che l'albero continuerà a vivere.

Secondo la mentalità israelita, una sposa feconda e una famiglia numerosa erano le ricompense del giusto. E certamente *una famiglia che vive nell'unità e nella pace è una benedizione di Dio*.

Il salmo si chiude con un augurio bellissimo: "Ti benedica il Signore da Sion...". È la benedizione che i sacerdoti davano ai pellegrini, ma è anche una visione di futuro: vedere la prosperità di Gerusalemme è vedere il popolo di Dio fiorire; vedere i figli dei tuoi figli è vivere abbastanza per vedere le generazioni successive, la continuità della fede; pace su Israele è il bene di tutta la comunità.

Nella luce del Vangelo, questo salmo acquista un significato ancora più profondo.

1. La felicità perfetta è futura, ma già presente. È la promessa di Gesù: "Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi" (Gv 14,27).

2. Gesù offre "molto di più". Quando risponde a Pietro *"Non c'è nessuno che abbia lasciato casa o moglie o fratelli o genitori o figli per il regno di Dio, che non riceva molto di più nel tempo presente e la vita eterna nel tempo che verrà"* (Lc 18,28-30).

3. La famiglia intorno alla mensa dell'Eucaristia. I figli "come virgulti d'ulivo intorno alla mensa" diventano i fratelli e le sorelle in Cristo riuniti intorno alla mensa eucaristica. La famiglia non è solo quella biologica, ma la famiglia di Dio, la Chiesa.

Il Salmo 128 è un inno alla bellezza della vita semplice vissuta con Dio. Ci ricorda che: la santità si vive in casa, non solo in chiesa; la benedizione di

Dio si sperimenta nel quotidiano: nel lavoro, nella famiglia, nella mensa condivisa; chi vive secondo Dio sarà felice: non forse, ma certamente; i figli sono benedizione, non problema; la Chiesa è la nostra grande famiglia, dove tutti abbiamo un posto.

La struttura della preghiera

vv. 1b-2 Chi ama Dio è felice e vivrà del proprio lavoro.

vv. 3-4 Gioia vissuta nei rapporti familiari.

vv. 5-6a Benedizione per la casa.

v. 6b Desiderio di pace.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale parte di questo salmo mi ha colpito di più? Perché?

Il salmo ricorda che la felicità di una famiglia sta soprattutto nelle buone relazioni domestiche. Com'è la mia vita familiare? È felice? E oggi, quali sono le grandi sfide per la felicità di una famiglia?

Come possono la vita di preghiera e la partecipazione alla comunità rafforzare i legami familiari?

Quali tratti del volto di Dio emergono da questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

*Signore, che bello camminare con te!
Quando seguo la tua strada,
mi sento davvero felice.*

*Grazie per il lavoro che faccio ogni giorno,
per il pane che porto a casa,
per la soddisfazione
di costruire qualcosa con le mie mani.*

*Benedici la mia famiglia, Signore.
Fa' che la nostra casa sia un posto
dove si respira amore,
dove ci vogliamo bene davvero,
dove ognuno si sente accolto e capito.*

*Che intorno alla nostra tavola ci sia sempre gioia,
risate sincere, abbracci veri,
e quella pace che solo tu sai dare.*

*Aiutami a crescere,
a mettere radici forti come un albero,
a dare frutti buoni nella vita.*

*Che io possa vedere crescere chi amo,
accompagnare i miei cari nel loro cammino,
e un giorno guardare indietro con un sorriso,
sapendo che ne è valsa la pena.*

*Signore, donaci la pace:
pace nel cuore, pace in casa, pace nel mondo.*

Cammina con noi, sempre.

Amen.

Salmo 129 (128)

IL SIGNORE E' GIUSTO

- ¹ *Molte volte mi hanno perseguitato
fin da giovane, lo dica Israele!*
- ² *Molte volte mi hanno osteggiato
fin da giovane, ma non hanno mai
avuto la meglio su di me!*
- ³ *Sulla mia schiena hanno arato gli aratori
e hanno tracciato lunghi solchi;*
- ⁴ *ma il Signore è giusto:
ha spezzato le catene dei malvagi.*
- ⁵ *Tornino indietro pieni di vergogna
tutti quelli che odiano Sion.*
- ⁶ *Siano come l'erba sui tetti, che secca
prima ancora di essere strappata*
- ⁷ *e non riempie la mano del mietitore,
né le braccia di chi lega i covoni.*
- ⁸ *E i passanti non dicano:
"La benedizione del Signore
sia su di voi!
Vi benediciamo nel nome del Signore!"*

Questo salmo è la voce di un popolo che non si è mai arreso. "Quante volte mi hanno oppresso fin

da giovane": è un ritornello che risuona attraverso tutta la storia di Israele, dall'Egitto a Babilonia, fino ai giorni nostri. In queste parole non c'è un lamento disperato, ma una dichiarazione di vittoria. "Ma non hanno mai avuto la meglio su di me!"

È un salmo di fiducia in mezzo alla prova, che ci ricorda che il male è reale e fa soffrire; Dio vede e non abbandona i suoi figli; la liberazione arriverà, perché la giustizia di Dio è più forte di ogni ingiustizia umana.

L'immagine degli aratori che tracciano solchi sulla schiena è forte, quasi insopportabile. Ci fa pensare alla crudeltà umana, alla violenza che lascia segni profondi. Eppure il salmista non si ferma al dolore. Il punto centrale è al versetto 4: "Il Signore è giusto: ha spezzato le corde dei malvagi."

Questa è la certezza che sostiene chi soffre: Dio vede, Dio è presente, e la Sua giustizia interverrà. Non siamo abbandonati nelle mani degli oppressori.

Quando leggiamo di solchi tracciati sulla schiena il pensiero va a Gesù flagellato alla colonna. Lui ha vissuto pienamente questo salmo, ha portato su di sé tutta l'oppressione e l'ingiustizia del mondo. Ma proprio attraverso questa sofferenza, ha spezzato definitivamente le corde del male.

La seconda parte del salmo chiede che gli oppressori "tornino indietro pieni di vergogna", che secchino come erba sui tetti. È comprensibile, è il grido di chi ha sofferto troppo a lungo.

Ma Gesù ci porta oltre: "Amate i vostri nemici, fate del bene a quelli che vi odiano." Sulla croce, mentre i chiodi trafiggevano le sue mani, pregava: "Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno." Questo è il salto che il Vangelo ci chiede: dalla giustizia umana alla misericordia divina.

Il salmo ci ricorda tre verità fondamentali:

1. L'oppressione è reale. Non nega la sofferenza, non la minimizza. Il male esiste e fa male.
2. La liberazione è certa. "Il Signore è giusto" non è una speranza vaga, è una certezza basata sull'esperienza. Chi ha liberato Israele dall'Egitto e da Babilonia può liberare anche te.
3. La vittoria finale appartiene ai giusti. Gli oppressori non avranno l'ultima parola. Possono arare il nostro dorso, ma non possono spezzare il nostro spirito quando è radicato in Dio.

Gesù ci ha avvertiti: chi lo segue riceverà "cento volte tanto... insieme a persecuzioni" (Mc 10,30). La beatitudine è chiara: "Beati voi quando vi perseguiteranno... Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli" (Mt 5,11-12).

Non siamo chiamati a cercare la sofferenza, ma quando arriva, e arriverà, non dobbiamo scoraggiarci. La nostra speranza non è in questo mondo, ma nel mondo che verrà. E già ora, in mezzo alle difficoltà, possiamo sperimentare la presenza liberante del Signore che spezza le corde dei malvagi.

Rispondere all'odio con amore come Gesù ci rende veramente liberi, anche quando le circostanze esterne ci opprimono.

La struttura della preghiera

vv. 1b-2 Oppressione fin dalla giovinezza.

vv. 3-4 Il Signore è giusto e ci ha liberati.

vv. 5-8a Preghiera contro gli oppressori.

v. 8b Desiderio di benedizione.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale frase di questo salmo mi ha colpito di più?
Perché?

Il salmo prega con grande realismo le difficoltà sempre nuove nel cammino verso la libertà. Quali difficoltà hai già vissuto nel tuo processo di liberazione? Come hai reagito e pregato?

La certezza su cui si appoggia il salmista è l'esperienza che Dio è giusto (v. 4). Quale esperienza di Dio è alla base della mia spiritualità? Dove trovo forza e luce per il cammino della mia vita?

Il salmo ci sfida: riusciremo, come Gesù, a rispondere all'odio con l'amore e alla persecuzione con il perdono? A benedire invece di maledire?

Quali caratteristiche del volto di Dio emergono da questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

*Signore, quante volte
mi hanno messo i piedi in testa!*

*A scuola, al lavoro, in famiglia, nella vita...
Quante volte ho sentito il peso dell'ingiustizia,
della cattiveria gratuita, dell'essere sfruttato.*

Ma sono ancora qui, in piedi.

*Perché Tu sei con me. Perché la Tua giustizia è più
forte della loro cattiveria. Perché le loro corde non
possono tenermi legato per sempre.*

Signore, lo so che non è facile.

*Quando mi feriscono, vorrei rispondere a tono.
Quando mi umiliano, vorrei vendicarmi.
Quando mi sfruttano, vorrei che pagassero.*

*Ma Tu mi chiedi altro. Mi chiedi di amare chi mi
odia, di perdonare chi mi fa del male, di benedire
chi mi maledice.*

È dura, Signore, davvero dura.

*Ma se Tu l'hai fatto sulla croce, se hai perdonato
chi ti inchiodava, forse posso provarci anch'io.*

*Dammi la forza di resistere senza arrendermi,
di lottare senza odiare,
di vincere senza diventare come loro.*

*Tu sei giusto, Signore.
Tu tagli le corde che mi tengono prigioniero.
Tu mi liberi davvero.*

Aiutami a fidarmi di Te, oggi e sempre.

Amen.

Salmo 130 (129)

VERSO LA LUCE

- ¹ Dal profondo grido a te, o Signore:**
- ² Signore, ascolta la mia voce!
I tuoi orecchi siano attenti
alla mia richiesta di perdono!**
- ³ Se tieni conto delle colpe, Signore,
chi ti potrà resistere?**
- ⁴ Ma tu sei misericordia e perdono,
e per questo ti amiamo.**
- ⁵ Spero nel Signore, spera la mia anima,
ed ho fiducia nella sua parola.**
- ⁶ Il mio essere è rivolto al Signore
più che le sentinelle all'aurora.
Più delle sentinelle l'aurora,**
- ⁷ Israele attenda il Signore,
perché presso il Signore è l'amore
e abbondante, presso di lui, il perdono.**
- ⁸ È lui libererà Israele
da tutte le sue colpe.**

Ci troviamo di fronte ad una preghiera personale di richiesta d'aiuto. Molti pellegrini hanno vissuto momenti difficili a causa di gravi malattie. Il salmo

ricorda il tempo in cui la malattia era associata al peccato. Chiedere la guarigione era come chiedere perdono per i peccati. Immerso nelle tenebre della notte, il malato chiede che la luce del mattino gli porti anche la luce divina che tutto perdona. Così sarà guarito e perdonato dalla bontà di Dio

Questo salmo è come un viaggio notturno verso l'alba. Chi lo prega si trova "nel profondo", non solo della sofferenza fisica, ma soprattutto del peso della propria fragilità e del proprio peccato. È la preghiera di chi si sente solo, al buio, e grida a Dio con tutta la forza che ha.

Anticamente si pensava che la malattia fosse una conseguenza del peccato. Per questo chiedere la guarigione significava anche chiedere perdono. Oggi capiamo meglio che non è così semplice, ma resta vero che quando stiamo male - nel corpo o nell'anima - sentiamo più forte il bisogno di Dio.

Il cuore del salmo sta in una scoperta meravigliosa: "Ma tu perdoni" (v. 4).

Se Dio tenesse conto di tutti i nostri sbagli, nessuno potrebbe stare in piedi davanti a lui. Ma, ecco la bella notizia, con Dio c'è il perdono. Non un perdono parziale, ma "perdono in abbondanza" (v. 7). Questo cambia tutto. Non dobbiamo avere paura di Dio, ma rispetto pieno d'amore. È proprio perché perdona che lo rispettiamo ancora di più. La sua grandezza non sta nel punire, ma nel perdonare.

L'immagine più bella del salmo è questa: "La mia anima attende il Signore più delle sentinelle l'aurora" (v. 6). Pensiamo alle sentinelle di notte, che aspettano con ansia la luce del mattino dopo ore di buio. Così chi prega attende Dio con la stessa certezza che il sole tornerà a sorgere. Non è un'attesa disperata, ma piena di speranza, perché si fida della parola di Dio.

Nella tradizione cristiana, questo salmo ha trovato un compimento profondo in Gesù Cristo. Il popolo d'Israele aspettava un liberatore. E il liberatore è venuto, non per liberarli solo da nemici esterni, ma dalla vera schiavitù: quella del peccato. Come disse Gesù: "Non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori perché si convertano" (Lc 5,32).

Cristo è morto in croce proprio per questo: per riportarci a Dio, per togliere il peso che ci schiaccia. È lui "il sole che sorge dall'alto, per risplendere su quelli che stanno nelle tenebre" (Lc 1,78-79).

Questo salmo ci insegna tre cose fondamentali:

1. L'umiltà di riconoscersi peccatori. Non è debolezza ammettere i propri sbagli. È realismo. È il primo passo per incontrare davvero Dio.
2. La fiducia totale nella misericordia. Dio non aspetta che siamo perfetti per amarci. Ci ama proprio mentre siamo nel profondo, e ci tende la mano.
3. La speranza che non delude. Come l'alba arriva sempre dopo la notte più buia, così la luce di Dio arriva sempre per chi la attende con fede. Non siamo mai abbandonati.

Quando ti trovi nel buio della solitudine, della colpa, della sofferenza, ricorda questo salmo. Grida a Dio dal profondo. E poi aspetta, con la certezza delle sentinelle: l'aurora arriverà. Perché con il Signore c'è l'amore, e perdono in abbondanza.

La struttura della preghiera

vv. 1b-2 Il grido di chi soffre.

vv. 3-4 Richiesta di perdono.

vv. 5-8 Attesa fiduciosa del Signore.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale frase di questo salmo mi ha colpito di più?
Perché?

Chi prega si rivolge a Dio in una profonda esperienza di solitudine. Quando vivi una situazione simile, cosa fai? A chi chiedi aiuto?

Nel salmo traspare una grande fiducia in Dio. Ti consideri una persona di speranza? Come lo dimostri nella tua vita quotidiana?

Quali sono i tratti del volto di Dio che emergono da questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

*Dal fondo della mia stanchezza, delle mie paure
e dei miei sbagli, ti prego, ascoltami, Signore.*

*Se dovessi fare i conti
di tutto quello che ho combinato, non finirei più.
Se tu tenessi il registro di ogni mio errore,
sarei spacciato.*

*Ma tu non sei così. Tu perdoni. Tu cancelli.
Tu ricominci con me, sempre.
E proprio per questo ti rispetto.
Proprio per questo ti cerco.*

*Come chi aspetta l'alba dopo una notte insonne.
Come chi aspetta il sole dopo giorni di pioggia.
Come chi aspetta un messaggio dalla persona
che ama. Così io aspetto te.*

*Mi fido della tua parola. Mi fido del tuo amore.
So che non mi lascerai solo.
Con te c'è sempre speranza.*

*Anche quando mi sento perduto.
Anche quando penso di aver toccato il fondo.
Anche quando mi vergogno di me stesso.
Con te c'è perdono grande, infinito.
Con te c'è una nuova possibilità. Con te c'è luce.*

*Signore, liberami da tutto quello
che mi tiene prigioniero:
dai sensi di colpa che mi schiacciano,
dalla paura di non essere abbastanza,
dalle catene che mi sono costruito da solo.*

Tu sei venuto proprio per questo. Per dirmi che sono amato. Per prendermi per mano e tirarmi su. Per farmi ricominciare.

Grazie, Signore perché non devo aspettare di essere perfetto per venire da te. Perché tu mi accogli così come sono. Perché la tua misericordia è più grande di ogni mio sbaglio.

Tu sei la mia alba. Tu sei la luce che arriva sempre, anche dopo la notte più buia. E io continuo ad aspettarti, con il cuore pieno di speranza.

Amen.

Salmo 131 (130)

UNA CAREZZA DI DIO

¹ **Signore,
il mio cuore non si insuperbisce,
i miei occhi non mirano in alto;
non vado in cerca di cose grandi,
non di meraviglie che mi superano.**

² **No! Ho fatto tacere e riposare
i miei desideri,
come un bambino svezzato
in braccio a sua madre,
come un bambino
svezzato ti sei preso cura di me.**

³ **Israele,
poni la tua speranza nel Signore,
da ora e per sempre!**

Il Salmo 131 è uno dei più corti della Bibbia, ma racchiude una sapienza immensa. È come un respiro di pace in mezzo alle tempeste della vita. Ci insegna che la vera grandezza spirituale non sta nel fare cose straordinarie, ma nel sapersi affidare a Dio con semplicità.

"Signore, il mio cuore non si insuperbisce". Inizia così questo canto. Può sembrare strano, ma la maturità spirituale non significa diventare più forti,

più capaci, più indipendenti. Al contrario! Significa imparare a dire "no" a tutto ciò che ci allontana da Dio: no alla superbia che ci fa sentire autosufficienti, no all'orgoglio che ci impedisce di chiedere aiuto, no all'avidità che ci spinge a volere sempre di più, no all'arroganza che ci fa guardare gli altri dall'alto in basso

Questi "no" non sono rinunce tristi, ma liberazioni gioiose! Sono come togliere pesi inutili dallo zaino per camminare più leggeri.

"Come un bambino svezzato in braccio a sua madre". Ecco il cuore del salmo! Questa immagine è geniale. Il bambino svezzato non cerca più il latte, non piange per avere qualcosa. Sta semplicemente lì, tranquillo, nel caldo abbraccio della mamma. Non ha bisogno di capire tutto, non vuole controllare niente. È soddisfatto solo di essere amato e protetto.

Così dovremmo essere noi con Dio: non sempre in cerca di qualcosa, non sempre con mille domande e ansie, ma sereni nella certezza di essere amati. Il bambino svezzato ha imparato a fidarsi completamente. Sa che la mamma c'è, che si prende cura di lui, che non lo abbandonerà mai.

Gesù stesso ha indicato questa strada: "Se non diventerete come bambini, non entrerete nel regno dei cieli" (Mt 18,3-4). Non ci chiede di essere infantili, ingenui o irresponsabili. Ci chiede di avere la fiducia del bambino che si affida senza riserve, l'umiltà di chi sa di aver bisogno, la mitezza di chi non

lotta per apparire o dominare, l'obbedienza gioiosa a un Padre che ci ama.

Il bambino al seno della madre non scruta, non interroga, non dubita. Si nutre e cresce, semplicemente. Così anche noi: non dobbiamo capire tutto, controllare tutto, prevedere tutto. Dobbiamo solo fidarci e lasciarci nutrire dall'amore di Dio.

"Ho fatto tacere e riposare i miei desideri". Non dice "ho ucciso" o "ho represso" i desideri, ma li ho fatti riposare. Come quando si fa addormentare dolcemente un bambino.

Viviamo in un mondo che grida continuamente: "Devi avere di più! Devi essere di più! Devi fare di più!" Il salmo ci invita a fermare questo rumore interno, a lasciare riposare l'ansia del volere, dell'avere, del sembrare. Non è rinuncia alla vita, è scoperta della vita vera! È come smettere di correre affannosamente per potersi finalmente fermare e respirare.

Il salmo si chiude con un invito corale: "Israele, metti la tua speranza nel Signore, da ora e per sempre!" Non è un'esperienza riservata a pochi mistici o a persone speciali. È per tutti, per tutto il popolo di Dio. Da oggi, da questo momento, per sempre. La fiducia in Dio non è un traguardo da raggiungere un giorno lontano, ma un dono da accogliere adesso.

Il Salmo 131 è una carezza di Dio. Ci dice: va bene essere piccolo. Va bene non sapere tutto. Va bene affidarsi. Io ci sono, io ti tengo in braccio, tu riposa.

In un mondo complicato e rumoroso, questo salmo è un'oasi di pace. Un invito a ritrovare la semplicità del cuore.

La struttura della preghiera

vv. 1b-2a Saper dire "No"!

v. 2b Fiducioso come un bambino in braccio alla mamma.

v. 3 Abbandono totale.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale immagine o parola di questo salmo mi ha toccato di più? Perché?

Il salmo insegna che la maturità spirituale sta nella capacità di dire "no"! Quali "no" ha saputo dire il salmista? Quali "no" ho già detto io? Quali non riesco ancora a dire? Come prego i "no" della mia vita?

Riesco a fare della mia vita un abbandono totale e fiducioso a Dio? Come?

Anche Gesù presenta un bambino come modello di discepolo (Mt 18,3). Cosa vuole insegnare Gesù con questo?

Questo salmo ci sfida: quali sono le "grandezze" che inseguo e che mi rubano la pace? So stare in silenzio davanti a Dio, senza chiedere nulla, solo per essere con Lui? Riesco a dire "no" a ciò che mi allontana da Dio, anche se tutti dicono "sì"? Ho il

coraggio di essere piccolo in un mondo che vuole tutti grandi e vincenti?

Quali tratti del volto di Dio traspaiono in questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

Signore, oggi voglio fermarmi un attimo.

Basta correre, basta inseguire,

basta voler essere sempre il migliore.

Aiutami a dire "no"

a tutto quello che mi complica la vita:

no all'orgoglio che mi fa sentire superiore,

no all'invidia che mi rode il cuore,

no alla voglia di avere sempre di più,

no all'ansia di piacere a tutti.

Voglio imparare dal bambino che sta tranquillo

in braccio a sua mamma, che non chiede nulla,

che non ha paura di niente, che si fida e basta.

Signore, fammi capire

che non devo essere straordinario per essere

amato, che non devo capire tutto per fidarmi, che

non devo controllare tutto per stare in pace.

Tu ci sei. Questo mi basta.

Fa riposare i miei desideri inquieti,

come si fa addormentare un bambino.

Liberami dalla frenesia, dal bisogno di apparire,

dalla paura di non essere abbastanza.

Voglio stare con te, semplicemente.

Come un figlio che si sente al sicuro,

*come un amico che si sente accolto,
come uno che finalmente può respirare.*

*Da oggi, Signore, voglio vivere leggero,
con il cuore semplice, fidandomi di te.
Perché tu mi tieni in braccio,
da sempre e per sempre.*

Amen.

Salmo 132 (131)

UN PATTO D'AMORE

- ¹ *Signore, ricordati di Davide
e di tutte le sue fatiche,*
- ² *del giuramento che fece al Signore,
della promessa al Potente di Giacobbe:*
- ³ *"Non entrerò nella mia casa,
non mi sdraierò sul mio letto,*
- ⁴ *non concederò sonno ai miei occhi
né riposo alle mie palpebre,*
- ⁵ *finché non troverò un luogo per il Si-
gnore,
una dimora per il Potente di Giacobbe".*
- ⁶ *Ecco, abbiamo udito che l'arca era in
Efrata, l'abbiamo trovata nei campi di
laar.*
- ⁷ *Entriamo nel luogo dove abita,
inginocchiamoci davanti al suo trono.*
- ⁸ *Alzati, Signore,
vieni al luogo del tuo riposo,
tu e l'arca della tua potenza.*
- ⁹ *I tuoi sacerdoti si rivestano di giustizia
e i tuoi fedeli esultino di gioia.*

- ¹⁰ Per amore di Davide, tuo servo,
non respingere il tuo consacrato.**
- ¹¹ Il Signore ha giurato a Davide
una promessa che non tradirà mai:
"Metterò sul tuo trono un tuo figlio.**
- ¹² Se i tuoi figli manterranno la mia al-
leanza e gli insegnamenti che darò loro,
anche i loro figli sederanno per sempre
sul tuo trono".**
- ¹³ Perché il Signore ha scelto Sion,
l'ha voluta come sua residenza:**
- ¹⁴ "Questo è il luogo del mio riposo per
sempre, qui abiterò perché l'ho deside-
rato.**
- ¹⁵ Benedirò, benedirò i suoi raccolti
e sazierò di pane i suoi poveri,**
- ¹⁶ rivestirò di salvezza i suoi sacerdoti
e i suoi fedeli esulteranno di gioia.**
- ¹⁷ Là farò crescere la discendenza di Da-
vide e preparerò una lampada
per il mio messia:**
- ¹⁸ rivestirò di vergogna i suoi nemici,
mentre su di lui risplenderà la corona".**

Questo salmo è come un ponte tra due promesse che si incontrano: la promessa di Davide a Dio e la promessa di Dio a Davide. È la storia di un amore reciproco, di una relazione che si costruisce sulla fedeltà.

Davide non trova pace finché non trova un posto per Dio. Non dorme, non riposa, è completamente preso da questo desiderio: dare una casa al Signore. E mantiene la sua promessa portando l'Arca a Gerusalemme. Questo gesto trasforma la città: Gerusalemme diventa santa non per i suoi monumenti o le sue mura, ma perché Dio abita lì.

Dall'altra parte, Dio risponde con una promessa ancora più grande: "Farò abitare qui la tua discendenza per sempre". È un patto d'amore che va oltre Davide, abbraccia le generazioni future, ma con una condizione chiara: mantenere l'Alleanza, vivere secondo la Parola di Dio.

Per noi cristiani, questo salmo ha un significato ancora più profondo. Non parliamo più solo di un'arca di legno e oro, o di un tempio di pietra. Parliamo di Gesù.

Gesù è la nuova Arca dell'Alleanza, la presenza viva di Dio in mezzo a noi. E come Davide vegliò senza riposo per portare l'Arca a Gerusalemme, anche noi siamo chiamati a vegliare nell'attesa della sua venuta gloriosa. Gesù stesso ce lo ricorda: "Vegliate, perché non sapete né il giorno né l'ora" (Mt 25,13).

Vegliare non significa vivere nell'ansia o nella paura, ma nell'attesa gioiosa, preparando il cuore,

tenendo accesa la lampada della fede. È rimanere svegli spiritualmente, pronti ad accogliere il Signore quando verrà.

Il libro dell'Apocalisse ci regala una visione meravigliosa: "Ecco la tenda di Dio con gli uomini! Egli abiterà con loro" (Ap 21,3). Non è solo una promessa per il futuro, è una realtà che inizia già oggi. Dio non vuole stare lontano da noi, vuole essere vicino, vuole fare la sua casa dentro di noi.

Ma come possiamo diventare dimora di Dio? Come possiamo accogliere questa presenza santa nella nostra vita quotidiana? Gesù ci dà la chiave con parole semplicissime, ma profundissime: "Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui" (Gv 14,23).

Ecco la strada: amare e osservare la Parola. Non si tratta di regole pesanti, ma di una relazione d'amore. Quando ascoltiamo la Parola di Gesù e cerchiamo di viverla ogni giorno, apriamo la porta del nostro cuore. E Dio entra, il Padre e il Figlio vengono ad abitare in noi.

Come Davide portò l'Arca a Gerusalemme, anche noi siamo invitati a portare l'Arca nella nostra vita. Questo significa: fare spazio a Dio nella nostra giornata, nelle nostre scelte, nelle nostre relazioni; custodire la Parola nel cuore e metterla in pratica; vivere l'Alleanza con fedeltà, giorno dopo giorno; vegliare nell'attesa, mantenendo viva la fede e la speranza.

Non dobbiamo costruire templi di pietra. Il vero tempio è la nostra vita. Quando viviamo nell'amore, nella giustizia, nella misericordia, diventiamo la dimora viva di Dio. E allora si realizza davvero quella promessa stupenda: "Qui abiterò, perché l'ho desiderato".

Dio ci desidera. Vuole abitare in noi. E noi, come Davide, possiamo dire: "Non avrò pace finché non farò di me stesso la casa del Signore".

La struttura della preghiera

vv. 1b-2 - Richiesta al Signore.

vv. 3-5 - Giuramento di Davide.

vv. 6-10 - Davide mantiene la promessa.

vv. 11-12 - Giuramento del Signore.

vv. 13-18 - Il Signore mantiene la promessa.

Il salmo interroga la nostra vita

Qual è la frase di questo salmo che mi ha colpito di più? Perché?

Fare un pellegrinaggio significa andare in cerca della dimora di Dio. Dio vuole entrare nella dimora del popolo e il popolo vuole entrare nella dimora di Dio. In che modo ti trasformi in dimora di Dio?

Il salmo dice che Davide fece un voto a Dio (v. 2). Mantenere i voti e le promesse significa vivere nella fedeltà e nell'obbedienza. Come realizzo i voti e le promesse che ho fatto?

Quali tratti del volto di Dio traspaiono da questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

Signore, stamattina mi sveglio e penso a te.

*Come Davide non riusciva a dormire
finché non ti avesse trovato un posto,
anch'io voglio farti spazio,
ma confesso che spesso la mia vita
è già piena di tutto: impegni, chat, musica,
pensieri, progetti, social...*

*Voglio che tu entri davvero nella mia vita.
Non solo la domenica a messa, non solo quando
ho bisogno, non solo quando le cose vanno male.*

*Voglio che tu abiti qui,
nella mia vita di tutti i giorni.*

*Quando mi alzo la mattina: tu ci sei. Quando stu-
dio o lavoro: tu ci sei. Quando esco con gli amici:
tu ci sei. Quando scrollo il telefono: tu ci sei.*

*Tu hai detto: "Se mi ami e vivi la mia Parola,
io vengo ad abitare da te".*

*Ok Signore, ci sto! Ma aiutami tu,
perché da solo non ce la faccio.*

*Aiutami ad ascoltarti davvero, a leggere il Vangelo
non per obbligo, ma perché voglio conoscerti.*

*Aiutami a vivere quello che dici tu, anche quando
costa, anche quando è controcorrente.*

*Troppe volte vivo in automatico: mi alzo, mangio,
studio, esco, dormo... e tu dove sei finito?*

Svegliami, Signore!

Non farmi perdere tra mille cose inutili.

Vieni, abita nel mio cuore,

porta la pace dove c'è confusione, porta luce

dove c'è buio, porta gioia dove c'è tristezza.

E quando ci incontreremo faccia a faccia, fammi

trovare pronto, con la vita accesa e non spenta.

*Signore, la mia vita è piccola, imperfetta, piena di
limiti. Ma è tua. Entra. Resta. Abita in me.*

Amen.

Salmo 133 (132)

LA VITA FRATERNA

- ¹ Guardate: com'è bello,
com'è dolce vivere tutti insieme,
come fratelli!**
- ² È come olio prezioso versato sulla testa,
che scende sulla barba,
sulla barba di Aronne,
che scende fino all'orlo della sua veste.**
- ³ È come la rugiada del monte Hermon,
che scende sui monti di Sion;
perché là il Signore dona la benedi-
zione,
la vita per sempre.**

Questo breve salmo ci regala un'immagine bellissima: i pellegrini che arrivano a Gerusalemme, si accampano insieme, e scoprono la gioia profonda dello stare uniti. Non è solo una questione pratica, ma un'esperienza che tocca il cuore. Il salmista non dice semplicemente "è bene" vivere insieme, ma esclama con entusiasmo: "Guardate! Com'è bello!" È un invito a fermarsi e contemplare questa meraviglia.

Il salmo usa due simboli molto concreti per farci capire quanto è preziosa la vita fraterna:

L'olio profumato. Nell'antico Israele, l'olio dell'unzione era riservato ai sacerdoti, ai re e ai profeti. Pensiamo ad Aronne nel deserto: l'olio scende sulla sua testa, profuma la barba, impregna le vesti. È un'immagine di abbondanza, di qualcosa che si diffonde, che porta sollievo e dignità. Così è la vita fraterna: quando viviamo uniti, qualcosa di sacro accade. Ogni comunità diventa capace di essere presenza di Dio nel mondo.

La rugiada del monte Ermon. In una terra arida come Israele, la rugiada è vita. Il monte Ermon, con le sue nevi perenni, dona freschezza ai monti di Sion. È un dono gratuito, che non dipende da noi. Ci ricorda che la comunità è grazia: possiamo impegnarci, ma è Dio che la rende fertile e viva.

Questo antico salmo trova il suo compimento in Gesù. Lui stesso ci assicura: "Dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro" (Mt 18,20). Non serve essere in tanti: basta essere insieme nel suo nome, e lui è presente.

Durante l'Ultima Cena, Gesù prega intensamente per l'unità dei suoi discepoli, e anche per noi: "Perché tutti siano una sola cosa... perché il mondo creda" (Gv 17,21). L'unità fraterna non è un optional, ma il segno che rende credibile il Vangelo.

Gli Atti degli Apostoli ci mostrano questa unità in azione: "Erano perseveranti nella comunione... Tutti i credenti stavano insieme e avevano ogni cosa in comune" (At 2,42.44). Non era un'utopia impossibile, ma una realtà concreta che attraeva e convertiva.

Il salmo ci ricorda che dove c'è vera fraternità, là il Signore manda la benedizione, la vita per sempre. Non è magia: è la logica del Vangelo. Quando ci amiamo davvero, Dio è presente e operante.

In questo salmo vediamo un Dio che ama l'unità e la benedice; dona gratuitamente (come la rugiada); è presente dove i fratelli vivono insieme; dà vita per sempre dove c'è comunione. La sfida è grande, ma bellissima: imitare questa unità, perché il mondo creda in Gesù Cristo.

Il salmo ci ricorda che la comunità è dono e impegno. L'olio rappresenta il nostro impegno: come Aronne doveva prendersi cura della sua vocazione, così noi dobbiamo custodire attivamente la fraternità. Richiede gesti concreti, pazienza, perdono, ascolto. La rugiada che cade rappresenta il dono di Dio: non possiamo "fare" la comunità solo con le nostre forze. È grazia che scende dall'alto, freschezza che ci sorprende al mattino, vita che germoglia oltre i nostri calcoli.

Non possiamo dire: "aspetto che Dio faccia tutto", ma nemmeno: "dipende tutto da me". La comunità nasce quando mettiamo il nostro olio e ci apriamo alla rugiada di Dio. È questo equilibrio che rende la vita insieme non solo possibile, ma davvero bella – tanto da far esclamare: "Guardate! Com'è bello!"

La struttura della preghiera

v. 1b Testimonianza di vita comunitaria.

v. 2 Il simbolo dell'olio.

v. 3 Il simbolo della rugiada.

Il salmo interroga la nostra vita

Quale parola o simbolo di questo salmo mi ha colpito di più? Perché?

Qual è l'ideale della nostra comunità? E come ci impegniamo a essere testimoni di comunione?

Il simbolo della rugiada ci ricorda che la comunità non dipende solo da noi, ma è grazia di Dio. Fai una preghiera silenziosa di ringraziamento per la tua comunità.

Gesù non ha mai lavorato da solo. Sempre in comunità. Ha chiamato i discepoli "per stare con lui e andare in missione" (Mc 3,14). La tua comunità di vita è anche missionaria?

Questo salmo ci interpella oggi: crediamo davvero che vivere insieme come fratelli sia "bello"? O lo vediamo come un peso? La nostra comunità (famiglia, parrocchia, gruppo) è un luogo dove si sperimenta questa bellezza? Come Gesù, che non ha mai lavorato da solo ma sempre in comunità, anche noi viviamo questa dimensione fraterna nella missione?

Quali tratti del volto di Dio emergono da questo salmo?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

Signore, che bello stare insieme!

*Signore, ci hai fatti per stare insieme,
non per camminare da soli.*

*Grazie per le persone
che hai messo accanto a me:
gli amici che mi capiscono,
la famiglia che mi sostiene,
la comunità dove posso essere me stesso.*

*Perdonami quando preferisco chiudermi,
quando penso solo a me,
quando l'orgoglio mi allontana dagli altri.*

*Aiutami a costruire legami veri,
dove non servono maschere,
dove posso dare e ricevere,
dove il tuo amore circola liberamente.*

*Tu sei l'olio profumato
che rende bella la nostra amicizia.
Tu sei la rugiada fresca
che fa rifiorire i nostri rapporti.*

*Quando siamo insieme nel tuo nome,
tu sei lì in mezzo a noi. E questo cambia tutto.*

*Signore, fa' di noi una comunità vera:
non perfetta, ma autentica; non senza problemi,
ma piena di amore; non chiusa in sé stessa,
ma aperta al mondo.*

*Perché dove c'è fraternità, lì tu doni vita.
Vita che non finisce mai.*

Amen.

Salmo 134 (133)

AUGURI E BENEDIZIONI

***¹ E adesso, benedite il Signore,
voi tutti servi del Signore!
Voi che prestate servizio
nella casa del Signore durante la notte.***

***² Alzate le vostre mani verso il Santo
e benedite il Signore!***

***³ Che il Signore ti benedica da Sion,
lui che ha fatto il cielo e la terra.***

Questo salmo è brevissimo, solo tre versetti, ma è come un gioiello prezioso che chiude il ciclo dei "Canti del pellegrinaggio", i salmi dei pellegrini che salivano a Gerusalemme. È uno scambio di benedizioni, uno scambio di doni tra chi parte e chi resta.

Immaginiamo la scena: è notte. Il pellegrinaggio si sta concludendo. I pellegrini sono venuti da lontano, hanno camminato, pregato, celebrato. Ora, prima di ripartire, vanno al tempio per un ultimo momento di preghiera. Lì incontrano i sacerdoti che continuano il servizio notturno, vegliando nella casa del Signore.

È un momento intimo, raccolto. Non c'è la folla del giorno. C'è il silenzio della notte, la luce delle

lampade, e due gruppi di persone che si guardano con gratitudine.

Il salmo è strutturato come un dialogo. I pellegrini parlano per primi (vv. 1-2). È come se dicessero: "Noi ce ne andiamo, ma voi restate. Continuate a pregare per noi, continuate a benedire il Signore in questo luogo santo, anche quando noi non ci saremo più."

I sacerdoti rispondono (v. 3) con una benedizione potente. Non dicono "noi ti benediciamo", ma "che il Signore ti benedica da Sion", da questo monte sacro dove Dio è presente. E ricordano che questo Dio non è solo il Dio di Israele o del tempio: è il Creatore del cielo e della terra. La sua benedizione abbraccia tutto.

Benedire significa letteralmente "dire bene", augurare il bene, invocare il favore di Dio su qualcuno. In questo salmo c'è un doppio movimento:

1. I pellegrini benedicono i sacerdoti: riconoscono il loro servizio, li incoraggiano a continuare la preghiera. È un modo di dire: "Quello che fate è importante, continuate!"

2. I sacerdoti benedicono i pellegrini: invocano su di loro la protezione e il favore di Dio per il viaggio di ritorno e per la vita che li aspetta.

È uno scambio reciproco di doni. Nessuno è solo chi dà o solo chi riceve. Tutti danno, tutti ricevono.

Il salmo sottolinea un punto fondamentale: la preghiera non finisce quando lasciamo la chiesa. Il

pellegrinaggio si conclude, ma la vita spirituale continua.

I sacerdoti continuano a pregare di notte nel tempio, ma anche noi siamo chiamati a tenere "alzate le mani verso il santuario", cioè a mantenere vivo lo spirito della preghiera in ogni momento della giornata e della notte.

Non si tratta necessariamente di pregare sempre con le parole, ma di vivere in un atteggiamento costante di apertura a Dio, di consapevolezza della sua presenza. Come dice San Paolo: "Pregate incessantemente" (1 Ts 5,17).

Gesù stesso ci ha mostrato cosa significa pregare sempre. Passava notti intere in preghiera sul monte. La sua vita era immersa nella relazione con il Padre. Non pregava solo quando entrava nella sinagoga, ma la preghiera era il respiro della sua esistenza.

Noi siamo chiamati a imitarlo: a fare della nostra vita una preghiera continua, un dialogo costante con Dio.

È un salmo perfetto per concludere un cammino spirituale, ma anche per ricordarci che ogni fine è un nuovo inizio, e che la benedizione di Dio ci accompagna sempre.

La struttura della preghiera

vv. 1b-2 I pellegrini benedicono i sacerdoti.

v. 3 I sacerdoti benedicono i pellegrini.

Il salmo interroga la nostra vita

Quali parole di questo salmo sono più significative per me? Perché?

La benedizione ha un valore molto grande per il popolo pellegrino. E io, come ricevo, vivo e chiedo la benedizione di Dio nella mia vita? E come la trasmetto?

Come posso essere oggi una fonte di benedizione?

Che forza di memoria ha la benedizione nella tua tradizione familiare, comunitaria, religiosa? Ricordo benedizioni ricevute che mi hanno segnato? Benedizioni di genitori, nonni, sacerdoti, amici? Momenti in cui mi sono sentito benedetto da Dio? Come posso essere oggi una fonte di benedizione?

Quali tratti del volto di Dio questo salmo ci trasmette?

Il salmo mi aiuta a pregare così...

Signore della notte e del giorno, eccomi qui.

*La giornata sta finendo,
il cammino di oggi si chiude,
ma tu non dormi mai, tu vegli sempre su di me.*

*Benedico te, Signore,
per tutto quello che mi hai dato oggi:
per le persone che ho incontrato,
per i momenti belli e anche per quelli difficili,
per le volte che mi hai salvato senza che me ne accorgessi.*

Alzo le mani verso di te come quando alzo lo sguardo dal cellulare per guardare in faccia un amico, come quando apro le braccia per abbracciare chi amo.

Tu che hai fatto il cielo e la terra, tu che hai creato tutto, benedici anche me, piccolo come sono.

Benedici la mia notte, il mio riposo, i miei sogni.

Benedici chi resta sveglio: chi lavora di notte, chi veglia su chi è malato, chi non riesce a dormire per la preoccupazione, chi prega mentre io dormo.

E domani, quando mi sveglierò, fa' che io possa essere benedizione per qualcuno: con una parola buona, con un gesto di aiuto, con un sorriso vero.

Signore, ti benedico e tu benedici me. Che questo scambio di bene non finisca mai.

Che la tua benedizione mi accompagni ovunque io vada, in tutto quello che faccio.

Dal luogo santo che è il mio cuore, dove tu abiti, benedicimi, Signore.

Amen.

