
CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA
SULLA TRACCIA DEL SALMO 3



CHIESA DI SANTA CHIARA
MONASTERO DELLE SORELLE CLARISSE
ORISTANO

Immagine: *Alba a Is Arenas*,
foto di Mariano Pinna, www.oristanoedintorni.it.

*Il Salmo 3 non è mai usato di domenica come salmo responsoriale
È usato nell'Ufficio delle Letture : dom sett 1; lun ottava pasquale; dom 2 in
ottava di Pasqua.*

*Testi a cura di Antonio Pinna e delle Sorelle Clarisse di Oristano
Moduli musicali di Mannu est su mistèriu e delle Benedizioni di G. Orro.*

- ESPOSIZIONE DELL'EUCARESTIA. CANTO COMUNITARIO
- ASCOLTO CELEBRATIVO DELLA PAROLA



Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo

Guida. Dopo i primi due salmi introduttivi, il Salmo 3 apre l'intera antologia, seguito subito dopo dai Salmi 4 e 5. Una caratteristica apparenta questi tre salmi, tanto da far pensare che la loro sequenza in apertura del salterio sia frutto di una intenzione ben precisa e significativa. Nel Salmo 3,6 diciamo infatti: *Io mi corico, mi addormento e mi risveglio, perché il Signore mi sostiene*. Nel Salmo 4,9 poi diciamo: *In pace mi corico e subito mi addormento, perché tu solo, Signore, fiducioso mi fai riposare*. Nel Salmo 5,4 infine diciamo: *Al mattino ascolta la mia voce; al mattino ti espongo la mia richiesta e resto in attesa*.

È spontaneo pensare che questi tre salmi siano stati scelti ad aprire la raccolta del salterio con lo scopo di offrirli come preghiera a inizio e fine giornata, preghiera quotidiana a scandire il tempo dell'umanità e del cosmo, parola umana che con il canto delle altre creature colora la soglia tra la luce e le tenebre. Il *Salmo 3*, messo per primo, comprende l'esperienza totale del coricarsi, del dormire e del risvegliarsi; il *Salmo 4* invece esprime la duplice esperienza di chi si corica *nell'ira* e di chi si corica *in pace*; il *Salmo 5* infine l'esperienza di chi *al mattino* si alza sapendo dove e come trovare il coraggio di iniziare una nuova giornata senza facili illusioni.

Meditiamo e celebriamo oggi il *Salmo 3*. Il titolo dà come sfondo regale del salmo il momento in cui Davide si mette in salvo fuggendo da Gerusalemme, occupata dal colpo di stato del figlio Avshalom. Nella tradizione cristiana il salmo verrà letto sullo sfondo della morte e risurrezione di Gesù. Ascoltiamo ora l'inizio della fuga di Davide dal Secondo libro di Samuele.

Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo.

Lettore. Dal Secondo Libro di Samuele (15,30-37).

³⁰Davide saliva l'erta degli Ulivi, saliva piangendo e camminava con il capo coperto e a piedi scalzi; tutta la gente che era con lui aveva il capo coperto e, salendo, piangeva. ³¹Fu intanto portata a Davide la notizia: «Achitòfel è con Assalonne tra i congiurati». Davide disse: «Rendi stolti i consigli di Achitòfel, Signore!». ³²Quando Davide fu giunto in vetta al monte, al luogo dove ci si

prostra a Dio, ecco farglisi incontro Cusài, l'Archita, con la tunica stracciata e il capo coperto di polvere. ³³Davide gli disse: «Se tu passi con me, mi sarai di peso; ³⁴ma se torni in città e dici ad Assalonne: “Io sarò tuo servo, o re; come sono stato servo di tuo padre prima, così sarò ora tuo servo”, tu mi renderai nulli i consigli di Achitòfel. ³⁵E non avrai forse là con te i sacerdoti Sadoc ed Ebiatà? Quanto sentirai dire nella reggia, lo riferirai ai sacerdoti Sadoc ed Ebiatà. ³⁶Ecco, essi hanno con loro i due figli, Achimàas, figlio di Sadoc, e Giònata, figlio di Ebiatà; per mezzo di loro mi manderete a dire quanto avrete sentito». ³⁷Cusài, amico di Davide, arrivò in città quando Assalonne entrava in Gerusalemme.

Parola di Dio.

Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo.

Guida Salmo 3	¹ <i>Salmo. Di Davide. Quando fuggiva davanti al figlio Assalonne.</i>		
Salm.	² <i>Signore, molti davvero sono i miei avversari! Molti contro di me insorgono.</i>	a	Pericolo di molti, non salvezza in Dio
	³ <i>Molti dicono della mia vita: «Per lui non c'è salvezza in Dio!».</i>		
Ass.	⁴ <i>Ma tu sei mio scudo, Signore, sei la mia gloria e tieni alta la mia testa.</i>	b	<i>Pregghiera,</i> Dio notte e giorno
	⁵ <i>A gran voce grido al Signore ed egli mi risponde dalla sua santa montagna.</i>		
	⁶ <i>Io mi corico, mi addormento e mi risveglio: perché il Signore mi sostiene.</i>		
Salm.	⁷ <i>Non temo la moltitudine che intorno a me si è accampata.</i>	a'	Non paura dei molti
Ass.	⁸ <i>Alzati, Signore! Salvami, Dio mio!</i>	b'	<i>Pregghiera</i>
Salm.	<i>Perché hai colpito alla mascella tutti i miei nemici, hai spezzato i denti dei malvagi.</i>	c	Pericolo scomparso
Ass.	⁹ <i>Nel Signore la salvezza, sul tuo popolo la tua benedizione.</i>	b"	Salvezza in Dio
Gloria			

Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo.

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 1

Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo.

Lettore. Come alla fine della giornata si può sentire più pesante la fatica delle difficoltà affrontate, così il salmista inizia insistendo per tre volte sui *molti* avversari. La stessa sproporzione delle forze in campo lo tenta a ripetere anche lui il ritornello dei nemici: *Per lui non c'è salvezza in Dio (vv. 2-3)*. A differenza di Davide che fugge, ma non si arrende, noi, alla fine di certi giorni, siamo tentati di dire che tutto è inutile, che non solo *molti* e *molti* e *molti* ci fanno muro attorno, ma che anche Dio è dalla parte degli altri.

Dove allora trovare, come Davide, la forza di non arrenderci, di non “finire”, pur sentendoci “alla fine”?

Tre sembrano le vie che il salmista ci invita a percorrere, e tutte e tre possono riassumersi in un unico segreto: quello di essere in ascolto attento e in sintonia con il creato. Cominciamo dalla via che sarà poi sviluppata nei Salmi 4 e 5: *Io mi corico, mi addormento e mi risveglio: perché il Signore mi sostiene (v. 6)*. Il succedersi costante dei giorni e delle notti ha in sé la possibilità di dare tempo alla speranza. Il modo usuale di dire *Domani è un altro giorno* (e talvolta si aggiunge: *Si vedrà*), o l'altra espressione: *La notte finirà* (resa famosa nella forma napoletana: *Ha da passa' 'a nuttata*), testimoniano di questo ottimismo che il cosmo può trasmettere all'uomo. Tanto più se chi parla è un credente che *giorno e notte mormora la legge del Signore (S 1,2)*. Egli sa che *Tuo è il giorno e tua è la notte, tu hai fissato la luna e il sole; tu hai stabilito i confini della terra, l'estate e l'inverno tu li hai plasmati (S 74,16-17)*. E se il tempo dell'attesa si prolunga giorno dopo giorno, egli sa che *Mille anni, ai tuoi occhi, sono come il giorno di ieri che è passato, come un turno di veglia nella notte (S 90,4)*. La preghiera allora si trasforma in domanda di imparare la lezione del creato e del Creatore: *Insegnaci a contare i nostri giorni e acquisteremo un cuore saggio (S 90,12)*.

La seconda via che il salmista nella sua preghiera ci suggerisce è quella di imparare dalla geografia, e non tanto dalla geografia disegnata sugli atlanti ma da quella che il credente “abita”: *A gran voce grido al Signore, ed egli mi risponde dalla sua santa montagna (v. 5)*. Il monte su cui è costruito il Tempio della Presenza sta di fronte al salmista anche nel buio della sua stanza e della sua sofferenza. Egli si ricorda della “vista” su Gerusalemme, fra gioia e lacrime, arrivando pellegrino sul Monte degli Ulivi: *Chi confida nel Signore è come il monte Sion: non vacilla, è stabile per sempre. I monti circondano Gerusalemme: il Signore circonda il suo popolo, da ora e per sempre (S 125,1)*.

Da qui nascono le immagini con cui il salmista si rivolge a Dio: *Ma tu sei mio scudo, Signore, sei la mia gloria e tieni alta la mia testa* (v. 4). La metafora dello scudo sembra nascere dall'esperienza delle difese offerte dalla natura, più che dalle armi costruite dall'uomo: *Signore, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore, mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio; mio scudo, mia potente salvezza e mio baluardo* (S 18,3). Mentre sullo sfondo della storia di Davide prende significato l'altra immagine: *Sei tu la mia gloria*. La speranza non proviene dalle opere passate, dalle proprie forze, ma dal ricordo della presenza di Dio nel mondo e nella storia.

Oltre a essere in sintonia con il mondo e la sua storia, la terza via che la preghiera ci suggerisce è quella di essere in sintonia con il nostro stesso corpo. Altre volte il salmista era tanto abbagliato dalla visione dei *molte* nemici da vederli perfino nell'immagine della sua testa: *Sono più numerosi dei capelli del mio capo quelli che mi odiano senza ragione* (S 69,5). E i suoi *molte* capelli gli hanno altre volte ricordato le sue stesse *molte* colpe: *perché mi circondano mali senza numero, le mie colpe mi opprimono e non riesco più a vedere: sono più dei capelli del mio capo, il mio cuore viene meno* (S 40,13). In questo salmo invece, egli impara a sperare mettendosi in un ascolto diverso del suo stesso corpo. Egli distoglie lo sguardo dai suoi *molte* nemici, una visione che aveva ripetuto tre volte e che in qualche modo lo abbagliava, e rivolge invece i suoi occhi verso il *Signore*, ripetendo anche il suo nome per tre volte quasi a fare il pari con i *molte* nemici (v.2.4.6). Egli si libera così dal potere ipnotico degli avversari. La sua testa non è più, con i suoi capelli, il richiamo dei *molte* nemici. Al contrario, egli sente in sé la forza di "tenere la schiena dritta", come credenti e non credenti oggi dicono. Per il salmista, tuttavia, il segreto della sua "schiena dritta" è nella forza del Signore: *tu sei la mia gloria e tieni alta la mia testa* (v. 4).

Ecco dunque, a conclusione della prima parte, che il salmista si sente completamente trasformato. Egli prima era quasi ipnotizzato dai *molte* e *molte* e *molte* avversari, ora invece può dire con un senso anticipato di liberazione: *Non temo la moltitudine che intorno a me si è accampata* (v. 7).

Fin qui il salmo era quasi un discorso confidenziale fatto dal salmista a noi che leggiamo e "mormoriamo giorno e notte" le sue parole. Adesso, in una seconda parte del salmo, egli si rivolge direttamente a Dio e invita anche noi a fare altrettanto. Perché, pur sentendoci già liberi, abbiamo ancora bisogno di essere liberati: *Alzati, Signore! Salvami, Dio mio!* (v. 8). Le crude immagini del *colpire alla mascella* e dello *spezzare i denti* (v. 8), in realtà non fanno che annullare l'azione del *parlare contro* con cui sono descritti gli avversari nei versetti iniziali. Il loro *dire* è ora reso muto, e la loro frase offensiva e prepotente può così essere trasformata: *Nel Signore è la salvezza, sul tuo popolo*

la tua benedizione. La trasformazione è infine completa, e anche noi con il salmista non ci sentiamo più soli, circondati da una moltitudine di avversari, ma ci sentiamo “risvegliati”, insieme con una moltitudine di fratelli, *benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli in Cristo* (Ef 1,3). Gesù di Nazaret è il primogenito dei “risvegliati”, dei risorti, lui che prima di noi *ha mormorato* in piena verità questo medesimo salmo, alla soglia dei suoi giorni e delle sue notti, con negli occhi le aurore chiare sul mare di Galilea o i colori caldi dei tramonti sul deserto di Giuda, fino a quelle ultime anticipate *tenebre* a Gerusalemme: *Io mi corico, mi addormento e mi risveglio, perché il Signore mi sostiene*. Se questa preghiera è stata vera per Gesù di Nazaret e i suoi primi compagni di aurore e tramonti, non sarà vera anche per i nostri “passaggi”, speranza per noi e per tutti quelli con i quali abbiamo condiviso giorni e notti? Preghiamo dunque, sulle nostre “soglie”. Come lui. *Perché il Signore ci sostiene*.

Guida. Celebriamo il salmo nella versione cantata di P. Turoldeo.

Guida Salmo 3	[<i>Salmo. Di David. Quando fuggiva davanti ad Assalonne suo figlio.</i>]		
Salm.	¹ Quanti, oh quanti oppressori, Signore, contro di me si accaniscono molti; ³ son senza numero e vanno dicendo: «Neppure Dio più viene a salvarlo!».	a	Pericolo di molti, non salvezza in Dio
Ass.	⁴ Tu invece sei il mio scudo, Signore, gloria che il capo mi fa sollevare. ⁵ Appena salga a lui la mia voce, dal monte santo il Signore risponde.	b	<i>Preghiera,</i> Dio notte e giorno
Salm.	⁶ Io mi corico e il sonno mi coglie, mi alzo e Dio mi tiene per mano: ⁷ non temo più i nemici a migliaia, pur se schierati intorno a battaglia.	a'	
Ass.	⁸ Sorgi e salvami, o Dio e Signore, faccia e denti ai malvagi frantuma! ⁹ Davvero Dio è la sola salvezza! Benedizione su tutto il suo popolo.	c	Non paura dei molti
		b'	<i>Preghiera</i>
		c	Pericolo scomparso
		b"	Salvezza in Dio
Tutti	<i>A Dio Padre, la sola speranza, al Figlio suo venuto a salvarci, al santo Spirito vita di tutto, pur se oppressi o nel pianto cantiamo.</i>		

SALMO 3

Ismaele Passoni

Rit.

1. QUAN - TI, OH QUAN - TI OPPRESSO - RI, SI - GNO - RE, CON - TRO DI
 3. V - O MI CO - RICOE IL SON - NO MI CO - QUE, MIALZO E
 5. A DI - O PA - DRE LA SO - LA SPE - RAN - ZA, AL FI - GLIO

1. ME SIACCA - NI - SCO - NO MOL - TI; SON SEN - ZA NU - ME - RO E VAN - NO DI -
 3. DI - O MI TIE - NE PER MA - NO; NON TE - MO PIÙ I NE - MI - CIA MI -
 5. SU - O VE - NU - TO O SAL - VAR - CI, AL SANTO SPI - RI - TO VI - TA DI

Fine

1. CEN - DO: NE PU - RE DI - O PIÙ VIE - NE A SAL - VAR - LO
 3. GLIA - IA, PUR SE SCHIE - RA - TI IN - TOR - NO A BAT - TA - GUA.
 5. TUT - TO, PUR SE OP - PRES - SIO NEL PIANTO CAN - TIA - MO,

2. TU IN - VE - CE SEI IL MIO SCU - DO, SI - GNO - RE, GLO - RIA CHE IL
 4. SOA - GI E SAL - VA - MILO DIO E SI - GNO - RE, FAC - CIA E

2. CA - PO MI FA SOL - LE - VA - RE. AP - PE - NA SAL - GA A - LUI LA MIA
 4. DEN - TIAI MAL - VA - GI FRAN - TU - MA! DAV - VE - RO DIO E' LA SO - LA SAL -

Rit.

2. VO - CE, DAL MON - TE SAN - TO IL SI - GNO - RE RI - SPON - DE.
 4. VEL - ZA! BE - NE - DI - ZIO - NE SU TUT - TO IL SUO PO - POLO.

Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo.

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 2

Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo.

Guida. Ascoltiamo l'inizio dell'Esposizione sul Salmo 3, tenuta da S. Agostino verso il 392, e forse corretta verso il 394.

Lettore. [v 1.] *Salmo di David, nel fuggire dal cospetto di Assalonne, suo figlio.* Ci convincono che questo salmo è detto della persona di Cristo le parole: Tali parole, infatti, si adattano di più alla passione e alla risurrezione del Signore che a quella vicenda in cui si narra che David fuggì davanti a suo figlio, in armi contro di lui (2Sam 15,17) [...]

2. [vv 2.3.] *Signore, come si sono moltiplicati coloro che mi perseguitano!* Tanto si sono moltiplicati che neppure tra i discepoli manca chi è passato nel novero dei persecutori. Molti insorgono contro di me; molti dicono alla mia anima: non c'è salvezza per lui nel suo Dio. È evidente che non lo avrebbero ucciso, se avessero avuto fiducia nella sua risurrezione. Questo significano le parole: *discenda dalla croce se è figlio di Dio; e: ha salvato gli altri, non può salvare se stesso* (Mt 27,40.42). Neppure Giuda dunque lo avrebbe tradito, se non fosse stato nel numero di coloro che disprezzavano Cristo, dicendo: *non c'è salvezza per lui nel suo Dio.*

3. [v 4.] Le parole: *ma tu, Signore, sei il mio assuntore* sono rivolte a Dio in quanto uomo; perché l'assunzione dell'uomo è il Verbo fatto carne. *Mia gloria:* chiama Dio sua gloria anche colui che è stato assunto dal Verbo di Dio in tal modo da divenire, insieme a Lui, Dio. Imparino i superbi, i quali ascoltano malvolentieri quando si dice loro: *che hai che tu non abbia ricevuto? E se hai ricevuto, di che ti glori quasi tu non avessi ricevuto?* (1Cor 4,7). *Tu sei colui che rialza il mio capo.* Credo che si debba intendere qui la stessa mente dell'uomo, la quale a buon diritto è chiamata capo dell'anima, poiché si è così unita e in certo modo congiunta alla infinita eccellenza del Verbo che assume l'uomo, da non essere avvilita nemmeno nell'immensa umiltà della passione. [...]

5. [v 6.] *Io ho dormito, e ho preso sonno.* Si può osservare che non senza ragione è detto *Io*, per fare intendere che di sua volontà [il Cristo] ha sopportato la morte, conforme alle parole: *per questo il Padre mi ama, perché io dò la mia vita per riprenderla poi. Nessuno me la toglie; ho potere di darla, ed ho potere di riprenderla* (Gv 10,17.18). Per questo motivo egli dice: voi non mi avete preso e ucciso quasi contro la mia volontà, ma *io ho dormito e ho preso, sonno, e mi sono levato, giacché il Signore mi sorregge.* Innumerevoli volte, infatti, le Scritture recano sonno per morte, come dice l'Apostolo: *non voglio che voi restiate all'oscuro, fratelli, riguardo a coloro che hanno preso sonno* (1Ts 4,13). Non occorre indagare perché è aggiunto *ho preso sonno*, dato che già ha detto *ho dormito*. Le Scritture sono solite infatti usare ripetizioni di questo genere, come già abbiamo mostrato più volte nel secondo salmo. Alcuni codici

peraltro riportano: *ho dormito, e sono stato preso dal sopore*. [...] Non dobbiamo credere che nei libri divini queste ripetizioni siano poste a scopo di inutile ornamento del discorso. Corretto è dunque tradurre *io ho dormito e ho preso sonno*: cioè io ho concesso me stesso alla passione, e la morte è venuta dopo. *E mi sono levato giacché il Signore mi sorreggerà*. Qui dobbiamo prestare maggiore attenzione per capire perché vi sia, in una sola proposizione, il verbo al tempo passato e al tempo futuro. Prima infatti è detto: *Mi sono destato*, che concerne il passato, e poi *sorreggerà* che riguarda il futuro; non avrebbe certamente potuto risorgere, senza essere così sorretto. Ebbene, nella profezia, giustamente i tempi futuri si mischiano a quelli passati, per significare gli uni e gli altri. Infatti le cose che sono profetate per l'avvenire, sono future secondo il tempo: ma secondo la conoscenza di coloro che le profetizzano, sono da considerare come già avvenute. Si mischiano nelle profezie anche i verbi al tempo presente dei quali tratteremo a loro luogo, quando li incontreremo.

Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo.

9. [v 10.] Questo salmo può essere riferito anche in un altro senso alla persona di Cristo, nel senso cioè che egli quivi parli tutto intero: tutto intero dico, con il suo corpo di cui è capo, come dice l'Apostolo: *voi siete infatti il corpo e le membra di Cristo* (1Cor 12,27). Egli è dunque il capo di questo corpo. Ecco perché altrove è detto: *ma operando la verità nell'amore, ci accresciamo in ogni modo in lui che è il capo, Cristo, dal quale tutto il corpo è connesso e composto* (Ef 4,15-16). Insieme dunque, nel profeta, parlano il Capo e la Chiesa costituita in tutto il mondo in mezzo alle tempeste delle persecuzioni, come sappiamo essere già accaduto: *Signore, come si sono moltiplicati coloro che mi perseguitano! Molti insorgono contro di me desiderosi di sterminare il nome cristiano. Molti dicono alla mia anima: non c'è salvezza per lui nel suo Dio*. Non spererebbero di poter distruggere in qualche modo la Chiesa così largamente diffusa, se credessero che Dio si prende cura di lei. *Ma tu, o Signore, sei il mio assuntore*: in Cristo, senza dubbio. Infatti anche la Chiesa, in quell'uomo, è stata assunta dal Verbo, che si è fatto carne e ha abitato tra noi (Gv 1,14): poiché ci ha fatto sedere insieme con lui (Ef 2,6) nelle sedi celesti. Quando il capo precede, le altre membra lo seguono. Infatti, *chi ci separerà dall'amore di Cristo?* (Rm 8,35) Giustamente perciò anche la Chiesa dice: *sei il mio assuntore, la mia gloria*. Non attribuisce a sé ciò in cui eccelle, comprendendo che è tale per grazia e misericordia di lui. *Tu colui che rialza il mio capo*: proprio quello stesso che, primogenito dai morti, è asceso in cielo. *Con la mia voce ho gridato verso il Signore, e mi ha esaudito dal suo santo monte*. Questa è la preghiera di tutti

i santi, l'odore soavissimo che sale al cospetto del Signore. Ecco che già la Chiesa è esaudita dal monte stesso, che è anche il suo Capo: oppure è esaudita da quella giustizia di Dio dalla quale sono liberati i suoi eletti, e puniti i loro persecutori. Dica dunque anche questo, il popolo di Dio: *Io ho dormito, e ho preso sonno, e mi sono destato, perché il Signore mi sorreggerà*, per unirsi e stare stretto al suo Capo. A questo popolo infatti è detto: *risvegliati tu che dormi, e sorgi dai morti, e Cristo ti sarà vicino* (Ef 5,14); giacché è stato tratto dai peccatori, dei quali è detto in generale: *coloro che dormono, di notte dormono* (1Ts 5,7). Dica anche: *non avrò timore delle migliaia di genti che mi circondano*, cioè delle genti che lo assediano per annientare, se fosse possibile, il nome cristiano ovunque esso si trovi. Ma come temere, quando l'ardore dell'amore per Cristo divampa, alimentato come da olio per il sangue dei martiri? *Lèvati, o Signore, salvami, mio Dio*. Il corpo può dire questo al suo stesso Capo, perché è stato salvato nell'elevazione di quello che è sceso in alto, ha fatto prigioniera la schiavitù, ha dato doni agli uomini (S 67,19). Il profeta così si esprime riferendosi alla predestinazione, per la quale quella messe matura, di cui si parla nel Vangelo (Mt 9,37), depose a terra il Signore nostro, e la cui salvezza è nella resurrezione di colui che si è degnato di morire per noi. *Poiché tu hai colpito tutti coloro che mi avversavano senza motivo, hai spezzato i denti dei peccatori*. Mentre ormai regna la Chiesa, i nemici del nome cristiano sono colpiti dalla confusione, e sono rese vane sia le loro macchinazioni calunniose, sia il loro potere. Abbiate dunque fede, uomini, perché *del Signore è la salvezza*; e sia, o Signore, *sul tuo popolo la tua benedizione*.

Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo.

10. [v 11.] Anche ciascuno di noi può dire, quando la folla dei vizi delle passioni tenta di trascinare l'anima riluttante sotto la legge del peccato: *Signore, come si sono moltiplicati coloro che mi perseguitano, molti insorgono contro di me*. E poiché per lo più accade che si insinua la disperazione nella salvezza con l'accumularsi dei vizi - questi infatti prendono quasi d'assalto l'anima, e il diavolo e i suoi angeli operano con le loro funeste suggestioni alla nostra disperazione - con molta verità è detto: *molti dicono alla mia anima: non c'è salvezza per lui nel suo Dio. Ma tu, o Signore, sei il mio assuntore*. Questa è la speranza, perché [Dio] si è degnato di assumere la natura umana in Cristo. *Mia gloria*, per quel principio secondo il quale nessuno deve attribuire alcunché a se medesimo. *E colui che rialza il mio capo*, cioè colui che è il Capo di tutti noi, oppure lo spirito di ognuno di noi che è il capo dell'anima e della carne. [...] *Con la mia voce ho gridato verso il Signore, con*

quella voce intima e intensissima. *E mi ha esaudito dal suo santo monte*: da parte di quello stesso per cui mezzo ci ha soccorso e con la cui mediazione ci esaudisce. *Io ho dormito e ho preso sonno, e mi sono destato, giacché il Signore mi sorreggerà*. Quale fedele non può dire queste parole, ripensando alla morte dei suoi peccati e al dono della rigenerazione? *Non avrò timore delle migliaia di persone che mi circondano*. Senza contare le calamità che in tutto il mondo ha affrontato e affronterà la Chiesa, anche ciascuno di noi è circondato da tentazioni, dinanzi al cui assedio dice: *lèvati, o Signore, salvami, mio Dio*, cioè fammi risorgere. Le parole: *poiché tu hai colpito tutti coloro che mi avversavano senza motivo*, sono giustamente dette [...] del diavolo e degli angeli suoi, che non solo incrudeliscono contro il corpo di Cristo nel suo complesso, ma anche in particolare, contro ciascuno dei suoi membri. *Hai spezzati i denti dei peccatori*. Ciascuno ha chi lo maledice; ed ha anche chi gli è maestro di vizi e tenta di strapparli dal corpo di Cristo. Ma *del Signore è la salvezza*. Dobbiamo guardarci dalla superbia e dobbiamo dire: *si è unita a te l'anima mia* (S 62,9). *E sul tuo popolo la tua benedizione*, cioè su ciascuno di noi.

MEDITAZIONE E ADORAZIONE PERSONALE 3

Ant. Mi hai risposto, e hai sollevato il mio capo.

Guida. *Concludiamo la contemplazione con la preghiera salmica. Ci alziamo in piedi.*

*Pur nel cuore della notte qualcuno veglia per te:
pure tentato di dirti perduto, perduto non sei, se in lui confidi.*

Preghiamo.

Tutti.

Ti chiediamo di credere, Signore, poiché noi non comprenderemo mai
Il mistero dell'umana sofferenza:

le difficoltà, le tribolazioni che gli umili incontrano ogni giorno
non fiacchino, almeno in loro, lo slancio della fede,
ed essi stessi rivelino come può avverarsi e rinnovarsi
il mistero della Risurrezione

in ogni uomo che segua fedelmente il cammino del tuo Figlio. Amen.

(D.M.Turollo)

• ADORAZIONE EUCARISTICA E BENEDIZIONI