

I SALMI:
PREGHIERA DEL CRISTIANO

SALMO 51 (50)

IL MISERERE: «CONTRO TE HO PECCATO!»

1. *Al maestro del coro. Salmo. Di Davide.*

2. Quando andò da lui il profeta Natan perché egli era andato con Betsabea.

3. *Pietà* di me, o Dio, secondo la tua *bontà*,
secondo l'immensa tua *misericordia* **cancella** le mie **trasgressioni**.

4. **Lavami** totalmente dalla mia **colpa**,
mondami dal mio **peccato**.

5. Perché io **riconosco** le mie **trasgressioni**,
il mio **peccato** mi sta sempre dinanzi.

6. Contro te, contro te solo **ho peccato**,
quello che è **male** ai tuoi *occhi* l'ho commesso;
perciò sei giusto quando parli,
retto quando giudichi.

7. Ecco, nella **colpa** sono stato generato,
peccatore mi ha concepito mia madre.

8. Ecco, tu ami la verità della coscienza
e nel mio intimo mi fai **conoscere** la sapienza.

9. **Purificami** con issopo e sarò **mondato**,
lavami e sarò più bianco della neve.

10. Fammi sentire *gioia* e *allegria*,
esulteranno le ossa che hai spezzato.

11. Distogli il tuo *volto* dai miei **peccati**,
cancella tutte le mie **colpe**!

12. **Crea** in me, o Dio, un **cuore puro**,
rinnova dentro di me uno **spirito** fermo.

13. Non respingermi dal tuo *volto*,
non allontanare da me il tuo santo **spirito**.

14. Riportami la *gioia* della tua salvezza,
sostieni in me uno **spirito** generoso.

15. Insegnerò ai **ribelli** le tue vie
e i **peccatori** a te si convertiranno.

16. Liberami dal sangue, Dio, Dio mio salvatore,
la mia *lingua* acclamerà la tua giustizia.

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

18. Poiché tu non *ami* il **sacrificio**
e se ti offro l'**olocausto**, non lo *gradisci*.

19. Lo **spirito** contrito è il **sacrificio perfetto**,⁷
un **cuore** contrito e umiliato, o Dio, tu non disprezzi.

20. Nel tuo amore favorisci Sion,
ricostruisci le mura di Gerusalemme.

21. Allora *amerai* i **sacrifici legittimi**,
l'**olocausto** e l'**oblazione totale**,
allora i **vitelli** saliranno sul tuo **altare**.

«*Camminate secondo lo Spirito...*» (Gal 5, 16). «*Non spegnete lo Spirito...
ma esaminate ogni cosa, tenete ciò che è buono. Astenetevi da ogni specie
di male*» (1 Ts 5, 19-22)

Voglio semplicemente aiutarti, in un esercizio intenso di preghiera quotidiana, a renderti conto dell'opera di Dio in te. È una presa di **coscienza spirituale**, **direi un'attenzione attiva a ciò che lo Spirito fa nella tua vita...** Sant'Ignazio ha chiamato questo esercizio «**l'esame di coscienza**», ma non ha niente a che vedere con ciò che normalmente intendi con questa espressione. Per molti, l'esame è legato soprattutto alla vita morale e alla preparazione del sacramento della penitenza; il suo obiettivo principale è la qualità buona o cattiva delle azioni di ogni giorno, divise in due colonne. Senza escludere questa risonanza morale, che è secondaria, l'esame di cui parla Ignazio ha tutt'altro significato... Non è mai un'analisi su di te, ma un dialogo con Dio in cui ricevi la sua grazia per conoscerti nel suo sguardo. È un tempo di supplica e di preghiera intensa in cui domandi allo Spirito di penetrarti fin nel più profondo del cuore...

È dunque in un clima di preghiera che devi collegare l'esame al discernimento dello spirito. Impari a leggere e a decifrare ciò che Dio fa per te. È la posizione della Vergine: «Maria, da parte sua, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore» (Lc 2, 19). Hai riconosciuto la revisione della vita, lo sguardo sul giorno, la preghiera sulla vita o la valutazione quotidiana...

In questo tempo di preghiera che si colloca di preferenza alla sera, la tua preoccupazione principale non è la qualità morale delle tue azioni buone o cattive, ma piuttosto il modo in cui il Signore ti tocca, ti muove e ti conduce (spesso a tua insaputa) al cuore dei sentimenti che provi. Ciò che accade nella tua coscienza vince e prevale sulle tue azioni qualificabili come buone o cattive. L'essenziale è tenerti al livello profondo del cuore...

Non sei sempre sotto l'impulso dello Spirito e non te ne puoi accorgere all'istante. Bisogna che lasci riposare il tuo cuore in un grande silenzio; e, a poco a poco, vedrai sorgere nella tua coscienza, senza sforzo, i veri motivi della tua azione. Così l'esame di cui ti parlo non è uno sforzo di perfezionamento personale e morale; è un'esperienza, nella fede, della tua crescente sensibilità ai movimenti unici, speciali e personali che lo Spirito di Cristo usa per avvicinarsi a te e chiamarti. Evidentemente **questa crescita richiede del tempo.** Ma **l'esame così inteso ti rinnova e ti radica ancor più nella tua identità specifica.** Vedrai più avanti che la scoperta del tuo «nome» è l'opera fondamentale della vita, perché risponde alla domanda: «Chi sono io?».

Spesso l'esame diventa così generale, vago e senza carattere specifico, che riguarda molto poco la tua identità. Acquista un vero valore quando diventa un'esperienza quotidiana di confronto e di rinnovamento della tua identità singolare, e della maniera con cui Cristo ti chiama delicatamente ad approfondire e a sviluppare questa identità. Nella misura in cui afferri il tuo nome personale, devi fare questo esame con tutta la schiettezza possibile, perché tu sei questo uomo particolare che ha ricevuto nella fede una vocazione e una grazia uniche.

Così l'esame, quale lo intende Ignazio, è un tempo di preghiera. Non è una riflessione vuota su di te, né una introspezione. È una preghiera in cui ripassi attraverso la memoria del cuore, sotto lo sguardo del Padre, tutto il film della tua vita. Andrò anche più lontano: **senza l'esame la tua preghiera quotidiana, pur intensa e prolungata, può isolarsi dal resto della tua vita che non attinge più alla preghiera per «trovare Dio in tutte le cose», a livello della tua vita concreta.** Così ci sono persone che pregano molto e che non percepiscono mai ciò che Dio chiede loro nella vita reale. La preghiera non ha presa sulla loro esistenza. L'orazione proposta da sant'Ignazio mira sempre a disporti ad accogliere l'azione di Dio in te, vuole aiutarti a sentire e a gustare la presenza attiva della santa Trinità nel cuore del tuo essere e della tua vita. Nel momento in cui Dio agisce, è la «notte» in te; è solo dopo che riconosci il suo passaggio nella preghiera...

Bisogna cominciare col **fare questo esame in modo sistematico nella tua vita**. Così, poco a poco, il discernimento spirituale diverrà un momento naturale del tuo cuore, una sorta di ricordo costante e purificante del Signore Gesù nel cuore della tua vita. È questo un dono del Signore, il più importante, come si è reso conto Salomone. Devi dunque domandarlo senza sosta, ma anche accogliere il suo svilupparsi nel tuo cuore...

È tempo ora di guardare **concretamente** come tu possa fare questo esame. È il ricordo incessante dell'azione dello Spirito in te, e si situa sul piano della tua perfetta disponibilità all'opera del Padre e di Gesù. Non è dunque uno sguardo all'indietro, è una prospezione in avanti, con il desiderio che tutto in te sia purificato. Non ti esami come un industriale fa il bilancio a fine anno: noti soltanto quando Dio lo vuole, come lo vuole, l'instaurarsi sempre più profondo del suo Regno in te.

Ignazio consiglia di consacrare **ogni giorno un quarto d'ora a questo esame**. Non dispensartene troppo spesso col pretesto che saresti arrivato al continuo discernimento del cuore. Poco a poco lo farai tutto il tempo e sarà come un esercizio di presenza davanti a Dio, non all'esterno dell'azione che stai per fare, ma nell'azione del momento, per purificarne i motivi e dirigere i tuoi intenti verso Dio. Più che presenza davanti a Dio, è cooperazione all'azione di Dio in te.

In un primo tempo, Ignazio propone l'azione di grazia e in seguito la domanda della luce. Potrai invertire tra loro i due primi punti senza cambiare granché. Da parte mia ti proporrei, **come introduzione appropriata all'esame, la preghiera per essere illuminato**; in seguito puoi rendere grazia vedendo ciò che Dio ha fatto in te. In modo che tu non resti a una pratica di memoria o d'analisi sulla parte del giorno trascorsa. Si tratta di conficcare nella tua vita uno sguardo illuminato dallo Spirito. Senza la grazia del Padre che ti attira verso Gesù e desidera rivelartelo, questo sguardo è impossibile... Devi disporti ad accogliere Dio e la sua azione. Tanto Ignazio sottolinea la sua volontà di cominciare, altrettanto non avrà mai la pretesa di finire: è l'opera dello Spirito Santo. Devi cercare, domandare, bussare e aspettare perché non è in tuo potere trovarlo. Come sempre puoi cominciare la tua preghiera con un grido: **«Spirito Santo, vieni in mio aiuto. Donami di conoscervi alla luce della tua misericordia!»**.

Poi lascia salire dolcemente le cose dal tuo cuore alla tua coscienza chiara. È bene **referire qui tutte le «visite» ricevute da parte del Signore nel corso della giornata e rendergliele nell'azione di grazia**. Bisogna anche ringraziarlo per le tue debolezze, le tue miserie, rallegrartene e offrirle a Dio. Nella spontaneità del momento, non hai forse avuto coscienza dei doni ricevuti, ora li vedi in tutt'altra luce. Non essere «consumatore» dei doni di Dio! Poco a poco, ti condurrà a capire che tutto è dono, tutto è grazia. È giusto lodarlo e ringraziarlo per ciò.

In un terzo tempo, rivedi i tuoi atti come risposte. Pertanto non si tratta di rivedere in dettaglio la qualità dei tuoi atti, ma, alla luce della fede,

domandarti ciò che è accaduto in te durante questo giorno. Che lavoro ha compiuto Dio in te? Che cosa ti ha chiesto? Questo suppone che tu sia attento ai movimenti, alle disposizioni e ai sentimenti della tua affettività - ai diversi spiriti - per passarli al vaglio, al fine di riconoscere la chiamata di Dio nel cuore del tuo essere. È un atteggiamento d'attenzione, d'ascolto e di ricettività, da cui nasce un gran bisogno di tranquillità interiore e di pace per rompere tutti i tuoi circuiti. Nel mondo dello Spirito Santo occorre uno sguardo molto acuto per vedere ciò che fa in noi; la preghiera affina anche il tuo udito spirituale. Ci sono «decibels» che vengono dal cielo e che le tue orecchie abituate al rumore non intendono più.

Poi Ignazio ti invita a **domandare perdono a Dio**. Se sei stato attento a discernere l'appello preciso che Dio t'ha fatto intendere oggi, sei obbligato a **riconoscere che la tua attività ha preso il sopravvento sulla sua** e che ha perso tutto il senso della risposta. Al posto d'essere mosso e motivato dallo Spirito, sei diventato auto-attivo e auto-motivato. Nella luce della fede, è la qualità dell'attività come risposta piuttosto che l'attività stessa che fa la differenza per il Regno. È di ciò che devi domandare perdono a Dio.

Infine sei invitato a una **conversione concreta**, è il senso stesso dell'esame particolare. Lo si è spesso mal compreso e se ne è fatto uno sforzo di divisione e di conquista: scendendo la lista dei vizi o risalendo quella delle virtù, in una ricerca pianificata e meccanica della perfezione personale. No, non è questo! Quando ti svegli sul serio all'amore di Dio, cominci a renderti conto che delle cose devono cambiare nella tua vita. Inciampi in tanti domini e ti devi disfare di tanti errori. Hai l'impressione d'essere davanti a una montagna impossibile da spostare.

Ma il Signore non ti chiede di intraprendere ciò in un solo momento. **Di solito, hai nel cuore una zona in cui ti chiama alla conversione**, un angolo in cui ti spinge col gomito e ti ricorda che se vuoi essere serio con lui, deve operarsi una conversione. **È appunto spesso il punto che vuoi dimenticare e non vedere**. Non vuoi sentire la sua Parola condannarti a questo proposito e, di conseguenza, cerchi di dimenticare e di distrartene. Allora lavori in un altro angolo più tranquillo, che ti chiede conversione, certo, ma non con lo stesso pungiglione della coscienza e del desiderio della volontà di Dio. Lavori su un punto e Dio vuole esattamente altro. Così, ci sono nella tua vita cose che apparentemente non possono cambiare perché sembrano scaturire dalla tua psicologia, dalla tua eredità o dall'abitudine, allora concludi che bisogna sopportarle. Può darsi che tu non abbia alcuna presa diretta in questo campo, ma può anche darsi che ci sia disordine in un altro campo della tua vita, e qui puoi qualcosa, senza alcuna scusa. Invece che attaccarti arbitrariamente alle cose che fanno più rumore in te e ti umiliano, le tue debolezze di ogni sorta, è meglio che tu ti dia il tempo per capire quale esame particolare il Signore attende da te in questo momento...

L'esame - come ogni preghiera - non ha altro scopo che di renderti più attento a questa voce dello Spirito di Cristo, di disporti meglio a

lasciarla risuonare in te, cosicché la sua eco ti raggiunga sempre più profondamente e «la parola di Dio ti penetri fino alle giunture e alle midolla» (Eb 4, 12). Ma si tratta più precisamente di quel punto particolare della tua vita in cui Dio rivolge nel profondo del tuo cuore un invito alla conversione. (Jean Lafrance, *Quando pregate dite Padre*)

Per la lettura spirituale

L'umiltà non consiste nel pretenderci peccatori mentre nell'intimo di noi stessi non ci sentiamo tali; ciò ci allontanerebbe da una conoscenza vera di noi stessi e ci farebbe smarrire lontano dall'autentica umiltà. Lo spirito contrito deriva dalla convinzione di avere irritato Dio. Mentre avevamo la possibilità di vincere e di progredire nella grazia, ecco che abbiamo scelto in piena libertà la passione del mondo e la vita peritura, a causa del nostro amore per noi stessi e delle preferenze che abbiamo per ciò che soddisfa il corpo. Il nostro rapporto con Dio deve partire da un cuore umile, da uno spirito totalmente contrito. Solo così può diventare un rapporto autentico, conforme alla realtà di quel che noi siamo.

Ecco uno dei motivi per essere confusi e totalmente affranti: mentre noi pecciamo contro Dio e trasgrediamo le sue leggi e i suoi comandamenti, egli ci guarda sempre con tenerezza e il suo amore per noi non diminuisce mai. Come non avere lo spirito contrito quando contempliamo l'immensità dell'amore di Dio che lo spinge ad abbassarsi e lasciarsi uccidere sulla croce? E con quale mani? Non è forse con le mani dell'umanità, della quale tu e io facciamo parte? Il solo fatto di contemplare Dio nella carne e di vedere come è stato crocifisso e ha sofferto per mano degli uomini, è sufficiente a spezzarci il cuore più che mai. "Lo spirito contrito" non lo si ottiene in un giorno e non lo si impara nei libri. È necessaria una vita di relazione profonda con Dio. Questa all'inizio sembra ardua e stancante, perché comporta la lotta contro la forza dell'io e l'umilizzazione dell'amor proprio. Ma in capo ad un certo tempo, quando l'anima si purifica dalla falsa grandezza e dalla pretesa dignità, la vita contrita si dispiega come un inno grave e melodioso che avvicina l'anima a Dio e la chiama a radicarsi sempre di più in lui, fino a riposarvi completamente. L'anima contrita è ricolma di pace. Man mano che progredisce nella grazia e nella perfezione, avanza senza sforzo nell'umiltà e ogni deviazione verso l'orgoglio, la falsa grandezza o la vanagloria è, ormai, per lei tanto urtante quanto una nota stonata per l'orecchio di un musicista esperto (MATTIA EL MESKIN, *L'ESPERIENZA DI DIO NELLA PREGHIERA*, MAGNANO 1999, 183-185 passim).

La tristezza che provi nel sentirti imperfetto e peccatore è un sentimento ancora umano, troppo umano. Bisogna guardare più in alto, molto più in alto. C'è Dio, l'immensità di Dio e il suo inalterabile splendore. Il cuore puro è quel cuore che non cessa di adorare il Signore vivo e vero. Il cuore puro non si interessa che alla esistenza stessa di Dio, ed è capace, pur in mezzo alle sue miserie, di vibrare al pensiero dell'eterna innocenza e dell'eterna gioia di Dio.

Un cuore siffatto è al tempo stesso sgombro e ricolmo. Gli basta che Dio sia Dio. In questo pensiero il cuore trova tutta la sua pace e tutta la sua gioia. E Dio stesso diventa allora tutta la sua santità.

Ma la santità non consiste in un compimento del proprio essere, né in uno stato di pienezza. La santità consiste, innanzitutto, in un vuoto che si scopre in noi e si accetta, e che Dio ricolma di sé nella misura in cui ci si apre alla sua pienezza. La nostra miseria, allorché viene accettata, diventa lo spazio libero dove Dio può ancora creare. Il Signore non consente a nessuno di togliergli la gloria. Egli è il Signore, l'Essere unico, il solo Santo. Ma prende il povero per mano, lo estrae dal suo fango e lo invita a sedere fra i principi del suo popolo, perché prenda visione della sua gloria. Dio diventa in tal modo l'azzurro dell'anima sua. Contemplare la gloria di Dio, scoprire che Dio è Dio, e Dio per sempre, ben oltre la nostra condizione umana, rallegrarci di lui, estasiarci dinanzi alla sua eterna giovinezza, rendergli grazie per lui stesso e per la sua misericordia che non verrà mai meno: tutto ciò costituisce la più profonda esigenza di quell'amore che lo Spirito di Dio non cessa di diffondere nei nostri cuori. In ciò, appunto, consiste per noi l'aver il cuore puro (E.LECLERC, *La sapienza di un povero*, Milano 1970,112s.).

Per la preghiera

Scriveva Charles de Foucauld:

Grazie, mio Dio, per averci dato questa divina preghiera del *Miserere* che è proprio la nostra preghiera quotidiana [...]. È la preghiera *umana, quotidiana*, per eccellenza, quella che fa salire in maniera assolutamente naturale l'uomo verso Dio. Esprime le nostre colpe, i nostri peccati, le nostre miserie e domanda tutto ciò di cui abbiamo bisogno, la grazia, lo Spirito santo, esprimendo le sue aspirazioni e salendo gradualmente dal fondo della sua miseria fino alla lode a Dio e fino al suo trono. Recitiamo spesso questo salmo; facciamo spesso il soggetto delle nostre preghiere. Esso racchiude la sostanza di tutte le nostre preghiere: *adorazione, amore, offerta, ringraziamento, pentimento, domanda*. Parte dalla considerazione di noi stessi e dall'osservazione dei nostri peccati e da lì sale fino alla contemplazione di Dio, passando per il prossimo e pregando per la conversione di tutti gli uomini.

Grazie, Padre santo, della grande tua misericordia che tante volte abbiamo sperimentato nella nostra vita dopo la realtà del peccato e il vuoto creatosi nella nostra vita spirituale. Tante volte abbiamo fatto l'esperienza di non essere degni di essere chiamati tuoi figli, ma tu accoglici come il figlio prodigo nelle tue braccia paterne e portaci nella tua casa di gioia e di festa. Tu che scruti i nostri cuori, rinnovaci nel cuore con la forza dello Spirito santo perché possiamo gridare a tutti la bontà e la tenerezza che tu nutri verso ciascuno di noi.

Pacificazione:

Chiama per nome tutto ciò che abita la tua mente e il tuo cuore in questo momento: attese, preoccupazioni, gioie e sofferenze, affetti, rancori, progetti

e delusioni, timori, desideri, verità ed errori, amore, egoismi, fedeltà e peccato... Parla serenamente di tutto questo con il Padre tuo, non tanto per informarlo, quanto per interrogarti davanti a Lui, interrogarlo e lasciarti da Lui interrogare. Così, scoprirai che lo Spirito Santo e la Parola di Dio attraversano proprio ciò che è più vivo in te e troverai Pace. (Pausa di silenzio)

«Signore, noi ti ringraziamo
perché ci raduni ancora una volta alla tua presenza,
ci raduni nel tuo nome.

Signore, tu ci metti davanti la tua Parola,
quella che tu hai ispirato ai tuoi profeti:
fa' che ci accostiamo a questa Parola con riverenza,
con attenzione, con umiltà;
fa' che questa Parola non sia da noi sprecata,
ma sia accolta in tutto ciò che essa ci dice.

Noi sappiamo che il nostro cuore è spesso chiuso,
incapace di comprendere la semplicità della tua Parola.
Manda il tuo Spirito in noi
perché possiamo accoglierla con verità, con semplicità;
perché essa trasformi la nostra vita.

Fa', o Signore, che non ti resistiamo,
che la tua Parola penetri in noi come spada a due tagli;
che il nostro cuore sia aperto ad essa
e che la nostra mano non vi resista;
che il nostro occhio non si chiuda,
che il nostro orecchio non si volga altrove,
ma che ci dedichiamo totalmente a questo ascolto.

Te lo chiediamo, o Padre, in unione con Maria
che ha recitato questi salmi,
per Gesù Cristo nostro Signore».