

Luigi GUGLIELMONI
Fausto NEGRI

LA MIA VOCE SALE A TE,
SIGNORE!

50 SALMI "GIOVANI"

ISBN 978-88-250-4625-0
ISBN 978-88-250-4691-5 (PDF)
ISBN 978-88-250-4692-2 (EPUB)

Copyright © 2018 by P.P.E.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Presentazione

I salmi non formano solo un libro della Bibbia (*Libro dei salmi*): sono una riserva di fede, una palestra di preghiera e una scuola di umanità.

Il *Salterio* è composto da 150 salmi, i quali presentano le varie forme di orazione che l'uomo può elevare a Dio nelle diverse situazioni dell'esistenza: lode, ringraziamento, lamentazione, domanda, intercessione, pentimento...

Cercare di «capire meglio» la profonda ricchezza contenutistica racchiusa nei salmi aiuta a pregare con più consapevolezza e a collegare più strettamente fede e vita. Perché la vera preghiera non è evasione: è salire in alto per vedere meglio se stessi, gli altri, il mondo, per poi tornare agli impegni quotidiani rinfrancati.

Prendendo spunto da alcuni salmi, ne abbiamo scritto una parafrasi rileggendo il testo originario alla luce del nostro tempo. «Tradurre» in modo esistenziale non equivale necessariamente a tradire il testo, quanto piuttosto esplicitare, far venire alla luce e rendere accessibile il messaggio rivelato.

L'obiettivo è indicare il «metodo», che non disgiunge mai Dio e la persona, il corpo e lo spirito, l'io e il noi. Questo qualifica certamente in meglio

il proprio stile di credere, di pregare e di agire.

Nell'ottobre del 2018 prenderà il via il «Sinodo dei giovani», la cui prospettiva è quella di «incontrare, accompagnare, prendersi cura di ogni giovane, nessuno escluso». Papa Francesco, nel *Documento preparatorio* a tale Sinodo, ha scritto: «Non abbiate paura di ascoltare lo Spirito che vi suggerisce di essere audaci, non indugiate quando la coscienza vi chiede di rischiare per seguire il Maestro».

L'intento di questo sussidio è che ogni giovane e ogni credente siano aiutati a «scrivere», con le parole e soprattutto coi fatti, il salmo della loro vita.

SALMO 1

Beato l'uomo che non sbaglia strada

Il primo salmo svela il senso di tutto il libro: scegliere se fidarsi di Dio o seguire i mille falsi idoli della società. Qui sta la beatitudine del saggio o la maledizione dello sciocco.

È saggia quella persona
che non insegue le mode del tempo,
non è attratta dal facile successo
e non cerca di trasgredire a tutti i costi.

È veramente saggia quella persona
che trova la sua strada senza calpestare nessuno,
che ha come radici la preghiera
l'ascolto della Parola
e la fede come linfa interna che lo nutre.

Sarà come albero sulla riva del fiume,
ben radicato al suolo ma slanciato al cielo
avrà in sé la fiducia del seme
e la pazienza della quercia.

Crescerà saldo tra sole e tempeste,
non crollerà al primo alito di vento;
basando la propria vita sul terreno di saldi valori,
darà buoni frutti di bene.

Invece è sciocca quella persona
che elegge il proprio ombelico
a centro del mondo,
che è prigioniera dei suoi istinti
e fa dello sballo il suo dio.

SALMO 4

Preghiera della sera

È una preghiera della sera per l'accenno al riposo, per l'invito a un esame di coscienza sul proprio stile di vita e per il senso di fiducia che il salmista testimonia.

Padre Buono, oggi ho incontrato
qualcuno che non mi ha capito,
e tanti che si affannano per cose inutili.

Vorrei dire a me e a tanti miei compagni:
ma perché ci lasciamo ingannare tanto facilmente
dalle facili seduzioni di una vita così superficiale?

Perché spendiamo male le energie della nostra età,
inseguendo le menzogne a noi proposte
come percorsi di realizzazione e di libertà?

Al termine di questo giorno,
fermo un attimo la mia vita frenetica e rifletto
su quanto udito e detto, compiuto e ricevuto.

Riconosco i miei limiti e sbagli
e mi rivolgo a te, che sempre m'accogli
e mi indichi la strada del bene.

Da' a me e a tutti
il coraggio di una sana disciplina,
così che nessuno vada in confusione.
Donaci la forza di lottare con tutte le forze
contro le paure, lo scoraggiamento
e i sensi di colpa.

SALMO 5

In te mi rifugio

In un mondo che corre in fretta, il Signore è il Paziente: colui che non si stanca mai di ricreare chi gli si affida.

O Dio, sembra che la pazienza
sia una virtù ormai inutile.

Con il ritmo accelerato di oggi,
di quante persone e situazioni
non riesco più ad accorgermi!

Fatico ad accettare che la vita
sia un graduale cammino di maturazione.

Tu che sei un Dio paziente, convincimi
che anch'io posso cambiare solo lentamente,
a piccoli passi, senza fretta.

Ogni giorno tu continui a crearmi,
modellandomi sul tuo progetto.

Grazie perché impegni il tuo amore
e la tua sapienza nell'orientare
il mio presente e il mio futuro.

Guidami tu, Signore, proteggimi,
donami di compiere generosamente
la tua volontà.

Aiutami a non scoraggiarmi e non abbandonarti,
come scudo circondami di benevolenza.

Sii tu il mio rifugio e la mia speranza!

SALMO 8

Occhi colmi di stupore

Lo stupore di fronte all'immensità del cielo e alla bellezza del creato risveglia il senso religioso di ogni persona, minuscolo granello di sabbia davanti al creato. Eppure ogni persona umana è più complessa e più grande dell'intero universo.

Signore, nostro Dio, tutto nel creato
è segno della tua presenza.

Quando guardo con stupore
l'immensità del cielo stellato,
la complessità del microrganismo,
l'interdipendenza di ogni vivente,
l'armonia che governa ogni cosa,
mi viene spontaneo dire a te, Autore della vita:
«Dio, come sei grande!».

Nello stesso tempo, però,
mi sento piccolo e fragile
e non posso che ripetermi:
«Chi sono io, che di me ti ricordi?».

Hai modellato a tua immagine la persona umana,
gli hai donato intelligenza creatrice,
bellezza, forza e capacità di amare.
L'hai resa capace di trasformare il creato
e di scoprire le leggi segrete della natura
per valorizzarle e progredire.

Perciò, ti prego, Signore Dio:
aiutaci a contemplare la natura

SALMO 9

Fiducia in Dio dentro una società in crisi

La riflessione di un capo politico-religioso di Israele può aiutare a interpretare e a vivere la crisi sociale, politica ed economica del nostro tempo.

Padre, ho letto in questi giorni
che la disuguaglianza, invece di diminuire,
sta crescendo nel mondo.
Bastano i primi otto «Paperoni» del pianeta
per fare la ricchezza
dei tre miliardi e mezzo di poveri.
L'uno per cento dei più facoltosi al mondo
possiede quanto il restante novantanove per cento.

La politica pare trovarsi impotente
davanti al dio denaro, vero idolo del mondo.
Gli uomini di ogni tipo di potere
stanno sempre più affinando i sistemi
per opprimere e sfruttare i poveri del pianeta.
Essi hanno anche la forza e l'arroganza
per orchestrare consensi di massa.

Molti degli Stati più ricchi si stanno chiudendo in
se stessi,
e invece di gettare ponti costruiscono muri.
Questa situazione di crisi favorisce il sorgere
di figure che si presentano come salvatori della
propria nazione,
mentre cresce l'indifferenza dei giovani
verso la politica.

Io rinnovo la mia fiducia in te,
che cammini sulle strade della storia.
Dona soccorso, Signore, a quanti
alzano le mani a te nel pianto.
Spezza le catene di chi è nella miseria,
metti allo scoperto i trafficanti di esseri umani,
respingi coloro che vivono di menzogne.

Tu, che sei roccia di difesa dei più deboli,
l'unico Redentore, Dio di giustizia,
sostieni coloro che lottano per il bene comune
e i nonviolenti costruttori di pace.
A chi è impegnato con coraggio
e disposto a pagare di persona,
dona la forza di continuare a sperare
in un mondo migliore.

Aggiungi una tua personale preghiera e/o riporta una
frase del Salmo per te particolarmente significativa

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SALMO 12

Contro le violenze del mondo

Un'antica preghiera di liberazione viene qui ripresa e aggiornata ai tempi moderni, per chiedere protezione e aiuto dal Signore.

Liberaci, Signore,
dalla peste, dalla fame e dalla guerra.

Liberaci dalla peste,
da tutte le malefiche seduzioni
del mondo moderno,
da tutte le pestilenze e dai contagi
di idee malsane,
dalle proposte pestifere
che ogni giorno ci somministrano
e da tutti i pesticidi che inquinano l'ambiente,
come pure la mente e il cuore.

Liberaci dalla fame, dal desiderio di fama
e dal fumo.

Libera anzitutto coloro che hanno fame
e da' a noi tanta fame di cose buone.

Liberaci dal desiderio ossessivo di fama
e da ogni forma di egoismo.

Liberaci dal fumo delle sigarette, degli spinelli,
e da quello che ci viene gettato negli occhi
per non farci vedere la vera realtà.

Liberaci dalla guerra delle armi,
e poi da quella di un'economia
senza freni e regole,

SALMO 15

Liberami da me stesso

È gradito al Signore colui che «pratica la giustizia, dice la verità che ha nel cuore, non fa danno al suo prossimo».

Dio dell'attenzione, aiutami
a non passare accanto ad alcuno
con fretta e indifferenza.

Dio della luce, liberami
da me stesso per riconoscerti
in chiunque mi fai incontrare.

Dio della gioia, fammi vedere
chi soffre, è preoccupato o isolato
e non lo mostra all'esterno.

Dio della provvidenza, donami
tante persone su cui contare
e da ripagare con molto amore.

Dio della generosità, ricordami
che posso osare e dare di più
perché è tanto quello che ricevo.

Dio della concretezza, portami
a dire meno parole e a fare più fatti,
perché soltanto l'amore costruisce.

SALMO 16

Il sentiero della vita

Per scoprire il proprio compito e dedicarsi ad esso con tutto il cuore, occorre una sana stima di sé, che nasce e cresce solo in chi si sente amato. Allora la vita viene vista come un regalo giornaliero del Signore.

Signore, tutto è ormai fatto in serie,
senza originalità e senza attenzione al singolo.
Spesso anche le persone ripetono atteggiamenti
e comportamenti di altri ritenuti «modelli».

Il mondo sembra un grande palcoscenico
dove ognuno recita la sua parte...
Anch'io sono tentato di vivere così,
seguendo le mode del momento.

Aiutami, Signore, a essere semplicemente
me stesso, libero, fedele a te,
che sei un vero artista
capace di affidare a ognuno i talenti
e di amare ciascuno nella sua unicità.

Guidami tu, così che non viva come un robot
che gira secondo un programma prefissato.
Perché la vita è quel prodigio
che tu mi offri ogni giorno.

Consigliami, non abbandonarmi,
indicami il sentiero per una vita piena.
Sostienimi nel dare il meglio
nel ruolo che tu mi hai assegnato.

SALMO 19

La grazia dello stupore

Spesso il nostro sguardo è distratto, abitudinario, vuoto. Chi sa ancora meravigliarsi della bellezza della natura, trasforma la sua preghiera in un canto.

Signore, a volte i miei occhi
rimangono come ipnotizzati dagli schermi
dove tutto è già scritto:
altre volte il mio sguardo
è attratto da immagini immorali
o di dubbio gusto a cui non so dire di no,
pur vergognandomene.

Signore, spesso mi ritrovo incapace
di guardare il mondo con stupore;
altre volte so solo vedere le cose che non vanno
o quelle che mi fanno comodo...

Dammi la grazia di avere occhi aperti,
attenti e disposti ancora a meravigliarsi
davanti alle bellezze che tu hai creato.

La farfalla e il sole, la montagna e il fiore
sono come un dito puntato verso il cielo
per indicare te, Artista di ogni cosa.

Concedimi di essere come acqua limpida e calma,
con una profonda serenità interiore,
così da riflettere l'azzurro del tuo cielo
e spargere attorno a me freschezza e gioia.

SALMO 23

Il Signore è la mia guida

Sulle strade della vita, il Signore è il display sempre acceso che indica la strada giusta.

Il Signore è il navigatore della mia esistenza.
Su strade sicure mi conduce,
mi segnala in anticipo zone di rifornimento,
spazi di ristoro e di riposo.

Seguendo le sue indicazioni di vita sono sereno.
Sono certo che lui mi salvaguarda
dal prendere sottogamba gli avvisi di pericolo,
dai falsi segnali di chi
mi vuol sedurre e ingannare.

Se anche mi smarrissi in scorciatoie pericolose,
nella foschia della mediocrità,
nella nebbia del perbenismo,
nel buio del menefreghismo
o sulle strade sdruciolevoli dello sballo,
so che lui è pronto
a riprogrammare il percorso,
a partire dalle scorciatoie in cui mi sono perso.

Non mi fanno paura né le vie sdruciolevoli
né i tornanti in salita,
perché il Signore veglia su di me
con l'amore di un padre e di una madre.

SALMO 25

Preghiera nel pericolo

Tacitando la propria coscienza, ricercando la felicità fuori di sé e inseguendo il progetto del «tutto e subito», l'uomo si espone al pericolo di una vita vuota, diventando così costruttore e vittima della propria rovina.

Signore, Dio mio, concedimi di essere
semplice ma non ingenuo,
sensibile ma non condizionabile,
aperto ma non indulgente al male.

Donami di impegnarmi personalmente,
ora e qui, senza pretendere
che altri si impegnino
con me o per conto loro.

Ricordami che a disposizione
ho solo una vita e, pertanto,
non è bene sprecarla in nome
di nessun piccolo interesse.

Abbi pietà di me, che sono debole e peccatore:
fammi resistere alle astuzie del Tentatore.
Sostienimi per esserti fedele
nelle piccole e grandi scelte.

Allarga il mio cuore angosciato,
liberami da tutti i pericoli.
Affido la mia vita a te,
sii tu il mio amico e difensore!

SALMO 26

Preghiera del fedele

Oggi siamo continuamente abbindolati da parolai esperti di menzogne, che ci tengono lontani dai problemi veri e dall'autenticità dell'esistenza. Il rapporto col Signore ci guida e ci rinforza sulla via del bene.

Aiutami, Signore,
a essere tuo discepolo ogni giorno
per agire con determinazione verso quanti
demoliscono e infangano le verità più ovvie
e le cose più sacre per apparire moderni.

Assistimi col tuo Spirito di luce e coraggio
per essere libero nella mente e nel cuore,
per distinguere il bene dal male in un mondo
di inganni, di furberie e di compromessi.

Guidami perché io non mi unisca mai a quanti
approfittano dei deboli e vendono fumo,
promettendo felicità a buon mercato
e soluzioni facili ai problemi.

Illuminami perché il mio rapporto con gli altri
sia aperto e cordiale,
ma anche sincero e schietto.
Rendimi capace di cercare la verità
sempre e con tutti.

Rendimi forte nel sostenere apertamente le
mie convinzioni, gioioso nel professare anche
pubblicamente la mia fede,

Sommario

SALMO 1	
Beato l'uomo che non sbaglia strada	7
SALMO 4	
Preghiera della sera	9
SALMO 5	
In te mi rifugio	11
SALMO 8	
Occhi colmi di stupore	12
SALMO 9	
Fiducia in Dio dentro una società in crisi	14
SALMO 12	
Contro le violenze del mondo	16
SALMO 15	
Liberami da me stesso	18
SALMO 16	
Il sentiero della vita	19
SALMO 19	
La grazia dello stupore	20
SALMO 23	
Il Signore è la mia guida	21
SALMO 25	
Preghiera nel pericolo	22
SALMO 26	
Preghiera del fedele	23

SALMO 27	
Con te partirò...	25
SALMO 33	
L'incontro personale con Dio	26
SALMO 37	
La vera felicità	28
SALMO 40	
La nostra, la tua volontà	29
SALMO 49	
Liberaci dai falsi profeti, Signore!	30
SALMO 51	
Preghiera di pentimento	31
SALMO 62	
Dio fonte di speranza	32
SALMO 63	
Al Dio vicino	34
SALMO 65	
Per te il silenzio è lode	35
SALMO 73	
Il miraggio di una vita «da sballo»	37
SALMO 83	
Al Dio di giustizia	38
SALMO 84	
La bellezza della contemplazione	40
SALMO 85	
La pace dono di Dio	41

SALMO 90	
Al Signore del tempo	43
SALMO 91	
Senza paura	45
SALMO 92	
Preghiera nella gioia	46
SALMO 94	
Liberaci, Signore!	48
SALMO 100	
Desiderio di bene	49
SALMO 101	
Credo del giovane	50
SALMO 103	
Inno all'amore gratuito di Dio	51
SALMO 104/1	
Tutto l'universo obbedisce all'amore	53
SALMO 104/2	
Del tuo Spirito è piena la terra	54
SALMO 112	
L'uomo compassionevole	55
SALMO 113	
Al Dio sempre «nuovo»	56
SALMO 119/1	
Ascolterò le tue indicazioni, Signore	58
SALMO 119/2	
Per una vita diversa	59

SALMO 119/3	
Sii tu la mia guida, Signore!	61
SALMO 120	
Volto pulito, cuore puro	62
SALMO 128	
In cammino verso l'amore	63
SALMO 131	
Un cuore di fanciullo	65
SALMO 133	
Gli amici, il gruppo, la comunità	66
SALMO 139/1	
Tu sei con me	67
SALMO 139/2	
In me la tua immagine	69
SALMO 141	
Con tutto me stesso	71
SALMO 144	
Porgimi la mano!	73
SALMO 145	
Mi fido di te, Signore!	74
SALMO 146	
Buoni propositi al Dio che soccorre	75
SALMO 147	
Grande è il Signore!	76