

## Pregare con i Salmi secondo il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola

Ti ringraziamo, Signore, di darci un tempo  
per ascoltare la tua parola.  
Fa' che non Ti resistiamo,  
che la tua Parola penetri in noi

e che il nostro cuore sia aperto,  
perchè nella tua Parola  
è il segreto della nostra identità,  
l'identità alla quale siamo chiamati.

C.M. Martini

da **Scuola della Parola 2017-2018**

Lettura del Libro dei Salmi,

lunedì 5 marzo 2018

### Salmo 16

<sup>1</sup> *Miktam. Di Davide.*

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.

<sup>2</sup> Ho detto al Signore: «Il mio Signore sei tu, solo in te è il mio bene».

<sup>3</sup> *Agli idoli del paese, agli dèi potenti andava tutto il mio favore.*

<sup>4</sup> Moltiplicano le loro pene quelli che corrono dietro a un dio straniero.

Io non spanderò le loro libagioni di sangue, né pronuncerò con le mie labbra i loro nomi.

<sup>5</sup> Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: nelle tue mani è la mia vita.

<sup>6</sup> Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi: la mia eredità è stupenda.

<sup>7</sup> Benedico il Signore che mi ha dato consiglio; anche di notte il mio animo mi istruisce.

<sup>8</sup> Io pongo sempre davanti a me il Signore, sta alla mia destra, non potrò vacillare.

<sup>9</sup> Per questo gioisce il mio cuore ed esulta la mia anima;

anche il mio corpo riposa al sicuro,

<sup>10</sup> perché non abbandonerai la mia vita negli inferi, né lascerai che il tuo fedele veda la fossa.

<sup>11</sup> Mi indicherai il sentiero della vita, gioia piena alla tua presenza, dolcezza senza fine alla tua destra.

Testo CEI 2008

### Salmo 16/15

<sup>1</sup> *Iscrizione del titolo: dello stesso David*

Custodiscimi, o Signore, perché in te ho sperato;

<sup>2</sup> ho detto al Signore: il mio Dio sei tu, perché non hai bisogno dei miei beni.

<sup>3</sup> *Per i santi che stanno sulla terra ha fatto mirabile in essi ogni mia volontà.*

<sup>4</sup> Moltiplicate si sono le loro infermità, poi si sono affrettati.

Non riunirò le loro adunanze di sangue; né mi rammenterò con le mie labbra dei loro nomi.

<sup>5</sup> Il Signore è la porzione della mia eredità e della mia coppa: tu sei colui che mi restituisce la mia eredità.

<sup>6</sup> Le funi sono cadute per me in luoghi deliziosi, perché la mia eredità è eccellente per me.

<sup>7</sup> Benedirò il Signore che mi ha donato l'intelligenza; ma di più e fino a notte mi ammonirono i miei reni.

<sup>8</sup> Vedevo sempre il Signore al mio cospetto, giacché è alla mia destra, perché io non sia smosso.

<sup>9</sup> Per questo il mio cuore si è rallegrato e ha esultato la mia lingua,

e anche la mia carne riposerà nella speranza.

<sup>10</sup> Perché non abbandonerai l'anima mia nell'inferno, né permetterai che il tuo Santo veda la corruzione.

<sup>11</sup> Mi hai fatto conoscere le vie della vita.

Mi ricolmerai di letizia con il tuo volto.

Delizia è nella tua destra in eterno.

Traduzione della Vulgata<sup>1</sup>  
nelle Esposizioni di Sant'Agostino<sup>2</sup>

<sup>1</sup> La *Vulgata* o *Volgata* è una traduzione in latino della Bibbia dall'antica versione greca ed ebraica, realizzata alla fine del IV secolo da Sofronio Eusebio Girolamo. Il nome è dovuto alla dicitura latina *vulgata editio*, cioè "edizione per il popolo", che richiama sia l'ampia diffusione che ottenne (in precedenza con *Vulgata* si indicava la traduzione della versione dei Settanta, che ebbe anch'essa notevole diffusione), sia lo stile non eccessivamente raffinato e retorico, più alla portata del popolo (volgo). Dalla proclamazione di ufficialità durante il Concilio di Trento (1545-1563) fino al Concilio Vaticano II (1962-1965), quando fu ulteriormente revisionata, la Vulgata ha rappresentato la traduzione canonica della Bibbia per l'intera Chiesa cattolica. (da Wikipedia)

<sup>2</sup> Agostino di Ippona (Tagaste, 13 novembre 354 – Ippona, 28 agosto 430), *Esposizioni sui Salmi*, in [http://www.augustinus.it/italiano/esposizioni\\_salme/esposizione\\_salmo\\_015\\_testo.htm](http://www.augustinus.it/italiano/esposizioni_salme/esposizione_salmo_015_testo.htm)

## Consegne per l'incontro di mercoledì 21 marzo 2018.

0.0. Ascolto la registrazione dell'incontro della Scuola della Parola di lunedì 5 marzo.

0.1. Leggo il testo di Sant'Agostino sul salmo 16/15 (allegato 1).

1.1. Mi metto alla presenza di Dio.

1.2. Leggo diverse volte il Salmo 16.

1.3. Chiedo la grazia di poter sentire una fiducia in Dio altrettanto profonda.

1.4. Nel "colloquio", ringrazio il Padre, Gesù e la Santissima Trinità per il dono della fiducia provata in preghiera, oppure chiedo loro di aiutarmi a capire quali possano essere le ragioni mi trattengono dal provarla.

1.5. Scrivo un breve testo o una poesia (non più di una pagina) alla luce della mia esperienza di preghiera. Da condividere.

2.1. Leggo la trascrizione della conferenza di Michael Simone (allegato 2).

2.2. Dedico un tempo di preghiera al *Padre nostro*, immaginando di ascoltare Gesù mentre lo presenta ai discepoli (Matteo 6:9-13; Luca 11:2-4).

2.3. Chiedo la grazia di comprendere e gustare profondamente le parole del *Padre nostro*.

2.4. Nel "colloquio", ringrazio Gesù per il dono di questa preghiera, recitata dai suoi discepoli, miei fratelli e sorelle, da venti secoli.

2.5. Scrivo il *Padre nostro* con parole mie (una poesia o un breve testo. Non più di una pagina). Da condividere.

Πάτερ ἡμῶν,  
ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς·  
ἁγιασθήτω τὸ ὄνομά σου·  
ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου·  
γενηθήτω τὸ θέλημά σου,  
ὡς ἐν οὐρανῷ καὶ ἐπὶ τῆς γῆς.  
Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον  
δός ἡμῖν σήμερον·  
καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν,  
ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν·  
καὶ μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν,  
ἀλλὰ ῥύσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ.  
Ἄμήν.