

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

Salmo 145 / 144 (Testo TILC)

¹ Canto di lode di Davide.
Mio Dio, esalterò la tua grandezza;
mio re, non finirò di ringraziarti!
² Ogni giorno ti voglio benedire,
voglio cantare per sempre le tue lodi.
³ Tu sei grande, Signore; a te è dovuta ogni lode;
la tua grandezza non si può misurare.
⁴ Di padre in figlio si tramanda
quello che tu hai fatto per noi,
tutti raccontano le tue imprese.
⁵ Parlano della tua gloria e della tua maestà
E io medito le tue azioni prodigiose.
⁶ Narrano con stupore la potenza delle tue opere
e io racconto le tue meraviglie.
⁷ Diffondono la fama della tua bontà immensa,
cantano con gioia la tua vittoria.
⁸ Il Signore è bontà e misericordia,
è paziente, costante nell'amore.
⁹ Il Signore è buono con tutti,
ha misericordia per ogni creatura.
è lento all'ira e grande nell'amore.
¹⁰ Ti lodino, Signore, tutte le creature,
rendano grazie tutti i tuoi fedeli.
¹¹ Annunzino il tuo regno glorioso,
parlino a tutti della tua potenza.
¹² E gli uomini conosceranno le tue imprese,
la gloria e lo splendore del tuo regno.
¹³ Il tuo regno è un regno eterno,
il tuo potere dura nei secoli.
Il Signore è fedele alle sue promesse,
misericordioso nelle sue opere.
¹⁴ Sostiene chi sta per cadere,
rialza chi è abbattuto.
¹⁵ Gli occhi di tutti sono fissi su di te
e tu doni il cibo a tempo opportuno.
¹⁶ Apri la tua mano generosa e sazi ogni vivente.
¹⁷ Il Signore è giusto in tutto,
buono in ogni sua azione.
¹⁸ È vicino a chiunque lo invoca,
a chi lo cerca con cuore sincero.
¹⁹ Non delude le attese di chi gli è fedele,
ascolta il loro grido e li salva.
²⁰ Il Signore veglia su quanti lo amano,
ma distrugge tutti i malvagi.
²¹ Canti la mia bocca le lodi del Signore
ogni creatura benedica il Dio santo, per sempre.

Cantico dei tre giovani Dn 3,57-88. 56

Benedite, opere tutte del Signore, il Signore, *
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
Benedite, angeli del Signore, il Signore, *
benedite, cieli, il Signore.
Benedite, acque tutte, che siete sopra i cieli, il Signore, *
benedite, potenze tutte del Signore, il Signore.
Benedite, sole e luna, il Signore, *
benedite, stelle del cielo, il Signore.
Benedite, piogge e rugiade, il Signore, *
benedite, o venti tutti, il Signore.
Benedite, fuoco e calore, il Signore, *
benedite, freddo e caldo, il Signore.
Benedite, rugiada e brina, il Signore, *
benedite, gelo e freddo, il Signore.
Benedite, ghiacci e nevi, il Signore, *
benedite, notti e giorni, il Signore.
Benedite, luce e tenebre, il Signore, *
benedite, folgori e nubi, il Signore.
Benedica la terra il Signore, *
lo lodi e lo esalti nei secoli.
Benedite, monti e colline, il Signore, *
benedite, creature tutte che germinate sulla terra, il Signore.
Benedite, sorgenti, il Signore, *
benedite, mari e fiumi, il Signore.
Benedite, mostri marini
e quanto si muove nell'acqua, il Signore, *
benedite, uccelli tutti dell'aria, il Signore.
Benedite, animali tutti, selvaggi e domestici, il Signore, *
benedite, figli dell'uomo, il Signore.
Benedica Israele il Signore, *
lo lodi e lo esalti nei secoli.
Benedite, sacerdoti del Signore, il Signore, *
benedite, o servi del Signore, il Signore.
Benedite, spiriti e anime dei giusti, il Signore, *
benedite, pii e umili di cuore, il Signore.
Benedite, Anania, Azaria e Misaele, il Signore, *
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.
Benediciamo il Padre e il Figlio con lo Spirito Santo, *
lodiamolo ed esaltiamolo nei secoli.
Benedetto sei tu, Signore, nel firmamento del cielo, *
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Il salmo 145 nella tradizione ebraica e nella tradizione cristiana

Nella maggior parte delle tradizioni liturgiche del popolo ebraico, l'*Ashrei* (in ebraico: **יְהַלְלֶיךָ עוֹד, בְּיַתְךָ יְיָ אֱשֶׁרֵי הַלֵּלָהּ**, *Ashrei yoshvei veitecha, od y'hallelucha, selah!*; in italiano: Beati coloro che abitano nella tua casa; canteranno senza fine le tue lodi!) si recita tre volte al giorno, due volte nel corso della preghiera del mattino e una volta nel corso della preghiera del pomeriggio. È composto da un verso del salmo 84 (84,5) e da un verso del salmo 144 (144,18), che entrambi iniziano con la parola ebraica "ashrei" (beati, felici, degni di lode), e dall'intero salmo 145, e termina con un verso del salmo 115. Presenta tre temi fondamentali: 1. Le persone sono felici quando sono vicine a Dio; 2. Dio ha cura dei poveri e degli oppressi; 3. Dio premia chi fa il bene e punisce chi fa il male.

È importante notare che nell'*Ashrei* Israele non gode di una considerazione privilegiata rispetto ad altri popoli, né viene menzionata l'ostilità da parte di altri popoli o verso di essi: viene lodato Dio che dispensa giustizia e misericordia a tutte le persone. Il verso 9 recita "Il Signore è buono con tutti e la sua misericordia si effonde su tutto ciò che ha creato". Nel verso 21 - "tutte le tue opere ti lodano" - l'intera umanità esprime la sua gratitudine.

È pure importante notare che qui Dio viene solamente lodato, senza presentare alcuna richiesta.

Inoltre, nell'*Ashrei* Dio regna su tutto l'universo; in particolare, il primo verso del salmo 145 è l'unico caso nella Bibbia in cui Dio viene definito "il Re", anziché "mio re" o "nostro re".

(da <https://en.wikipedia.org/wiki/Ashrei>, adattamento e traduzione mia)

audio: l'*Ashrei* recitato in ebraico dal compositore Brian Shamash secondo la melodia ebraica tradizionale:

<https://www.youtube.com/watch?v=29w8qj8EnAE>

Nella tradizione cristiana-cattolica romana, il **salmo 145** si recita durante l'Ufficio delle lodi mattutine, in particolare il mercoledì della IV settimana di Quaresima, il mercoledì della IV settimana di Pasqua e il 2 novembre, giorno della commemorazione dei defunti, insieme al salmo 50 (Miserere). È generalmente introdotto dal titolo "Beato chi spera nel Signore" e accompagnato dal versetto «Andate e riferite a Giovanni ciò che udite e vedete: i ciechi ricuperano la vista, gli storpi camminano, i lebbrosi riacquistano l'udito, i morti risuscitano, ai poveri è predicata la buona novella (Mt 11,5).

Il Cantico dei tre giovani nella fornace del terzo capitolo libro di Daniele

Il **Cantico dei tre giovani**, scritto in greco e probabilmente composto nel secondo o nel primo secolo a.C., non compare nella Bibbia ebraica ed è considerato canonico solo dalla Chiesa cattolica e dalla Chiesa ortodossa.

Il capitolo terzo del Libro di Daniele racconta che il re babilonese Nabucodonosor II fece erigere una statua d'oro nella pianura di Dura e alla cerimonia di inaugurazione impose che tutti i dignitari di corte si prostrassero dinnanzi ad essa, minacciando di gettare in una fornace ardente chi non lo avesse fatto (Dan 3,1-7). Tre funzionari ebrei, Azaria, Anania e Misaele (in caldeo, Sadrach, Mesach e Abdenego) furono denunciati a Nabucodonosor che, dopo essersi accertato che per fedeltà al Dio d'Israele si sarebbero rifiutati di adorare la statua, ordinò di gettarli nella fornace. Quando i tre giovani proclamarono la loro certezza di venir liberati grazie all'intervento del loro Dio, il re ordinò di aumentare di sette volte l'alimentazione della fornace. A morire furono coloro che la avevano alimentata (Dan 3,8-22).

Nella Chiesa cattolica, il **Cantico dei tre giovani** è recitato nell'Ufficio delle lodi mattutine alla domenica e nelle festività e, come salmo responsoriale, la domenica successiva a Pentecoste (SS. Trinità).

audio: **Cantico di Daniele 3,57-88.56** – Santuario di Loreto; fra' Maurizio e suor Antonella.

<https://www.youtube.com/watch?v=RS9zmfKuGCA>

Consegne per mercoledì 9 maggio 2018 (ultimo incontro)

1. Prego più volte i salmi di lode (145-150) e il Cantico dei tre giovani.
2. Scrivo una poesia – una litania – in cui elenco le ragioni per le quali lodo Dio (per i suoi attributi, per gratitudine per la sua creazione, per doni ricevuti, ecc.). Da condividere.
3. In parallelo, oppure in alternativa, scrivo una litania in cui elenco le ragioni per le quali non mi riesce di lodare Dio. Da condividere solo se si desidera.
4. Osservo le dinamiche interiori e i sentimenti che provo rileggendo la prima e la seconda poesia e li presento in "colloquio" a Gesù, a Dio o a Maria, invitandoli ad aiutarmi a sentire il loro parere in merito.