

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 111/112¹


latino

- ⊙ Beatus vir qui timet Dominum,
In mandatis ejus volet nimis.
- ⊙ Potens in terra erit semen ejus,
Generatio rectorum benedicetur.
- ⊙ Gloria et divitiae in domo eius
Et justitia ejus manet in saeculum saeculi.
- ⊙ Exortum est in tenebris lumen rectis,
Misericors et miserator et justus.
- ⊙ Jucundus homo, qui miseretur et commodat,
Disponet sermones suos in judicio.
Quia in aeternum non commovebitur.
- ⊙ In memoria aeterna erit justus,
Ab auditione mala non timebit.
- ⊙ Paratum cor ejus sperare in Domino.
Confirmatum est cor ejus; non commovebitur
Donec despiciat inimicos suos.
Dispersit, dedit pauperibus,
Justitia ejus manet
Cornu ejus exaltabitur in gloria.
- ⊙ Peccator videbit et irascetur,
Dentibus suis fremet et tabescet;
Desiderium peccatorum peribit.

italiano

Testo CEI 2008

- Alleluia.
- Beato l'uomo che teme il Signore
e nei suoi precetti trova grande gioia.
- ² Potente sulla terra sarà la sua stirpe,
la discendenza degli uomini retti sarà benedetta.
- ³ Prosperità e ricchezza nella sua casa,
la sua giustizia rimane per sempre.
- ⁴ Spunta nelle tenebre, luce per gli uomini retti:
misericordioso, pietoso e giusto.
- ⁵ Felice l'uomo pietoso che dà in prestito,
amministra i suoi beni con giustizia.
- ⁶ Egli non vacillerà in eterno:
eterno sarà il ricordo del giusto.
- ⁷ Cattive notizie non avrà da temere,
saldo è il suo cuore, confida nel Signore.
- ⁸ Sicuro è il suo cuore, non teme,
finché non vedrà la rovina dei suoi nemici.
- ⁹ Egli dona largamente ai poveri,
la sua giustizia rimane per sempre.
la sua fronte s'innalza nella gloria.
- ¹⁰ Il malvagio vede e va in collera,
digrigna i denti e si consuma.
Ma il desiderio dei malvagi va in rovina.

¹Per la registrazione del brano ascoltato durante l'incontro, vd. A. Vivaldi, Beatus vir (Psalm 111) RV 598, <https://www.youtube.com/watch?v=AbbnslqTOE>. Per lo spartito > Google > IMSLP323851-PMLP524318-Vivaldi;_Beatus_Vir_RV598.pdf > Beatus vir, RV 598 > 

Salmo 23/22

¹ *Salmo. Di Davide.*

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.

² Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.

³ Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.

⁴ Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male,
perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

⁵ Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.

⁶ Sì, bontà e fedeltà mi saranno
compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni.

Bibbia di Gerusalemme, CEI 2008

¹ *Salmo. Di David.*

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.

In pascoli erbosi mi fa riposare,
verso acque tranquille mi conduce.

La mia anima ristora,
mi guida in sentieri di giustizia
per amore del suo nome.

Anche se cammino nella valle
dell'ombra della morte,
non temo il male,
perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro,
essi mi consolano.

Tu prepari davanti a me una mensa
Di fronte ai miei avversari;
hai unto con olio il mio capo,
la mia coppa è ricolma.

Certo, bontà e grazia mi seguiranno
Tutti i giorni della mia vita;
abiterò nella casa del Signore
per la lunghezza dei giorni.

Tehillim/Salmi²

Il Signore è il mio pastore:
nulla manca ad ogni attesa,

in verdissimi prati mi pasce,
mi disseta a placide acque.

È il ristoro dell'anima mia,
in sentieri dritti mi guida
per amore del santo suo nome,
dietro lui mi sento sicuro.

Pur se andassi per valle oscura
non avrò a temere alcun male:
perché sempre mi sei vicino,
mi sostieni col tuo vincastro.

Quale mensa per me tu prepari
sotto gli occhi dei tuoi nemici!
Del tuo olio profumi il mio capo,
il mio calice è colmo di ebbrezza!

Bontà e grazia mi sono compagne
quanto dura il mio cammino:
io starò nella casa di Dio
lungo tutto il migrare dei giorni.

Lungo i fiumi... I Salmi.³

Consegne per il prossimo incontro, mercoledì 27 gennaio 2018 alle ore **20,15**.

- 1.1. Mi metto alla presenza di Dio.
- 1.2. Leggo più volte e confronto tra loro le diverse versioni del Salmo 23.
- 1.3. Chiedo la grazia di poter comprendere profondamente e intimamente il significato del Salmo 23.
- 1.4. Dedico uno o più tempi di preghiera alla contemplazione immaginativa, lasciando affiorare il ricordo di un episodio nel quale ho sentito distintamente la protezione di Dio su di me.
- 1.5. Nel "colloquio", ringrazio il Padre per l'esperienza di preghiera appena vissuta e la commento con Gesù.
- 1.6. Scrivo una breve poesia o un breve racconto che ha per tema **la mia gratitudine e il mio stupore per la protezione che Dio mi offre** (da condividere in plenaria o a triadi).
- 1.7. Scelgo **un** verso o **una** parola che riassume quel doppio sentimento (da condividere in plenaria).

Incontri di spiritualità a San Fedele, Milano – Ottobre 2017-Maggio 2018

17 gennaio 2018, **sesto incontro**

Scuola di Preghiera. Pregare con i Salmi: un percorso di contemplazione immaginativa

² *Tehillim/Salmi. Un canto ogni giorno, un canto per ogni giorno. Presentazione di Carlo Maria Martini, Gribaudi 2006.*

³ *Lungo i fiumi... I Salmi. Traduzione poetica e commento. David Maria Turoldo e Gianfranco Ravasi, San Paolo 2012. In http://www.adorazioneeucaristica.it/Salmi%20TraduzioneDavid%20Maria%20Turoldo_CommentoGianfranco%20Ravasi.pdf*

Contemplazione immaginativa: il metodo di sant'Ignazio di Loyola

1. Scegli un brano biblico. Finché non avrai dimestichezza con questo metodo, preferisci brani brevi, che presentano luoghi fisici e scene d'azione.

2. Rilassati, e disponi te stesso/a alla presenza di Dio. Chiedi la grazia che il testo ti suggerisce, per esempio, una conoscenza intima di Gesù, sentita consapevolezza della presenza di Gesù nella tua vita e del suo amore per te; un dono di cui hai particolarmente bisogno in questo momento; o qualsiasi dono senti di chiedere.⁴

3. Leggi il passaggio diverse volte, facendo una pausa di qualche decina di secondi tra una lettura e l'altra, fino a che l'episodio biblico penetra in te. Consenti alla scena di saturare la tua immaginazione, di prendere vita. Ora riponi la Bibbia e lasciati immergere nel racconto. Entra nel racconto, nel tempo storico del racconto: nel Primo secolo, se stai pregando su un testo evangelico, o nei secoli precedenti, se stai pregando su un testo dell'Antico Testamento. Lascia che il racconto si sviluppi liberamente, senza costringerlo in una direzione piuttosto che in un'altra. Consenti a te stesso/a di prendere parte, di entrare nella scena... osserva le persone, gli eventi che accadono. Ascolta le parole che vengono pronunciate. Sii partecipe, parla, accompagna, servi, fai tutto quello che senti di voler fare, o di non fare. Lasciati trasportare.

Lasciati coinvolgere totalmente, senza soffermarti a giudicare ciò che vedi accadere né farti tentare dal desiderio di "registrare" quello che stai vivendo. Ti dedicherai alla riflessione e all'analisi di questa esperienza in un secondo momento, quando il tempo della preghiera sarà terminato. Anche nel caso in cui l'immaginazione dovesse non attivarsi, non preoccuparti: è possibile che lo Spirito stia lavorando con un'altra parte di te, più sottile ancora; accogli il silenzio, e rimani in preghiera.

4. Sempre all'interno della preghiera, quando senti che le immagini interiori sfumano e sembrano non offrire nuovi spunti, torna nel presente, nel *tuo* presente. Sant'Ignazio definisce questa parte "colloquio". Rivolgiti a Gesù (oppure a Maria, o a una delle persone che hai incontrato nel brano) e commenta con lui quello che ti è accaduto durante la preghiera. Parla a Gesù come un amico parla a un amico, chiedigli conferma, chiedigli luce per capire il senso profondo della tua esperienza. Rimani in ascolto per sentire che cosa Gesù ti risponde.

5. Quanto senti che anche il tempo del colloquio nel presente è finito, concludi la preghiera con un *Padre nostro*.

La revisione della preghiera

Per la revisione, scegli un luogo diverso da quello della preghiera. Ora puoi riflettere, annotare, magari sul tuo diario spirituale, quello che è accaduto in preghiera. Cerca di identificare le associazioni di idee, le emozioni più forti, le resistenze che hai vissuto. Quest'ultima parte è molto importante, aiuta a individuare come proseguire il cammino, su quali nuovi testi pregare o su quale scena di un particolare testo tornare in futuro. È importante anche per capire se durante la preghiera hai ricevuto la grazia che avevi chiesto all'inizio, o se dovrai rimanere in ascolto per vedere se ti verrà data in un secondo momento e in un'occasione non direttamente collegata al tempo della preghiera.

Alcune di queste domande potrebbero essere utili alla revisione (se però credi che non ti siano d'aiuto, non usarle):

Quale passaggio ho contemplato?

Io chi ero, durante la preghiera?

Come ho interagito con gli altri personaggi del racconto?

Come abbiamo interagito io e Gesù?

Che cosa ho provato durante la preghiera?

In che modo questa esperienza arricchisce la mia vita e la mia relazione con Gesù, con me stesso/a e con gli altri?

Potrebbe essermi utile tornare su questo brano, nel prossimo tempo di preghiera?