

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 26 febbraio 2018

Salmo 56

¹ *Al maestro del coro. Su «Colomba dei terebinti lontani». Di Davide. Miktam. Quando i Filistei lo tenevano prigioniero a Gat.*

² *Pietà di me, o Dio, perché un uomo mi perseguita, un aggressore tutto il giorno mi opprime.*

³ Tutto il giorno mi perseguitano i miei nemici, numerosi sono quelli che dall'alto mi combattono.

⁴ Nell'ora della paura
io in te confido.

⁵ In Dio, di cui lodo la parola,
in Dio confido, non avrò timore:
che cosa potrà farmi un essere di carne?

⁶ Travisano tutto il giorno le mie parole,
ogni loro progetto su di me è per il male.

⁷ Congiurano, tendono insidie,
spiano i miei passi, per attentare alla mia vita.

⁸ Ripagali per tanta cattiveria!
Nella tua ira abbatti i popoli, o Dio.

⁹ I passi del mio vagare tu li hai contati,
nel tuo otre raccogli le mie lacrime:
non sono forse scritte nel tuo libro?

¹⁰ Allora si ritireranno i miei nemici,
nel giorno in cui ti avrò invocato;
questo io so: che Dio è per me.

¹¹ In Dio, di cui lodo la parola,
nel Signore, di cui lodo la parola,

¹² in Dio confido, non avrò timore:
che cosa potrà farmi un uomo?

¹³ Manterrò, o Dio, i voti che ti ho fatto:
ti renderò azioni di grazie,

¹⁴ perché hai liberato la mia vita dalla morte,
i miei piedi dalla caduta,
per camminare davanti a Dio
nella luce dei viventi.

Salmo 46

¹ *Al maestro del coro. Dei figli di Core. Per voci di soprano. Canto.*

² *Dio è per noi rifugio e fortezza,
aiuto infallibile si è mostrato nelle angosce.*

³ Perciò non temiamo se trema la terra,
se vacillano i monti nel fondo del mare.

⁴ Fremano, si gonfino le sue acque,
si scuotano i monti per i suoi flutti.

⁵ Un fiume e i suoi canali rallegrano la città di Dio,
la più santa delle dimore dell'Altissimo.

⁶ Dio è in mezzo ad essa: non potrà vacillare.
Dio la soccorre allo spuntare dell'alba.

⁷ Fremettero le genti, vacillarono i regni;
egli tuonò: si sgretolò la terra.

⁸ Il Signore degli eserciti è con noi,
nostro baluardo è il Dio di Giacobbe.

⁹ Venite, vedete le opere del Signore,
egli ha fatto cose tremende sulla terra.

¹⁰ Farà cessare le guerre sino ai confini della terra,
romperà gli archi e spezzerà le lance,
brucerà nel fuoco gli scudi.

¹¹ Fermatevi! Sappiate che io sono Dio,
eccelso tra le genti, eccelso sulla terra.

¹² Il Signore degli eserciti è con noi,
nostro baluardo è il Dio di Giacobbe.

Consegne per l'incontro di mercoledì 7 marzo 2018.

0.0. Ascolto la registrazione dell'incontro della Scuola della Parola di lunedì 26 febbraio.

0.1. Leggo il testo di Carlo Maria Martini sulla preghiera di intercessione (vd. allegato).

1.1. Mi metto alla presenza di Dio.

1.2. Leggo diverse volte il Salmo 56.

1.3. Chiedo la grazia di potermi identificare con una persona **altra da me** che potrebbe rivolgere a Dio queste stesse parole.

1.5. Mettendomi nei panni di quella persona, dedico uno o più tempi di preghiera alla contemplazione immaginativa.

1.5. Nel "colloquio", ringrazio il Padre per il dono dell'empatia e chiedo a Gesù, o a Maria, di intercedere in favore di una persona che si trova in una circostanza simile a quella che ho immaginato e di accordarle il dono della fiducia nella protezione di Dio. Nel caso invece in cui tale immedesimazione non mi sia riuscita, chiedo a Gesù, o a Maria, di aiutarmi a capire quali possano essere le ragioni che me lo hanno impedito.

2.1. Mi metto alla presenza di Dio.

2.2. Leggo diverse volte il Salmo 46.

2.3. Chiedo la grazia di potermi identificare con un gruppo di persone che potrebbero rivolgere a Dio queste parole.

2.4. Mettendomi nei panni di quelle persone, dedico uno o più tempi di preghiera alla contemplazione immaginativa.

2.5. Nel "colloquio", ringrazio il Padre per il dono dell'empatia e chiedo a Gesù, o a Maria, di intercedere in favore delle persone che si trovano in circostanze simili a quella che ho immaginato e di accordare loro il dono della fiducia nella protezione di Dio. Nel caso invece in cui tale immedesimazione non mi sia riuscita, chiedo a Gesù, o a Maria, di aiutarmi a capire quali possano essere le ragioni che me lo hanno impedito.

3.1. Rifletto sulle due esperienze di preghiera.

3.2. Scrivo (in prima o in terza persona) un breve racconto, una poesia o un salmo, che non ha come protagonista me stesso bensì la persona o il gruppo di persone che sono state al centro delle mie esperienze di preghiera (da condividere in plenaria o a triadi).

