

## PER LA RIFLESSIONE PERSONALE

### Per introdursi

Rileggiamo per intero il salmo, lasciando quasi che si ricomponga in unità nel cuore. Può essere utile la sua versione poetica, realizzata da p. Davide M. Turoldo con il titolo “*Dall’abisso*”.

1 Dall'abisso a te grido, o Signore,

2 Signore ascolta la mia voce:  
alla mia voce che ti implora  
amoroso accosta le orecchie tue.

3 Se tu guardi alle colpe, Signore,  
potrà qualcuno resistere, o Dio?

4 Ma presso di te è il perdono  
che ci irradia del tuo timore.

5 lo spero, Signore,  
l'anima mia spera,  
nella tua parola confido.

6 L' anima mia è tesa al Signore  
più che le sentinelle verso l'aurora,  
più che le sentinelle verso il mattino.

7 Attenda Israele il Signore,  
perché presso il Signore è la grazia,  
e grande è presso di lui la redenzione !

8 Da tutte le sue colpe  
egli redimerà il suo Israele.

*Dio, abbi misericordia di noi che siamo meschini e peccatori! Dio, non guardare le nostre colpe, ma guarda al volto sfigurato di tuo Figlio! Dio, ti prego, guarda quanta disperazione, guarda al desiderio che qualcuno ha perfino di morire! Dio, guarda e dimentica, dimentica... Tuo Figlio ci ha detto che nessuna festa è pari alla festa che tu fai nei cieli per un solo peccatore che si converta. E allora per la tua gioia e per la nostra pace donaci la grazia di convertirci. Amen.*

### Alcune domande per far diventare “mio” il salmo

- Ascoltare il grido che abbiamo dentro. Se riusciamo a fare silenzio interiore, oltre che esteriore, avvertiamo in noi delle grida profonde che salgono dall’intimo soprattutto nel momento in cui prendiamo coscienza della nostra povertà, del nostro male oscuro, delle nostre angosce e solitudini, dei nostri peccati. Chiedendoci se siamo capaci di amare, di pregare, di credere, di farci amare, scopriamo di essere molto fragili, di avere dentro di noi un inconscio imprevedibile, e da qui si leva il grido: Signore, salvami! È importante ed utilissimo dare spazio al grido che è la verità di noi, perché spesso lo soffochiamo, lo ipnotizziamo, lo congeliamo.

- Esplicitare le attese che sono in noi. Come ci suggerisce il v. 6: «L’anima mia attende il Signore... Israele attende il Signore». Potremmo esplicitare le attese che sono in noi elencandole davanti a Dio: «Signore vorrei questo e quest’altro e quest’altro ancora, per essere felice». A poco a poco ci accorgiamo, elencandole, che tutto si ridimensiona ed emergono le attese essenziali, quelle che siamo chiamati davvero a sperare. E proprio dando voce alle mie aspettative magari futili, sciocche, che scopro le attese più profonde del mio cuore e le riordino.

- Pacificarsi nella fiducia. «Presso il Signore è la misericordia / e grande presso di lui la redenzione. / Egli redimerà Israele / da tutte le sue colpe» (vv. 7-8). Spesso non siamo sicuri del perdono di Dio, ci sentiamo poco accolti, poco capiti e, di conseguenza, non ci accogliamo e diventiamo timorosi e diffidenti nei riguardi degli altri. Proviamo a dedicare un tempo di preghiera per godere della certezza che «presso di te, o Padre, è la misericordia; che tu mi redimi e mi riscatti dalle colpe». In questo modo ci pacificheremo nella fiducia.

### Per continuare con la preghiera

Anche questa volta si potrebbe concludere provando a *ri*-scrivere il Salmo con le nostre parole, riproponendo il contenuto o una parte di esso che più sentiamo nostra, che maggiormente interpreta la nostra vita. Si tratta di comporre il “salmo secondo me”, sulla traccia di ciò che ci ha ispirato il Signore mediante le parole del *Salmo* 130. Chi vuole potrà mettere a disposizione il “suo salmo” per l’adorazione eucaristica. A caso saranno poi letti anonimamente i testi davanti all’Eucaristia durante l’adorazione.