

Davide Caldirola

Pregare quando

I Salmi e la vita di ogni giorno

ANCORA

Per i testi biblici:

© 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena

© 2026 ÀNCORA S.r.l.

ÀNCORA EDITRICE
Via B. Crespi, 30 - 20159 Milano
Tel. 02.345608.1 - Fax 02.345608.66
editrice@ancoralibri.it
www.ancoralibri.it

N.A. 6643

ISBN 978-88-514-3175-4

Stampa: Ancora Arti Grafiche - Milano

*Questo prodotto è composto da materiale che proviene
da foreste ben gestite certificate FSC® e da materiali riciclati.*



Introduzione

Sempre

Ad essere onesto fino in fondo mi tocca riconoscere di non avere ancora imparato a pregare. Sono passati decenni dai primi segni della croce e dai primi Padre nostro, dalle messe servite da chierichetto e dalle letture di libri di meditazione suggeriti dal parroco della mia infanzia, e ancora mi ritrovo incapace di restare davanti al Signore, di godere della sua presenza, di accogliere la straordinaria possibilità di tenergli compagnia. Eppure ne sento sempre più la necessità, come uno che ha sete ma non riesce ad aprire la bocca per bere, che ha fame e davanti a un banchetto ricchissimo non tocca cibo.

Così riprovo per l'ennesima volta a pregare e anche a raccontare qualcosa della preghiera (noi preti – dice qualcuno – siamo abilissimi a parlare di ciò di cui sappiamo poco o nulla). Per farlo mi lascio guidare dai Salmi: un libro ricchissimo di meravigliosa bellezza dal quale a volte attingo parole che mi commuovono e mi feriscono, mi consolano e mi rimettono in cammino.

Ma prima di entrare nel vivo del discorso vorrei citare un passo del vangelo al quale accosto un ricordo a cui sono particolarmente legato. Il brano è questo.

Diceva loro una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi mai: «In una città viveva un giudice, che non temeva Dio né aveva riguardo per alcuno. In quella città c'era anche una vedova, che andava da lui e gli diceva: “Fammi giustizia contro il mio avversario”. Per un po' di tempo egli non volle; ma poi disse tra sé: “Anche se non temo Dio e non ho riguardo per alcuno, dato che

questa vedova mi dà tanto fastidio, le farò giustizia perché non venga continuamente a importunarmi». E il Signore soggiunse: «Ascoltate ciò che dice il giudice disonesto. E Dio non farà forse giustizia ai suoi eletti, che gridano giorno e notte verso di lui? Li farà forse aspettare a lungo?» (Lc 18, 1-7).

Pregate sempre, senza stancarvi, chiede Gesù ai suoi. E al proposito ricordo un regalo che mi fu consegnato circa cinquant'anni fa dall'allora direttore spirituale del seminario di Merate (all'epoca esistevano ancora i seminari minori) al termine di un ritiro vocazionale. Si trattava di un libretto semplice, neppure rilegato, solo con una graffetta in mezzo. Copertina blu, la figura stilizzata di un ragazzo con le mani alzate. Il titolo: *Pregare quando*. Il libretto, che devo avere stupidamente smarrito in un trasloco, suggeriva semplici preghiere per ogni momento della vita.

Memore del suggerimento di Gesù – pregate sempre, senza stancarvi – provo a identificare alcuni momenti della vita nei quali è bello o necessario pregare, e lo faccio a partire, come dicevo, da alcuni salmi. Mi fa compagnia e mi aiuta a stilare un indice tra i molti possibili un salmo che ripeto spesso e da cui ricavo i titoli delle riflessioni. Nella traduzione che recitiamo coralmemente inizia proprio con la parola «quando»: «Quando ti invoco».

Nessuna pretesa di completezza: la mia è una scelta decisamente arbitraria. Mi sento come un bambino che ha da poco imparato a camminare e si ritrova in un pianeta meraviglioso tutto da conoscere e da comprendere. Da un versetto o da una semplice parola del salmo proverò a identificare una situazione di vita o un sentimento del cuore che guiderà la preghiera. Già da ora ringrazio chi avrà la pazienza di accompagnarmi e di seguirmi.

¹ Al maestro del coro. Per strumenti a corda. Salmo. Di Davide.

² Quando ti invoco, rispondimi, Dio, mia giustizia:
dalle angosce mi hai liberato;
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

³ Fino a quando, o uomini, sarete duri di cuore?
Perché amate cose vane e cercate la menzogna?
⁴ Sappiate che il Signore fa prodigi per il suo fedele:
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

⁵ Tremate e non peccate,
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.
⁶ Offrite sacrifici di giustizia
e confidate nel Signore.

⁷ Molti dicono: «Chi ci farà vedere il bene?».
Risplenda su di noi, Signore, la luce del tuo volto.
⁸ Hai messo più gioia nel mio cuore
di quando abbondano vino e frumento.
⁹ In pace mi corico e subito mi addormento:
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.

Ecco cosa scrive Henry Nouwen a proposito dei salmi in generale e di quello che abbiamo appena pregato, in particolare:

Molte volte ho pensato che se mi mettessero in prigione, se avessi fame e se fossi vittima del dolore, della tortura e dell'umiliazione, vorrei che mi lasciassero il libro dei Salmi. I Salmi manterrebbero in vita il mio spirito permettendomi di confortare gli altri, dimostrerebbero di essere, sì, di essere l'arma più rivoluzionaria contro gli oppressori e i torturatori. Beati coloro cui non servono più i testi perché portano i salmi nel cuore, dovunque si trovino e dovunque vadano. Dovrei imparare i salmi a memoria in modo che nessuno possa mai derubarmene. Solo per poter dire e ridire:

Fino a quando, o uomini, sarete duri di cuore?
Perché amate cose vane e cercate la menzogna?
Sappiate che il Signore fa prodigi per il suo fedele:
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

È una preghiera che può guarire molte ferite.

(Henry J.M. Nouwen, *Ho ascoltato il silenzio*, Queriniana).

Per questa introduzione possiamo fermarci semplicemente al «titolo», o meglio a quella parte del salmo che non recitiamo nella preghiera e che troviamo scritta nel testo biblico: credo possa rappresentare una buona traccia per guidarci.

«Al maestro del coro». Da una parte questa indicazione, riletta secoli dopo, mi rimanda alla necessità di qualcuno che guidi e sostenga la mia preghiera: lo Spirito Santo, anzitutto, senza il quale nessuna preghiera è possibile e che, come scrive l'apostolo Paolo, prega in noi e per noi perché neppure sappiamo cosa sia conveniente domandare (cf Rm 8). La menzione del coro mi ricorda che la mia povera preghiera è sempre sostenuta dalla preghiera di moltissimi fratelli e sorelle, e spesso guidata da qualcuno che mi fa da maestro, mi suggerisce, mi indica la strada. È l'occasione per me di ricordare i molti maestri di preghiera che ho avuto e che ho tutt'ora nella vita. Se non sono riuscito ad imparare a pregare non è certo per colpa loro: la mia incapacità è dovuta soltanto alla mia svogliatezza, alla pigrizia e alla distrazione che spesso accompagnano il mio sostare davanti a Dio.

«Per strumenti a corda». Altra indicazione utilissima. All'inizio di un viaggio occorre preparare bene lo zaino: semplice, leggero, con le cose indispensabili a portata di mano. E qui lascio la parola a un maestro di eccezione. In un'intervista pubblicata nel novembre 1998, è stato chiesto al cardinale Carlo Maria Martini quali consigli avrebbe dato a un cristiano che non sa pregare. Il cardinale rispose così:

Comincerei con un consiglio molto semplice. Prendere un salmo facile, magari di lamentazione, nel quale è facile riconoscersi da parte di chi non sa pregare. Leggere attentamente questo salmo, con calma e in atmosfera di silenzio. Poi prendere qualche parola o qualche versetto del salmo che ci ha colpito e restare un po' più a lungo su di esso. È un metodo di preghiera facile che ho sperimentato un po' dappertutto, anche nelle prigioni. Ho visto come facilmente la gente inizia a pregare così.

Infine: «Di Davide». Al re Davide sono stati attribuiti moltissimi salmi, e la Bibbia non manca di ricordarci la sua abilità nell'uso della cetra, il suo gusto per la liturgia, la profondità e la grandezza delle parole che ha rivolto al Signore. Davide è anche il mio nome di battesimo. Mi richiama all'esperienza di preghiera come un'esperienza personale nella quale sto faccia a faccia con Lui. È ancora Carlo Maria Martini a scrivere:

Sento sempre un certo disagio e una certa fatica quando devo parlare della preghiera, perché mi pare che sia una realtà di cui non si possa parlare. Si può invitare a pregare, esortare, consigliare. Ma la preghiera è qualcosa di così personale, di così intimo, di così nostro, che diventa difficile parlarne, a meno che davvero il Signore non ci metta tutti in un'atmosfera di preghiera.

(Carlo Maria Martini, *Qualcosa di così personale*, Mondadori)

Mi piacerebbe che ciascuno di noi – ovviamente a partire da me stesso – ritrovasse attraverso le parole del salmo questo rapporto unico, irripetibile, personale che lo dispone con fiducia davanti al volto di Dio Padre e lo restituisce alla bellezza della vita quotidiana.

NOTA

In tutte le Bibbie i salmi vengono numerati da 1 a 150. All'interno, per molti salmi, c'è una differenza nella numerazione tra l'originale ebraico, da una parte, e le versioni greca dei LXX e latina della Volgata. Nelle riflessioni indicherò la numerazione dei salmi secondo la numerazione ebraica, segnando tra parentesi quella latina e dei LXX.

Anche la traduzione della Conferenza Episcopale Italiana è differente. Nella Liturgia delle Ore ancora in uso nella maggior parte delle comunità cristiane si segue la traduzione del 1974, che è quella che a cui farò riferimento. Nelle celebrazioni eucaristiche in genere ascoltiamo invece la traduzione del 2008.

Quando la vita soffoca

«Dalle angosce mi hai liberato» Sal 121(120)

¹Canto delle ascensioni.

Alzo gli occhi verso i monti:
da dove mi verrà l'aiuto?

² Il mio aiuto viene dal Signore,
che ha fatto cielo e terra.

³ Non lascerà vacillare il tuo piede,
non si addormenterà il tuo custode.

⁴ Non si addormenterà, non prenderà sonno,
il custode d'Israele.

⁵ Il Signore è il tuo custode,
il Signore è come ombra che ti copre,
e sta alla tua destra.

⁶ Di giorno non ti colpirà il sole,
né la luna di notte.

⁷ Il Signore ti proteggerà da ogni male,
egli proteggerà la tua vita.

⁸ Il Signore veglierà su di te, quando esci e quando entri,
da ora e per sempre.

Manca il respiro

Ci sono giorni in cui manca il fiato. Tutto troppo di corsa o di fretta, oppure la persona che ti parla troppo da vicino e non finisce mai, o i problemi che arrivano a grappoli, le rogne che ti accerchiano, le scadenze che non ti lasciano via di fuga. Capita di sentirsi

stretti, come se camminassimo in un paio di scarpe troppo piccole, come se qualcuno ci prendesse per il collo e ci togliesse il respiro.

Le angosce di cui parla l'inizio del salmo 4 sono identificate dai commentatori e dai traduttori come «angustie», «strettezze». Tornano in mente le parole di Paolo nella lettera ai Filippesi:

Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti. La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino! Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù (Fil 4, 4-7).

Dal testo dell'apostolo sembra quasi di capire che a volte il respiro ce lo togliamo da soli. Quel «per nulla» del versetto 6 dice molte cose. Lo potremmo tradurre così: «non prendetevela per cose da poco», ma anche – più fedelmente al testo greco – «non preoccupatevi di nulla», non state in ansia per nessuna delle cose (o delle persone) che abitano la vostra vita. Come suggeriscono le parole di Gesù.

Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per

il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena (Mt 6, 25-34).

Nell'uno e nell'altro caso siamo invitati ad uscire dalle strettezze. Ci sono giorni nei quali ci facciamo del male da soli, anche le inezie ci sembrano problemi insuperabili, le cose da poco diventano giganti invincibili, gli ostacoli più semplici muraglie insormontabili. Paolo nel testo citato suggerisce che si possono affrontare giorni così con un poco di amabilità, maturando dentro il cuore uno spirito sereno di riconoscenza e di pace, chiedendolo in dono al Signore.

Altre volte i problemi sono seri, reali, urgenti. La nostra ansia non fa che peggiorarli e renderli ancora più complessi. Ancora una volta siamo aiutati dalla parola del Signore, quando nel Discorso della montagna ci invita a prendere fiato cambiando lo sguardo: uccelli del cielo e fiori del campo ci possono insegnare molto. Nel vangelo di Luca gli uccelli sono addirittura i corvi, animali impuri e bruttini, eppure capaci di venire in soccorso e di nutrire, come è capitato al profeta Elia (cf 1Re 17), e i fiori sono i gigli. Il loro bulbo non è un granché, sembra una cipolla, poi esplose in una fioritura magnifica.

Quando manca il respiro c'è bisogno di uno sguardo. E arriviamo (finalmente) all'inizio del salmo che abbiamo letto. L'immagine che ci regala il suo esordio sembra tirarci fuori dalle secche di una giornata nata male.

Alzo gli occhi

Nei salmi troviamo molte immagini che ci dicono come la vita possa togliere il fiato: una palude in cui si affonda (69, 2) una rete che imprigiona (31, 5) un carcere che incatena (142, 8), un'acqua che sommerge e fa affogare (18, 17).

Per fortuna, ci viene da dire, si può alzare lo sguardo per contemplare la bellezza maestosa delle montagne; eppure c'è una splendida ambiguità nel verso iniziale. Il pellegrino alza gli occhi

verso i monti. Da una parte significa che è partito, ma con un atteggiamento interiore diverso: se uno non avesse la libertà e la grazia che riceve da Dio di alzare lo sguardo verso il cielo, finirebbe sfinito dalla tristezza. Ma se alza gli occhi, tutto è diverso. Dall'altra parte, però, questo verso ci indica un orizzonte di fatica. Il pellegrino ha davanti delle montagne da scalare, da attraversare, da superare. È di fronte ad un orizzonte che può sembrargli infallibilmente chiuso, invalicabile.

Già, perché il salmo che stiamo leggendo è uno dei salmi delle ascensioni, o di pellegrinaggio. Li troviamo uno in fila all'altro, dal 120 al 134 nella raccolta del salterio. Molto ci sarebbe da dire al proposito; ci limitiamo a ricordare che con ogni probabilità accompagnavano il viaggio del pellegrino verso la Città Santa, ne scandivano i passi e le tappe, ne ravvivavano la speranza e la fede.

Il salmo precedente della raccolta (120) ci presentava un uomo angosciato e deluso, rattristato nel trovarsi in mezzo alla gente che «detesta la pace». Forse anche a lui mancava un po' il fiato, forse capitava anche a lui di sentirsi straniero in casa propria, tra i suoi cari, nella sua «Chiesa» che anziché sostenere la fede lo mandava ulteriormente in confusione con troppe norme e troppe richieste, con un culto incapace di dare forza alla vita. Ed ecco la decisione di partire. Ma questa sua partenza, a metà tra pellegrinaggio e fuga, si trova a fare i conti con montagne da scalare, con nuove fatiche da sostenere. Nasce, urgente, la domanda quasi dettata dallo sguardo: «Da dove mi verrà l'aiuto?».

Il pellegrino alza gli occhi. Tante volte nel vangelo troviamo il pellegrino Gesù in questo medesimo atteggiamento. Alza lo sguardo prima di far uscire Lazzaro dalla tomba (Gv 11), prima di pregare il Padre (Gv 17), prima di pronunciare le parole che invitano a scommettere sulla misericordia di Dio (Lc 6) e in molte altre occasioni. Alza gli occhi perché vuol bene al Padre ed è una sola cosa con lui. Alza gli occhi per invitarci a guardare il cielo, a contemplare un orizzonte differente, a nutrire lo sguardo con un panorama infinito e meraviglioso. Si può pregare anche così nel

momento in cui la vita soffoca: alzando gli occhi al cielo, non sono necessarie le parole.

Chiedere aiuto

Lo sguardo è accompagnato da una domanda silenziosa, che l'orante rivolge a sé stesso: da dove mi verrà l'aiuto? È una domanda straordinariamente bella nella sua semplicità, perché evoca anche tutto lo sgomento di un uomo che sa di non potercela fare da solo. E la sua risposta è una risposta di speranza: il mio aiuto viene dal Signore! Ce la farà lui per me. Colui a cui corro incontro è lo stesso che mi accompagna lungo la via.

Ricordo con simpatia un racconto consegnatomi anni fa da un mio fratello prete. All'inizio di una nuova esperienza parrocchiale che si presentava piuttosto complicata si era ritrovato con il Consiglio Pastorale per avviare il percorso di discernimento, decidere le scelte pratiche, suggerire gli strumenti adatti per camminare. Il clima della mezza giornata di ritiro si era rivelato buono, gli interventi si susseguivano con fiducia quasi eccessiva, come se gli ostacoli si fossero polverizzati man mano che ciascuno prendeva la parola. Fu il più anziano del gruppo a suggerire con voce pacata: «Benissimo, fratelli e sorelle. Vi ringrazio molto per l'entusiasmo e la forza che mettete nei vostri interventi e che di sicuro manifesterete lungo il cammino. Ma ricordiamoci che ce la faremo non perché siamo bravi o forti o pieni di buona volontà. Ma solo perché il Signore ci verrà in aiuto». Siamo capaci di chiedere aiuto quando la vita soffoca?

Giuliano e Gianna sono sposati da una decina d'anni: un paio di figli e una grossa crisi matrimoniale. Mi dicono commossi che ne sono usciti soltanto quando hanno imparato quello che nessuno aveva loro insegnato, cioè a chiedere aiuto. «Mio padre – mi dice lui – si è sempre vantato di essersi fatto da sé, di essere partito dal nulla e di essere diventato qualcuno senza l'aiuto di nessuno. Vero o no che sia, non voglio diventare come lui. Sono felice di avere sba-

gliato e di avere trovato l'umiltà necessaria per lasciarmi aiutare». «Nel mio cammino in oratorio – aggiunge lei – ho sempre trovato persone che mi hanno parlato dell'“impegno”, che mi hanno dato tante cose da fare, che mi hanno chiesto mille servizi. Nessuno che mi abbia insegnato a pregare, ad alzare gli occhi al cielo per chiedere la forza quando non ce la facevo più».

Dopo queste richieste di soccorso il salmo prosegue attraverso azioni incalzanti che Dio compie per il suo amico. Ci chiediamo allora: quando Dio mi ha accompagnato, come l'ha fatto? In quali luoghi, attraverso quali persone ho percepito che lui mi è stato accanto? Magari al momento non me ne sono reso conto, l'ho compreso solo dopo. Proviamo a fare memoria riconoscente dei tempi di fatica che potevano abbatteci e lasciarci a terra, ma sui quali il Signore ha vegliato e in mezzo ai quali ha sostenuto i nostri passi.

Il piede

Rileggiamo solo alcuni di questi gesti di aiuto da parte di Dio. Anzitutto il suo sostenere il piede che inciampa. È questo un passaggio che evoca una cura tempestiva, legata a un istante di sbandamento. Il Signore è con te quando affronti una difficoltà, quando la strada si fa impervia e il terreno accidentato ti può far cadere.

Sono molti i brani biblici che potremmo affrontare se pensiamo ai piedi. Isaia ci dice che chi porta annunci di bene ha i piedi belli (Is 52, 7); Mosè è invitato a togliersi i sandali per restare a piedi nudi alla presenza del Signore (Es 3,5). Ma c'è un episodio in particolare che è bello ricordare in questo contesto ed è quello che ci racconta l'evangelista Giovanni.

Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?». ⁷Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo». Gli disse Pietro: «Tu non mi laverai i piedi in eterno!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me» (Gv 13,6-8).

Pietro – come spesso capita – sbaglia di fronte al Maestro, e forse proprio per questo Gesù lo vuole a capo della sua Chiesa: non gli serve un uomo perfetto, ma una persona capace di amare in mezzo ai suoi errori. Qual è lo sbaglio che compie? È quello di non lasciarsi voler bene. Somiglia un po' a quel tizio di cui parla Matteo nella parabola degli invitati alle nozze (Mt 22) che si fa trovare alla festa senza l'abito bianco. Sappiamo che nella tradizione mediorientale agli invitati alle nozze questo abito veniva consegnato gratuitamente, dopo che i servi avevano lavato mani e piedi a chi si presentava al banchetto. Il torto e la colpa di quest'uomo erano quelli di non aver permesso che qualcuno si prendesse cura di lui. Era arrivato preso a casaccio dalla strada, impresentabile. Bastava poco. Bastava lasciarsi amare, voler bene, curare, accogliere l'abito bianco della festa.

È così difficile lasciarsi voler bene? A volte sì, purtroppo. E l'esito è quello di essere buttati fuori, tristi, per sempre.

L'ombra

Secondo passaggio: «come ombra». È un passaggio più continuo, anche se forse meno visibile. Dio si propone come luogo di rifugio, di riparo, che nasconde, protegge, tiene lontano la calura insopportabile che toglie le forze. Pensiamo alla nuvola che accompagna il popolo nel deserto, o all'ombra dell'Altissimo che custodisce Maria.

È un'ombra che protegge anche dalla luna: forse un'evocazione di quello che può essere l'oscurità del mondo interiore, delle sue «lune», delle sue bizzarrie, dei suoi moti incontrollabili e autodistruttivi.

Al proposito potremmo leggere (lo lascio alla preghiera personale) due episodi della scrittura.

Il primo è legato ad una guarigione di Gesù, quando dopo l'episodio della Trasfigurazione gli viene presentato un ragazzo epilettico, che forse – secondo alcuni commentatori – è più giusto chiamare lunatico o autolesionistico (Lc 9, 37-43). La guarigione

compiuta da Gesù passa anche attraverso un giudizio severo sulla sua generazione incredula e perversa, contorta – traduce qualcuno – che ha smarrito la semplicità e la serenità, si attorciglia su sé stessa. Anche in questo caso «manca il respiro»: il ragazzo che schiuma, sbava, si butta nel fuoco avverte la vita come qualcosa di insopportabile, che gli si chiude addosso. C'è bisogno dell'ombra che mette al riparo dalla luna, dai «colpi di testa», dalle follie autolesionistiche che rovinano la vita. Risuona il monito di Paolo al carceriere di Filippi (Atti 16, 28): «Non farti del male!».

Il secondo episodio si riferisce a Saul, uno dei personaggi più sofferiti di tutta la scrittura. Mi sono chiesto a volte come mai a Davide Dio perdoni tutto e a lui nulla. Davide viene chiamato a guarire le lune e gli spiriti cattivi del re Saul, la sua ombra oscura, con le note della cetra e la voce del suo canto.

Così scrive 1Sam 23:

Quando dunque lo spirito di Dio era su Saul, Davide prendeva in mano la cetra e suonava: Saul si calmava e si sentiva meglio e lo spirito cattivo si ritirava da lui (1Sam 16, 23).

Forse se Saul l'avesse ascoltato più a lungo si sarebbe salvato, avrebbe trovato perdono e pace, avrebbe placato lo spirito inquieto che lo portava verso la dissoluzione e la morte. E io credo che anche Davide abbia imparato molto da Saul e dalle sue angosce, e le abbia riportate e raccontate nella sofferta bellezza di alcuni suoi salmi. Scrive Eusebio di Cesarea:

Davide non conosceva soltanto nemici visibili, ma anche invisibili e occulti, come quelli che eccitavano Saul [...] Davvero tremendi nemici e avversari erano quelli invisibili, quelli che ci indica con questa parola: «Ecco, hanno dato la caccia alla mia anima, si sono disposti contro di me dei potenti (Sal 59(58), 4)».

(Eusebio di Cesarea, *Commento ai salmi*, Città Nuova)

Un ultimissimo passaggio sull'ombra. Ritorna l'apostolo Pietro, di lui così scrivono gli Atti degli Apostoli:

E sempre di più si aggiungevano uomini e donne in gran numero, che credevano nel Signore; tanto che portavano perfino i malati nelle piazze e li mettevano su lettucci e giacigli, affinché, quando Pietro passava, almeno la sua ombra ne coprisse qualcuno (At 5, 14-15).

Sulla bellezza e la discrezione dell'ombra che guarisce e protegge mi affido alle parole di Pierangelo Sequeri:

Vi sono esseri umani, e sono molti, ai quali manca persino l'ombra di qualcuno, che si accontenterebbero anche solo dell'ombra, non pretendono una presenza fisica, gli basterebbe l'ombra di qualcuno; ombra protettiva, ombra che anche soltanto con un segno fa sapere che qualcuno si curva su di me, che qualcuno mi avvolge con qualche cosa, neanche il mantello, ma un'ombra, almeno l'ombra. [...] L'ombra è una bella immagine perché è forte e insieme molto discreta, l'ombra avvolge senza toccarti, è forte; quando un'ombra è oscura diciamo: «Togliti che mi fai ombra». Ma quando la lama del fuoco ci trafigge, l'ombra del ricino di Giona è la perfezione della grazia di Dio. Se ti arriva l'ombra, vuol dire che qualcuno è molto vicino.

L'ombra ti accarezza, ma non può spostarti; ti avvolge completamente, ma non può imprigionarti. È quello che dovrebbe accadere: legami di prossimità che proteggono e custodiscono, senza prevaricare e senza soffocare. La comunità cristiana dovrebbe concentrarsi a fondo sullo sviluppo dell'antica sapienza dell'Ombra di Dio.

(Pierangelo Sequeri, *L'ombra di Pietro*, Vita e Pensiero)

La custodia

Da ultimo: la custodia dal male. È connessa alla coppia di verbi «entrare/uscire» che accompagna tutta la via dell'Esodo. Anche in questo caso c'è un'ombra che copre, una nube che accompagna nel cammino. E ci sono piedi che marciano, corrono e inciampano, sostenuti dai prodigi del Signore. Ma questo entrare e uscire dice anche la ricchezza dei giorni feriali, delle azioni quotidiane che compiamo senza nemmeno più pensarci. Sono proprio queste

azioni inconsapevoli e ricchissime che il Signore custodisce senza paura, senza colpi di sonno o passaggi a vuoto. Non ce ne accorgiamo nemmeno, distratti e spaesati come siamo nel passare dei giorni, ma Lui c'è e la sua custodia non viene meno.

«Il Signore ti proteggerà da ogni male, proteggerà la tua vita, da ora e per sempre». Forse Gesù pensava queste parole mentre concludeva la sua preghiera al Padre chiedendo: «Liberaci dal male, da ogni male». La custodia del Padre Celeste ci introduca in una vita diversa, dove tutto riprende fiato e il viaggio può ricominciare.

PER LA PREGHIERA PERSONALE

Al termine di ogni riflessione l'invito è quello di recuperare alcuni dei testi citati, o altri che lo Spirito suggerisce, per proseguire la preghiera. Alla fine di questo capitolo ricordo, tra gli altri:

- Fil 4: non angustiatevi per nulla
- Lc 9, 37: il ragazzo «lunatico»
- Gv 13: la lavanda dei piedi