

# Per rialzarsi...



Il Salmo 13 è la preghiera di chi si rivolge a Dio quando si sente “schiacciato” dal proprio limite. Racchiude le parole che ci possono abitare in quei momenti in cui il peso delle nostre debolezze e dei nostri errori ci rattrista e non ci fa andare avanti con speranza. Ma questo salmo ci rivela che il Signore conosce la nostra fragilità e ci grida: “coraggio”! “È sempre tempo per” riconoscere che abbiamo sbagliato e rialzarci con la fiducia in un Dio che sempre ci ama e continua a camminare accanto a noi.

## Salmo 13 (12)

*Fino a quando, Signore,  
continuerai a dimenticarmi?  
Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?  
Fino a quando nell'anima mia  
addenserò pensieri,  
tristezza nel mio cuore tutto il giorno?  
Fino a quando su di me prevarrà  
il mio nemico?  
Guarda, rispondimi, Signore, mio Dio,  
conserva la luce ai miei occhi,  
perché non mi sorprenda  
il sonno della morte,  
perché il mio nemico non dica: «L'ho vinto!»  
e non esultino i miei avversari se io vacillo.  
Ma io nella tua fedeltà ho confidato;  
esulterà il mio cuore nella tua salvezza,  
canterò al Signore, che mi ha beneficiato.*

*Provo a mettermi in ascolto delle parole del salmo rileggendolo con calma.*

- ♦ *Quali risuonano in me in modo particolare?*
- ♦ *In che modo le sento vicine a ciò che sto vivendo?*

*Ci lasciamo  
accompagnare da  
Charles de Foucauld,  
in particolare dalle  
parole nate in lui  
dopo l'ascolto  
di questo salmo.*

Se gli altri salmi si possono dire spesso, sembra che questo si possa dire sempre, tanto dipinge bene il mio stato abituale, la mia miseria, la mia debolezza, la mia impotenza... Questo salmo è il salmo della tristezza fiduciosa, è il sospiro dell'anima verso Dio, il sospiro dell'anima che si sa amata dal Padre celeste ma che tuttavia sente il peso dell'esilio e geme in questa valle di lacrime... Sì, è una delle mie miserie, una delle mie debolezze, rimuginare propositi su propositi nella mia anima, e di rivedere il mio dolore nel mio cuore... Sono due difetti di cui bisogna che mi corregga... Non è prendendo decisioni su decisioni che diverrò migliore: è seguendo fedelmente quelle che ho preso una volta per tutte e che so gradite a Dio: non che non si possa talvolta cambiare alcune cose: ma non occorre questo cambiamento continuo: non bisogna, appena si vede che si è infedeli, cercare

il rimedio in un cambiamento di metodo, in nuove decisioni, bisogna umiliarsi e continuare la lotta per seguire meglio in futuro, ciò che si è deciso... E non pensiamo tutta la giornata al nostro dolore: questo ci paralizza, ci indebolisce; pensiamo alle nostre colpe per pentircene amaramente e umiliarci, ma non nel momento stesso in cui le abbiamo appena commesse: in quel momento pentiamoci, domandiamo perdono, rialziamoci in pace, umiltà, coraggio, senza appesantirci troppo sulla nostra colpa per non lasciarci andare all'agitazione, e mostrando il nostro dispiacere per averla commessa meno con gli atti di dolore che formuliamo che con gli atti di buon proposito, la decisione di non ricadervi più e l'estrema vigilanza a non commetterla più... Questo dolore inquieto e disordinato proviene dall'amore per sé e dall'orgoglio che non si rassegna ad aver sbagliato: il dispiacere calmo, umile, che soffre, ma si rinvigorisce al pensiero della perfezione e della felicità di Dio e che mettendo in questo tutta la sua gioia non si stupisce né si affligge al vedere la propria abiezione, quel dispiacere viene dall'amore di Dio... Tu conosci la nostra debolezza, tu sai di quale fango siamo formati, e quanto la fiducia, la fede, il coraggio sono difficili per noi, quanto facilmente ci lasciamo andare allo scoraggiamento... Anche in tutti i tuoi libri santi ci gridi «coraggio»... Nei santi vangeli, tu ripeti senza sosta: «Abbiate fiducia». «Perché temete gente di poca fede», «Pregate e otterrete tutto, credete solamente»... e noi vediamo quanto i tuoi salmi sono pieni di parole di speranza, di fiducia... Questo termina con le più dolci parole e presentandocene per chiedere il tuo aiuto, tu vuoi che le ultime parole siano parole di speranza e anche di giubilo e di trionfo... Che consolatore sei, mio Dio, come sei buono!

(CHARLES DE FOUCAULD, *Insegnaci a pregare. Meditazioni sui salmi*, Centro ambrosiano, Mi 2005, pp. 57-60)

*Se dovessi  
continuare  
questo salmo  
con parole mie  
che cosa esprimerei  
in questo momento  
a Dio?*

A cura delle Discepolo del Vangelo