
3ª Domenica di Pasqua - anno B
«Nell'angoscia mi hai dato sollievo»

Preghiera iniziale: dal Sal 30(29)

* Ti esalterò, Signore, perché mi hai risollevato, | non hai il permesso ai miei nemici di gioire su di me.

+ *Signore, hai fatto risalire la mia vita dagli inferi, | mi hai fatto rivivere perché non scendessi nella fossa.*

* Cantate inni al Signore, o suoi fedeli, | della sua santità celebrate il ricordo,

+ *perché la sua collera dura un istante, | la sua bontà per tutta la vita.*

* Alla sera ospite è il pianto, | e al mattino la gioia.

+ *Hai mutato il mio lamento in danza, | Signore, mio Dio, ti renderò grazie per sempre.*

Il Salmo responsoriale: Sal 4,2.4.7.9

Padre, che hai accolto la pena del tuo Figlio crocifisso, e dal sonno della sua morte lo hai risvegliato al nuovo mattino della risurrezione, accogli con tenera premura le membra sofferenti della Chiesa e le lacrime angosciate che a te salgono da ogni parte del mondo.

²Quando t'invoco rispondimi, Dio della mia giustizia! Nell'angoscia mi hai dato sollievo; pietà di me, ascolta la mia preghiera.

⁴Sappiatelo: il Signore fa prodigi per il suo fedele; il Signore mi ascolta quando lo invoco. ⁷Molti dicono: «Chi ci farà vedere il bene, se da noi, Signore, è fuggita la luce del tuo volto?». ⁹In pace mi corico e subito mi addormento, perché tu solo, Signore, fiducioso mi fai riposare.

Comprendiamo

* *Il Salmo 4.* Preghiera serale di fiducia in Dio. Al termine di una giornata di ansia e sopportazione di persone moleste, l'orante prega

per esserne liberato, e finalmente arriva un sonno tranquillo. Può essere un esempio anche per altri che si trovino in una situazione simile: il dialogo con Dio risana le fratture, riporta pace e gioia. Riferito al Gesù della Pasqua, è la voce del crocifisso che invoca e ottiene pace dopo il suo tormento. È anche la voce della Sposa: la Chiesa impegnata nel mondo, è appesantita da avversari e varie difficoltà.

* «*Rispondimi*» (v. 2). È il cuore segreto della preghiera ebraico – cristiana: il dialogo tra due parti. La difficoltà e il malessere portano facilmente a rivolgersi a Dio, cercando un interlocutore, nella certezza che egli ascolta, comprende, si prende cura. Nella preghiera, sofferenza e fede si incontrano, in un contatto che guarisce.

* «*Dio della mia giustizia*» (v. 2). Modo di esprimersi tipico delle lingue semitiche. In italiano può significare sia “Dio giusto, perché ti prendi cura di me”, sia “Dio che mi rendi giusto, mi concedi di superare difficoltà e avversari”. In ogni caso è una vera e propria professione di fede: l’orante riconosce il Dio con cui sta parlando.

* «*Nell’angoscia mi hai dato sollievo*» (v. 2). Letteralmente, “hai allargato la mia ristrettezza”: la fatica e gli avversari ti accorciano il fiato, ma alla fine l’ansia allenta la sua presa ed ecco che si respira! Quindi, Signore, “Guardami con occhio buono e ascolta questa preghiera con la quale ti ringrazio”.

* «*Fa prodigi per il suo devoto*» (v. 4). Ancora si afferma una relazione profonda che salva: l’uomo è dedito a Dio, Dio lo soccorre anche al di là dell’ordinario. “Devozione” significa ricorrere a Dio nella necessità, senza cercare di risolvere da sé le difficoltà escludendo Dio dalla propria speranza..

* «*Molti mi dicono...*» (v. 7). Sono quelli che in Dio non sperano, nel loro orizzonte Dio non è compreso. “Chi ci farà vedere il bene?”. È lo scetticismo di chi dichiara “Dio ha tolto la luce dal nostro volto”. In altri termini, l’orante sta raccontando a Dio come i suoi avversari lo hanno messo alla prova istillando in lui pensieri contrari alla fede: dov’è il tuo Dio? Situazione che ritroviamo nel Sal 42(41),4.11. È anche la dura prova di Gesù crocifisso: «Ha confida-

to in Dio, lo liberi lui, ora, se gli vuol bene. Ha detto infatti: Sono Figlio di Dio» (Mt 27,43). È la persecuzione di chi ti vuol togliere la speranza.

* *«In pace mi corico» (v. 9)*. Finalmente il sollievo. La lotta è finita, torni nella tua dimensione e in casa tua, dove puoi ritrovare te stesso e la vera voce interiore, che ti ha spinto nella tua giornata: quella di Dio che ti accompagna e veglia su di te. Riprendere il dialogo con Dio e allungarsi su un sonno sicuro danno la giusta ricarica: domattina inizierà un'altra giornata, altre difficoltà e prove...

* *Il Sal 4 e la liturgia di oggi*. Pur concedendo l'attenuante dell'ignoranza, nella sua omelia di Pentecoste Pietro accusa la folla: vi siete gettati contro il Santo e il Giusto, «avete ucciso l'autore della vita», ma Dio, risuscitandolo, ha messo fine al suo tormento (1^a lettura). Giovanni invece annuncia pace per chi è tormentato dal proprio peccato: Gesù, il Giusto, è nostro avvocato difensore, ha espiato i nostri peccati, in lui possiamo ritrovare pace (2^a lettura). È la situazione dei discepoli la sera di Pasqua: chiusi nel cenacolo, Gesù torna da loro e prendono un colpo come al vedere un fantasma, forse tornato a regolare i conti per averlo abbandonato... E invece, la sua parola è «pace a voi!». Con il sollievo, anche la gioia tonifica i discepoli (Vangelo).

A scuola di preghiera con i Salmi

PREGARE CHIEDENDO LIBERAZIONE. Con la sua Pasqua Gesù ci ha liberati non solo dai peccati, mettendoci a disposizione il perdono di Dio, ma anche da ogni cosa che possa impedirci di andare verso Dio: «Se Dio è con noi, chi sarà contro di noi?» (Rm 8,31ss). Lo spettacolo del male del mondo ci può togliere la speranza e bloccarci. La Pasqua ci dice che Dio ha in mano la vittoria su ogni potere avverso a lui e a noi. La preghiera è uno strumento molto efficace per coltivare la certezza di trovarci già nella salvezza, e contrastare ogni dubbio e illusione che la partita sia perduta.

I Salmi hanno assistito per secoli il popolo di Dio in questa *resistenza*. «Signore, quanti sono i miei avversari!... Il Signore mi sostiene»

(Sal 3); «In pace mi corico e subito mi addormento, perché tu solo, Signore, fiducioso mi fai riposare» (Sal 4). «Il mio scudo è in Dio» (Sal 7). «Di sera, al mattino, a mezzogiorno vivo nell'ansia e sospiro, ma egli ascolta la mia voce» (Sal 55/54). Possiamo anche mettere nel Cuore di Dio i nostri personali bisogni di liberazione...

Spunti per meditare e condividere

* Abbiamo in mente qualche giornata particolarmente difficile per la fede? Quando la fatica sembra inutile, gli altri ridono della tua fiducia, tu stai male e loro stanno bene...

* Come viviamo la chiusura della giornata? Può essere l'occasione per fare la pace con se stessi e con la giornata, oppure non abbiamo neanche la possibilità di ritrovare questa pace? Il dialogo con Dio ci aiuta a "rimettere insieme i cocci", o dire qualche preghiera in fin dei conti non ci guarisce?

* Ad oggi, quanta solidità ha la nostra fiducia in Dio? Su quali basi e motivazioni? Ci è capitato di rendere conto ad altri della nostra fiducia? Abbiamo avuto qualche difficoltà a questo proposito?

* Mentre siamo grati a Dio per aver sollevato Gesù crocifisso dal suo tormento e dalle voci che lo mettevano alla prova, non possiamo dimenticare chi, ancora oggi, vive in qualche genere di prova, è sottoposto ai colpi del dubbio sulla paternità di Dio, fa fatica a sperare.

Preghiamo

Padre nostro...

Esulti sempre il tuo popolo, o Dio, per la rinnovata giovinezza dello spirito, e come ora si allietta per la ritrovata dignità filiale, così attenda nella speranza il giorno glorioso della risurrezione. Per Cristo nostro Signore.