sua vita e la sua Resurrezione.
Il Salmo 4 può, però, essere letto anche in riferimento a quanti sono “santi per vocazione” (Rm. 1,7), chiamati alla santità in Cristo. Tutti i battezzati, infatti, sono chiamati alla santità, cioè a vivere in pienezza la vita cristiana, in unione con Cristo e a sua imitazione, diventando così, a loro volta, mirabili agli occhi di Dio. La santità, dunque, non è un’impresa dell’uomo, bensì un dono per una risposta positiva all’invito di Dio a camminare in unione con Cristo, che ci rende simili a Lui.
Con queste parole sulle labbra possiamo allora coricarci nella gioia interiore, nella pace, nella fiducia che è anche speranza, illuminati dalla luce di Cristo, e confidando nella sua resurrezione. Proprio nella capacità di abbandonarsi “subito” al sonno, come dice il salmo (v. 9), si misura, in ultima analisi, la nostra fede nella sua e nostra resurrezione. Possiamo inoltre coricarci in una feconda solitudine, ovvero “uniti a tutti”. Un’unione che suppone la capacità di rappacificarsi con i nemici prima del tramonto del sole, secondo la celebre esortazione: “Non tramonti il sole sopra la vostra ira” (Ef. 4, 26).
Occorre, appunto, placarla prima del tramonto del sole, mediante la riconciliazione, per evitare che essa si trasformi in un peccato, difficile da eliminare, che ci ottenebra e, soprattutto, che amareggia in modo persistente la nostra vita, rendendoci divisi: non uniti nè agli altri, nè in noi stessi .
Ogni sera, nella solitudine inviolabile della nostra coscienza, ci è dato di fare esperienza della “pace di Dio, che supera ogni intelligenza” (Fil. 4, 7) ed è più consolante di ogni bene terreno. Questo perché è una pace che la mente umana non può né concepire, né raggiungere con i propri mezzi, in quanto deriva direttamente da Dio e dall’unione con Lui, resa possibile dalla fede e dal rapporto con Gesù, che è la via per avvicinarsi a Dio. È un dono che ci permette di avere tranquillità anche quando i problemi sono grandi e inspiegabili e pur sapendo che ogni nuovo mattino porta in sé, puntualmente, la fatica della lotta spirituale, la fatica di vivere all’altezza del proprio essere umani. Il che significa riconoscere e accettare le nostre tante fragilità, prender consapevolezza che esistere non è un atto passivo, ma che richiede, al contrario, un continuo lavoro di adattamento e di resistenza di fronte alle sfide della vita, sempre sorretti, però, dalla certezza della presenza costante del Signore, che ci guida e ci sostiene con il suo Amore, quando, da oranti, ci rivolgiamo a Lui.

Buona e costante preghiera, dunque!

Possibile aiuto per interiorizzare
il Salmo 4

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

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

3 Fino a quando, voi uomini,
calpesterete il mio onore,
amerete cose vane e cercherete la menzogna?

4 Sappiatelo: il Signore fa prodigi per il suo fedele;
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

5 Tremate e più non peccate,
nel silenzio, sul vostro letto,
esaminate il vostro cuore.

6 Offrite sacrifici legittimi
e confidate nel Signore.

7 Molti dicono: "Chi ci farà vedere il bene,
se da noi, Signore,
è fuggita la luce del tuo volto?".

8 Hai messo più gioia nel mio cuore
di quanta ne diano a loro grano e vino in abbondanza.

9 In pace mi corico e subito mi addormento,
perché tu solo, Signore,
fiducioso mi fai riposare.

"Io mi corico, mi addormento e mi risveglio: il Signore mi sostiene" (Sal. 3,6); "In pace mi corico e subito mi addormento" (Sal. 4,9).
Al mattutino Salmo 3, segue un Salmo della sera. In quest'ultimo, prima di coricarsi, l'orante pone davanti al Signore gli eventi della giornata appena trascorsa. Innanzitutto lo invoca, gli chiede di aver pietà e compassione verso di lui, di rispondere alla sua supplica, ricordando che già in passato è stato liberato, condotto al largo dalle strettezze in cui era rinchiuso (v. 2).
Tuttavia, quasi con una nota di timore della non risposta del Signore e consapevole del potenziale pericolo di essere ancora travolto dagli ingiusti che lo circondano, insiste nel chiedere a Dio di esaudire la sua preghiera di liberazione dal male (v. 2).Successivamente, il salmista considera le persone con cui è entrato in relazione durante il giorno, presentandole davanti a Dio, il quale "lo pone al largo", pur non impedendo ai malvagi di agire, ma donandogli grandezza d'animo (v. 3).
Nel nostro caso la preghiera prende la forma di un discorso diretto con cui l'orante si rivolge ai figli d'uomo, ovvero a dei potenti arroganti che percorrono vie idolatriche, "amando la vanità e cercando la menzogna" (v. 3-4).
Dopo aver esortato costoro a ravvedersi e a confidare nel Signore (vv. 4-6), il salmista passa a fronteggiare la crisi dei "molti", probabilmente anche degli amici che condividono con lui il cammino di fede, ma che, di fronte alle avversità, sono scoraggiati e hanno perso la speranza. Perciò si chiedono: "Chi ci farà vedere il bene?". (v. 7)
È lo scoraggiamento di chi cerca la felicità solo nei beni materiali e nelle risposte immediate. Il bene, però, non coincide con una ricca condizione economica (raffigurata dall'abbondanza di grano e di vino, del versetto successivo 8b), bensì dalla relazione con Dio, unica fonte di vera pace, che ci dirige al bene con la luce del Suo volto. Se non vediamo tale luce non è per la fuga di Dio, ma perché siamo noi accecati dalle falsità mondane.
Per questo, in risposta, l'orante. cerca di rafforzare il cuore degli scoraggiati mediante la testimonianza della sua esperienza: la sua gioia e la sua fiducia sono salde nel Signore, che lo illumina con il suo volto e gli ha riempito il cuore di gioia vera, assai più abbondante e duratura di quella effimera e insoddisfacente, fornita dai beni materiali. Egli dimostra pertanto di poter fare affidamento e fondare la propria vita, con sicurezza, sul Signore.

Agostino , a Lui rivolto, scrive: "Il nostro cuore è inquieto finché non riposa in Te" (Confessioni 1,1)
È questo un tempo complesso in cui si esalta molto il desiderio che scaturisce dal piacere immediato e non dalla ricerca interiore della nostra vera identità, dal riconoscere ciò che realmente siamo: un'opera d'amore che chiede di amare, morendo al nostro piacere. Ciò significa che per l'uomo, creato da Dio che è Amore, è necessario morire al proprio piacere (= rinunciare, cioè, al proprio egoismo , ai desideri mondani e smodati ed accogliere invece l'Amore di Dio), così che, diventato a sua volta un'opera d'amore, lo trasmetta agli altri.
Dopo questo rientrare in se stessi, e solo a condizione della sincerità di questo percorso interiore, si è pronti per completare l'itinerario di conversione che si sta analizzando. E lo facciamo meditando sugli ultimi due verbi esortativi proposti dal salmista.

V° Offrite: siamo invitati a offrire a Dio sacrifici e questo non ci stupisce, ma è bene soffermarsi sulla tipologia di tali sacrifici, definiti dall'orante "legittimi" (v. 6)
Che significa tale puntualizzazione?
Nel Targum (traduzione in ebraico degli antichi libri ebraici) si dice: "Domate i vostri impulsi, vi sarà computato come sacrificio di giustizia". Ben si manifesta allora la sostanza indispensabile dei sacrifici richiesti: devono essere sacrifici di giustizia, costituiti cioè non tanto da offerte materiali, bensì da comportamenti di giustizia (già illustrati nella prima nota di riflessione), di lode e di gratitudine a Dio, da una vita insomma che testimonia fede in Lui.
Si giunge così all'ultimo verbo esortativo.

VI° Confidate: confidare nel Signore è un'esortazione molto importante che condensa in sè l'intero movimento della conversione E' la fiducia in Dio, che costituisce il punto di partenza e di arrivo della conversione; o meglio, è ambiente vitale di tutta la vita dell'amico del Signore, è la fonte dalla quale scaturisce ogni suo pensiero, ogni sua parola e ogni sua azione.

I padri della Chiesa hanno colto un aggancio per l'interpretazione del Salmo nel v. 4, tramite un'espressione diffusa nella liturgia cristiana: "riconoscere che il Signore rese mirabile il suo Santo", con riferimento a Gesù il Cristo, il Santo per eccellenza, reso mirabile e glorioso mediante il suo Battesimo, la

continuano ad appoggiarsi sul suo amore. Questo fremere anche contro il peccato (v. 5) è una spinta a cambiare stile di vita, ossia a compiere il primo passo verso il ritorno a Dio.

III° Non peccate: equivale a cessare di percorrere sentieri di morte, sforzandosi di cambiare stile di vita, per muovere i passi su un percorso di ritorno a Dio. Questo impegno necessita, però, di un'imprescindibile tappa successiva, senza la quale la volontà di non peccare è destinata a restare solo una pia intenzione. Allo scopo il salmista introduce un ulteriore verbo esortativo.

IV° Esaminate il vostro cuore: ciò significa riflettere in solitudine. Per il salmista si tratta cioè di parlare nel proprio cuore, facendo silenzio.
L'audace accoppiamento tra il soliloquio interiore (colloquio tra sé e sé) e il silenzio meditativo che non è solo assenza di rumore, ma uno stato di quiete interiore profonda, raggiunto tramite la meditazione, fa sì che si riducano i pensieri e le distrazioni, a favore dell'ascolto del sé autentico e della realtà del momento presente. Si diventa così un "campo attivo di percezione" che permette di accogliere pace, consapevolezza e persino una sottile gioia interiore.
È un modo unico e molto efficace per illustrare quell'arte che potremmo definire esame di coscienza, cioè dei propri pensieri e moti interiori.
Il rientrare in noi stessi è opera della volontà e non certo del piacere. Non significa isolarsi, bensì condurre una ricerca interiore, nel tentativo di lasciar parlare Dio in noi, dopo aver considerato le nostre misere capacità di discernimento che ci conducono spesso a scelte di percorsi dettati da egoismo, ignoranza, paura disobbedienza…, che causano sofferenza, inquietudine e insoddisfazione, creando una frattura che interrompe la nostra relazione filiale e ci rende difficile riuscire a cogliere, nella nostra esperienza di vita, con le sole nostre forze, la proposta di armonia con Dio, alla quale siamo chiamati per opera di Cristo Signore Nostro. Per creare uno spazio interiore dove Dio "possa prendere la parola", occorre, però, umiltà (= ammettere la nostra non autosufficienza nel definire il bene) e mettersi in ascolto di Dio.
"Rientra in te stesso" è l'invito di S. Agostino (Confessioni, Libro 10), come a dire che la verità abita nel nostro cuore. Sì, nel cuore abita Dio e sempre S.

Note di approfondimento

Iniziamo con una sottolineatura circa l'espressione usata dal salmista nella formulazione della sua preghiera iniziale a Dio, definito con l'appellativo di "Dio della mia giustizia" (v.2b). Sono parole queste che ci conducono ad un'importante riflessione: noi non siamo in grado di definire cosa sia la giustizia e di praticarla fedelmente, se non soltanto interpellando la legge divina mediante la Parola di Gesù, figlio di Dio, incarnatosi per noi, pur mantenendo la natura divina unitamente a quella umana. Allora, così facendo, non solamente potremo, ma dovremo agire con fedeltà ad essa.
Ci si apre pertanto la prospettiva meravigliosa di accogliere Gesù nella nostra vita, attraverso la meditazione della sua Parola (= interiorizzare in noi gli insegnamenti del Vangelo, perché siano di guida per i nostri pensieri e le nostre azioni, ogni giorno) e attraverso la preghiera. Essa ci permette di essere animati dallo Spirito di Amore che continuamente ci immerge nella relazione di comunione esistente tra il Figlio e il Padre, così che anche noi riusciamo a vivere non più da semplici creature, ma da figli di Dio che a Lui possono rivolgersi, chiamandolo Padre. Vivere in Dio significa insomma essere in comunione con la volontà del Padre, in un continuo fiducioso dialogo di Amore, non dall'esterno, ma inseriti nel mistero di Amore che unifica la SS. Trinità, grazie all'azione dello Spirito Santo che ci unisce a Cristo.
S.Paolo diceva: " Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me". (Galati 2,20). Solo tramite questo rapporto intimo e personale con Dio, siamo in grado di realizzare pienamente la nostra vera natura, cioè quella di esseri razionali capaci di amare Dio, noi stessi, gli altri e il creato.
Tutto questo è possibile perché Dio ci ha creato a Sua immagine e somiglianza. E se, in primis, ci sentiamo in grado di considerare tutto ciò che ci circonda come dono di Dio per noi, in un secondo momento, riconoscendoci da Lui amati, riusciamo a considerare l'intero creato come una possibilità di donarci, a nostra volta, ad ogni creatura in uno scambio di amore che ci consente di accogliere e di amare il nostro prossimo, realizzando quindi il progetto originario di Dio su di noi. Nei giorni appena trascorsi abbiamo visto, e forse contemplato, tutto questo nella persona di Maria Santissima e, prima ancora, in san Giovanni Battista.
Pare utile, a questo punto, aprire un'ampia parentesi: noi conosciamo Gesù

vivendo nella Chiesa, in quanto in essa veniamo a conoscenza di ciò che Gesù ha compiuto e perché l'ha compiuto; attraverso questa Comunità, che pur vive nella fragilità della condizione umana, siamo chiamati alla Santità. Ciò significa che, sebbene costituisca il corpo di Cristo, la Chiesa è composta da persone imperfette (= con difetti, mancanze, debolezze…). Tutto questo, tuttavia, evidenzia la misericordia di Dio che costantemente ci soccorre e ci ricorda che abbiamo bisogno di Lui, di chiedere il suo perdono - sempre accordato - e di aver fiducia nella sua presenza perenne.
Ci insegna inoltre che la fede non è credere in una Chiesa perfetta, ma nell'opera di Gesù che agisce in essa e la guida in un cammino continuo di conversione e rivolto al raggiungimento della Santità, attraverso i Sacramenti e la Parola di Dio.
È necessario allora amare la chiesa, esserne parte attiva, per contribuire attivamente alla realizzazione del regno di Dio, in un progetto universale di amore.
Una seconda approfondita sottolineatura andrebbe rivolta pure al versetto 3, nel quale il salmista chiede ai suoi oppressori fino a quando continueranno a disonorarlo, inventando menzogne e fino a quando ameranno e inseguiranno cose vane (=il vuoto), cose cioè effimere, inconsistenti ed illusorie. Ciò per dire che, così facendo, giungono ad alterare il senso delle cose fino a definire verità ciò che è falso. Considerazione questa che dovrebbe farci sentire chiamati ad analizzare su quale fondamento si basano le nostre scelte di vita e i nostri comportamenti nelle relazioni umane. Il salmista ci offre una modalità: animato dalla carità, si dimentica del male ricevuto dai suoi oppressori e pensa al bene che essi potrebbero ricevere se si convertissero al Signore. Da tale atteggiamento, giunge pure a noi un forte messaggio: l'unico modo per riuscire ad aiutare i nostri "nemici" a non essere più tali è di non sentirsi loro nemico. L'orante, pertanto, rivolge loro l'invito ad incamminarsi su un percorso che potrebbe condurli a vivere la stessa sua gratificante esperienza di sicurezza, nel sentirsi protetti dal Signore.
A tale scopo si serve di ben sei verbi, espressi in modo imperativo, sui quali è bene soffermarsi per un'attenta analisi. Essi sono collocati nella parte centrale del Salmo (vv.4-6) e sono verbi che tracciano un vero e proprio cammino di conversione, offerto a chiunque prega questo salmo.

I° Sappiatelo: si tratta di un'esortazione forte, quasi di un comando, rivolto sia a chi dubita, cioè, ai "nemici" dell'orante, sia al credente stesso, per indurli a riflettere su una verità fondamentale: Dio riserva costantemente un trattamento speciale a chi gli è fedele. Di questo il salmista è certo e pertanto afferma con forza "Il Signore mi ascolta quando lo invoco" (v.4b).
Ma come giungere a questa certezza? Per prima cosa viene chiesto di ***uscire*** da sè e ***riconoscere*** l'azione del Signore a favore di altri: in questo caso del suo amico, del suo amico/amante, del suo fedele, del suo adoratore, da lui scelto e riservato per sé.
La certezza incrollabile del salmista e' dunque generata da uno speciale rapporto di intimità e di sicurazza con Dio, condizioni che il mondo non può né donare né togliere.
È altrettanto chiaro che l'uscire da se stessi, per riconoscere l'opera d'amore di Dio nei confronti dell'uomo che cerca di vivere dell'ascolto della Sua Parola, è il primo passo che ci permette di dare compimento al nostro essere chiamati a vivere la realtà di Dio, donataci da Cristo. Ciò richiede di assumere a modello la vita di Gesù (durante la quale Egli ci ha rivelato il vero volto di Dio), secondo una prospettiva di amore e di donazione di sé, che è il cuore pulsante della vita cristiana e che permette la realizzazione piena dell'uomo
Per questo abbiamo bisogno di invocare lo Spirito di Dio, Spirito Santo, che ci guidi e ci solleciti a riscoprire l'opera di Dio all'interno della comunità dei credenti.
Non possiamo tuttavia non riconoscere che la logica del mondo e il nostro vivere del mondo ci portano distanti dal vivere di Dio. Consideriamo il fatto che spesse volte non si pone in evidenza l'opera di Dio nell'altro, ma ciò che ci differenzia dall'altro, ciò che rifiutiamo (= le opere che fanno emergere i difetti, i limiti, le mancanze…ciò che a noi non piace). Alcune volte, per il disgusto degli aspetti negativi individuati nell'altro, finiamo col perdere la motivazione per ricercare e apprezzare invece gli aspetti positivi, le meraviglie dell'opera di Dio negli altri e nel mondo.
È, invece, da questa conoscenza penetrante, generata da una lettura degli eventi in profondità, che derivano altri due verbi esortativi.

II° Tremate: provare, cioè, il timore reverenziale davanti all'agire del Signore in favore del debole e dell'oppresso, che, anche in mezzo alla tribolazione,