

Un ultimo suggerimento per concludere la meditazione del Salmo 6.
È evidente che trattasi di una preghiera molto adatta per essere recitata dal malato esasperato dalla sofferenza; tuttavia, sarebbe bene che fosse recitata quotidianamente anche da tutti quelli che, pur non trovandosi in situazioni drammatiche, si vogliono unire spiritualmente a coloro che le vivono (magari anche offrendo un momento di vicinanza fisica, che trasmetta concretamente una relazione d'amore).
Ricordiamo l'esortazione di S. Paolo: "Portate i pesi gli uni degli altri, così adempirete la legge di Cristo" (Galati 6) e ancora "Rallegratevi con quanti sono nella gioia; piangete con quanti sono nel pianto" (Romani 12).

In questo mese, che coincide con parte della quaresima, coltiviamo maggiormente il bisogno di stare con Dio (con la preghiera, con l'accostarci alla Confessione, con la partecipazione al Banchetto Eucaristico… e con le opere di carità).

Buona preghiera.



Possibile aiuto per interiorizzare il Salmo 6

1 Al maestro del coro. Per strumenti a corda. Sull'ottava. Di Davide.

2 Signore, non punirmi nella tua ira,
non castigarmi nel tuo furore.

3 Pietà di me, Signore, sono sfinito;
guariscimi, Signore: tremano le mie ossa.

4 Trema tutta l'anima mia.
Ma tu, Signore, fino a quando?

5 Ritorna, Signore, libera la mia vita,
salvami per la tua misericordia.

6 Nessuno tra i morti ti ricorda.
Chi negli inferi canta le tue lodi?

7 Sono stremato dai miei lamenti,
ogni notte inondo di pianto il mio giaciglio,
bagno di lacrime il mio letto.

8 I miei occhi nel dolore si consumano, i
nvecchiano fra tante mie afflizioni.

9 Via da me, voi tutti che fate il male:
il Signore ascolta la voce del mio pianto.

10 Il Signore ascolta la mia supplica,
il Signore accoglie la mia preghiera.

11 Si vergognino
e tremino molto tutti i miei nemici,
tornino indietro e si vergognino all'istante.

Breve sintesi del contenuto del Salmo 6

Il Salmo 6 è la preghiera di una persona gravemente malata, in una condizione di profonda sofferenza, che supplica con toni accorati il Signore di guarirla (vv.2-4), descrivendo accuratamente il proprio stato di prostrazione (v.v. 5-8), che può portarlo anche alla morte.
In questo Salmo, come in altri "Salmi dei malati", assistiamo ad un corpo che prega in tutta la sua "materialità": le ossa del salmista tremano sconvolte (v. 3b); i suoi occhi si consumano e invecchiano nella sofferenza, versando lacrime abbondanti (v.v. 7-8); il suo respiro è affannoso (v.v. 4 e 5). Il pianto con le lacrime è preghiera non verbale: il linguaggio dei singhiozzi è più eloquente di tanti discorsi.
L'orante, inoltre, è impossibilitato perfino al riposo notturno.
Va aggiunto che il salmista non è tormentato solo dal dolore fisico, bensì è vittima pure della sofferenza morale. È infatti inquieto e impaurito, perché ha consapevolezza di non avere alcun merito da vantare e di essere un peccatore, per cui ha paura del giudizio di Dio.
Tuttavia, anche in tali condizioni, il credente ha la forza di alzare lo sguardo e di rivolgersi con insistenza al Signore, nominato per ben otto volte e supplicato con sette verbi all'imperativo. Sa di poter contare solo sull'amore del Signore, sulla Sua fedeltà che è più forte di ogni sofferenza e più grande di ogni peccato. Per questo, supplica con forza: "'Salvami per la tua misericordia" (v. 5b) e non perché si riconosce giusto.
Nell'ultima parte del Salmo si apprende infine che il salmista è circondato da nemici che lo calunniano e che godono della sua sofferenza, pronti a trarre vantaggio dalla sua sventura. (v.v. 9-11).
Dopo un simile panorama di afflizioni subite dall'orante, è ben comprensibile la confidenziale domanda da lui pronunciata: "Ma tu, Signore, fino a quando?" I(vv. 4,2), lasciando così intendere la richiesta della sua supplica: "Fino a quando non libererai la mia anima che è molto sconvolta, non la correggerai, e non la guarirai, come pure il mio corpo sfinito e le mie ossa tremanti?". (Successivamente verrà

Dio, in Cristo Gesù, ci comunica la forza e il coraggio per superare il nostro istinto di autoaffermazione: ciò avviene quando nella preghiera ci poniamo nel Suo Cuore e ci sentiamo figli avvolti da Suo Amore e così pure quando ci accostiamo con fede ai Sacramenti, realtà che comunicano la forza dell'Amore di Dio.
Solo nella fede in questa realtà sta la nostra vera felicità.
Nei Sacramenti riceviamo la Grazia (aiuto, forza, coraggio) per essere, a nostra volta, dono d'amore per l'altro.
Se infatti consideriamo il Sacramento della confessione, meglio chiamato Sacramento della riconciliazione dei penitenti, consideriamo il nostro peccato come mancanza di libertà per amare come Cristo, il Figlio di Dio, ci ha amato e continua ad amarci. Sì, in questo Sacramento confessiamo e annunciamo l'infinito Amore di Dio per noi che abbiamo perso la via dell'amore, da noi confuso con il piacere, il dominio, il possesso e "risorgiamo all'Amore di Cristo". Siamo così riabilitati a vincere le tendenze negative della nostra presunta autosufficienza e dell'egoismo del nostro io.
Si potrebbe riflettere un poco anche sugli altri Sacramenti, ma forse verrebbe appesantita troppo e quindi resa meno efficace la meditazione. Teniamo comunque presente che tutti i Sacramenti sono dono di Grazia, a cui ricorrere con fiducia e desiderio.

Pare infine importante non tralasciare un'ultima considerazione per poter giungere alla Gioia completa, anche in situazioni drammatiche. Il malato che è nel dolore per qualunque forma di sofferenza, coglie infatti la fragilità della sua vita; realtà questa che molte volte esprime con l'affermazione che la vita è appesa ad un filo.
Questa consapevolezza permette a colui che si pone nel cuore di Dio con la preghiera di sentire il desiderio di intercedere anche per le persone attraverso le quali si è manifestato il male (evitando così di identificare le persone con il male da loro commesso), come pure per quanto lui stesso sia stato strumento di tale realtà.

sempre la preghiera di aiuto delle sue creature. Manifesta ciò in ben tre versi consecutivi:
v.9,b : “il Signore ascolta la voce del mio pianto”;
v.10.a: “il Signore ascolta la mia supplica”;
v.10,b: “il Signore accoglie la mia preghiera”.
In tal modo viene specificata un’accoglienza totale, da parte di Dio, di quanto l’orante richiede con il pianto, con la supplica e con la preghiera.
Grazie a tale certezza, il salmista si rivolge ai suoi avversari con altri tre imperativi: si vergognino, tremino e tornino indietro. Non chiede la loro morte, ma la sconfitta dei loro progetti.
Lui, invece, con la sua preghiera di lamento, ha incontrato il Signore e ha sperimentato una salvezza che va ben oltre la guarigione del corpo.
Attraverso la certezza che nasce dalla Fede in Dio, ha ricevuto una forza che trasforma la disperazione in fiducia, il pianto in gioia.

Spunti per una meditazione personale del Salmo 6

È meraviglioso cogliere come il Salmo ci inviti a porci nella giusta dimensione nei rapporti con Dio e a scoprire, quando si è “poveri di vita” (per povertà sia materiali, sia spirituali, sia per malattie lunghe e dolorose), come sia possibile vivere ugualmente in una dimensione di vera Gioia.
La breve ma incisiva espressione “Pietà di me, Signore”, affermata con la nostra persona, ci rende capaci di sentirci creature amate da Dio, anzi Suoi figli, per i meriti di Gesù. Il riconoscimento e l’umile confessione a Dio della nostra miseria ci donano una gioia interiore che cura le nostre ferite.
Per ognuno è facile e umano anteporre il proprio bene a quello dell’altro, ma in tal modo non è possibile cogliere che abbiamo ricevuto la vita da un dono d’amore che è stato vissuto pure da altri, in una catena ininterrotta di trasmissione d’amore, originata dall’unica fonte che è l’Amore gratuito, immenso e senza limiti di Dio, per ogni sua creatura.

approfondito il concetto di guarigione).
A fine Salmo non c’è guarigione, tuttavia l’orante manifesta la propria fede nel Signore che accoglierà il suo grido e svergognerà i suoi nemici, i quali sconvolti, ritorneranno indietro.
Il Salmo, pertanto, si chiude con una nota di speranza e di fiducia, modello di preghiera di chi, oppresso dal dolore, riesce a trasformare il pianto in atto di fede nella misericordia di Dio.

Alcuni approfondimenti anticipati per favorire l’analisi accurata del Salmo.

A. Il corpo e la preghiera

Può essere utile soffermarsi brevemente sul significato di “corpo che prega in tutta la sua materialità”, espressione usata nella sintesi iniziale.
Dai particolari esposti dall’orante nella preghiera a Dio, per descrivere la sua sventurata situazione di vita, appare con limpida evidenza che si può pregare non solo con la mente e con lo spirito, bensì con l’intera persona: postura del corpo (mani giunte e capo chino per devozione, in ginocchio per adorare, braccia levate per implorare, con la voce per la lode, con espressioni diverse del viso (di gioia di tristezza, di ringraziamento) e così pure con il respiro affannoso, nelle situazioni disperate.L’intero corpo, insomma, è strumento di dialogo e di comunione con Dio.
La preghiera che coinvolge il corpo nella sua materialità è positiva?
La risposta è affermativa, in quanto il corpo, tempio dello Spirito Santo, non è una prigione per l’anima. L’incarnazione stessa di Gesù ha permesso che venisse santificato, rendendolo così mezzo di comunicazione con Dio, con in fratelli e con le realtà create. I gesti fisici durante la preghiera - pensiamo anche solo al fondamentale “Segno di croce” - aiutano ad unire mente cuore e corpo nel rivolgersi a Dio.
È bene che la preghiera della persona si manifesti attraverso il corpo,

perché è l'interezza della persona che prega, non è solo la sua mente o il suo cuore o il corpo che prega ma è l'integralità di essa che loda, ringrazia, chiede, offre… al suo Creatore e Signore entrando con Lui in dialogo.

B. La supplica e il grido nei Salmi.

La supplica è una presenza prevalente e ricorrente nei Salmi.
Si identifica profondamente nel grido del povero, dell'infelice, di chi ha perso tutto (salute amici, stima…) e si riconosce totalmente dipendente da Dio, unica sua fonte di Salvezza, nella piena convinzione che Egli ascolta la supplica a Lui rivolta e trasforma la disperazione dell'infelice in fiduciosa attesa del consolante intervento divino, perché lo riconosce Signore della Vita.
La supplica - lo sperimentiamo normalmente anche noi alla presenza di una persona che soffre veramente molto - è lo sfogo di chi ha bisogno di lamentarsi con forza per reagire, per non lasciarsi andare, per continuare a vivere e non lasciarsi condurre alla disperazione della morte. Ciò avviene anche nella preghiera rivolta a Dio come gesto di affidamento fiducioso a Colui che, unicamente, può elargire la salvezza al disperato che Lo invoca.
A volte tale grido può sembrare un atto di accusa a Dio per la Sua apparente assenza, per il Suo prolungato silenzio, come pare avvenire proprio nel Salmo 6 in quel "Ma tu, Signore, fino a quando?". (v. 4,2)
Non dimentichiamo allora il grido da meditare più di tutti, quello di Gesù in estrema sofferenza sulla croce: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?".
Non c'era accusa alcuna in quel grido, ma solo angosciosa supplica per essere aiutato; non c'era assenza di Fede, bensì certezza dell'intervento divino; immediata, infatti, da parte di Gesù, fu la manifestazione di un rapporto, mai interrotto, di fedeltà e di fiducia assolute verso il Padre, testimoniato dalle Sue ultime parole: "Padre, nelle tue mani affido il mio Spirito". (Lc 23,46)

superficiale del Salmo: quella di interpretare le parole dell'orante come tentativo di ricatto verso il Signore, nella speranza che Lui non voglia perdere un credente che lo loda e lo confessa.
Possibilità, tuttavia, facilmente azzerata. Va ricordato infatti che il termine confesso (in latino "confiteor") è molto presente nell'opera "Confessioni" di S. Agostino, con vari significati:

- Un primo significato è sinonimo proprio di rendere lode a Dio. Basti pensare che il termine confiteor è stato usato anche da Gesù, che era esente da qualsiasi peccato e quindi non bisognoso di confessare colpe, ma solo di innalzare lode al Padre. A differenza del salmista, il cristiano sa invece che, dopo la morte, vivrà con Dio e potrà quindi continuare a lodarLo come può e deve fare da vivo sulla terra, dove pure sa che è bello e doveroso parlare del Signore, diffondendo e testimoniando la Sua Parola.
- Un secondo significato è quello di "accusa dei peccati", accompagnata dal dolore del pentimento.
- Un terzo significato equivale a "testimonianza di Fede". Per questo nelle Litanie mariane lauretane si invoca Maria come Regina dei Confessori (che si traduce in Regina dei testimoni della Fede).

III parte (v.v. 7-8): sarebbe stato bello, dopo una supplica tanto sentita, leggere un'espressione forte di ringraziamento da parte dell'orante, per l'avvenuta, implorata guarigione e salvezza.
Il salmista, al contrario, riferisce la sua grande sofferenze che gli strappano lamenti anche notturni, fonti di inondazioni di lacrime che bagnano il giaciglio su cui è ospitato, che consumano la vista offuscata da tanto dolore e che procurano un invecchiamento precoce. Pone nuovamente nelle mani di Dio il grido del suo dolore.

IV parte (V.v. 9-11): contrariamente a quanto allora ormai ci si aspetterebbe, l'orante, nell'ultima strofa, non è invece vinto da una disperazione senza ritorno, ma ritrova la certezza che Dio accoglie

(cfr. precedente approfondimento punto C).
Subito dopo rinforza la sua supplica con un terzo imperativo: “Guariscimi, Signore”.
Non è possibile non cogliere l’uso ripetuto del nome del Signore più volte in pochi versi, quasi a dirci che l’orante è convinto che solo gettandosi fra le braccia di Dio, invocando il suo nome e il suo perdono, potrà salvarsi facendo splendere in lui l’opera di Dio (Maria canta il Magnificat: l’anima mia magnifica il Signore…). Non ha altre strade da percorrere, se non quella di ricorrere al Nome del Signore, che rivela proprio ciò che Egli è: immenso amore gratuito e misericordioso.
La prima parte si chiude ancora con un grido di protesta: “Ma tu, Signore, fino a quando? (cfr. precedente approfondimento punto B).

II) parte (v.v. 5-6): ora l’orante rivolge a Dio la supplica vera e propria. Subito, quasi ad assicurarsi l’intervento divino, usa nuovamente altri imperativi, ben tre: ritorna e libera (entrambi nel versetto 5,a), salvami (v. 5,b),
Con l’uso dell’imperativo “ritorna”, l’orante desidera porsi nelle mani Sapienti di Dio perché si favorisca in lui l’armonia.
Con l’imperativo “libera la mia vita”, lo supplica di allontanare da lui la morte per giungere infine a poter usare l’imperativo “salvami”, per ottenere la guarigione dalla sofferenza e dalla malattia. (per il concetto salvezza= guarigione dalla malattia e dalla sofferenza, cfr. precedente approfondimento n.3).
Un altro motivo, per il salmista, per ricorrere all’aiuto divino, potrebbe essere anche quello di soddisfare il proprio desiderio di continuare a cantare le lodi del Signore (v. 6,b), azione impossibile a chi non sia in vita, come l’orante afferma nel v, 6,b.
È evidente che egli ha una visione distorta della vita dopo la morte, propria degli uomini dell’A.T, anche se credenti.
Va segnalata, però, pure una possibilità negativa data da una lettura

C. Nesso fra malattia e peccato.

Si tratta di un nesso psicologicamente profondo: nella malattia l’orante è condotto quasi inconsciamente a correlare la propria estrema fragilità fisica, causata dalla malattia, al senso di colpa legato al peccato. Va detto che la teologia dell’A.T. ha elaborato un nesso molto stretto fra malattia e peccato.
Un esempio al riguardo è la celebre domanda dei discepoli rivolta a Gesù, alla presenza del cieco nato: “Rabbi, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?”
Questo legame, però, non è specifico, né confermato nella rivelazione biblica. Infatti, il Dio che ha il potere sul male e sul peccato, il Dio capace di perdono, sa anche liberare dalla malattia e guarire l’infermo. Così quando la malattia, grave o prolungata nel tempo, appare come un dolore assurdo, privo cioè di logica, che genera non solo dolore fisico, ma pure esistenziale e fa dire al malato: “Perché proprio a me? Che senso ha tanta sofferenza?”, è possibile, di fronte ai propri limiti, rimettere quel dolore assurdo nelle mani di Dio, non per rassegnazione passiva, ma per delegare a Lui, con Fede, il compito di indicarne un significato. Nell’affidamento a Dio, quello che era un “non senso” si trasforma allora in una prova, in un passaggio ad un dolore fecondo e quindi dotato di senso, nella partecipazione ad una sofferenza più grande: la Passione salvifica di Cristo, che continua nel tempo. In tal modo, chi è nel dolore non è più vittima passiva della malattia, ma protagonista di un percorso spirituale di purificazione e di crescita, valido per sé, ma anche come aiuto offerto a chi è lontano da Dio, perché riesca ad incontrarLo.
È quanto accade pure all’orante del Salmo, al quale è data la forza di combattere, proprio perché può ancora nutrire una speranza. La cultura nella quale viviamo ci porta a ricercare la causa di ogni male e, là dove non si riesce a trovarla, si è portati a ricondurla in Dio, considerato principio di ogni cosa, anche del male, dimenticando però che Dio è il Dio della vita, è il Dio, che in Cristo Gesù si è mostrato generoso nell’amore in modo smisurato e gratuito, affinché noi

vivessimo nell'amore. Per questo ciascuno di noi è invitato non a indicare la causa del dolore in Dio, ma ad affidarsi, nel tempo della sofferenza, a Dio che ci ama e ci aiuta.
Similmente, di fronte al dolore altrui, dobbiamo farci strumento di Dio in soccorso di chi soffre: essere cioè compassionevoli come "il buon Samaritano" e non passare oltre, ma chinandoci su chi soffre e prendendoci carico dei suoi bisogni. In tal modo le nostre azioni rifletteranno la misericordia divina, la renderanno tangibile e daranno conforto e sollievo alle ferite del corpo e dell'anima del misero, avvicinandolo a Dio.

Proiettando invece la causa del nostro male in Dio, veniamo meno all'accoglienza di ciò che è Dio (Amore assoluto) ed esprimiamo il desiderio di quella indipendenza da Dio, insita nella natura umana, che ci porta distanti da una considerazione importante: noi siamo creati e non siamo divini. Il nostro desiderio è di essere indipendenti, autosufficienti, ma ciò è contrario a quel che siamo: frutto di amore che altri hanno vissuto per noi e che noi ci troviamo a vivere. Tante strutture nella società dimostrano questo: gli ospedali, le associazioni di assistenza, le persone che operano nel ministero della consolazione, …

Analisi dettagliata del contenuto del Salmo

Dopo le riflessioni dei punti A, B e C, sarà forse più facile interiorizzare in modo più dettagliato il contenuto del Salmo, suddividendolo in quattro parti.

| *parte (v.v. 2-4*): soffermiamoci anzitutto sul linguaggio antropomorfico (= attribuire a Dio comportamenti umani per facilitare la relazione con Lui nella preghiera). Qui si riscontra nell'uso dei termini ira e furore. (v.2, 1-2), che sembrano stridere con la misericordia divina in cui

crediamo e confidiamo.
Per l'uomo l'ira e il furore sono due passioni impetuose che spingono a reazioni impulsive e distruttive, con perdita del retto concetto di giustizia nelle relazioni fra due persone o realtà. Per Dio, l'ira e il furore sono un sentimento che manifesta la misericordia e la sofferenza divine di fronte al male che l'uomo compie verso di Lui, verso i fratelli, il creato e tutto questo è in radicale incompatibilità tra la santità di Dio e il peccato. Sono l'espressione della Sua giustizia che difende l'amore e la verità; non sono una rabbia capricciosa, ma una risposta santa e necessaria di Dio contro ciò che distrugge la creazione e la giustizia.
Cogliamo così che l'Orante prega Dio perché usi misericordia verso di Lui, aiutandolo ad estirpare il male che è in lui, riconoscendosi incapace da solo di compiere unicamente il bene. ("Desidero fare il bene e mi ritrovo a fare il male", dice san Paolo).
È questo, per l'orante, il presupposto, per mettersi in dialogo con Dio, riconoscendolo suo creatore e Signore affinché lo accompagni, con la sua guida ed aiuto, verso il raggiungimento di una salutare e totale armonia interiore

Procediamo dedicandoci ai primi due imperativi presenti:

- non punirmi (v.1,a)
- non castigarmi (v.1,b)

In base alla precedente considerazione, la parafrasi dei versetti potrebbe allora essere la seguente: aiutami, Signore, nella tua infinita misericordia (Amore), con equa misura a correggimi, con la tua santa mano.
L'orante, però, sa che per poter restare in vita deve guarire, termine quest'ultimo che in ebraico significa guarigione sia fisica che spirituale (= perdono), per cui egli dapprima eleva un grido: "Pietà di me" (v. 3,1) col quale si proclama non innocente, bensì consapevole della sua fragilità, che ha causato la situazione di vita di cui è vittima e proprio per questo implora la misericordia divina.
È palese qui il rapporto colpa-pena, presente nella teologia dell'A.T