LETTURE BIBLICHE E COMMENTO
PER OGNI GIORNO DELLA SETTIMANA

PRIMO GIORNO
Il Signore è il mio pastore e nulla mi manca

Salmo per il primo giorno: 23 (22)

Il Signore è il mio pastore e nulla mi manca.
Su prati d'erba fresca mi fa riposare;
mi conduce ad acque tranquille,
mi ridona vigore;
mi guida sul giusto sentiero: il Signore è fedele!

Anche se andassi per la valle più buia, di nulla avrei paura,
perché tu resti al mio fianco, il tuo bastone mi dà sicurezza.

Per me tu prepari un banchetto sotto gli occhi dei miei nemici.
Con olio mi profumi il capo, mi riempi il calice fino all'orlo.

La tua bontà e il tuo amore mi seguiranno per tutta la mia vita;
starò nella casa del Signore per tutti i miei giorni.

Letture bibliche aggiuntive

Isaia 40, 9-11
1 Pietro 5, 1-7
Giovanni 10, 7-14

Commento
L'autore del salmo confida serenamente nel fatto che il Signore provvederà a tutto ciò che è necessario per la sicurezza di coloro che gli sono fedeli. Anche nei momenti più bui, Dio sarà presente accanto a noi. Probabilmente tutti conosciamo persone che hanno attraversato periodi difficilissimi, eppure sono rimaste salde nella fede e altrettanto fiduciose nell'amore e nella provvidenza di Dio. Le letture aggiuntive qui presentate propongono l'immagine del pastore premuroso in diverse forme, accompagnate dal passo del Vangelo che narra del Buon Pastore, Gesù stesso, che compirà il sacrificio supremo per il suo gregge. Così facendo, Cristo ci unisce. Il Pastore dice: "Non aver paura, piccolo gregge, perché il Padre vostro ha voluto darvi il suo regno" (*Luca* 12, 32).

Uno spunto di riflessione
Pensa a un momento in cui stavi attraversando una valle oscura e Dio ti ha accompagnato. Come puoi provare a condividere la tua storia con gli altri e offrire loro incoraggiamento?

Preghiera
Mi alzo in questo giorno che sorge,
per la forza di Dio che mi spinge,
per la potenza di Dio che mi protegge,

per la saggezza di Dio che mi guida,
per lo sguardo di Dio che veglia sul mio cammino,
per l'orecchio di Dio che mi ascolta,
per la parola di Dio che mi fa parlare,
per la mano di Dio che mi custodisce,
per il cammino di Dio davanti a me,
per lo scudo di Dio che mi protegge,
per l'Ostia di Dio che mi salva.

Da La corazza di san Patrizio*, versione poetica di Cecil Frances Alexander*

SECONDO GIORNO
Dal profondo dell'angoscia grido a te, Signore

Salmo per il secondo giorno: 130 (129), 1-6

Dal profondo dell'angoscia grido a te, Signore;
Signore, ascolta il mio pianto!
Le tue orecchie siano attente
alla voce della mia preghiera.

Se tieni conto delle colpe, Signore,
Signore, chi potrà vivere ancora?
Ma tu sei colui che perdona
e noi potremo servirti.

Con tutta l'anima spero nel Signore
e conto sulla sua parola:
Spero nel Signore e l'attendo
più che una sentinella l'aurora,
sì, più che una sentinella l'aurora.

Letture bibliche aggiuntive

Isaia 40, 1-8
1 Giovanni 5, 1-5
Marco 10, 46-52

Commento
L'autore del salmo si sente completamente abbandonato e solo. Forse ha bisogno di essere perdonato per una particolare mancanza o un peccato; forse è stato abbandonato da coloro che amava e di cui si fidava. È desolato, ma la sua fede è sufficientemente forte da ricordargli che può invocare l'Unico in grado di aiutarlo. Questo salmo è fondamentalmente un salmo di speranza. Anche negli abissi della paura, della disperazione, dell'abbandono, della disgregazione, Dio ascolta le nostre grida, perché lui è Amore incrollabile. Questa è la situazione in cui si trova il mendicante cieco a Gerico (cfr *Marco* 10, 46-52). In un momento di impotenza e apparentemente privo di qualsiasi forma di speranza, grida: "Abbi pietà di me!". E la sua fede nella capacità di Gesù di aiutarlo viene ricompensata. Allo stesso modo, il salmista è certo che, dalle profondità, il suo grido sarà ascoltato. Possiamo noi imparare a sentire il dolore della divisione cristiana in modo altrettanto profondo nell'intimo del nostro animo, nella consapevolezza che se gridiamo, anche noi verremo ascoltati.

Uno spunto di riflessione
Come reagiamo quando le cose vanno male e niente sembra andare per il verso giusto? Cerchiamo conforto nel Signore, abbiamo una fede che supera l'orizzonte mondano, o semplicemente ci sfoghiamo? Come reagiamo di fronte alle scandalose divisioni che separano i cristiani?

Preghiera
Aiutami a viaggiare oltre ciò che è familiare
e verso l'ignoto.

Donami la fede necessaria per abbandonare le vecchie abitudini
e aprire nuove strade insieme a te.
Cristo dei misteri, confido in te
Che sei più forte di ogni tempesta che mi scuote.
Mi fiderò nell'oscurità e saprò
che il mio tempo, anche adesso, è nelle tue mani.
Accorda il mio spirito alla musica del cielo,
e fa' che la mia obbedienza abbia valore ai tuoi occhi. Amen.

Ispirato alla storia di san Brendano il Navigatore (c. 484-577)

TERZO GIORNO
Chi mi potrà aiutare?

Salmo per il terzo giorno: 121 (120)

Alzo gli occhi verso i monti:
chi mi potrà aiutare?
L'aiuto mi viene dal Signore
che ha fatto cielo e terra.

Il Signore non ti lascerà cadere,
veglia su di te, senza dormire.
Certo non dorme né riposa,
lui, che veglia su Israele.
Su di te veglia il Signore,
ti protegge con la sua ombra,
sta sempre al tuo fianco.

Il sole non ti colpirà di giorno,
né la luna di notte.
Il Signore proteggerà la tua vita,
ti proteggerà da ogni male.
Il Signore ti proteggerà
quando parti e quando arrivi,
da ora e per sempre!

Letture bibliche aggiuntive

Giosuè 1, 7-9
Efesini 6, 10-17
Luca 12, 4-7

Commento
Questo è un canto di ascensione, intonato dai pellegrini in cammino verso Gerusalemme. Nella tradizione ebraica, il nome *El Shaddai* è utilizzato per riferirsi a Dio e viene tradotto in vari modi, come "Dio delle montagne" o "Dio Onnipotente". Dio si manifestava nei luoghi più alti e impervi: si pensi ad Abramo sul monte Moriah, a Mosè sul monte Sinai, a Elia sul monte Carmelo e sul monte Oreb, a Gesù sul monte Tabor, durante la Trasfigurazione. L'autore del salmo si aspetta che, volgendo lo sguardo verso le montagne, troverà l'aiuto necessario per intraprendere il suo viaggio. Il Dio che il salmista crede fermamente essere presente con potenza nei luoghi più elevati è il Dio Onnipotente che non dorme mai, che protegge sia nel calore del giorno sia nel freddo della notte e che custodirà il suo popolo al sicuro dal male. Mentre volgiamo lo sguardo al futuro, carichi di ansia a causa delle crescenti estremizzazioni, della violenza e delle divisioni, che albergano sia nella società sia nelle nostre chiese, questo salmo ci invita a cercare aiuto nel Signore.

Uno spunto di riflessione
Cosa ti dà più fiducia quando hai paura del futuro, della guerra e della violenza, delle prospettive lavorative incerte, della malattia, di qualunque altra cosa? Riesci ad alzare lo sguardo verso le montagne? Il viaggio verso l'unità potrebbe essere visto come una faticosa salita: quali potrebbero essere gli ostacoli

che incontreremo sul nostro percorso?

Preghiera
Sii una fiamma splendente dinnanzi a me;
sii una stella guida sopra di me;
sii un sentiero piano sotto di me;
sii un pastore benevolo dietro di me
oggi, stanotte e per sempre. Amen.

Attribuito a san Colombano (521-597)

QUARTO GIORNO
Il Signore circonda il suo popolo

Salmo per il quarto giorno: 125 (124), 1-4

Chi confida nel Signore
è saldo come il monte Sion:
non vacilla, è stabile per sempre.
I monti circondano Gerusalemme:
il Signore circonda il suo popolo,
da ora e per sempre!

Non durerà il dominio degli infedeli nella patria dei giusti,
perché non siano anch'essi tentati di compiere il male.
Signore, sii generoso con i buoni,
con gli uomini dal cuore sincero.

Letture bibliche aggiuntive

Isaia 40, 25-31
Filippesi, 1, 12-18
Matteo 6, 25-33

Commento
Anche in questo caso, le montagne sono considerate come luoghi in cui la presenza di Dio accanto al suo popolo è particolarmente intensa e offre sicurezza e pace interiore. Nel brano del Vangelo, Gesù esorta i suoi discepoli a non preoccuparsi, suggerisce di guardarsi intorno e osservare come Dio provvede alla vita intorno a loro (cfr *Matteo* 6, 25-33). La preoccupazione è una delle emozioni più paralizzanti e debilitanti e, prima o poi, tutti noi ne siamo vittime. Il profeta Isaia osserva che anche coloro che sono giovani e forti possono avere problemi, ma chi confida in Dio ne sarà rafforzato. Particolarmente degna di nota è la meravigliosa immagine delle aquile che si librano senza sforzo sulle correnti ascensionali, volando sulla terra al di sotto di esse (cfr *Isaia* 40, 25-31). Nelle sue lettere dal carcere (cfr *Filippesi* 1, 12-18), Paolo vede le prove che dovrà sostenere come un'opportunità: infatti, riceve sostegno dal Dio che egli serve. Il Signore abbraccia il suo popolo e l'unità è suo dono.

Uno spunto di riflessione
Riflettete sulla possibilità che le sfide della vita si trasformino in opportunità. Lo avete mai sperimentato in prima persona? Avete mai avuto la sensazione di essere "abbracciati da Dio"? In che modo la sfida dell'unità potrebbe diventare un'opportunità?

Preghiera
Cristo sia con me, Cristo in me,
Cristo dietro di me, Cristo davanti a me,
Cristo accanto a me, Cristo per avvincermi a Sé,
Cristo per confortarmi e ristorarmi,
Cristo sotto di me, Cristo sopra di me,
Cristo nella quiete, Cristo nel pericolo,

Cristo nei cuori di tutti coloro che mi amano,
Cristo sulle labbra dell'amico e dello sconosciuto.

Da La corazza di san Patrizio*, versione poetica di Cecil Frances Alexander*

QUINTO GIORNO
Il Signore dell'universo è con noi

Salmo per il quinto giorno: 46 (45)

Dio è per noi sicuro rifugio,
aiuto infallibile in ogni avversità.
Non abbiamo paura se trema la terra,
se i monti sprofondano nel mare;
le acque possono sollevarsi infuriate,
la loro forza può scuotere i monti!

Il Signore dell'universo è con noi,
ci protegge il Dio di Giacobbe!

Un fiume e i suoi ruscelli allietano la città di Dio,
la più santa delle dimore dell'Altissimo:
non potrà vacillare, perché Dio è in essa.
Egli la protegge fin dal primo mattino.
I popoli si impauriscono, i regni crollano:
Dio fa sentire la sua voce
e la terra è sconvolta.

Il Signore dell'universo è con noi,
ci protegge il Dio di Giacobbe!

Guardate che cosa ha compiuto il Signore,
quali prodigi ha fatto sulla terra!
In tutto il mondo pone fine alle guerre:
spezza archi e lance, brucia gli scudi.
"Lasciate le armi. Riconoscete che io sono Dio!
Domino sui popoli, trionfo sul mondo intero".

Il Signore dell'universo è con noi,
ci protegge il Dio di Giacobbe!

Letture bibliche aggiuntive

Ezechiele 47, 1-12
Apocalisse 22, 1-5
Matteo 14, 22-31

Commento
Nei momenti di difficoltà, soprattutto nei rapporti di amicizia, tendiamo ad avere la sensazione di dover "fare" qualcosa, che da parte nostra sia necessaria un'azione e che, così, possiamo migliorare la situazione. Tuttavia, molto spesso, la cosa migliore da fare è fermarsi e semplicemente "esserci", essere "presenti" al fianco di coloro che sono sotto pressione. Può essere incredibilmente difficile fermarsi, per il semplice fatto che questo ci fa sentire estremamente impotenti e inadeguati. Sembra una

contraddizione in termini, ma lo è davvero? La cosa più importante è che sia Dio a essere presente al nostro fianco. Il salmista tratteggia in modo vivido i contorni di un mondo in subbuglio. Al giorno d'oggi, le immagini di terremoti e alluvioni sono per noi fin troppo familiari. Quel caos si riflette nel tumulto politico del ventunesimo secolo. Ciò nonostante, Dio è al nostro fianco, fonte perenne di gioia. I cristiani ricevono da Gesù la capacità di essere un esempio di unità in questo mondo frammentato.

Uno spunto di riflessione

In un periodo di insicurezza, come possiamo incarnare insieme la giustizia, la pace e la gioia che provengono da Dio? "Lasciate le armi. Riconoscete che io sono Dio!". Prendete qualche minuto per riflettere su che cosa significhi per voi.

Preghiera

Sii Tu la mia visione, o Signore del mio cuore;
tutto sia nulla per me, tranne Te.
Sii Tu il mio pensiero migliore, di giorno e di notte;
sia da sveglio sia nel sonno, sia la tua presenza la mia luce.
Sii Tu la mia saggezza, sii Tu la mia parola vera;
sii sempre Tu con me, e io con te, Signore.
Sii Tu il mio onnipotente Padre, fammi essere tuo figlio;
rimani in me e io sarò una cosa sola con te.

Attribuito a san Dallan Forgaill (530–598 circa)

SESTO GIORNO
Il Signore ha fatto grandi cose per noi

Salmo per il sesto giorno: 126 (125)

Quando il Signore cambiò le sorti di Sion
ci sembrava di sognare.
La nostra bocca si riempiva di canti,
la nostra lingua di grida di gioia.

Allora dicevano i popoli:
"Grandi cose ha fatto per loro il Signore".
Sì, il Signore ha fatto grandi cose per noi
ed eravamo pieni di gioia.
Cambia ancora, Signore, le nostre sorti
come risvegli i torrenti nel deserto.

Chi semina nel pianto
mieterà nella gioia!
Nell'andare, cammina piangendo
e getta le sementi;
nel tornare, canta festoso
e porta a casa il raccolto.

Letture bibliche aggiuntive

Isaia 35, 5-7
1 Pietro 3, 8-16a
Matteo 5, 43-48

Commento
Il Negeb è una regione molto arida del deserto di Giudea e, per la maggior parte dell'anno, i corsi d'acqua cui fa riferimento in questo passo l'autore del salmo sono completamente prosciugati e si presentano come canali aridi e desolati. Tuttavia, quando arriva la pioggia, l'acqua che scorre riempie questi canali con sorprendente rapidità, donando vita a piante e animali, e il deserto fiorisce (cfr *Isaia* 35, 6)! Questa è un'immagine straordinaria di come le cose possano improvvisamente cambiare in meglio nell'arco di un tempo anche breve: il Signore fa davvero grandi cose per il suo popolo. È bene ricordare e rendere grazie per tutto ciò che Dio ha già fatto per noi nel cammino verso l'unità.

Uno spunto di riflessione
In quale momento del pellegrinaggio ecumenico sono necessarie le "piogge"? Quali grandi cose farà il Signore per noi?

Preghiera
Renderemo grazie al nostro Dio senza stancarci,
perché ci ha conservato fedeli nel giorno della prova.
Ci ha salvato da tutti i nostri affanni.
Chi siamo noi, Signore, o qual è la nostra vocazione,

perché Tu abbia operato in noi con tale divina presenza?
Ci rallegreremo e magnificheremo sempre il tuo nome tra le genti,
non solo nella prosperità ma anche nelle afflizioni,
poiché ci hai dimostrato che possiamo riporre in te la nostra fiducia senza esitazioni.
Tu sei il Santo, nei secoli dei secoli. Amen.

Adattato dalla Confessio *di san Patrizio*

SETTIMO GIORNO
Andremo alla casa del Signore!

Salmo per il settimo giorno: 122 (121)

Che gioia quando mi dissero:
"Andremo alla casa del Signore!".
E ora i nostri passi si fermano
alle tue porte, Gerusalemme.

Gerusalemme, città ben costruita,
raccolta entro le tue mura!

A te salgono le tribù,
le tribù del Signore.
Qui Israele deve lodare
il nome del Signore.
Qui, nel palazzo di Davide,
siedono i re a rendere giustizia.

Pregate per la pace di Gerusalemme.
Dite: "Sicurezza per chi ti ama,
pace entro le tue mura,
prosperità nei tuoi palazzi!".

Per amore dei miei parenti e amici
io dico: "Pace su di te!".
Per amore della casa del Signore, nostro Dio,
voglio chiedere per te ogni bene.

Letture bibliche aggiuntive

Isaia 2, 1-4
Efesini 4, 1-6
Giovanni 14, 27-31

Commento
L'autore del salmo vede la città di Gerusalemme e il Tempio al suo interno, immaginando il faticoso cammino che lo condurrà verso la cima della collina fino a giungere nel cortile del Tempio. È arrivato in questo luogo insieme a persone provenienti da molti luoghi diversi, per lodare Dio insieme a loro. Il salmista prega per la pace di coloro che lo circondano, tutti riuniti nel nome del Signore. Gesù mandò i suoi discepoli da Gerusalemme "in tutta la regione della Giudea e della Samaria e fino agli estremi confini della terra" (*Atti* 1, 8) per propagare l'evangelo della pace. Pur se in modi diversi, le letture aggiuntive parlano di che cosa significhi camminare nella luce del Signore, preservare il vincolo della pace e conoscere personalmente quella pace che è la preghiera di Gesù per noi.

Uno spunto di riflessione
Cosa significa per noi, cristiani di tradizioni diverse, adorare e pregare insieme il nostro Dio? Quanto è

difficile per me, per la nostra comunità varcare la soglia della chiesa di una tradizione cristiana diversa dalla nostra?

Preghiera
Accendi nei nostri cuori, o Dio,
la fiamma di quell'amore che non si spegne mai,
affinché arda in noi, e illumini gli altri.
Fa' che noi possiamo risplendere per sempre nel tuo santo tempio,
infiammati dalla tua luce eterna,
insieme a tuo Figlio, Gesù Cristo,
nostro Salvatore e Redentore. Amen.

Attribuito a san Colombano (521-597)

OTTAVO GIORNO

Guarda come è bello e piacevole che i fratelli vivano insieme

Salmo per l'ottavo giorno: 133 (132)

Guarda come è bello e piacevole
che i fratelli vivano insieme.

È come profumo d'olio prezioso
versato sul capo di Aronne,
che scorre sulla barba
fino sul collo del manto.
È come una fresca rugiada
che scende sul monte Sion
abbondante come sull'Ermon.

Il Signore manda su Sion
la sua benedizione:
la vita per sempre!

Letture bibliche aggiuntive

Genesi 50, 15-21
Filippesi 4, 2-7
Giovanni 15, 12-17

Commento
L'autore del salmo riflette su quanto sia meraviglioso poter essere uniti gli uni con gli altri. E questo non è un risultato facile da raggiungere. Gesù dovette placare le dispute dei suoi discepoli (cfr *Luca* 22, 24-26), Paolo dovette rimproverare i cristiani di Corinto (cfr *1 Corinzi* 3, 3-9; 11, 17-22) e incoraggiare gli altri a "vivere in pieno accordo tra di loro secondo la volontà del Signore" (*Filippesi* 4, 2). L'incredibile gentilezza di Giuseppe verso i fratelli che lo avevano venduto come schiavo è esemplare, ma anche incredibilmente impegnativa (cfr *Genesi* 42, 25)! Eppure, il comandamento di Gesù è di amarci gli uni con gli altri, senza distinzione di classe, condizione sociale, etnia o lingua, vivendo insieme in unità e rispetto reciproco.

Uno spunto di riflessione
"Come è bello e piacevole che i fratelli vivano insieme": durante questa Settimana di preghiera per l'unità dei cristiani, come possiamo riscoprire questo sentimento? Come possiamo essere ambasciatori di unità nel mondo di oggi?

Preghiera
Questo sole che vediamo sorgere per noi ogni giorno
dietro tuo comando, o Cristo,
non durerà per sempre né perdurerà il suo splendore.
Mentre sei Tu, Cristo Signore, il vero sole,

la luce che mai tramonterà e che noi adoriamo.
Noi ci rallegriamo del sapere che risorgeremo ancora,
nel fulgore della tua gloria, o radioso Figlio dei cieli,
Che regni con Dio Padre onnipotente e con lo Spirito Santo,
ora e per tutti i secoli dei secoli. Amen.

Adattato dalla Confessio *di san Patrizio*

.