



# DIOCESI DI BRESCIA

Ufficio per la Vita Consacrata

## Ritiro di aprile 2022 per religiose

### **Ef 1, 1-14 - BENEDETTO SIA DIO - LA PAROLA PREGATA**

<sup>1</sup> Paolo, apostolo di Cristo Gesù per volontà di Dio, ai santi che sono a Èfeso credenti in Cristo Gesù: <sup>2</sup> grazia a voi e pace da Dio, Padre nostro, e dal Signore Gesù Cristo.

<sup>3</sup> Benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli in Cristo.

<sup>4</sup> In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo per essere santi e immacolati di fronte a lui nella carità,

<sup>5</sup> predestinandoci a essere per lui figli adottivi mediante Gesù Cristo,

secondo il disegno d'amore della sua volontà,

<sup>6</sup> a lode dello splendore della sua grazia, di cui ci ha gratificati nel Figlio amato.

<sup>7</sup> In lui, mediante il suo sangue, abbiamo la redenzione, il perdono delle colpe, secondo la ricchezza della sua grazia.

<sup>8</sup> Egli l'ha riversata in abbondanza su di noi con ogni sapienza e intelligenza,

<sup>9</sup> facendoci conoscere il mistero della sua volontà, secondo la benevolenza che in lui si era proposto

<sup>10</sup> per il governo della pienezza dei tempi: ricondurre al Cristo, unico capo, tutte le cose, quelle nei cieli e quelle sulla terra.

<sup>11</sup> In lui siamo stati fatti anche eredi, predestinati - secondo il progetto di colui che tutto opera secondo la sua volontà -

<sup>12</sup> a essere lode della sua gloria,

*noi, che già prima abbiamo sperato nel Cristo.  
13 In lui anche voi,  
dopo avere ascoltato la parola della verità,  
il Vangelo della vostra salvezza,  
e avere in esso creduto,  
avete ricevuto il sigillo dello Spirito Santo che era stato promesso,  
14 il quale è caparra della nostra eredità,  
in attesa della completa redenzione  
di coloro che Dio si è acquistato a lode della sua gloria.*

## **1. Ambientazione del testo.**

Efeso è una delle Chiese in cui Paolo si è fermato molto tempo e in cui ha vissuto una intensa stagione apostolica e di riflessione teologica. Qui ha conosciuto la persecuzione e forse anche la prigionia per la sommossa ordinata contro di lui dagli orefici (cfr. 1 Cor 15,32).

La città vive un intenso clima culturale, in cui convergono istanze diverse dal giudaismo e dall'ellenismo.

La lettera agli Efesini si apre con un lungo saluto (1, 1-2). Ad esso segue subito una lunga benedizione (1, 3-14), in cui sono enunciati i temi che saranno svolti nel seguito della lettera, e si prepara il discorso rivolto direttamente ai destinatari.

In questo modo Paolo “attira” i cristiani all’interno della benedizione. In essa si risolve tutta la sua intenzione: la lettera diventa strumento e realizzazione della *laus gloriae* (la lode e la gloria resa a Dio), rivolta dall’umanità-Chiesa al Padre, in cui si compie la benedizione divina effusa sull’umanità in Cristo (3, 20-21). Questa grande preghiera di benedizione è un inno alla bontà di Dio Padre. Il brano si ricollega in particolare a Rm 8,28-30: “<sup>28</sup>*Del resto, noi sappiamo che tutto concorre al bene, per quelli che amano Dio, per coloro che sono stati chiamati secondo il suo disegno. <sup>29</sup>Poiché quelli che egli da sempre ha conosciuto, li ha anche predestinati a essere conformi all’immagine del Figlio suo, perché egli sia il primogenito tra molti fratelli; <sup>30</sup>quelli poi che ha predestinato, li ha anche chiamati; quelli che ha chiamato, li ha anche giustificati; quelli che ha giustificato, li ha anche glorificati*”. La benedizione spirituale è il dono della salvezza, che Dio comunica ai credenti per mezzo di Gesù Cristo e per l’azione del suo Spirito. L’espressione nei cieli indica la dimora di Dio (1,20; 3,10).

In questo coinvolgimento Paolo desidera suscitare nelle comunità cristiane una più profonda comprensione del “mistero” (1,15 – 3,19), e una più piena adesione alla “vocazione” a cui i cristiani sono stati chiamati (4,1 – 6,20).

**La benedizione si articola in tre parti** nelle quali è considerata tutta la storia della salvezza, con delle accentuazioni specifiche:

1. *L'elezione del Padre* (3-6);
2. *Il dono della redenzione in Cristo* (7-10);
3. *L'attesa del compimento nello Spirito* (11-14).

**Ognuna** di queste tre parti consta di **due benedizioni, dunque sei.**

v. 4: *prima benedizione*: la vocazione degli eletti alla vita beata;

v. 5: *seconda benedizione*: la filiazione divina, di cui Gesù Cristo, Figlio di Dio, è la fonte e il modello (Cfr. Rm 8,29);

v. 7: *terza benedizione*: l'opera storica della redenzione per mezzo della croce del Cristo;

v. 9: *quarta benedizione*: la rivelazione del mistero;

v. 11: *quinta benedizione*: l'elezione di Israele, erede di Dio, come testimone nel mondo dell'attesa messianica;

v. 13: *sesta benedizione*: la chiamata dei pagani a condividere la salvezza già riservata ad Israele.

## **2. Lettura del testo.**

### **Prima parte, vv. 3 – 6: L'elezione del Padre.**

Il Padre, che è benedetto, sta all'origine di ogni benedizione, che si realizza in Lui in pienezza alla fine dei tempi. La benedizione spirituale è il dono della salvezza, visto in tutte le sue dimensioni (dalla remota preparazione in Dio, all'attualizzazione nel tempo, alla consumazione finale).

**Prima benedizione.** Fin dall'eternità Dio ci ha **scelti e chiamati** a formare la Chiesa e alla salvezza, e ora in Cristo tutto ciò si è concretizzato. “*Essere in Cristo (in Lui) fin dall'eternità*” (v. 4) indica le caratteristiche oggettive della nuova realtà: i cristiani devono essere segregati da ogni cosa non santa e riservati esclusivamente al servizio di Dio (*santi e immacolati*). L'appartenenza a Dio domanda una vita incontaminata.

In questa elezione Dio ha scelto di farci suoi figli adottivi. Questa scelta è un atto libero dell'amore di Dio: “*secondo il disegno d'amore della sua volontà*”: la divina accondiscendenza, la indipendente volontà di Dio sono l'unica ragione della scelta, della predestinazione, della santità in Cristo e della adozione filiale.

**Seconda benedizione.** Dio fa dei fedeli i suoi figli secondo un disegno ben definito: *“predestinandoci ad essere suoi figli adottivi”*. I cristiani, al contrario di Cristo, figlio naturale di Dio (4,13), sono *figli nello Spirito*; si tratta di un nuovo effettivo rapporto, di una misteriosa, impensata realtà: è una anticipazione dello stato di pienezza in Dio (1.14; 4,30: *E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione*). Sorgente e archetipo è il Cristo. L'adozione filiale si compie mediante l'opera di salvezza e il dono dello Spirito Santo (cfr. Gal 4,4-5; Rm 8,14-15); è un atto esclusivo di Dio, sovranamente libero.

L'elezione e la predestinazione perseguono un solo scopo: la gloria e la lode della *“grazia”* di Dio: far risplendere il divino favore (*“grazia”*) in tutta la sua magnifica gratuità ed estensione.

**Seconda parte, vv. 7 – 10: il dono della redenzione in Cristo.**

Viene sviluppato qui il **tema della grazia** concessa in Cristo (iniziato al v. 6).

**Terza benedizione.** La *“grazia”* si è realizzata nel **dono della redenzione** e si manifesta nella comprensione del *“mistero”* della volontà divina, rivelato e attuato appunto nel sangue di Cristo, nella sua croce e morte e nella sua risurrezione. Dell'opera storica della redenzione compiuta sulla croce è precisato l'aspetto che tocca più da vicino l'uomo: il perdono delle colpe.

L'opera della salvezza è interpretata qui come un atto di amore proporzionato alla ricchezza di Dio.

**Quarta benedizione:** *“ci ha fatto conoscere il mistero della sua volontà”* (v. 9): il disegno salvifico rivelato nella pienezza dei tempi, che consiste **nell'orientare verso Cristo tutte le realtà cosmiche e include gli uomini** di tutte le latitudini e di tutti i tempi.

La *“pienezza dei tempi”* indica che il succedersi dei tempi aveva come centro e punto di arrivo il Cristo e la sua opera di salvezza e di ricapitolazione: perciò in lui il tempo è giunto a piena maturazione. Ora il mondo che il peccato aveva corrotto e dissociato è rigenerato e ricondotto sotto l'autorità di Cristo.

**Terza parte vv. 11 – 14: l'attesa del compimento nello Spirito.**

**Quinta benedizione.** Lo sguardo di Paolo si volge a contemplare questo compimento. **Dio costituisce i figli adottivi anche eredi**, perché siano lode della gloria divina.

La certezza di entrare in possesso della eredità spirituale è un dono dello Spirito Santo.

Il pensiero si snoda toccando tre momenti della vita cristiana: *la fede, il battesimo, il sigillo dello Spirito Santo*.

I termini *“ascoltare”, “credere” e “ricevere il suggello dello Spirito S.”* esprimono tre momenti della iniziazione cristiana: l'ascolto, la professione di fede in Cristo all'atto del battesimo, la ricezione dell'impronta del sigillo di Cristo.

**Sesta benedizione.** *“In lui anche voi (pagani) ... avete ricevuto lo Spirito Santo che era stato promesso”* (v. 13). **L'azione dello Spirito nei cuori** rappresenta una garanzia di giungere alla eredità futura, della quale si ha in questo mondo una anticipazione.

Paolo, presentando lo Spirito S. ricevuto dai fedeli nei diversi atti sacramentali come una caparra, vede la vita cristiana in continuo divenire: le grandi verità della fede sono già presenti come anticipazione: la loro piena e perfetta realizzazione è riservata al grande giorno del Signore.

### **3. Avvio all'attualizzazione.**

Dobbiamo imparare che **Dio sta all'origine di ogni benedizione, di ogni dono perfetto.**

E il dono più grande che abbiamo ricevuto è quello di essere stati chiamati alla salvezza fin dall'eternità: una chiamata già realizzata nel giorno del nostro battesimo, nel quale siamo stati immersi nella morte di Cristo e risorti con lui a vita nuova, pronti ad entrare nell'eternità.

Per questo siamo *“santi e immacolati”* e possiamo vivere santamente se corrispondiamo al dono ricevuto.

Quasi perché non perdessimo questa santità Dio ci ha fatti suoi figli, costringendosi a badare a noi come fa un Padre: *“Quale grande amore ha Dio ci ha dato il Padre per essere chiamati figli di Dio, e lo siamo realmente!”* (1 Gv 3,1).

**La prima vocazione vera e fondante** o, meglio, l'inizio della nostra vocazione è, dunque, quella ad **essere figli di Dio santi e immacolati di fronte a Lui nella carità** (v. 4)

E questo *“a lode e gloria della sua grazia”*: tanto più siamo coerenti con questa nostra vocazione, tanto più risplende l'immagine di Colui che ci ama e ci ha adottati, tanto più si compie il disegno del suo amore.

Nella chiamata a partecipare alla salvezza, che si è rivelata in Cristo, Dio ci ha fatto conoscere il *“mistero della sua volontà”*, che è questa: il succedersi dei tempi aveva e ha come centro e punto di arrivo il Cristo e la sua opera di

salvezza e di ricapitolazione: perciò **in lui il tempo è giunto a piena maturazione**. Ora il mondo che il peccato aveva corrotto e dissociato è rigenerato e ricondotto sotto l'autorità di Cristo.

Questo è un dono, ma anche una responsabilità. Ora noi Cristo lo conosciamo e siamo chiamati a pronunciarci: dobbiamo dare la nostra risposta cosciente e consapevole alla sua chiamata e da questa risposta dipende la partecipazione o meno alla "eredità".

La nostra risposta, però, non può essere solo verbale, un risuonare di voce, ma vitale: sono le scelte che operiamo che dicono la nostra adesione o meno all'invito di Dio in Cristo.

Noi, certo, siamo già stati iniziati alla vita cristiana, che è vita di risposta alla chiamata di Dio a vivere da figli; abbiamo già ricevuto i sacramenti della iniziazione cristiana: abbiamo ascoltato la parola di verità, abbiamo creduto, abbiamo ricevuto il sigillo dello Spirito Santo; abbiamo dato una specifica risposta di dono al suo amore, consacrandoci pienamente a Lui, perché in noi si manifesti la sua grazia e il suo amore. **Cosa dobbiamo fare ancora?**

Dobbiamo ricercare la risposta nuova di ogni giorno all'amore del Padre per noi suoi figli, alla luce e con la forza dello Spirito Santo: è lui che mostra a ciascuno il senso del divenire della storia e della sua vita e, in questo divenire, fa cogliere il compiersi della vocazione di ognuno, del suo "modo" di essere figlio del Padre ogni giorno più perfetto, fin quando giunga la pienezza dell'eternità.

È lo Spirito che ci prepara il nutrimento dei figli (Parola, sacramenti, carità, comunione fraterna) e ce li porge attraverso il ministero della Chiesa.

#### **4. Per la riflessione personale.**

1. Hai la piena convinzione che la tua vocazione alla consacrazione affonda le sue radici nel battesimo e che è espressione specifica e significativa della vocazione battesimale? Cosa significa nella tua vita da consacrata/o vivere la figliolanza divina? Sai ringraziare Dio per questo dono?
2. Il figlio di Dio si nutre della Parola, dei sacramenti, della carità...Come ti nutri tu di questi doni?
3. Quale posto ha nella tua vita lo Spirito Santo? Lo conosci? Lo invochi spesso?
4. In quanto figlio/a di Dio Padre, ti riconosci fratello/sorella e membro della sua famiglia, la Chiesa? Come vivi questa appartenenza nella comunità religiosa? Sai ricevere? Sai dare?

## 5. Per l'approfondimento

- **Paolo VI nel suo testamento** (1973), così scrive: “Dinanzi perciò alla morte, al totale e definitivo distacco dalla vita presente, sento il dovere di celebrare il dono, la fortuna, la bellezza, il destino di questa stessa fugace esistenza: Signore, Ti ringrazio che mi hai chiamato alla vita, ed ancor più che, facendomi cristiano, mi hai rigenerato e destinato alla pienezza della vita ... Ora che la giornata tramonta, e tutto finisce e si scioglie di questa stupenda e drammatica scena temporale e terrena, come ancora ringraziare Te, o Signore, dopo quello della vita naturale, del dono, anche superiore, della fede e della grazia, in cui alla fine unicamente si rifugia il mio essere superstite? Come celebrare degnamente la tua bontà, o Signore, per essere io stato inserito, appena entrato in questo mondo, nel mondo ineffabile della Chiesa cattolica? Come per aver avuto il gaudio e la missione di servire le anime, i fratelli, i giovani, i poveri il popolo di Dio, e d'aver avuto l'immeritato onore d'essere ministro della santa Chiesa”.
- **Papa Francesco, Venerdì 4 maggio 2018, Convegno internazionale per la Vita Consacrata. La preghiera è tornare sempre alla prima chiamata.** Qualsiasi preghiera, forse una preghiera nel bisogno, ma sempre è ritornare a quella Persona che mi ha chiamato. La preghiera di un consacrato, di una consacrata è tornare dal Signore che mi ha invitato a esserGli vicino. Tornare da Lui che mi ha guardato negli occhi e mi ha detto: “Vieni. Lascia tutto e vieni” – “Ma, io vorrei lasciare la metà...” (di questo parleremo a proposito della povertà) – “No, vieni. Lascia tutto. Vieni”. E la gioia in quel momento di lasciare il tanto o il poco che noi avevamo. Ognuno sa cosa ha lasciato: lasciare la mamma, il papà, la famiglia, una carriera... E' vero che qualcuno cerca la carriera “dentro”, e questo non è buono. In quel momento trovare il Signore che mi ha chiamato a seguirLo da vicino. Ogni preghiera è tornare a questo. E la preghiera è quello che fa che io lavori per *quel* Signore, non per i miei interessi o per l'istituzione nella quale lavoro, no, per il Signore. C'è una parola che si usa tanto, è stata usata troppo e ha perso un po' di forza, ma indicava bene questo: *radicalità*. A me non piace usarla perché è stata troppo usata, ma è questo: lascio tutto per Te. E' il sorriso dei primi passi... Poi sono arrivati dei problemi, tanti problemi che tutti noi abbiamo avuto, ma sempre si tratta di tornare all'incontro con il Signore. **E la preghiera, nella vita consacrata, è l'aria che ci fa respirare quella chiamata, rinnovare quella chiamata.**

Senza quest'aria non potremmo essere buoni consacrati. Saremmo forse buone persone, cristiani, cattolici che lavorano in tante opere della Chiesa, ma la consacrazione tu devi rinnovarla continuamente lì, nella preghiera, in un incontro con il Signore. "Ma sono indaffarato, sono indaffarata, ho tante cose da fare...". Più importante è questo. Vai a pregare. E poi c'è quella preghiera che ci mantiene durante la giornata alla presenza del Signore. Ma comunque la preghiera. "Ma io ho un lavoro troppo rischioso che mi prende tutta la giornata...". Pensiamo a una consacrata dei nostri giorni: Madre Teresa. Madre Teresa andava anche a "cercarsi dei problemi", perché era come una macchina per cercarsi dei problemi, perché si metteva di qua, di là, di là... Ma le due ore di preghiera davanti al Santissimo, nessuno glielie toglieva. "Ah, la grande Madre Teresa!". Ma fai come faceva lei, fa' lo stesso. Cerca il tuo Signore, Colui che ti ha chiamato. La preghiera. Non solo al mattino... Ognuno deve cercare come farla, dove farla, quando farla. Ma farla sempre, pregare. Non si può vivere la vita consacrata, non si può discernere ciò che sta accadendo senza parlare con il Signore.

➤ **Papa Francesco**, Esortazione Apostolica *Gaudete et exultate*.

**15. Lascia che la grazia del tuo Battesimo fruttifichi in un cammino di santità.** Lascia che tutto sia aperto a Dio e a tal fine scegli Lui, scegli Dio sempre di nuovo. Non ti scoraggiare, perché hai la forza dello Spirito Santo affinché sia possibile, e la santità, in fondo, è il frutto dello Spirito Santo nella tua vita (cfr Gal 5,22-23). Quando senti la tentazione di invischiarci nella tua debolezza, alza gli occhi al Crocifisso e digli: "Signore, io sono un poveretto, ma tu puoi compiere il miracolo di rendermi un poco migliore". Nella Chiesa, santa e composta da peccatori, troverai tutto ciò di cui hai bisogno per crescere verso la santità. Il Signore l'ha colmata di doni con la Parola, i Sacramenti, i santuari, la vita delle comunità, la testimonianza dei santi, e una multiforme bellezza che procede dall'amore del Signore, «come una sposa si adorna di gioielli» (Is 61,10).

**147. Infine, malgrado sembri ovvio, ricordiamo che la santità è fatta di apertura abituale alla trascendenza, che si esprime nella preghiera e nell'adorazione.** Il santo è una persona dallo spirito orante, che ha bisogno di comunicare con Dio. E' uno che non sopporta di soffocare nell'immanenza chiusa di questo mondo, e in mezzo ai suoi sforzi e al suo donarsi sospira per Dio, esce da sé nella lode e allarga i propri confini nella



contemplazione del Signore. Non credo nella santità senza preghiera, anche se non si tratta necessariamente di lunghi momenti o di sentimenti intensi.

148. San Giovanni della Croce raccomandava di «procurare di stare sempre alla presenza di Dio, sia essa reale o immaginaria o unitiva, per quanto lo comporti l'attività». In fondo è il desiderio di Dio che non può fare a meno di manifestarsi in qualche modo attraverso la nostra vita quotidiana: «Sia assiduo all'orazione senza tralasciarla neppure in mezzo alle occupazioni esteriori. Sia che mangi o beva, sia che parli o tratti con i secolari o faccia qualche altra cosa, desideri sempre Dio tenendo in Lui l'affetto del cuore».

➤ **Giovanni Paolo II**, Esortazione Apostolica *Vita Consecrata*.

### ***La nuova e speciale consacrazione***

30. Nella tradizione della Chiesa la professione religiosa viene considerata come un singolare e fecondo approfondimento della consacrazione battesimale in quanto, per suo mezzo, **l'intima unione con Cristo, già inaugurata col Battesimo, si sviluppa nel dono di una conformazione più compiutamente espressa e realizzata, attraverso la professione dei consigli evangelici**. Questa ulteriore consacrazione, tuttavia, riveste una sua peculiarità rispetto alla prima, della quale non è una conseguenza necessaria. In realtà, ogni rigenerato in Cristo è chiamato a vivere, con la forza proveniente dal dono dello Spirito, la castità corrispondente al proprio stato di vita, l'obbedienza a Dio e alla Chiesa, un ragionevole distacco dai beni materiali, perché tutti sono chiamati alla santità, che consiste nella perfezione della carità. Ma il battesimo non comporta per se stesso la chiamata al celibato o alla verginità, la rinuncia al possesso dei beni, l'obbedienza ad un superiore, nella forma propria dei consigli evangelici. Pertanto la professione di questi ultimi suppone un particolare dono di Dio non concesso a tutti, come Gesù stesso sottolinea per il caso del celibato volontario (cfr *Mt* 19, 10-12). **A questa chiamata corrisponde, peraltro, uno specifico dono dello Spirito Santo**, affinché la persona consacrata possa rispondere alla sua vocazione e alla sua missione. Per questo, come testimoniano le liturgie dell'Oriente e dell'Occidente, nel rito della professione monastica o religiosa e nella consacrazione delle vergini, **la Chiesa invoca sulle persone prescelte il dono dello Spirito Santo e associa la loro oblazione al sacrificio di Cristo**. La professione

dei consigli evangelici è *uno sviluppo anche della grazia del sacramento della Confermazione*, ma va oltre le esigenze normali della consacrazione crismale in forza di un particolare dono dello Spirito, che apre a nuove possibilità e frutti di santità e di apostolato, come dimostra la storia della vita consacrata. Quanto ai sacerdoti che fanno professione dei consigli evangelici, l'esperienza stessa mostra che *il sacramento dell'Ordine trova una peculiare fecondità in questa consacrazione*, dal momento che essa pone e favorisce l'esigenza di una appartenenza più stretta al Signore. Il sacerdote che fa professione dei consigli evangelici è particolarmente favorito nel rivivere in sé la pienezza del mistero di Cristo, grazie anche alla spiritualità peculiare del proprio Istituto e alla dimensione apostolica del relativo carisma. Nel presbitero infatti la vocazione al sacerdozio e alla vita consacrata convergono in profonda e dinamica unità. Di incommensurabile valore è anche il contributo recato alla vita della Chiesa dai religiosi sacerdoti integralmente dediti alla contemplazione. Specialmente nella celebrazione eucaristica essi compiono un atto della Chiesa e per la Chiesa, al quale uniscono l'offerta di se stessi, in comunione con Cristo che si offre al Padre per la salvezza del mondo intero.

➤ **Vescovo Pierantonio**, Il tesoro della Parola, n. 64.

**Le Sacre Scritture domandano comunque, alla fine ed essenzialmente, di essere amate.** Un senso di profonda riconoscenza deve scaturire dal cuore ogni volta che le accostiamo. Queste pagine sono luce di verità per la nostra mente, sostegno nel cammino della vita, consolazione per il cuore; sono un appello fermo ma sempre affettuoso alla nostra libertà, una testimonianza chiara della benevolenza di Dio; sono la dimostrazione del suo desiderio di condividere con noi la sua beatitudine. Quanto il Salmo 119 dice della legge del Signore possiamo riferirlo all'intera Scrittura, divenuta per il cuore del credente voce amica che illumina la vita:

*“Quanto amo la tua legge, Signore;  
tutto il giorno la vado meditando.  
Il tuo precetto mi fa più saggio dei miei nemici,  
perché sempre mi accompagna.  
Sono più saggio di tutti i miei maestri,  
perché medito i tuoi insegnamenti.  
Ho più senno degli anziani,  
perché osservo i tuoi precetti.*

*Tengo lontani i miei piedi da ogni via di male,  
per custodire la tua parola.  
Non mi allontanano dai tuoi giudizi,  
perché sei tu a istruirmi.  
Quanto sono dolci al mio palato le tue parole,  
più del miele per la mia bocca. Dai tuoi decreti ricevo intelligenza,  
per questo odio ogni via di menzogna”  
(Sal 119,97-104).*

