

7 regole d'oro per pregare con i salmi



I Salmi: dialogo d'amore con il Dio della storia biblica.

Qual è l'idea chiave che domina il **salterio** (= il Libro dei Salmi)? Il salterio esprime il rapporto vivo, vitale e vitalizzante con Dio che realizza l'alleanza con il suo popolo.

Se preghiamo i Salmi, nei loro vari generi letterari, identificandoci con il popolo dell'alleanza e facendone nostri sentimenti e invocazioni, ne scopriamo tutta l'attualità.

Ad esempio, gli **inni** sono la lode a Dio, perché è intervenuto a salvare il suo popolo, un Dio che si è fatto presente e vicino per guidare, condurre, liberare e salvare, allora ed oggi.

I **salmi regali** sono l'esaltazione del re, rappresentante di Dio sulla terra. Per il cristiano Cristo è il nostro Re.

I **salmi di pellegrinaggio** non sono altro che il riconoscimento della presenza di Dio nel suo tempio a cui il pellegrino si incammina in una ricerca (fisica allora, metaforica per noi) di pace e nell'offerta di sé stesso.

I **salmi di lamentazione** sono la testimonianza della vicinanza di Dio nella miseria, la preghiera dei poveri di Jahvé che innalzano il loro lamento a Dio, perché credono che egli non è lontano dalla loro sofferenza e dal loro stato di bisogno.

Il Salmista è convinto che Dio entra in comunione con il suo popolo e per questo compone quel testo poetico, perché è certo che Dio entra nella storia del suo popolo, la fa sua e la conduce ad un compimento.

Per questo motivo i salmi non diventano mai vecchi. I salmi sono testi antichi, ma non invecchiati. Il Salterio è una preghiera giovane e viva, fino a quando ci saranno uomini viventi capaci di nutrirsi di essa. Quella dei salmi è una storia che continua secondo una via che solo Dio conosce, per cui ogni salmo può essere riletto e applicato a nuove situazioni, cioè alla vita della nostra Chiesa orante, la quale non ha solo il diritto, ma il dovere di continuare questo “lavoro” già iniziato in Israele, popolo dell’Antico Patto, per rivelare ciò che nella storia ha operato e continua ad operare Dio Padre, per mezzo del Figlio, nella potenza dello Spirito Santo.

Se i salmi sono questo dialogo d’amore con Dio nella storia, allora per tutti noi essi divengono la possibilità concreta di entrare in comunione con Lui, mediante il concatenarsi della nostra storia personale e comunitaria.

Non bisogna mai dimenticare l’armonica sintesi tra l’aspetto personale e l’aspetto comunitario dei salmi, per cui si può senz’altro affermare che la storia del popolo d’Israele è la storia dei singoli. Il salmista, che è perseguitato, sa di non essere un caso isolato e indipendente dalla storia del suo popolo, della sua gente, per questo può fare riferimento alla “liberazione dall’Egitto” per chiedere la sua personale liberazione.

Il salmo, originariamente comunitario, può essere usato per sé dal singolo israelita; come pure il salmo, originariamente del singolo, può essere applicato a tutta la comunità. Questa interscambiabilità tra preghiera personale e comunitaria, tra “io” e “noi” è la caratteristica propria della storia della salvezza che Dio dirige.

Questa considerazione ha una grande importanza per l’uso dei salmi nella nostra **Liturgia delle Ore**, perché dobbiamo imparare dal salmista a pregare in comunione con tutta l’umanità e innestati nella storia di ogni uomo che vive in questo mondo.

Il termometro della preghiera sta in questo continuo passaggio dall’io al noi, e ciò è estremamente fondamentale perché potrebbe succedere che, personalmente, mi trovo a pregare con un salmo di lode e di esultanza e posso sentirmi subito in sintonia con il salmista perché vivo nella gioia, nella gratitudine, nella serenità piena con me stesso. Ma tante volte non accade proprio così, proprio allora, dovrò ricordare che io sono dentro una storia per realizzare con ogni persona una comunione d’amore. In altri termini, posso essere triste, nell’angoscia e nel dolore e mi viene offerto dalla Chiesa di pregare con un salmo di lode, di gioia e di esultanza, allora devo pregarlo perché ci sono tanti altri fratelli che sono nella gioia, e viceversa io posso trovarmi nella gioia e mi succede di pregare con un salmo di supplica violenta o di lamentazione, che esprime il dolore che sfocia magari nella rabbia, allora devo pregarlo, ancora, perché ci sono tanti fratelli che stanno soffrendo, piangendo, che sono oppressi e perseguitati. Nella preghiera con i salmi devo sempre tener presente questa solidarietà che mi lega con tutto il popolo di Dio.

È quanto prevedono e prescrivono i **Principi e Norme per la Liturgia delle Ore (= PNLO)**, dove leggiamo:

«Chi recita i salmi nella Liturgia delle Ore, li recita non tanto a nome proprio quanto a nome di tutto il Corpo di Cristo, anzi nella persona di Cristo stesso. Se ciascuno tiene presente questa dottrina, svaniscono le difficoltà, che chi salmeggia potrebbe avvertire per la differenza del suo stato d’animo da quello espresso nel salmo, come accade quando chi è triste e nell’angoscia incontra un salmo di giubilo, o, al contrario, è felice e si trova di fronte a un canto di lamentazione. Nella preghiera puramente privata si può evitare questa dissonanza, perché vi è modo di scegliere il salmo più adatto al proprio stato d’animo. Nell’Ufficio divino, invece, si ha un determinato ciclo di salmi valevole per tutta la comunità ed eseguito non a titolo personale, ma a nome di tutta la Chiesa, anche quando si

tratta di un orante che celebra qualche Ora da solo. Chi salmeggia a nome della Chiesa può sempre trovare un motivo di gioia o di tristezza, perché anche in questo fatto conserva il suo significato l'espressione dell'Apostolo: "Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli che sono nel pianto" (Rm 12,15) e così la fragilità umana, ferita dall'amor proprio, viene risanata nella misura di quella carità per la quale lamenta e concorda con la voce che salmeggia» (n. 108).

La difficoltà di pregare i salmi non sta nei salmi, ma nella fatica di vivere questa solidarietà, di far in modo che il battito del mio cuore sia in sintonia con il battito del cuore della Chiesa universale; la difficoltà vera sta nella nostra chiusura e grettezza d'animo.

Se nella preghiera dei Salmi apro veramente il cuore alle ansie, ai drammi, alle sofferenze che il salmista vive, che ogni uomo vive, sarò anche aperto ad accogliere e comprendere (= prendere con me!) le difficoltà, i dolori, le ingiustizie che vediamo in questo nostro povero mondo.

I salmi allora diventano davvero quello che sono: "preghiere dell'Alleanza", riflettono cioè la teologia dell'alleanza sia nel contenuto che nell'uso. I salmi sono il patto d'amore ieri con Israele e oggi con il nuovo popolo di Dio, che è la Chiesa.

Può essere utile conoscere delle regole d'oro per un corretto e profondo uso liturgico dei salmi, cioè per pregare "cristianamente" con essi.

LE SETTE REGOLE D'ORO

1ª Regola:

L'esperienza di fede del popolo di Dio

I salmi non sono una preghiera devozionale, cioè per la pura ricerca di qualche bella emozione, che magari Dio fa provare perché è compassionevole verso chi lo cerca, in maniera talvolta intimistica, quasi per crogiolarsi, trovando la propria soddisfazione e gratificazione spirituale. Indubbiamente i salmi non possono essere pregati in questa maniera, perché se li preghiamo così li facciamo "morire"; invece perché i salmi restino vivi devono continuamente essere reinterpretati alla luce dell'attuale esperienza di fede del popolo di Dio, della nostra Chiesa del nuovo millennio.

Per compiere questa reinterpretazione ci sono due criteri che vanno tenuti presenti che garantiscono serietà e coerenza.

- Il primo criterio è la conoscenza del genere letterario dei salmi, cioè il suo significato primario perché fornisce gli spunti più validi per vitalizzare il salmo. Non si tratta di una limitazione, anzi, al contrario, è una ricchezza.

Concretamente, il genere letterario di un salmo lo troviamo nel titolo in rosso che dà la denominazione del salmo, subito dopo l'enunciazione del numero. Ad esempio: SALMO 100 – *Programma di un re fedele a Dio*.

- Il secondo criterio è il rispetto del salmo a partire dal contesto liturgico. È quindi necessario fare attenzione alle solennità, alle feste, alle memorie che si celebrano durante l'anno liturgico della Chiesa, cogliendo il carattere proprio della celebrazione, e per questo può essere di aiuto l'antifona o anche il secondo titolo, cioè l'adattamento, la rilettura cristiana del salmo, che si ha, in genere, o con un versetto del NT, o con un versetto preso da un Padre della Chiesa. Ad esempio: SALMO 130 – *Confido in Dio come un bimbo nella madre. Imparate da me che sono mite ed umile di cuore* (Mt 11,29).

2ª Regola:

Carattere comunitario del salterio

Il carattere prevalente, prioritario del salterio è quello comunitario. Ciò significa che non basta recitare i salmi in comune, perché sia salvaguardata la dimensione comunitaria della preghiera. Occorre, radicalmente e integralmente, porsi in comunione con tutti fratelli e sorelle, con tutto il popolo dell'Alleanza; è necessario farsi ascoltatori, mettersi in sintonia con una storia in cui si è chiamati ad entrare con fede docile, speranza salda e santità ardente. Sono i salmi che ci suggeriscono i pensieri e sentimenti. Altrove va ricercato il posto per l'espressione della nostra personalità. Con i salmi, è fondamentale voler pregare con Cristo, nello Spirito Santo, cioè nella Chiesa.

Per fare ciò occorre una grande purezza di cuore, la sincerità e la povertà di spirito, per essere come i poveri di Jahvé, i pii (gli hassidîm), autori e protagonisti del salterio che esprimono i propri sentimenti, che sono, al tempo stesso, i sentimenti di tutto il popolo, non cercano il proprio interesse, anzi quando pregano per una loro necessità vanno ad attingere all'esperienza della comunità di Israele: quella dell'esodo, del tempio, ma anche ad avvenimenti meno grandi e, comunque, più ordinari.

3ª Regola:

Entrare nel contenuto vitale del salmo

E' necessario immedesimarsi il più possibile nel "*Sitz im leben*", cioè nel contesto vitale, nell'ambiente più esistenzialmente concreto in cui il salmo è nato. Per far ciò, occorre una buona conoscenza esegetica del salmo. Dovrebbe essere cura di tutti i cristiani, ma soprattutto di noi religiosi e non dare nulla per scontato.

Dobbiamo giungere a questa conoscenza esegetica, non tanto per curiosità o per “prurito” spirituale, ma per entrare in una comprensione globale della Sacra Scrittura, del vocabolario e dei temi biblici più importanti.

Questa preparazione biblica è indispensabile per un accostamento serio e non accomodatorio verso qualsiasi salmo, ma, soprattutto e ancor di più, per una lettura “cristica” e cristiana del salmo, cioè per pregare come ha fatto Cristo e riattualizzarlo nella vita del singolo e della comunità ecclesiale.

Molte persone si fermano alla soglia dei salmi, perché li sentono come una preghiera ostica, vecchia, chiusa, non entrano in questo meraviglioso mondo perché non hanno una preparazione biblica sufficiente.

4ª Regola:

I salmi sono poesia

E' indispensabile ricordare che i salmi sono poesia, per cui è necessario conoscere e abituarsi agli artifici, alle metafore, alle figure retoriche, al simbolismo ai parallelismi, alle similitudini. Dobbiamo essere disposti ad apprezzare e a gustare lo stile della poesia ebraica. Ciò viene chiesto e spiegato anche nei PNLO, i quali affermano:

«Spesso le espressioni del salmo ci offriranno il modo di pregare più facilmente e con maggior fervore, sia quando rendiamo grazie a Dio e lo glorifichiamo in esultanza, sia quando lo supplichiamo dal profondo delle nostre sofferenze. Tuttavia - soprattutto se il salmo non si rivolge direttamente a Dio - può sorgere talvolta qualche difficoltà. Il salmista, infatti, nella sua qualità di poeta spesso parla al popolo rievocando la storia d'Israele; talvolta interpella altri, e fra questi magari anche creature prive di ragione. Talora introduce a parlare anche Dio stesso e gli uomini, e anche, come nel salmo 2, i nemici di Dio. È chiaro quindi che il salmo non è preghiera dello stesso tipo di una orazione o colletta composta dalla Chiesa. Inoltre il carattere poetico e musicale dei salmi comporta che talvolta siano piuttosto cantati davanti a Dio anziché svolgersi con discorso diretto a lui, come avverte San Benedetto: “Consideriamo come ci si deve comportare alla presenza di Dio e dei suoi Angeli, e partecipiamo alla salmodia in modo che il nostro spirito preghi all'unisono con la nostra voce”» (n. 105).

La poesia che troviamo nei salmi si fonda su un genere letterario particolare, basato sul parallelismo sinonimico, antitetico, progressivo.

Questo procedimento, che dà solennità e cadenza alla composizione, deve essere sempre tenuto presente nella lettura, per cui i salmi non possono essere letti in fretta, ma devono essere cantati lentamente nella lettura privata, mormorati, in modo da permettere che le parole si depositino nell'animo, creino una risonanza, che, a poco a poco, prende, afferra, avvince l'orante e permette alla tematica del salmo di penetrare nello spirito.

In questo senso, il canto gregoriano con la pausa ad ogni emistichio, la continua ripetizione delle cadenze musicali e l'alternanza dei cori resta ancora oggi, il più fedele e il più attento al modo

di cantare salmi. Esso è in perfetta sintonia con i salmi in quanto poesia. Il canto è il modo migliore per pregare i salmi; infatti essi stessi sono nati come composizione in poesia da cantare. In ogni caso, però, anche quando non fosse possibile cantarli, va ricordato che solo una lettura lenta e meditata dà ai salmi tutto il loro sapore.

Nei salmi non possiamo cercare le concettualizzazioni, voler capire sempre ad ogni costo il significato di tutte le parole; non si può pretendere di avere le idee chiare su tutto. Del resto, non è questa la finalità dei salmi. Quando si canta o si ascolta la musica, l'intenzione non è quella di capire, ma quella di essere trasportati a realizzare un rapporto d'amore. Così è nei salmi, i quali sono finalizzati a realizzare un incontro tra ogni fedele e Dio, tra la comunità e Dio. Se si comprende veramente che i salmi sono poesia religiosa, ciò che conta è l'effusione del cuore. Nel rapporto d'amore di due persone, in questo caso il salmista e Dio, ogni parola che si dice non ha bisogno di essere spiegata e compresa. L'uso continuo e costante dei salmi, lentamente ci abitua alle immagini, all'intelligenza profonda e spirituale del testo.

I salmi si capiscono solo se, con pazienza, con fedeltà e con amore sapiente, ci si abitua aregarli così come sono, testualmente. Non importa sapere, ma *sàpere*, alla latina, cioè gustare e deliziarsi della loro semplicità e bellezza. È un'azione che interessa non solo l'intelletto, ma anche il cuore, perché è il cuore che sa gustare sia le parole più ricche di tenerezza, come quelle più cariche di sdegno. A ciò fanno riferimento i PNLO, che a notano con saggezza:

«I salmi non sono letture, né preghiere scritte in prosa, ma poemi di lode (...). In verità, infatti, tutti i salmi hanno un certo carattere musicale, che ne determina la forma di esecuzione più consona. Per cui anche se il salmo viene recitato senza canto, anzi da uno solo e in silenzio, deve sempre conservare il suo carattere musicale: esso offre certo un testo di preghiera alla mente dei fedeli, tuttavia tende più a muovere il cuore di quanti lo cantano, lo ascoltano e magari lo eseguono con "il salterio e la cetra"» (n. 103).

Noni ricreiamo, dunque, il dualismo culturale che è stato superato con il Concilio Vaticano II, e che tuttavia può riaffiorare, cioè pensare i salmi come preghiera della mente, che obbligatoriamente bisogna fare perché lo prescrive la Chiesa, ma anche c'è la preghiera del cuore, quella privata, ricca di devozioni, di pratiche di pietà, più o meno sterili e superficiali!

5ª Regola:

Il carattere umano dei salmi

Fermiamoci a riflettere sui PNLO, nei quali si legge:

“Chi dunque vuole salmeggiare con spirito di intelligenza deve percorrere i salmi versetto per versetto e rimanere sempre pronto nel suo cuore alla risposta. Così vuole lo Spirito, che ha ispirato il salmista e che assisterà ogni uomo di sentimenti religiosi aperto ad accogliere la sua grazia. Per questo la salmodia, anche se eseguita con tutto quel rispetto che si deve alla maestà di Dio, deve prorompere dalla gioia del cuore e ispirarsi all'amore, come si addice a una poesia sacra e a un canto divino, massimamente alla libertà dei figli di Dio” (n. 104).

I salmi hanno in se stessi una piena umanità che richiede da noi una risposta altrettanto umana, frutto della risonanza del cuore. Questo carattere umano e spontaneo dei salmi è molto spesso disatteso, perché pensiamo che la preghiera, per essere “vera”, debba essere fatta in modo ieratico, composto, contenuto, deferente, rispettoso di quel Dio a cui ci rivolgiamo. Ma i salmi danno maggiore spazio all’espressione spontanea, talora brutale, allo scopo non sempre misurato ed “educato”, per cui noi, che siamo abituati allo stile classico della preghiera che dice sobrietà, devozione, dolcezza, linearità, siamo o possiamo sentirci sbilanciati nei confronti della preghiera biblica dei salmi che dice ardore, veemenza, crudezza. Tante espressioni talvolta anche “irrispettose” che troviamo nei salmi ci dicono che Dio permette all’uomo, nella preghiera, di esprimere tutto se stesso, senza veli, senza reticenze.

Tutti dobbiamo recuperare questa dimensione profondamente sofferta e umana della preghiera, anche liturgica. Se i salmi sono il dialogo amoroso con Dio nella storia, forse non è vero che la nostra storia come quella che troviamo pregata nel salterio, è fatta di momenti di delusione, di stanchezza, di amarezza, di scoraggiamento? E allora tutto va portato “dentro” la Liturgia delle Ore.

Nei salmi, Dio lascia parlare l’uomo in tutta la sua realtà e ambiguità, lascia gridare l’uomo: peccatore bisognoso di perdono; essere che anela a Dio, impegnato nella fedeltà anche se infedele; desideroso di giustizia, di donazione e di consacrazione a Dio solo. Nella lotta contro il male e il nemico, l’uomo chiede a Dio disperatamente aiuto: “Signore, perché? Fino a quando?”.

6ª Regola:

Il Significato messianico dei salmi

L’umanità, che si esprime nei salmi, è quella stessa che il verbo di Dio ha assunto ipostaticamente nella sua persona, con il mistero dell’Incarnazione.

Tutta la Scrittura, anche i Salmi ci parlano di Cristo, Verbo incarnato; ogni singola parola dell’Antico Testamento, riferita a Cristo, è unica e definitiva.

Tutto il salterio ha per noi cristiani un significato messianico, di conseguenza tutti i salmi possono essere pregati come parola di Cristo al Padre, del Padre a Cristo e del Corpo Mistico di Cristo al Padre.

Il riferimento a Cristo non si limita a qualche versetto, per esempio: *“Hanno forato i miei piedi e le mie mani, posso contare tutte le mie ossa; Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato”*. Tutti i salmi ci parlano di Cristo e ci portano a Cristo, non grazie ad applicazioni che noi artificialmente possiamo pensare, ma seguendo le linee teologico-spirituali che ci vengono offerte dall’interpretazione patristica e liturgica.

Ci aiutano a capire meglio tutto ciò anche i PNLO, dove leggiamo:

“Tre elementi nella tradizione latina hanno contribuito molto a far comprendere i salmi e a trasformarli in preghiera cristiana: i titoli, le orazioni dopo i salmi e soprattutto le antifone” (n. 110).

Si è già ricordato che l'attuale Liturgia delle Ore contiene due titoli.

- Il primo, in rosso tondo, posto dopo il numero di ogni salmo, richiama in una breve frase la consistenza storica del salmo, ne dice il genere letterario e ne riassume il contenuto. Esso ci pone di fronte alla situazione vitale in cui è nato e maturato il salmo, ci aiuta a sintonizzarci con i sentimenti del salmista e ci ricorda la struttura poetica di cui si dovrà tener conto per una conveniente esecuzione.
- Il secondo titolo, in corsivo nero, riporta una frase desunta dal Nuovo Testamento, dai Padri della Chiesa o da qualche scrittore ecclesiastico. Esso ha lo scopo di sottolineare il senso cristologico e messianico del salmo e la sua attualità. Così si passa dal senso letterale, richiamato nel primo titolo, al senso cristiano, o rilettura cristiana del salmo.

I due titoli che hanno un carattere ufficiale, strettamente liturgico, non sono proposti per la lettura pubblica, però offrono un prezioso aiuto in prospettiva cristiana. Una rapida lettura mentale di questi titoli ci aiuta ad entrare nel salmo nella visione cristologico-messianica-salvifica di esso.

Un altro elemento che può aiutarci in questo senso è l'antifona. Essa non è propriamente e unicamente un elemento melodico, ma ha lo scopo primario di situare il salmo nel momento o situazione (giorno, festa, ora) in cui viene pregato; tende cioè a sottolineare un aspetto particolare del salmo, nel suo riferimento a Cristo o alla Chiesa, e quindi a suscitare l'atteggiamento spirituale dell'orante, coglie il messaggio centrale del salmo e lo inserisce nel momento della preghiera. Esso giustifica perciò la scelta del salmo, richiama il tema di fondo, dandone la lettura cristiano-ecclesiale e insieme l'attualizza.

Anche il *Gloria Patri* che conclude ogni salmo, o ogni sezione di salmo è un tentativo di cristianizzazione dei salmi con uno spiccato orientamento trinitario (in uso a partire dal V secolo).

Un altro elemento che potrebbe aiutare a mettere in pratica questa sesta regola d'oro sono le collette salmi che, che ancora non sono state pubblicate ufficialmente, ma che potrebbero essere un validissimo supporto spirituale, perché riassumono e rileggono tutto il salmo in chiave cristologia-ecclesiale.

7ª Regola:

Metodo di lettura cristiana dei salmi

Questa ultima regola d'oro per pregare con i salmi fa quasi da sintesi per raccogliere quanto sopra. Cosa fare per attuare un metodo di lettura cristiana dei salmi:

1. Centrare insieme genere letterario, l'ambiente, il contesto vitale, la situazione umana e liturgica in cui il salmo ebbe origine o fu usato nell'Antico Testamento e per fare ciò abbiamo compreso il prezioso aiuto che può venire dal primo e secondo titolo, dall'antifona e dal *Gloria Patri*.
2. Cercare di collocare la tematica del salmo nel complesso della rivelazione e scoprire in che modo si collega con l'esperienza umana e divina di Cristo.
3. Pregare il salmo in comunione con Cristo, con la Chiesa, con tutta l'umanità, lasciandosi guidare di volta in volta alla lode, alla supplica, al ringraziamento, a seconda del tenore del testo, studiato e valutato nel suo stile letterario.

Occorre quindi una conoscenza cristiana dei salmi, una conoscenza nello Spirito Santo, una conoscenza nella Chiesa; una conoscenza storica-letteraria che domanda di essere trasformata in preghiera attuale, comunitaria e personale.

È necessario un lavoro paziente e lungo; comunque, già l'uso liturgico che ne facciamo quotidianamente e intelligentemente permetterà di superare le innegabili difficoltà. Abbiamo tra le nostre mani la preghiera della Chiesa da dire a nome della Chiesa nella quale scoprire il meraviglioso incontro con Dio, come fonte zampillante che sgorga in eterno.

La Liturgia delle Ore diviene allora "fonte e culmine" della mia vita nella santificazione del tempo, nel susseguirsi delle ore, dei giorni, degli anni e dei secoli. Nasce così la sana e vitale armonia tra liturgia e vita (SC 13) che presuppone impegno, sforzo, apertura al mondo divino, a quanto Dio ha compiuto per noi e in noi.

CONCLUSIONE

Nei salmi, da sempre, la Chiesa ha riconosciuto la voce del suo Signore, a cui unire la nostra voce (cfr PNLO, 7). Se comprenderemo e vivremo questo, noi potremmo dire di avere imparato a pregare.

Siamo poveri uomini e povere donne di Dio, che credono che la Liturgia delle Ore non è tutto, ma che tutto può cominciare dalla Liturgia delle Ore e culminare in essa. L'intelligenza umana è troppo corta e la volontà umana troppo debole, perché senza Dio noi non possiamo dare il meglio di noi stessi, senza di Lui non possiamo fare nulla, in ogni campo della vita, specialmente nella preghiera.

I salmi ci insegnano che la preghiera è amore, un amore espresso dalle singole parole dei 150 salmi. Di per sé, noi non sappiamo dire parole a Dio, egli ci dà le sue Parole per narrare il suo amore. Allora noi chiediamo ogni giorno a Dio la grazia di saper pregare perché cresca in noi l'uomo spirituale. Chiediamoglielo meditando le parole del nostro Santo Padre Bernardo:

«L'amore di cui è ripieno l'uomo spirituale è fervido, ormai sicuramente trabocca, e rompe, e dice: "Chi è debole, che anche io non lo sia? Chi riceve scandalo, che io non ne frema?" (2 Cor 11,29).

Non c'è posto per la vanità dove tutto è occupato dalla carità. Infatti, la pienezza della legge e del cuore è la carità, a patto che essa sia piena. Infine, Dio è carità e non c'è nulla nelle cose che possa riempire una creatura fatta ad immagine di Dio.

Ecco dunque i doni che prima debbono essere infusi in noi, perché poi possiamo osare di effonderli sugli altri, donando dalla nostra pienezza e non dalla nostra insufficienza: prima di tutto la compunzione, poi la devozione, in terzo luogo il lavoro della penitenza, in quarto luogo le opere di pietà, in quinto luogo l'applicazione all'orazione, sesto il riposo della contemplazione, settimo la pienezza dell'amore.

Tutte queste cose le adopera un solo e medesimo Spirito, secondo l'operazione che si chiama infusione». (SC 18,6).

P. Carmelo Carvello

Docente Ordinario di Liturgia all'Istituto teologico "G. Guttadauro" di Caltanissetta, affiliato alla Pontificia Facoltà Teologica di Sicilia in Palermo

PICCOLA GUIDA PER PREGARE CON I SALMI

Quando sei nella gioia

Sal 33; 92; 98; 100; 145; 150;

Quando sei nel dolore

Sal 17; 31; 77; 80;

Quando hai paura

Sal 31; 86; 94, 12-23; 107; 121; 125;

Quando hai peccato e cerchi perdono

Sal 39; 40, 10-18; 51; 102; 196; 130;

Quando desideri pace e abbandono

Sal 4; 34; 46; 85; 131;

Quando sei triste sfiduciato tentato

Sal 6; 40, 1-6; 42; 46; 49, 6-16; 120; 130; 141; 142;

Quando sei stanco

Sal 4; 127;

Quando ti svegli

Sal 5; 90; 92;

Quando invochi la Sapienza

Sal 9;

Quando sei ammalato

Sal 6; 41; 102

Quando Dio si nasconde e tace

Sal 13; 14; 43, 1-5; 104, 27-30; 139;

Quando cerchi fiducia e coraggio

Sal 23; 44, 1-6; 121;

Quando fai delle scelte

Sal 1; 18, 26-40; 84; 86; 90, 9-17; 119; 127;

Quando senti il bisogno di ringraziare

Sal 30; 65; 111; 117; 138;

Quando sei incompreso e perseguitato

Sal 3; 7; 17; 129; 140;

Quando esprimi il tuo amore a Dio

Sal 18, 1-4; 103; 116; 119, 129-136; 144, 1-9;

Quando preghi per la tua famiglia

Sal 128;

Quando preghi per un fratello

Sal 133;

Quando fai fatica a pregare

Sal 143; 119, 169-176;

Quando sai che Dio ti scruta

Sal 138;

Quando viaggi

Sal 121; 61, 3;

Quando lodi e ringrazi Dio

Sal 47; 48; 111; 116; 117; 138; 145; 146; 147; 148; 149; 150;

Quando ammiri il creato

Sal 8; 19; 104;

Quando preghi Cristo crocifisso;

Sal 22; 69; 88;

Quando chiedi aiuto

Sal 15; 16; 23;

Quando chiedi giustizia

Sal 43; 120;

20 minuti con il Signore

Un piano:

- a. Apertura - 2 minuti
- b. Confessione dei peccati - 2 minuti
- c. Lettura della Bibbia - 7 minuti
- d. Meditazione - 2 minuti
- e. Preghiera - 5 minuti
- f. Chiusura - 2 minuti

Hai solo 10 minuti? Prova in questo modo:

- a. Apertura e confessione dei peccati - 1 minuto
- b. Lettura della Bibbia e meditazione - 5 minuti
- c. Preghiera - 3 minuti
- d. Chiusura - 1 minuto

Ricordati che 10 minuti sono molto migliori di niente!

Avrai un gran beneficio se trascorri 2-4 ore una volta al mese come un "giorno con Dio" - per esempio un sabato o una domenica. Incontra il Signore nella lettura della Bibbia, riflessione, programmazione personale, musica, meditazione, e molta preghiera.

a) Apertura - 2 minuti

«Sta' in silenzio davanti al Signore, e aspettalo» ([Salmo 37:7](#)). Sii tranquillo. Rilassati nel corpo e nella mente. Da' tutte le tue preoccupazioni e tensioni a Dio. Sii consapevole della sua presenza. Riposati nel Signore.

Entra nella presenza del Signore con adorazione e lode. Rifletti sulla sua grandezza e potenza ([1Cronache 29:11-12](#)). Loda Dio con le proprie parole, oppure usando testi biblici, per esempio i ([Salmi 145-150](#)). Anche gli inni e cantici di adorazione sono utili.

b) Confessione dei peccati - 2 minuti

«Esaminami, o Dio, e conosci il mio cuore. Mettimi alla prova e conosci i miei pensieri. Vedi se c'è in me qualche via iniqua e guidami per la via eterna.» ([Salmo 139:23-24](#)). Lascia che la luce di Dio risplenda negli angoli della tua vita, e confessa i tuoi peccati a lui: pensieri, parole, azioni e omissioni ([Daniele 9:4-10](#), [Salmo 19:13](#), [Giacomo 4:17](#)). Sii il più specifico possibile. Ricevi il perdono di Dio, e la sua potenza per essere cambiato ([Salmi 32; 51](#); [Isaia 1:18](#); [Romani 12:2](#); [1Giovanni 1:9](#)).

c) Lettura della Bibbia - 7 minuti

Chiedi al Signore di aprire il tuo cuore e la tua mente ([Salmo 119:18,130](#)).

Leggi un brano dalla Bibbia. Segui un piano di lettura biblica (per esempio le [letture quotidiane](#) di questo sito), o creane uno per te stesso. Forse è meglio iniziare leggendo tutto il Nuovo Testamento. Alterna fra i Vangeli e il resto del NT.

d) Meditazione e ascolto alla voce di Dio - 2 minuti

Scegli un versetto o una frase dal testo che hai letto e medita su di esso. Forse potresti memorizzarlo. Lascia che Dio ti parli. Scrivi nel tuo quaderno quello che lui ti mostra.

e) Preghiera - 5 minuti

Prega per te stesso. Prega per altri: la famiglia, amici, colleghi, vicini. Prega per la tua chiesa, il risveglio, missioni, cristiani perseguitati. Prega per la tua città, la nazione, il mondo. A volte potresti usare il giornale per aiutarti a pregare.

f) Chiusura - 2 minuti

Canta una canzone, o ascolta una cassetta o un CD. Ringrazia Dio per la comunione con lui oggi. Chiedi la sua potenza e la sua saggezza per vivere per lui. Ripeti la verità su cui hai meditato.