

Tre modi semplici per pregare in famiglia

- I) Si tratta – in primo luogo – di rivalorizzare le preghiere comuni e quotidiane che ciascuno ha imparato dai suoi cari e custodisce come un'eredità della loro fede: *pregare insieme con le parole che sappiamo.*
- II) In secondo luogo vorrei soffermarmi sui Salmi, le preghiere comuni e quotidiane che ritmavano la giornata di ogni famiglia d'Israele: *pregare insieme un Salmo.*
- III) In terzo luogo mi sembra utile dare alcune indicazioni per *pregare insieme una pagina del Vangelo.*

II - COME PREGARE INSIEME UN SALMO

Il valore dei Salmi

fra i libri della Bibbia il libro dei Salmi ha un valore tutto particolare: esso racchiude 150 preghiere scritte in più occasioni da diverse persone del popolo di Israele.

Una sera cercheremo di pregare insieme scegliendo una di queste antiche e bellissime composizioni. I Salmi sono stati scritti alcuni secoli prima della nascita di Gesù e rappresentano una straordinaria testimonianza di fede in Dio. Essi ripropongono, a volte, i grandi avvenimenti della storia del popolo ebraico, come il passaggio del mar Rosso e l'Alleanza del monte Sinai; altri salmi, invece, descrivono dei drammi personali, come la conversione di un peccatore o la sofferenza di un ammalato.

Altri ancora sono delle serene preghiere di lode a Dio: esse rivelano la profonda sensibilità degli antichi Ebrei e la loro capacità di cogliere nell'armonia del creato la mano potente del Creatore.

Tutti i Salmi nascono dall'esperienza quotidiana di un popolo che, con semplicità e passione, descrive l'amicizia di Dio con gli uomini usando le immagini proprie del mondo in cui vive. Il Signore, da Pastore che ci guida per i sentieri più impervi, diventa così anche Colui che ci difende in battaglia dall'assalto dei nemici.

La preghiera dei Salmi ha alle spalle una lunga tradizione; Il popolo di Israele li cantava, accompagnandosi con la cetra o con altri strumenti musicali, in tutte le cerimonie religiose. Ma i versetti di questi canti erano anche sulla bocca e nel cuore del semplice uomo ebreo che, dall'alba al tramonto, ritmava con la preghiera tutti i momenti della propria giornata.

Gesù ha spesso pregato con i Salmi. A dodici anni, pellegrino verso il tempio di Gerusalemme, ha cantato i salmi previsti per il cammino: “Quale gioia quando mi dissero: andremo alla casa del Signore; già sono fermi i nostri piedi alle tue porte, Gerusalemme” (Sal 121).

Il Vangelo ci dice che Gesù frequentava la Sinagoga di Nazareth al sabato e quindi si univa alla lettura della Bibbia e alla recita dei Salmi.

Ancora, Gesù era fedele alle celebrazioni della Pasqua ebraica e quindi al canto del grande “Alleluja” con il suo ritornello: “Il suo amore è per sempre” (Salmo 135).

Rileggendo attentamente il racconto della Passione di Gesù, si possono intravedere le citazioni di molti Salmi; infine, le sue parole sulla croce sono ancora suggerite dai Salmi: “Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?” (Salmo 21) e “Alle tue mani, Signore, affido il mio spirito” (Salmo 30).

La comunità dei primi cristiani, guidata dallo Spirito Santo, ha fatto proprie queste preghiere dei Salmi, applicando al suo Signore e a se stessa ciò che nei Salmi è detto del popolo di Dio, di Gerusalemme, del Re, del Tempio, della Terra promessa, del Regno, dell'Alleanza.

Le preghiere ebraiche diventano preghiere della Chiesa, la nuova Pasqua è il Signore morto e risorto, l'eterna Alleanza è l'Eucaristia.

Lungo la tradizione della Chiesa ogni Salmo riceve un titolo che ci aiuta a comprenderlo, e viene introdotto con un antifona che adatta il Salmo al mistero di Gesù celebrato lungo tutto l'anno liturgico.

Che cosa possono dire i Salmi a noi uomini del XXI secolo? Io credo che essi contengano almeno tre segreti:

- la capacità di leggere l'opera di Dio nel mondo, come espressione della vicinanza e dell'amicizia del Signore con le sue creature.
- La capacità di leggere in profondità il cuore dell'uomo, per ricondurre ogni gioia ed ogni difficoltà alla fiducia e alla speranza di chi crede in Dio.
- La capacità di leggere in trasparenza la storia di un popolo, per scoprire in essa la realizzazione del progetto di Dio che attraverso Israele chiama alla salvezza tutti gli uomini.

Come pregare un Salmo?

1. La nostra decisione di pregare una sera con un Salmo deve portare anzitutto alla scelta di un Salmo adatto.

Ogni Salmo si accompagna meglio ad una particolare situazione della nostra esistenza: forse stiamo vivendo un momento di gioia oppure di tristezza, forse attraversiamo un periodo di particolare vicinanza con Dio oppure mai come adesso lo sentiamo lontano dalla nostra vita.

I Salmi sono uno specchio fedele dei sentimenti dell'uomo ed ogni nostro atteggiamento si riflette in uno di essi.

Questa sera vogliamo sperimentare la presenza del Signore in mezzo a noi, ed abbiamo un grande desiderio di comunicare con Lui: per questo credo che sia bello fare questa esperienza di preghiera con il Salmo 137.

2. Tutti dobbiamo avere il testo davanti, ci disponiamo in cerchio, in piedi o seduti, per avere anche un segno concreto della nostra azione comunitaria.

Ci introduciamo in un'atmosfera di preghiera con il segno della croce accompagnato da un momento di silenzio; dobbiamo fermare ora la nostra attenzione sulla reale presenza del Signore in mezzo a noi, e sapere che stiamo iniziando a dialogare con Lui.

3. Ora uno di noi legge, una prima volta con molta calma, il Salmo:

*Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore
hai ascoltato le parole della mia bocca.
Non agli dei, ma a te voglio cantare,
mi prostro verso il tuo tempio santo.
Rendo grazie al tuo nome
per il tuo amore e la tua fedeltà:
hai reso la tua promessa
più grande del tuo nome.
Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,
hai accresciuto in me la forza.
Ti renderanno grazie, Signore, tutti i re della terra,
quando ascolteranno le parole della tua bocca.
Canteranno le vie del Signore:
grande è la gloria del Signore!
Perché eccelso è il Signore, ma guarda verso l'umile;*

*il superbo invece lo riconosce da lontano.
Se cammino in mezzo al pericolo,
tu mi ridono vita;
contro la collera dei miei avversari stendi la tua mano
e la tua destra mi salva.
Il Signore farà tutto per me.
Signore, il tuo amore è per sempre;
non abbandonare l'opera delle tue mani.
(Salmo 137)*

La prima lettura del Salmo ci ha dato la possibilità di entrare nello spirito della preghiera che abbiamo scelto, ci ha messo di fronte alle intenzioni dell'autore e al significato generale della sua orazione.

4. Ora riprendiamo il Salmo dall'inizio e tutti insieme, con molta calma per fare una preghiera veramente corale, incominciamo a leggerlo con voce sommessa. Dobbiamo qui cercare di fare nostre le parole che leggiamo; è come se ciascuno di noi si mettesse al posto dell'autore e questa sera, in questa casa, pronunciasse per la prima volta al Signore questa preghiera.

5. Facciamo adesso un momento di silenzio, nel quale ciascuno sceglie la parola o la frase del Salmo che più hanno colpito la sua attenzione. È un modo per non fermarsi alla superficie del Salmo, per penetrarlo in profondità. Vogliamo così far risuonare in noi ogni particolare, ogni immagine ed ogni passaggio del Salmo per arrivare a coglierne l'essenzialità del messaggio ed insieme l'universalità della sua cornice.

6. Senza un preciso ordine, interveniamo uno dopo l'altro, anche più volte, lasciando sempre un breve spazio dopo ogni suggerimento:

“...hai ascoltato le parole della mia bocca”.

“Il Signore guarda verso l'umile”.

“Il tuo amore... e la tua fedeltà”.

“Tu mi ridoni vita...”.

“A te voglio cantare...”.

“Ti ho invocato... mi hai risposto”.”Il Signore farà tutto per me...”.

7. Ci siamo immedesimati nell'autore del Salmo ed abbiamo penetrato a fondo il suo significato; ora la mente lascia spazio alla voce del cuore. Le parole, le immagini, le espressioni più belle del Salmo diventano nostra preghiera, ci suggeriscono spontaneamente alcune semplici intenzioni:

- Questa sera stiamo imparando a pregare, e tu, Signore, hai ascoltato le parole della nostra bocca: aiutaci a fare tesoro di questa meravigliosa esperienza.

Tutti: “*Signore, il tuo amore è per sempre!*”

- Signore, la tua fedeltà è grande, ma noi uomini spesso non ci fidiamo della tua Parola e ci comportiamo male: rendici capaci di accogliere il tuo perdono e di fare esperienza della tua misericordia.

Tutti: “*Signore, il tuo amore è per sempre!*”

- Signore, tu hai chiamato all'esistenza ciascuno di noi e ogni giorno ci ridoni la vita: aiutaci a rispettare anche la vita degli altri, soprattutto quella delle persone più deboli, dei bambini e degli

anziani.

Tutti: *“Signore, il tuo amore è per sempre!”*

- Signore, sono contento: a te voglio cantare insieme a tutti i ragazzi del mondo!

Tutti: *“Signore, il tuo amore è per sempre!”*

- Una famiglia del nostro caseggiato forse sta vivendo dei momenti di tristezza per la morte di un loro caro; Signore, nel dolore ti hanno invocato, rispondi alla loro preghiera e rendili forti nella prova.

Tutti: *“Signore, il tuo amore è per sempre!”*

- I nostri figli sono ancora molto giovani. Nella vita hanno davanti ancora molta strada, devono compiere ancora molte scelte: Signore, completa in loro l'opera che hai iniziato nel giorno del loro Battesimo.

Tutti: *“Signore, il tuo amore è per sempre!”*

Così come l'abbiamo iniziata, concludiamo la nostra preghiera con il segno della croce, Con questo vogliamo riassumere tutte le parole della nostra preghiera per presentarle alla grande famiglia che è Di Padre, Figlio e Spirito Santo.

8. Vi suggerisco qualche altro Salmo con cui potete pregare insieme (la numerazione è quella della Bibbia della C.E.I. (Conferenza Episcopale Italiana), cui segue tra parentesi la numerazione secondo il testo ebraico):

- per ringraziare: Salmi 4; 17 (18); 29 (30); 114 (115);
- nei momenti di malattia: Salmi 6; 21 (22); 37 (38);
- per un lutto: Salmi 129 (130); 12 (13); 15 (16);
- per invocare l'aiuto di Dio; Salmi 16 (17); 142 (143);
- per glorificare e adorare Dio; Salmi 91 (92); 134 (135); 144 (145);
- per chiedere perdono: Salmi 24 (25); 50 (51);
- per esprimere fiducia: Salmi 22 (23); 138 (139).