Questa scheda è rivolta a quanti sono in una fase iniziale di esperienza della preghiera; con loro è possibile organizzare 3 o più momenti di preghiera presentando lo schema qui riportato e poi ogni sera un salmo specifico di Lode, Intercessione e Perdono.

**PREGARE CON I SALMI**

**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, liberale e salvare.

**I salmi regali** sono l’esaltazione del re, rappresentante di Dio sulla terra.

**I salmi di pellegrinaggio** non sono altro che il riconoscimento della presenza di Dio nel suo tempio.

**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. Se, malauguratamente, la Chiesa dovesse abbandonarli, essi diventerebbe immediatamente povera, diventerebbe vecchia. 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 mirabilmente 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***. Ogni salmo singolare diviene storia per tutti… e ogni salmo plurale che racconta del popolo di Israele, diventa parabola letta dal singolo nella sua preghiera.***

**Perché PREGO CON I SALMI?**

* **è la preghiera usata da Gesù… quando uso un salmo per pregare dovrei ricordarmi che le stesse parole erano usate da Gesù per parlare col Padre.**
* **È la narrazione di una storia salvifica sottoforma di preghiera (io – noi che si confondono) che diventa griglia di lettura per la mia vita e la mia storia personale e sociale.**
* **È la preghiera capace di mettersi in sintonia con i miei stati d’animo profondi: gioia, stupore, disperazione, lamento, richiesta di aiuto, fatica, fede e speranza profonde…**

1. PREGHIERA DI LODE:

la preghiera che si apre al grazie fiducioso a Dio per ciò che siamo, per ciò che abbiamo, per il creato, per la bellezza che ci circonda, per l’esperienza del suo amore e della sua misericordia sulla nostra vita e quella del mondo intero. Preghiera che mi apre alla dimensione contemplativa, al “grazie” = al GRATIS (alla gratuità di Dio che sovrabbonda nei suoi doni)

***Salmo 139 (138)***

*Signore, tu mi scruti e mi conosci,*

*2 tu sai quando seggo e quando mi alzo.*

*Penetri da lontano i miei pensieri,*

*3 mi scruti quando cammino e quando riposo.*

*Ti sono note tutte le mie vie;*

*4 la mia parola non è ancora sulla lingua*

*e tu, Signore, gia la conosci tutta.*

*5 Alle spalle e di fronte mi circondi*

*e poni su di me la tua mano.*

*6 Stupenda per me la tua saggezza,*

*troppo alta, e io non la comprendo.*

*7 Dove andare lontano dal tuo spirito,*

*dove fuggire dalla tua presenza?*

*8 Se salgo in cielo, là tu sei,*

*se scendo negli inferi, eccoti.*

*9 Se prendo le ali dell’aurora*

*per abitare all’estremità del mare,*

*10 anche là mi guida la tua mano*

*e mi afferra la tua destra.*

*11 Se dico: «Almeno l’oscurità mi copra*

*e intorno a me sia la notte»;*

*12 nemmeno le tenebre per te sono oscure,*

*e la notte è chiara come il giorno;*

*per te le tenebre sono come luce.*

*13 Sei tu che hai creato le mie viscere*

*e mi hai tessuto nel seno di mia madre.*

*14 Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;*

*sono stupende le tue opere,*

*tu mi conosci fino in fondo.*

*15 Non ti erano nascoste le mie ossa*

*quando venivo formato nel segreto,*

*intessuto nelle profondità della terra.*

*16 Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi*

*e tutto era scritto nel tuo libro;*

*i miei giorni erano fissati,*

*quando ancora non ne esisteva uno.*

*17 Quanto profondi per me i tuoi pensieri,*

*quanto grande il loro numero, o Dio;*

*18 se li conto sono più della sabbia,*

*se li credo finiti, con te sono ancora.*

1. PREGHIERA DI INTERCESSIONE:

la preghiera che si apre all’altro, al mio prossimo, alla mia famiglia, al mio popolo, al mondo, addirittura al mio nemico e persecutore. Preghiera coraggiosa e generosa che pone l’altro prima dei miei interessi… che allarga il mio cuore per farlo diventare casa ospitale.

***Salmo 19: Preghiera per il re***

*Ti ascolti il Signore nel giorno della prova,*

*ti protegga il nome del Dio di Giacobbe.*

*Ti mandi l’aiuto dal suo santuario e dall’alto di Sion ti sostenga.*

*Ricordi tutti i tuoi sacrifici e gradisca i tuoi olocausti.*

*Ti conceda secondo il tuo cuore, faccia riuscire ogni tuo progetto.*

*Esulteremo per la tua vittoria,*

*spiegheremo i vessilli in nome del nostro Dio;*

*adempia il Signore tutte le tue domande.*

*Ora so che il Signore salva il suo consacrato;*

*gli ha risposto dal suo cielo santo con la forza vittoriosa della sua destra.*

*Chi si vanta dei carri e dei cavalli,*

*noi siamo forti nel nome del Signore nostro Dio.*

*Quelli si piegano e cadono,*

*ma noi restiamo in piedi e siamo saldi.*

*Salva il re, o Signore, rispondici, quando ti invochiamo.*

1. PREGHIERA DI PERDONO:

la preghiera che diventa occasione di crescita nell’umiltà. Mi riconosco uomo e non Dio, peccatore e non giusto, bisognoso di Dio, del suo amore e del suo perdono. Preghiera che mi apre alla dimensione della mia insufficienza ma che contemporaneamente trova risposta, rifugio e conforto nella misericordia infinita di un Dio che supera il mio peccato.

***Salmo 50***

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | *Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;*  *nella tua grande misericordia*  *cancella la mia iniquità.*  *Lavami tutto dalla mia colpa,*  *dal mio peccato rendimi puro.*  *Sì, le mie iniquità io le riconosco,*  *il mio peccato mi sta sempre dinanzi.*  *Contro di te, contro te solo ho peccato,*  *quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:*  *così sei giusto nella tua sentenza,*  *sei retto nel tuo giudizio.*  *Ecco, nella colpa io sono nato,*  *nel peccato mi ha concepito mia madre.*  *Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,*  *nel segreto del cuore mi insegni la sapienza.*  *Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro;*  *lavami e sarò più bianco della neve.*  *Fammi sentire gioia e letizia:*  *esulteranno le ossa che hai spezzato.*  *Distogli lo sguardo dai miei peccati,*  *cancella tutte le mie colpe.*  *Crea in me, o Dio, un cuore puro,*  *rinnova in me uno spirito saldo.*  *Non scacciarmi dalla tua presenza*  *e non privarmi del tuo santo spirito.*  *Rendimi la gioia della tua salvezza,*  *sostienimi con uno spirito generoso.*  *Insegnerò ai ribelli le tue vie*  *e i peccatori a te ritorneranno.*  *Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza:*  *la mia lingua esalterà la tua giustizia.*  *Signore, apri le mie labbra*  *e la mia bocca proclami la tua lode.*  *Tu non gradisci il sacrificio;*  *se offro olocausti, tu non li accetti.*  *Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;*  *un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non disprezzi.*  *Nella tua bontà fa' grazia a Sion,*  *ricostruisci le mura di Gerusalemme.*  *Allora gradirai i sacrifici legittimi,*  *l'olocausto e l'intera oblazione;*  *allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.* | |