

# " PREGARE CON I SALMI "

COME USARE I VARI REGISTRI DELLA SALMODIA  
PER IMPARARE QUESTA PREGHIERA COMUNITARIA DELLA CHIESA  
CIOE' LA LITURGIA DELLE ORE.

Don Sergio Tomasello

- Salmo 90 - Su ali d'aquila (testo e canto) per introdurci al tema.

## 1. Che cosa sono i Salmi? Cosa è il Salterio?

I Salmi sono contenuti nella Bibbia nella sezione dei Libri Sapienziali (dopo Giobbe e prima dei Proverbi) e sono parte del Canone biblico (Antico Testamento). Quindi sono preghiere e componimenti vari che oggi leggiamo e meditiamo come vera Parola di Dio.

In quanto componimenti dell'uomo, attribuiti a varie figure concrete della tradizione ebraica, esse sono Parole dell'Uomo, a volte scritte e a volte tramandate oralmente e poi codificate; in quanto parole bibliche, e quindi "ispirate" da Dio, sono vera Parola di Dio.

La Chiesa prega usando queste parole antiche (ma sempre capaci di interpretare la nostra vita di sempre) e distribuendo le parole di questi 150 Salmi (il Salterio completo) nelle 4 settimane della Liturgia delle Ore, nelle Liturgie proprie delle Festività cristiane, in tante preghiere salmodiche sia della Messa che della Liturgia delle Ore, cioè in tutte le forme espressive della Preghiera della Chiesa.

Dal Concilio Vaticano II e per opera specifica del Papa Paolo VI tutto questo materiale è stato rivisto e riproposto alla Chiesa, anche aprendo questo tesoro alla preghiera di tutta la Chiesa, non solo Ministri e Religiosi, ma anche ai Laici e alle Comunità parrocchiali (vedi testo di Paolo VI e dei Praenotanda alla Liturgia delle Ore che è stato consegnato).

I Salmi (dall'1 al 150) sono anche chiamati "Salterio", dal greco "Psalterion", alludendo allo strumento musicale a corde che accompagnava la recita con il canto. Sono numerati dall'1 al 150, ma la numerazione ebraica prevede dal Salmo 10 al 148 un'altra numerazione (+1) sicchè spesso si trova un salmo indicato così: es. Salmo 62 (63), per indicare la doppia numerazione.

In Ebraico il termine più vicino per indicare i Salmi è "Tehillim", che significa: Inni. Anche se non tutti lo sono in realtà, tuttavia molti di essi sono Salmi usati per la preghiera corale o comunitaria, come si evidenzia molto bene dai Salmi di Lode (Salmi 146-150) o anche i Salmi delle Ascensioni (Salmi 120-134), usati per la salita a Gerusalemme durante le grandi festività ebraiche. Feste e Pellegrinaggi prevedevano la recita di questi Inni in forma salmodiata oppure con ritornelli semplici e cantati, che venivano eseguiti a memoria.

## 2. Quanti tipi di Salmi ci sono nella Bibbia? Come riconoscerli?

Senza essere troppo rigidi possiamo però trovare in vari punti della Salmodia delle tracce che ci indicano una loro suddivisione interna, oppure - letti con attenzione - sono ben riconoscibili delle sezioni unitarie. La più vistosa sono i Salmi che precedono e seguono il

Salmo 119 (118), chiamate "il Piccolo Hallel" e "il Grande Hallel" (Salmi 121-136). Quando l'esegesi biblica affrontò il testo biblico come un testo letterario (la stagione della Form-Geschichte) si proposero tre grandi generi letterari nei Salmi: (1) gli Inni; (2) le Suppliche; (3) i Ringraziamenti. E' una suddivisione generale e per approssimazione, e in realtà non dà ragione di tutte le preghiere dei Salmi, però è abbastanza riconoscibile in tanti componimenti, catalogandoli per generi letterari.

Per fare solo alcuni esempi che potete voi apprezzare leggendoli o pregandoli:

(1) INNI: sono per esempio i Salmi 8; 19; 29; 46-48; 96-100; 103-106; 145-150. Oppure i cantici di Sion: i Salmi 46; 48; 76; 87; 84 e 122.

(2) SUPPLICHE: sono i salmi che esprimono sofferenza, lamento, richiesta di aiuto. Esse sono suppliche comunitarie oppure anche individuali: ad esempio i Salmi 74; 85; 106; 137; oppure i Salmi 5-7; 22, 25 e 28; 42-43; 54-57; 102 e 120 (quest'ultimo inizia proprio con una domanda struggente: "Alzo gli occhi verso i monti, da dove mi verrà l'aiuto?").

(3) RINGRAZIAMENTI: i Salmi 18; 21; 30; 33; 40; 65-68; 92; 116; 118; 138 e 144.

Questa è solo una possibile suddivisione, ma vi sono anche altri studi recenti che hanno individuato una formula di preghiera che si ripete nel testo del Salterio e che finisce con "Amen" e che quindi propone un'altra suddivisione. Il salmo 1 è considerato a parte e poi i salmi 2-41 (dossologia Sal 41,14); i salmi 41-71 (dossologia Sal 72,18-20); i salmi 72-89 (dossologia Sal 89,52); i salmi 89-106 (dossologia Sal 106,48); infine i salmi 107-150 (la dossologia è tutto il breve salmo 150).

Ogni suddivisione può aiutare ma non dà ragione di tutti i 150 salmi.

Il nostro papa Francesco ha suggerito per l'Anno della Misericordia la Meditazione di alcuni Salmi di matrice penitenziale, che vi suggerisco in questo elenco: il Miserere Salmo 51 (50); il Salmo 103; il Salmo 146 e 147; e il Grande Hallel Salmo 137 (136), un Salmo che sicuramente anche Gesù ha pregato con i discepoli salendo a Gerusalemme prima della sua Pasqua.

### **3. Come pregarli? Facciamo alcuni esempi.**

I Salmi sono una preghiera della Chiesa e prima ancora sono state preghiere certamente usate da Maria, Giuseppe e Gesù medesimo. La tradizione della Chiesa in tutte le forme di vita consacrata li ha sempre usati per la Preghiera comunitaria. Dal Concilio Vaticano II in poi sono proposti a tutto il Popolo di Dio come Liturgia delle Ore, per santificare il tempo che viviamo e fare tesoro della Preghiera nella forma comunitaria.

Ecco perchè educarci all'uso dei Salmi permette a tutti noi di crescere come Chiesa e come Comunità che, mentre prega insieme, si lascia illuminare e guidare da Dio nel suo cammino storico, attraverso quella felice citazione del Card. C.M. Martini che ha voluto sulla sua lapide la frase del Salmo 119: "Lampada sui miei passi è la tua Parola, luce sul mio cammino".

La Chiesa recita i salmi non più come gli Ebrei che erano ancora in attesa del Cristo; la Chiesa li recita avendo conosciuto il compimento di queste parole nella stessa vicenda di Gesù di Nazareth e quindi rapportando tutte queste Parole della Scrittura a Lui. La Chiesa prega volentieri i salmi con "parole" e "silenzi", con canti e salmi, con grande cura e attenzione, perchè in essi ritrova motivi di lode, di supplica e di richiesta di aiuto al suo

Signore, lasciando che le parole dei Salmi ci aiutino a interpretare tante nostre situazioni di vita, ad esempio il nostro essere creature redente da Cristo e in rapporto filiale con il Creatore, oppure nella dinamica di peccato e perdono che molti salmi ci suggeriscono, infine per dare voce a un ringraziamento per l'alleanza di Dio con il suo popolo attuale, la Chiesa, prefigurata nella vicenda di Israele.

Facciamo ora alcuni esempi sulla modalità con cui poterli usare:

3.1 Salmo nella forma responsoriale: Ritornello e salmista; è la forma che usiamo di più nella S. Messa, essa può essere tutta letta, oppure letta e cantato il ritornello, oppure tutto cantato. Facciamo l'esempio del Salmo 104 che trovate nel foglio verde. Rit: "Del tuo Spirito Signore è piena la terra".

3.2 Salmo a cori alterni: Antifona, due cori e Gloria finale; è la forma più usata per la Salmodia delle Lodi o dei Vespri, oppure nelle Comunità religiose. Solo letto, con calma e insieme, oppure cantato con brevi salmodie, facili da ripetere. Si legge e si ascolta, si legge e si medita; se si canta la pausa di meditazione diventa più ricca e il clima di preghiera più caldo e proficuo. Proviamo con il Salmo 119 che troviamo quasi sempre all'Ora Media.

3.3 Salmo a risonanza: Lettura comune o a cori alterni del Salmo, breve silenzio, ripresa dei singoli ad alta voce di una parola o di un versetto che colpisce la nostra sensibilità. Gloria conclusivo tutti insieme. Questa forma ci fa sostare sul contenuto della preghiera, aiutati reciprocamente da ciò che il Signore ci suggerisce e facendoci rivivere con calma alcune espressioni del Salmo. Proviamo con il Salmo 8, l'uomo nella creazione (cfr testo del Salmo e poi il canto Salmo 8 che troviamo sul foglio bianco).

3.4 Salmo pregato con la Lectio Divina: è possibile pregare molti salmi con il metodo della Lectio Divina, come spesso anche i grandi uomini spirituali hanno fatto, e quindi esistono anche libretti che aiutano questa modalità (anche la Past. Giovanile quest'anno ne ha prodotto uno). Suor Paola Resta (cappuccina) ne ha pubblicato uno recente che avevo consegnato a diversi parrochiani, altrimenti Martini è sempre valido. Provo a farvi meditare il Salmo 95 che trovate sul foglio arancione: la prima parte è gioiosa, la seconda ha una vena penitenziale. Questo salmo poi introduce una serie di Salmi per la salita a Gerusalemme (dal 96 al 100).

3.5 Salmo con musica-immagini-parole: ci sono dei lodevoli tentativi sul PC, soprattutto di Catechisti o Predicatori che usano le nuove tecnologie. Ve ne segnalo due: don Ugo Lorenzi (catecheta della nostra Diocesi) oppure il sito [www.ambrogiovilla.it](http://www.ambrogiovilla.it). Provate voi.

3.6 Salmo cantato o "musicale": si può cantare tutto il salmo così com'è (nella S. Messa "si canta la Liturgia") oppure fare uso di alcuni salmi musicati (ad esempio quelli del Gen Rosso o Gen Verde - focolarini) oppure fare tesoro della esperienza dei canti di Taizè (ritornello continuo in lingua + salmista che canta e propone le strofe). Proviamo due tipi di salmi molto diversi: Sal 95 e Salmo 62 (foglio arancione).

Dopo queste piccole prove o esperienze è più chiaro che un salmo mi aiuta a pregare se lo uso bene e pian piano lo approfondisco nella meditazione personale.

La forma comunitaria di preghiera è preferibile, anche se non è male che nella preghiera personale ci facciamo aiutare da questi preziosi testi, che sono anche Parola di Dio. Nella forma personale essi possono aiutarci anche a rileggere un poco la nostra vita e le esperienze di gioia, di dolore, di richiesta di aiuto o di ringraziamento che attraversiamo.

#### 4. La Liturgia delle Ore: qualche breve suggerimento.

I Salmi sono certamente la parte più significativa della Liturgia delle Ore che è anche la preghiera tipica della Chiesa. Essi aiutano la preghiera comunitaria ed è per questo che in questo Avvento vogliamo farne tesoro anche per la nostra Comunità di San Gregorio Magno. Vorrei farvi notare qualche utile considerazione, per non perderci nella vastità dei 150 salmi del Salterio.

Pregando la liturgia delle Ore, o qualche salmo che troviamo al suo interno, abbiamo il vantaggio che i Salmi li sceglie e li propone la Chiesa, e la sua sapienza più che millenaria, per cui troviamo ogni giorno sia nella Messa quotidiana o festiva, sia nelle Lodi e nei Vespri (e anche nell'Ora Media e nella Compieta) molti salmi già suggeriti. Vi consiglio di cominciare ad usare quelli e poi quando siete più esperti a sceglierli voi, con attenzione.

I Salmi già scelti dalla Chiesa ci danno anche un secondo vantaggio: sono quelli che tutta la Chiesa e tutte le Comunità religiose pregano in quel giorno. Se stiamo anche sono al Rito Ambrosiano sono i salmi che recita anche il Vescovo, i Preti e i Diaconi e le Comunità religiose nella preghiera comune e quindi pregandoli possiamo unirli al cammino di tutta la nostra Chiesa: non è poco ! Così il salmo responsoriale della Domenica può essere un buon riferimento che ci può fare pregare per tutta la settimana (nella preghiera serale per es.).

Infine qualche suggerimento per chi pratica un po' la Liturgia delle Ore (Lodi, Ora Media, Vespri, ...).

4.1 Nella Salmodia, che è la parte centrale della Liturgia delle Ore, occorre distinguere bene i Salmi da altri testi recitati (esempio: Cantici o Brani biblici usati per la preghiera), in modo da individuare bene il Salmo da pregare: a volte è uno solo, a volte sono più di uno, a volte è un salmo lungo diviso in due parti. Di norma i salmi e i loro numeri sono indicati all'inizio del testo e sono introdotti da Antifone per la preghiera comune.

4.2 Quando si recita un Salmo in Assemblea sono importanti allo stesso modo le parole e i silenzi: pregare un salmo è come respirare, si crea una situazione di acclamazione e di ascolto, si produce il suono della recitazione ma, nell'attesa di intervenire, si ascolta. Per questo motivo nel recitare i salmi si parla e si tace, e tutti e due i momenti sono preghiera. Se poi il Salmo è cantato la pausa meditativa diventa più distesa. Bisogna sostare un po' sulle parole che si dicono e sentirle più nostre, più vere per noi (la risonanza, la meditazione, .... aiutano).

4.3 Recitando la Salmodia il credente non è mai solo: si prega con la Chiesa e nella Chiesa, cioè con tutti quei cristiani che come noi pregano in quel giorno o in quel momento elevando a Dio "inni, salmi e cantici spirituali" (S. Paolo). Che siate in coro, o solo 2 o 3 oppure da soli, questa comunione nella preghiera si realizza sempre !

4.4 La forma comunitaria di queste "preghiera della Chiesa" è la forma migliore, per questo in Avvento la proponiamo a tutta la Comunità, per riappropriarsene. C'è un orario, ci si aspetta, si inizia e si finisce insieme, ci sono azioni diverse a cui ciascuno partecipa (cori, lettori, chi conduce ...). Quali momenti: tutte le mattine le Lodi alle 8,30; i Lunedì sera di Avvento alle 21,00 (Vespri con un Salmo meditato); i Vespri del Giovedì ore 19,00.

4.5 Per l'Avvento suggerisco alcuni Salmi: 16(15); 43(42); 25 (24); 28(27); 139 (138).