

Pregare con i Salmi secondo il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola

Libro dei Salmi

Il **Libro dei Salmi**¹,²(in ebraico, תהילים or תהלים, *Tehillim*, "lodi") è il primo libro della raccolta *Ketuvim* ("Scritti"), la terza sezione della Bibbia ebraica. Il titolo è derivato dalla traduzione greca, ψαλμοί *psalmoi*, che significa "strumenti musicali" e, per estensione, "le parole che accompagnano una musica". Il libro, che comprende 150 salmi, è diviso in 5 parti, probabilmente volute dai redattori finali in analogia con la ripartizione in cinque libri della Torah, il Pentateuco. Ciascuna di esse si conclude con una dossologia (una "benedizione").

Intestazioni e attribuzioni

La maggior parte dei salmi (116 su 150) è preceduta da un'intestazione composta da un'unica parola o di più parole, da istruzioni sugli strumenti musicali da utilizzare, es. "a corda" o "gigli" (*shoshannim*, שושנים, "gigli"), indirizzate al "direttore" o "al maestro del coro", sul tipo di composizione, "salmo" o "canto", e l'occasione nella quale il salmo va cantato, "la dedicazione del tempio", "un'offerta commemorativa", ecc. Numerose intestazioni indicano il nome dell'autore: 73 salmi (75 nella Bibbia cristiana), 13 dei quali trattano eventi della sua vita, sono attribuiti a Davide, 12 a Asaf, 11 ai Figli di Core, 2 a Salomone, 1 a Mosé, e 1 a Etan, l'ezrachita. L'attribuzione a Davide è unanimamente contestata dagli studiosi.

Numerazione

Ciascun salmo è identificato da un numero. Le numerazioni dei manoscritti in ebraico (testo masoretico) e in greco (Septuaginta, Bibbia dei Settanta) sono diverse. Le antiche traduzioni latine, come la Vulgata, solitamente seguono la numerazione greca. Le traduzioni italiane più recenti riportano entrambe le numerazioni (una delle quali fra parentesi). Il Rito ambrosiano segue la numerazione greca (-1).

Altri salmi

La Septuaginta, adottata dalle Chiese ortodosse, include il salmo 151, di cui è stata trovata la versione ebraica nel Rotolo dei Salmi rinvenuto tra i manoscritti biblici di Qumran. Alcune versioni della *Peshitta*, la Bibbia usata dalle chiese siriane, includono i salmi 152–155. Esistono anche 18 Salmi di Salomone, originariamente scritti in ebraico ma sopravvissuti soltanto nelle traduzioni greche e siriane. Queste e altre indicazioni suggeriscono che l'attuale antologia ebraica e cristiana di 150 salmi nasce dalla selezione di un più grande numero di composizioni.

La struttura del Libro dei Salmi³

Libro I Salmi 1 – 41	I Salmi 1–2 sono un'introduzione all'intero Libro. A eccezione dei salmi 10 e 33, tutti i salmi di questa prima sezione recano l'intestazione "salmo di Davide". La maggior parte sono canti di lamento. Alcuni sono canti di fiducia in Dio, che solo salva (vd. sal 9; 11; 16; 18), e anticipano il tema che conclude il libro (40–41). I salmi 1, 14–15, 19, 24, e 26 sono salmi di lode e sapienziali.
Libro II Salmi 42 – 72	Il primo gruppo di questa sezione indica come autori "i Figli di Core" (42, 44–49, 50). I salmi "storici" (51–52, 54, 56–57, 59–60) sono attribuiti a Davide (51–65, 68–69). Tema dominante di questo libro, come già di quello precedente, è la supplica, soprattutto individuale. Il libro si conclude con un salmo attribuito a Salomone, che descrive le caratteristiche ideali del re di Israele, del Messia.

¹ Testo tradotto e adattato da <https://en.wikipedia.org/wiki/Psalms>

² Per una introduzione esaustiva al Libro dei Salmi si veda *Cathopedia*, http://it.cathopedia.org/wiki/Libro_dei_Salmi

³ Da https://www.esv.org/resources/esv-global-study-bible/chart_19_03/. Traduzione mia.

Libro III Salmi 73 – 89	Il tono del Terzo libro è ancora più drammatico. Fanno eccezione solo alcuni salmi, come il 75, l'85 e l'87. Il salmo 73 lamenta l'assenza di Dio e si apre alla fiducia nella sua protezione solo nei versi conclusivi. Nel salmo 88, il più cupo dell'intero salterio, la luce di Dio è del tutto assente. Il salmo 89, che chiude questa sezione, vede le aspettative messianiche con cui si conclude il Secondo libro gravemente minacciate. La maggior parte di questi salmi sono attribuiti a Asaph (73–83) e ai Figli di Core (84–85, 87–88).
Libro IV Salmi 90 – 106	Il Quarto libro inizia con un salmo attribuito a Mosé (90), che risponde agli interrogativi del libro precedente ricordando le azioni di Dio in difesa di Israele nelle epoche precedenti all'istituzione della monarchia, e dunque a Davide. L'attività e la fedeltà di Dio sono sottolineate dalla ripetizione del verso "il Signore regna" dei salmi 93–100 e dai salmi 103–106.
Libro V Salmi 107 – 150	L'intera struttura del Quinto libro risponde all'invocazione del verso finale del salmo 106, 47, l'ultimo del Quarto libro, "Salvaci, Signore Dio nostro, radunaci dalle genti, perché ringraziamo il tuo nome santo: lodarti sarà la nostra gloria": questo libro inizia con la certezza che Dio risponde alle preghiere (107) e si conclude con i cinque salmi di Alleluia (146–150). I salmi centrali ricordano l'attualità delle promesse fatte a Davide e l'importanza del mantenersi fedeli agli insegnamenti di Dio e rendere collettivamente lode a Dio (salmi 120–134, detti canti delle "ascensioni" al tempio di Gerusalemme).

Temi principali⁴

Il metodo esegetico critico-formale inaugurato da Hermann Gunkel (1862 – 1932) individua nei salmi cinque generi letterari principali:

Inni

Canti di lode a Dio riferiti alla creazione o alla storia. Nella maggioranza dei casi, questi salmi iniziano con un invito alla lode, descrivono la ragione della lode e si concludono con una ripetizione dell'invito. Fanno parte di questo gruppo anche i "salmi di intronizzazione" o "salmi regali", che celebrano l'intronizzazione regale di Yahweh, e i "salmi di Sion", che glorificano il Monte Sion, il luogo nel quale Dio dimora a Gerusalemme. Gunkel inserisce tra gli inni anche "i salmi escatologici", sulla futura restaurazione di Israele (salmo 126) e il giudizio finale (salmo 82).

Lamentazioni (suppliche) collettive

In questi salmi il popolo invoca aiuto per superare le circostanze avverse che colpiscono la comunità. Sia le lamentazioni individuali che le lamentazioni comunitarie spesso includono:

- 1) preghiera a Dio
- 2) descrizione della sofferenza
- 3) condanna della parte responsabile della sofferenza
- 4) dichiarazione di innocenza o ammissione di colpa
- 5) richiesta di aiuto divino
- 6) fiducia nell'accoglimento della richiesta di aiuto da parte di Dio
- 7) anticipazione dell'intervento divino
- 8) canto di ringraziamento.

Le suppliche individuali e collettive si distinguono le une dalle altre per l'uso del pronome singolare, "io", o plurale, "noi". Spesso, tuttavia, l'esperienza personale del salmista potrebbe riguardare un evento sfavorevole che coinvolge l'intera comunità.

Salmi regali

I *Salmi reali* narrano eventi quali l'incoronazione, il matrimonio o le battaglie condotte dal re. Poiché in nessuno di essi si fa menzione di un nome specifico, le circostanze in cui furono composti e le occasioni nelle quali venivano recitati sono impossibili da identificare. Numerosi salmi, in particolare i salmi 93–99, riguardano la regalità di Dio e potrebbero riferirsi a una celebrazione liturgica annuale in cui Yahwe veniva riconfermato quale re.

⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Psalms>

Lamentazioni (suppliche) individuali

Le *lamentazioni individuali* descrivono la condizione della persona che le descrive. La maggior parte dei salmi sono di questo tipo. In genere iniziano con una invocazione a Yahwe, proseguono con una specifica supplica e relativa richiesta di aiuto e si concludono con una dichiarazione di fiducia.

Salmi individuali di ringraziamento

Il salmista ringrazia Dio per essere stato ha liberato da una circostanza personale negativa.

Oltre a questi cinque temi principali, Gunkel individua alcuni **generi secondari**:

- salmi collettivi di ringraziamento, nei quali l'intero popolo ringrazia Dio per un'azione di liberazione;
- salmi sapienziali, che riprendono i temi della letteratura sapienziale dell'Antico Testamento;
- salmi di pellegrinaggio, cantati dai pellegrini diretti a Gerusalemme;
- salmi liturgici, di ingresso o profetici;
- altri salmi che non possono essere assegnati a nessuna delle categorie precedenti.

Stile

Lo stile poetico dei Salmi è caratterizzato soprattutto dal parallelismo, una forma retorica che esprime e sottolinea un'idea tramite l'uso di ripetizioni, sinonimi, amplificazioni e opposizioni.

a) *parallelismo sinonimico*: il secondo membro ripete semplicemente il primo con altre parole, es:

Il Signore è mia luce e mia salvezza: di chi avrò timore? Il Signore è difesa della mia vita:
di chi avrò paura? (Sal 27,1)

b) *parallelismo antitetico*: il secondo membro ribadisce il primo mediante una antitesi, es:

Li guidò con una nube di giorno e tutta la notte con un bagliore di fuoco. (Sal 77,14)

c) *parallelismo di sviluppo* (o *sintetico*): il secondo membro completa il primo, es.:

Sono corrotti, fanno cose abominevoli: non c'è chi agisca bene. (Sal 14,1)

d) *parallelismo di climax* (o *climatico*): il secondo membro riprende una parte del primo conferendogli maggior forza, es:

Chi è questo re della gloria? Il Signore forte e valoroso, il Signore valoroso in battaglia. (Sal 24,8).

Classificazione dei Salmi secondo il genere letterario:⁵

– Inni

Sal 8; 19[18]; 29[28]; 33[32]; 46[45]–48[47]; 76[75]; 84[83]; 87[86]; 93[92]; 96[95]–100[99]; 103[102]–106[105]; 113[112]; 114[113,1-8]; 117[116]; 122[121]; 135[134]; 136[135]; 145[144]–50.

In questo insieme, si possono isolare, in base al tema trattato, tre gruppi di inni.

Inni alla creazione:

8; 18[17]; 29[28]; 33[32]; 68[67]; 100[99]; 104[103]; 111[110]; 113[112]; 114[113,1-8]; 117[116]; 135[134]; 136[135]; 145[144]–50.

Inni di Sion:

Sal 46[45]; 48[47]; 76[75]; 87[86].

Inni del regno di Dio:

specialmente Sal 47[46]; 93[92]; 96[95]–98[97].

– Suppliche collettive-comunitarie:

12[11]; 44[43]; 60[59]; 74[73]; 79[78]; 80[79]; 83[82]; 85[84]; 106[105]; 123[122]; 129[128]; 137[136].

– Suppliche individuali-personali:

3; 5-7; 13[12]; 17[16]; 22[21]; 25[24]; 26[25]; 28[27]; 31[30]; 35[34]; 38[37]; 42[41]-43[42]; 51[50]; 54[53]-57[56]; 59[58]; 63[62]; 64[63]; 69[68]-71[70]; 77[76]; 86[85]; 102[101]; 120[119]; 130[129]; 140[139]-143[142].

⁵ Da *Cathopedia*, http://it.cathopedia.org/wiki/Libro_dei_Salmi

– **Ringraziamenti collettivi o individuali:**

18[17]; 21[20]; 23[22]; 30[29]; 33[32]; 34[33]; 40[39]; 65[64]-68[67]; 92[91]; 116[114-115]; 118[117]; 124[123]; 129[128]; 138[137]; 144[143].

– **Salmi regali:**

2 e 110[109] – oracoli in favore del re; 20[19]; 61[60]; 72[71] – preghiere per il re; 21[20] – ringraziamento per il re; 18[17]; 28[27]; 63[62]; 101[100] – preghiere del re; 132[131] – canto regale di processione; 144[143] – inno regale; 45[44] – epitalamio per un matrimonio principesco.

– **Salmi liturgici:**

15[14]; 24[23] – salmi di ingresso; 50[49]; 58[57]; 75[74]; 82[81]; 95[94] – di requisitoria; 120[119]-134[133] – di pellegrinaggio.

– **Salmi sapienziali:**

in particolare, 37[36]; 49[48]; 73[72] – teodicea; 133[132] – elogio della fraternità; 119[118] – elogio della legge.

– **Salmi storici:**

in particolare, 78[77]; 111[110]; 114[113,1-8]; 135[134].

La Liturgia delle Ore⁶

La *Liturgia delle Ore* è la preghiera "ufficiale" della chiesa cattolica, in quanto partecipazione sacramentale alla preghiera personale di Cristo Gesù: Cristo continua, incessantemente, a pregare e lodare il Padre attraverso la Sua Chiesa.

A livello di contenuti è basata soprattutto sui salmi e sulla lettura della Parola di Dio.

A livello strutturale si articola in varie ore canoniche. Le due ore principali sono:

le *Lodi mattutine*, che si celebrano all'inizio della giornata;

i *Vespri*, che si celebrano la sera, solitamente all'imbrunire o prima di cena.

Comprende anche altre ore minori: l'*Ufficio delle Letture* (un tempo detto Mattutino), che non è legato a un'ora prestabilita ma può essere celebrato in qualunque ora della giornata; l'*Ora Media* (*Terza, Sesta e Nona*, che corrispondono rispettivamente alle 9, alle 12 e alle 15) e la *Compieta* (prima di andare a dormire).

È articolata in un ciclo di quattro settimane, nel quale si recitano quasi tutti i salmi. Invece lo schema della Compieta è articolato su una sola settimana.

Struttura

La struttura presenta delle lievi differenze tra il rito romano e il rito ambrosiano (utilizzato nella sola diocesi di Milano).

Chi celebra la Liturgia delle Ore

Alla celebrazione della *Liturgia delle Ore* nella sua forma integrale sono tenuti i presbiteri e i vescovi. Ai diaconi si chiede unicamente la recita delle ore maggiori.

Il Concilio Vaticano II ha invitato però lodevolmente anche i fedeli alla celebrazione almeno delle ore principali. Per questo motivo, quello che una volta era il Breviario, è stato molto semplificato rispetto ai tempi passati.

La *Liturgia delle Ore* ha lo scopo di aiutare il cristiano a vivere in Cristo la giornata, santificandone i vari momenti. Viene recitata sia nei luoghi di culto, in maniera comunitaria, sia in maniera personale nella liturgia domestica.

Storia

La *Liturgia delle Ore* trae la sua origine dal precetto di Gesù di pregare senza interruzione (Luca 18,1; 21,36; 22,40; cfr. 1Tes 5,17; Ef 6,18).

⁶ Da *Cathopedia*, http://it.cathopedia.org/wiki/Liturgia_delle_Ore

In ambito monastico nacque quindi l'usanza di riunirsi, in vari momenti della giornata, per pregare insieme. Con la riforma di San Benedetto (Norcia, 480 circa – Montecassino, 21 marzo 547) viene codificata espressamente per i monaci la celebrazione in varie ore della giornata secondo il conteggio dei Romani.

Le ore diurne erano quindi *Lodi* (all'alba), *Prima* (circa alle 6), *Terza* (alle 9), *Sesta* (alle 12), *Nona* (alle 15) e *Vespri* (al tramonto). La preghiera prima di coricarsi era detta *Compieta*.

Di notte la tradizione delle *Vigiliae* (i turni di guardia delle sentinelle) dette vita ai tre notturni, riuniti poi in un'unica celebrazione detta *Mattutino*. Alcuni ordini monastici celebrano ancora oggi l'*Ufficio delle Letture* nel cuore della notte, interrompendo il sonno.

Dall'ambito monastico, l'usanza di celebrare la *Liturgia delle Ore* (allora chiamata *Ufficio Divino*) passò a tutti i chierici. Nel Medioevo, per i libri che contenevano i testi dell'Ufficio cominciò a essere usato il termine *Breviario*, in quanto era originariamente un indice (abbreviazione) dei riferimenti ai brani liturgici da recitare. La riforma del Concilio Vaticano II, al fine di rendere più semplice la celebrazione per i sacerdoti moderni e per i laici, ha eliminato l'ora *Prima*, ha concesso la possibilità di recitare il *Mattutino* a qualsiasi ora cambiandone il nome in *Ufficio delle Letture*, ha dato la possibilità di recitare una sola delle altre *Ore* (*Terza*, *Sesta* e *Nona*) chiamandola *Ora media*, e ha ridotto la struttura: i 150 salmi, che prima erano recitati integralmente nel corso di una settimana, sono stati ordinati in un ciclo di 4 settimane; inoltre non si recitano più alcuni salmi detti *imprecatori*.

La continuità nella preghiera nella Compagnia di Gesù

A differenza della maggior parte degli ordini religiosi e delle comunità diocesane, i membri della Compagnia di Gesù non pregano la *Liturgia delle Ore* in comunità. Sant'Ignazio di Loyola fondò la Compagnia come comunità di missionari itineranti. Nella visione di sant'Ignazio, l'essere vincolati al voto di stabilità, e dunque l'abitudine di riunirsi quotidianamente in preghiera, avrebbe impedito ai Compagni di Gesù di svolgere l'attività apostolica – spesso solitaria e in luoghi remoti – alla quale erano chiamati. Gli *Esercizi Spirituali*, oggi dati anche a persone non destinate a entrare nella Compagnia, hanno precisamente lo scopo di nutrire il desiderio interiore di pregare in ogni istante del cammino e di avviare così quel processo spirituale che trasformerà chi li fa in "un contemplativo (una contemplativa) in azione".

Il percorso che stiamo seguendo – pregare i salmi con il metodo immaginativo degli *Esercizi* che già abbiamo sperimentato contemplando i brani evangelici – intende favorire una conoscenza dei salmi così radicata nel profondo della nostra esperienza da tradursi in una pratica quotidiana che si avvicina il più possibile, nello spirito se non nella sostanza stessa, alla Liturgia delle Ore e alle forme di orazione più antiche della tradizione cristiana.