Laboratorio di formazione degli adulti

«O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco»
Pregare i Salmi da adulti

Obiettivi

- Conoscere in breve la Liturgia delle Ore.
- Riconoscere le occasioni in cui i Salmi possono accompagnare la vita di un adulto.
- Abbozzare una «scuola di preghiera biblica» per il vicariato.

1. Per iniziare (10')

In gruppi di 5-6 persone. Ognuno, in un minuto:

- Nome e parrocchia.
- Un salmo o un versetto che ti ha accompagnato in un momento della tua vita.

2. La Liturgia delle Ore in breve (5')

Chi guida presenta in poche parole:

- È la **preghiera quotidiana della Chiesa**, di tutto il popolo di Dio, non solo di preti e religiosi.
- I momenti principali sono le **Lodi** al mattino e i **Vespri** alla sera; ci sono poi l'Ufficio delle letture, l'Ora media e la **Compieta** prima del riposo.
- Il cuore sono i **Salmi**, distribuiti in quattro settimane: chi la prega attraversa quasi tutto

il Salterio, dal lamento alla lode, come ricordava la lezione.

- Oggi è facile da trovare: il libro, un foglio settimanale, le app sul telefono.

3. Le occasioni per pregare i Salmi (15')

Nella giornata: il mattino, il tragitto verso il lavoro, una pausa, la sera prima di dormire.
Nei passaggi della vita: una nascita, un nuovo lavoro o la sua perdita, una malattia, un lutto, una separazione, la pensione, l'anzianità.
Nelle emozioni: la gratitudine, la paura, la stanchezza, la rabbia per un'ingiustizia, il bisogno di perdono.

Qualche salmo per cominciare

Occasione	***Salmo***
All'inizio della giornata	Sal 63
Alla sera	Sal 4
Nella fatica del lavoro	Sal 127
Nello smarrimento e nella sete di Dio	Sal 42
Nella malattia	Sal 41
Nel lutto	Sal 130
Davanti a un'ingiustizia	Sal 94
Per chiedere perdono	Sal 51
Per dire grazie	Sal 103
Nell'età anziana	Sal 71

Domande per il gruppo

- In quali occasioni della nostra vita i Salmi potrebbero aiutarci a pregare?
- Che cosa ci impedisce di farlo: il tempo, l'abitudine, il linguaggio, il non sapere da dove cominciare?

4. Organizzare una «scuola di preghiera biblica vicariale» (20')

Proviamo a immaginare una proposta comune per gli adulti di tutto il vicariato.

Un possibile schema di incontro (circa un'ora)

1. Accoglienza.
2. Breve introduzione a un salmo: il testo, le immagini, le emozioni.
3. Preghiera di un'ora della Liturgia delle Ore, per esempio i Vespri, che contenga quel salmo.
4. Silenzio.
5. Condivisione: che cosa mi ha detto questo salmo?

La nostra proposta

Domanda	La nostra proposta
A chi ci rivolgiamo?	
Dove? In una sola parrocchia o a rotazione?	
Quando e con quale frequenza?	
Chi guida, e come si prepara?	
Come la facciamo conoscere?	
Il primo passo concreto	

5. Condivisione e preghiera (10')

Ogni gruppo racconta in 2 minuti la propria proposta di scuola di preghiera.

Un collegamento con il tema dell'anno, «Partecipando siamo Chiesa»

Il Concilio ricorda che la Liturgia delle Ore è preghiera di tutta la Chiesa, e chiede che i fedeli vi partecipino (*Sacrosanctum Concilium* 100). Una scuola di preghiera vicariale fa

incontrare adulti di parrocchie diverse attorno alla stessa Parola: pregare insieme è già un modo di essere Chiesa.

Preghiamo insieme il Salmo 63:
un lettore legge i versetti, tutti rispondono:
«O Dio, tu sei il mio Dio».

Gloria al Padre. Padre nostro