Laboratorio famiglie e Parola di Dio

«Se il Salmo prega, pregate; se geme, gemete»

Pregare i Salmi in famiglia

Obiettivi

- Scoprire i Salmi come preghiera adatta alla vita di famiglia.
- Individuare momenti e strumenti per pregarli in casa.
- Pensare a come proporli alle famiglie delle nostre parrocchie.

1. Per iniziare (10')

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

- Nome e parrocchia.
- Un salmo o un versetto che conosci, magari attraverso un canto, e che ti accompagna.

2. Dalla lezione alla famiglia (5')

Chi guida riprende in poche parole:

- **I Salmi sono poesie:** parlano per immagini (il pastore, la roccia, il rifugio, la luce), che anche i bambini capiscono.
- **Sono nati per essere cantati:** in famiglia un ritornello cantato resta più di tante parole.

- **Danno voce a tutte le emozioni:** gioia, paura, tristezza, perfino rabbia. In famiglia ci sono tutte, e possono diventare preghiera.
- **Sono la preghiera di Gesù:** li ha imparati in famiglia, con Maria e Giuseppe, anche nei pellegrinaggi a Gerusalemme.
- **Anche la rabbia si può dire a Dio:** i salmi più duri insegnano che si può portare a Dio ciò che ci ferisce, invece di sfogarlo sugli altri.

3. In gruppo: momenti e strumenti (20')

In quali momenti?
Il mattino e la sera, i pasti, la domenica, un compleanno, un viaggio, una malattia, un lutto, un litigio e la riconciliazione, una festa.

Con quali strumenti?
La Bibbia di casa, un versetto scritto sul frigorifero o vicino al letto, un canto, una registrazione da ascoltare in auto, un disegno dei bambini, un quaderno di famiglia, un «salmo della famiglia» scritto insieme.

Qualche salmo per cominciare

Momento	*Salmo*
Al mattino	Sal 5
Alla sera	Sal 4
Quando abbiamo paura	Sal 23
Davanti alla bellezza del creato	Sal 8
Per dire grazie	Sal 103
Per chiedere perdono	Sal 51
Quando siamo tristi	Sal 13
Prima di un viaggio	Sal 121
Per un compleanno o una nascita	Sal 139
Per la famiglia	Sal 128

Il gruppo completa

Un momento della nostra vita di famiglia:

_____

quale salmo o versetto:

_____

quale strumento:

_____

4. Come proporla alle famiglie? (15')

Pensiamo alle famiglie della catechesi e della parrocchia:

- Da dove partire: un solo versetto, un ritornello, un salmo al mese?
- Come adattarla all'età dei figli?
- Come aiutare i genitori che non sono abituati a pregare?
- In quali occasioni consegnarla: un incontro per genitori e figli, la Messa della domenica, la benedizione delle famiglie, i tempi forti?

La nostra proposta in una frase:

5. Condivisione e preghiera (10')

Ogni gruppo racconta in 2 minuti la propria proposta.

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

Amoris laetitia si apre proprio con un salmo, il 128, che descrive la famiglia attorno alla tavola. Quando una famiglia prega i Salmi, partecipa alla preghiera di tutta la Chiesa, che li prega ogni giorno nella Liturgia delle Ore: la casa diventa davvero chiesa domestica.

Preghiamo insieme il Salmo 136:
un lettore legge ogni versetto,
tutti rispondono
«perché il suo amore è per sempre».

Padre nostro.