

Mariachiara Fincati

La preghiera salmica come cura dell'anima: un esempio in Biblioteca Ambrosiana

codice Ambr. + 24 sup.

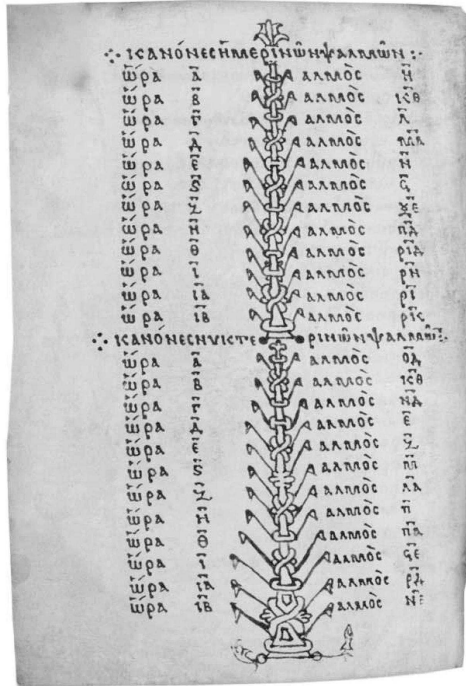


FIGURE 1 Milan, Biblioteca Ambrosiana, MS + 24 sup., ca. 900–950 CE, fol. 6v (Copyright Biblioteca Ambrosiana Auth. No. F 19/08)

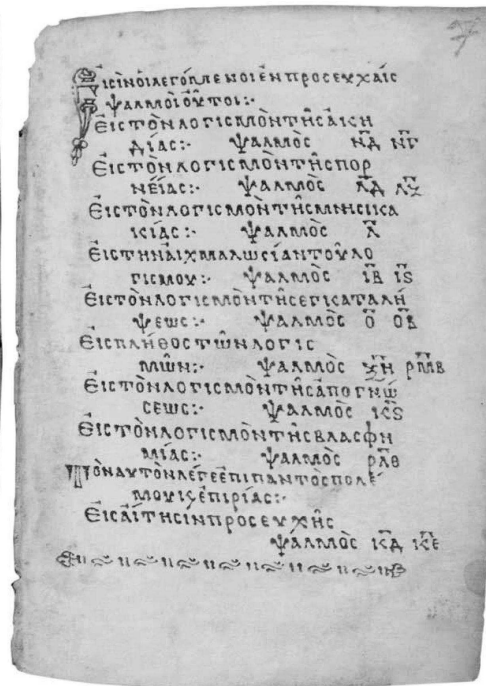


FIGURE 2 Milan, Biblioteca Ambrosiana, MS + 24 sup., ca. 900–950 CE, fol. 7r (Copyright Biblioteca Ambrosiana Auth. No. F 19/08)

Immagini tratte da G.R. Parpulov, *Psalters and Personal Piety in Byzantium*, in P. Magdalino – R. Nelson, *The Old Testament in Byzantium*, Washington: Dumbarton Oaks, 2010, pp. 77-105, spec. pp. 86-87.

Le riproduzioni riflettono la dimensione effettiva del codice.

Esempî di Salmi per ore del giorno

ora I: Salmo 8	<i>O Signore nostro Signore, come è mirabile il tuo nome in tutta la terra, poiché si è innalzata la tua magnificenza al di sopra dei cieli...</i>
ora II: Salmo 29 (30)	<i>Ti loderò Signore perché mi hai risollevato, e su di me non hai lasciato trionfare i miei nemici... alla sera dimorerà il pianto, e all'alba la gioia...</i>
ora III: Salmo 30(31)	<i>...Nelle tue mani sono i miei momenti...</i>
ora VI: Salmo 90 (91)	<i>...Non temerai paura notturna, freccia che vola di giorno, azione eseguita nelle tenebre, sventura e demone meridiano..</i>
ora IX: Salmo 114(16)	<i>...Mi accerchiavano dolori di morte... trovo afflizione e dolore...</i>
ora XII: Salmo 120(121)	<i>Alzo gli occhi verso i monti, da dove mi verrà l'aiuto? Il mio aiuto viene dal Signore che ha fatto cielo e terra... Non si addormenta, non prende sonno il custode di Israele...</i>

Questi sono i salmi che si dicono nelle preghiere:

Contro il pensiero di accidia	Sal. 54(55)	<i>Timore e terrore sono giunti su di me, e mi ha coperto la tenebra. E ho detto "Chi mi darà ali come di colomba, e volerò e troverò pace?" ...Ho aspettato chi mi salvasse dalla miseria d'animo e dall'abbattimento...</i>
	Sal. 53(54)	contro l'assalto degli arroganti, detto da David quando gli Zifei andarono a denunciarlo a Saul (1Sam. 26)
Contro il pensiero di lussuria	Sal. 34(35)	salmo di imprecazioni contro gli avversari
	Sal. 37(38)	confessione di colpa sordida; orrore di sé
Contro il pensiero di rancore	Sal. 30(31)	<i>In te Signore ho sperato, ch'io non resti confuso in eterno; nella tua giustizia salvami e liberami.</i>
Contro la prigionia del pensiero	Sal. 12(13)	<i>Fino a quando nasconderai il tuo volto? ... Gioisca il mio cuore nella tua salvezza.</i>
	Sal. 16(17)	<i>Al riparo delle tue ali mi proteggerai dagli empî che mi affliggono. ... I nemici hanno accerchiato la mia anima.</i>
Contro il pensiero di accerchiamento	Sal. 70(71)	<i>In te mi rifugio, ch'io non resti confuso in eterno...</i>
	Sal. 72(73)	<i>Come è buono il Signore con Israele...</i>
Contro la turba di pensieri	Sal. 68(69)	<i>Salvami, Dio, l'acqua mi giunge alla gola... ...Più numerosi dei capelli del mio capo sono quelli che mi odiano.</i>
	Sal. 142(143)	<i>...Nella tua pietà distruggerai i miei nemici, e farai perire tutti quelli che affliggono la mia anima, perché io sono tuo schiavo.</i>
Contro il pensiero di disperazione	Sal. 26(27)	<i>Il Signore è mia luce e mio salvatore, di chi avrò timore? ...Una cosa ho chiesto al Signore:... abitare nella casa del Signore... perché mi ha nascosto nella tenda nel giorno dei miei mali, mi ha nascosto nel segreto della sua tenda, nella roccia mi ha innalzato. Attendi il Signore: sii forte, si rinvigorisca il tuo cuore e attendi il Signore.</i>
Contro il pensiero di blasfemia	Sal. 139(140)	<i>Aguzzano la loro lingua come serpenti, veleno d'aspide sotto le loro labbra.</i>
Di' lo stesso contro ogni guerra e ogni assalto		
Per una richiesta di preghiera	Sal. 24(25)	<i>A te, Signore, ho innalzato la mia anima, Dio mio. ... Fammi conoscere, Signore, le tue vie, e insegnami i tuoi sentieri...</i>
	Sal. 25(26)	<i>Giudicami, Signore, perché io ho camminato nella mia malvagità, e sperando nel Signore non resterò senza forze.</i>

Questo uso di indicare Salmi per qualche ‘occasione spirituale/interiore’ è molto antico: ha il suo fondamento nel fatto che il Salterio - si legge in una bella lettera di Atanasio (IV secolo) spesso premessa ai Salteri bizantini - “ha questo di meraviglioso, che riporta impressi e scritti in esso i moti di ciascuna anima e il modo con il quale essa cambia e si corregge” (p.17¹) - . “Nel libro dei Salmi, chi ascolta capisce e impara a conoscere anche i moti della propria anima” (p. 17). Con esso si “impara che cosa fare per curare la propria passione” (p. 17); “per ogni evenienza si potrebbe trovare il canto divino confacente a noi, ai nostri sentimenti, alla nostra situazione” (p. 18). Tant’è che una parte della lettera di Atanasio elenca proprio una casistica di pensieri da fronteggiare con determinati salmi.

Ma la preghiera dei salmi non è solo rimedio all’avvilupparsi dei propri pensieri, o meglio all’avvilupparsi *nei* propri pensieri: chi prega i salmi prega con parole composte da fedeli di Dio di epoche lontanissime, e con parole che generazioni e generazioni di credenti hanno adoperato. E allora la preghiera non è solo privata, ma corale, perché si unisce alla lode e alla supplica di tutte le generazioni precedenti. Dice ancora Atanasio (p. 32): “Non si avvolgano i salmi di seducenti parole umane, né si ceda alla tentazione di modificare o variare in alcun modo le parole dei salmi, ma si legga e si reciti in tutta semplicità ciò che sta scritto, come si è detto, perché anche quegli uomini che ci hanno fatto dono dei salmi, riconoscendo le loro parole preghino per noi, o piuttosto perché anche lo Spirito, che ha parlato nei santi, vedendo risuonare le parole da lui ispirate venga in nostro aiuto”.

Quest’ultima riflessione permette di fare un paio di rapide osservazioni sull’uso dei salmi nella preghiera – quindi sul valore ‘terapeutico’ dei salmi per l’uomo d’oggi:

1. anzitutto, i Salmi, anche quando recitati privatamente, in solitudine, e anche se recitati col pensiero rivolto primariamente a sé stessi, sono un ottimo antidoto all’intimismo, cioè allo stare concentrati e ripiegati su di sé. Questo può sembrare paradossale, visto che ho aperto questo mio intervento presentando un elenco di salmi da dire in determinate ‘occasioni interiori’; ma i Salmi sono sempre una preghiera ‘corale’, perché sono le più antiche preghiere dei fedeli di Dio: sono una preghiera corale nel tempo e nello spazio. Recitandoli ci si immette in una corrente che scorre da millenni, e che anche oggi sta scorrendo in buona parte del mondo. A volte ci si domanda perché pregare salmi di angoscia prescritti dal breviario, quando magari ci si trova grazie a Dio a essere felici; o, al contrario, si ‘deve’ esultare e dar lode a Dio in momenti in cui sembra che niente vada per il verso giusto. Eppure proprio questo aiuta a prendere distanza da quello che potremmo chiamare “prigionia del pensiero”: ci ricorda che non siamo soli al mondo; che senz’altro c’è qualche fratello che soffre e qualche fratello che esulta, e la nostra preghiera ci mette in comunione con loro.
2. La preghiera dei salmi da millenni scorre, e scorrendo raccoglie e fascia e cura ed eleva la totalità dei sentimenti dell’animo umano, senza lasciar fuori niente, senza tagliare ciò che al giudizio umano appare ‘cattivo’. Quante volte capita di imbattersi in maledizioni contro i nemici; a volte, quando sono troppo cruente, la liturgia le fa omettere e il breviario le espunge (esempio famoso è il salmo 136/137: *Figlia di Babilonia devastatrice, beato chi ti renderà quanto ci hai fatto. Beato chi afferrerà i tuoi piccoli e li sfracellerà contro la pietra*). Sono frasi che hanno sempre dato

¹ I numeri di pagina fanno riferimento all’edizione italiana della lettera: Atanasio di Alessandria, *L’interpretazione dei Salmi*, a cura di Lisa Cremaschi, Magnano: Edizioni Qiqajon, 1995.

problemi e che l'uomo ha sempre cercato di addomesticare; per non espellere nulla, i Padri greci, per esempio, hanno letto allegoricamente i nemici come le tentazioni diaboliche. È una lettura possibile, ma forse un po' impaurita dal male: i Salmi invece danno voce con sincerità anche ai sentimenti negativi, come l'ira, insieme alla debolezza e alla disperazione; così l'anima di chi prega può dare sfogo anche a sentimenti 'cattivi' - perché ogni tanto capita di essere arrabbiati, e magari anche avere dei buoni motivi per esserlo. Dice Atanasio che "i salmi diventano per chi li canta come uno specchio, perché possa osservare se stesso e i moti della propria anima" (p. 29): vedere la propria ira specchiata nella preghiera, e così affidata a Dio, aiuta a stanarla, l'ira, dalle profondità del cuore, e quindi a liberare il cuore².

Ecco allora come possono essere terapeutici anche oggi i Salmi: dando voce a tutta l'anima e mettendola intera al cospetto di Dio, perché ogni anfratto, ogni piega della carne ricurva su se stessa, possa ricevere la Sua grazia. "La Scrittura – infatti dice ancora Atanasio – vuole che l'uomo non sia in disaccordo né in conflitto con se stesso" (p. 30). E a questo proposito, cioè in vista della serenità dell'animo, Atanasio sottolinea anche l'importanza della melodia, del canto, che "placa ciò che nell'anima vi è di turbolento, di aspro e di disordinato" (p. 31); e porta come esempio Davide che rasserena l'animo malato di Saul suonando la cetra al suo cospetto: antica testimonianza biblica di "musicoterapia". Questa è un'osservazione particolarmente interessante e importante per chi, da cantore, ha il compito, e il piacere, di dare voce melodica alla preghiera salmica (anche se non solo a quella): il compito è quello di trasfigurare anche ciò che appare brutto e negativo in una melodia bella, che sappia "convertire" l'anima, cosicché – come dice ancora Atanasio – "l'uomo, divenuto come un salterio, docile al plettro dello Spirito, sia sottomesso in tutte le sue membra e i suoi moti per servire la volontà di Dio" (p. 30).

² A questo proposito segnalo l'articolo di Ottmar Fuchs, *La maledizione e il lamento come sfida biblica*, «Munus» 1/2012, pp. 103-119.