



CENTRO UNIVERSITARIO DI STUDI BIBLICI

Il Libro di Preghiere

Hasiddùr shelý (הסדור שלי), il mio libro di Preghiere

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Solo chi non sa pregare non usa un libro di preghiere, tuttavia anche chi non sa pregare usa un libro di preghiere. Certo, se si leggono semplicemente le preghiere come fossero filastrocche cantilenanti, non si sta davvero pregando. Le parole e le frasi ripetute senza porvi il cuore, come si fa con i rosari, non hanno senso. Questa pratica insulsa va anche contro ciò che Yeshùa disapprovò quando disse: “Nel pregare non usate troppe parole come fanno i pagani, i quali pensano di essere esauditi per il gran numero delle loro parole” (*Mt* 6:7). Evitando l’inconsistente prassi di pregare – ammesso che sia davvero pregare – di ripetere e ripetere sempre le stesse parole (che essendo recitate quasi a memoria perdono perfino di significato), molti pensano che la preghiera debba sgorgare spontanea formulandone le parole al momento. Ciò è indubbiamente appropriato. Vi è tuttavia un modo più profondo, più intenso e più accorato di pregare. Per questo serve un libro di preghiere.

Un buon libro di preghiere deve essere basato sulla Sacra Scrittura, soprattutto sul libro biblico dei *Salmi*, che costituiscono il libro ispirato delle preghiere ebraiche. Quale modo migliore di pregare se non usando le parole dei *Salmi*, ispirate da Dio stesso?

Pregare utilizzando un libro di preghiere non significa affatto leggere semplicemente le preghiere che vi sono scritte. Le parole delle preghiere scritte nella Bibbia parlano. E suggeriscono. Esse aprono ad altri pensieri, evocando altro, propongono e sollecitano. Ed è qui che possono innestarsi le nostre personali parole, incalzate da quelle bibliche. La preghiera si fa allora intensa, la si vive in profondità, diviene molto intima e davvero sentita. Alcuni esempi lo chiariranno.

Leggendo l’invocazione di *Sl* 3:8 - “Sorgi, Signore; salvami, o Dio!” -, la mente può soffermarsi sulla parola “salvami” e, d’un tratto, riportare alla mente una difficoltosa situazione personale in cui chi prega si sente intrappolato. Allora egli si ferma su quella parola e continua la preghiera con parole sue, esponendo a Dio la sua situazione privata e chiedendogli aiuto. Un’altra volta, leggendo quella stessa preghiera, potrebbe essere attratto dalla parola “sorgi”. Il suo spirito potrebbe essere turbato

perché ultimamente non sente che Dio “sorge” per lui. È allora il momento di confidarlo a Dio e di mettersi a nudo di fronte a Lui, confessandoGli il proprio disagio e indagando la propria coscienza per scoprire se c’è nella propria vita qualche impedimento che in qualche modo trattenga Dio dall’avvicinarsi. Un’altra volta ancora, sempre leggendo quelle stesse parole, potrebbe essere di nuovo attratto dalla parola “sorgi”. Ma questa volta in una prospettiva tutta diversa: forse in quel momento si ricorderà che molto di recente Dio è “sorto” venendogli in aiuto in una situazione che sembrava senza via d’uscita, e potrebbe rattristarsi perché ora si rende conto di non averLo ringraziato; ecco allora che la preghiera procede per un'altra via, per tornare poi di nuovo al testo scritto.

Un altro esempio ci è dato da *Sl* 38:10,11: “Signore, tu conosci le mie ansie, sei attento ai miei gemiti: il cuore è agitato, le forze se ne vanno”. Pregando con queste frasi ispirate, che cosa ci suggeriscono di volta in volta le parole “ansie”, “gemiti”, ‘cuore agitato’, ‘forze che se ne vanno’? Ogni volta che si prega con questi versetti, la mente può essere attratta da una di quelle parole, secondo la situazione che viviamo in quel momento. Ecco allora che lì si inseriscono le nostre parole personali e la preghiera si fa personalissima. Una stessa parola può suggerire di volta in volta situazioni diverse; qualche volta nessuna, e allora si prosegue a leggere in attesa di un’altra parola che ci solleciti. Così, pur leggendo sempre le stesse preghiere, ciascuna preghiera non è mai uguale ad un’altra. E tutte sono personalissime, solo nostre. Le parole che Dio ha ispirato le facciamo nostre e a Lui le rendiamo arricchite della nostra sentita partecipazione.

Dagli esempi appena fatti emerge anche quanto sia importante, usando un libro di preghiere, che il testo biblico tradotto sia fresco e semplice. Si paragonino queste due versioni:

	<i>Sl</i> 38:10,11	
<i>TILC</i>		<i>TNM</i> (qui in 9b,10a)
“Signore, tu conosci le mie ansie, sei attento ai miei gemiti: il cuore è agitato, le forze se ne vanno”.		“E il mio stesso sospiro non ti è stato nascosto. Il mio proprio cuore ha palpitato gravemente, la mia potenza mi ha lasciato”.

Ora, pregare dicendo “il mio stesso sospiro”, “il mio proprio cuore” e “la mia potenza” è un parlare quasi da automi. Chi mai parla così? Parlare in questo modo rende la preghiera arida, fredda e distaccata, quasi estranea. Fa perdere la poesia, perché la preghiera è la poesia dello spirito, e i *Salmi* furono scritti proprio in poesia.

Altro esempio:

	<i>Sl</i> 94:12,13a	
<i>TNM</i>		<i>TILC</i>
“Felice è l’uomo robusto che tu correggi, o Iah, e al quale insegni la tua propria legge, per dargli quiete nei giorni della calamità”.		“Felice l’uomo che tu istruisci ed educi nella tua legge, Signore! Lo mantieni sereno nei giorni di sventura”.

Pregare dicendo “felice l’uomo robusto” è equivoco e può essere perfino imbarazzante se chi prega non è di robusta costituzione o non è in salute.

Nel preparare un libro di preghiere, ho tenuto come base il *Siddùr* ebraico. Questa parola, scritta



סידור ma anche סדור, sta ad indicare il libro quotidiano di preghiere ebraiche. Ci sono diversi tipi di *siddurim*, secondo i vari riti (due esempi nelle foto). Ne ho tenuto conto. Ho consultato anche il libro di preghiere cattoliche, la *Liturgia delle Ore*, a cui mi sono ispirato



in parte per gli orari. Il Libro di Preghiere che ho redatto è comunque indipendente da questi; ne ho preso solo alcuni spunti per adattarli al pensiero biblico, seguendo il consiglio di *ITs* 5:21: “Esaminate ogni cosa e ritenete il bene”.

La struttura della *Liturgia delle ore* cattolica è così articolata:

- *Lodi mattutine*, da celebrarsi all'inizio della giornata;
- *Mattutino*, non legato ad un'ora prestabilita e caratterizzato da una lettura biblica;
- *Ora media*, corrispondente alle 9, alle 12 e alle 15;
- *Vespri*, da celebrarsi alla sera, prima dell'imbrunire e prima di cena;
- *Compieta*, che è la preghiera prima di andare a dormire.

Questo schema mi è sembrato un ottimo spunto per costruirci la nostra personale liturgia delle ore. Avere, per così dire, degli appuntamenti fissi con Dio, ci è di valido aiuto per essere regolari e fedeli, mantenendoci nella pratica della preghiera. La Bibbia ci dà indicazioni in merito? Sì, la Scrittura ci dà delle tracce certe. I devoti ebrei avevano tre tappe quotidiane di preghiera, indicate nella Bibbia: “La sera, la mattina e a mezzogiorno mi lamenterò e genererò” (*Sl* 55:17; cfr. *Dn* 6:10, da cui si può anche prendere lo spunto per pregare rivolti a Gerusalemme). Si noti qui la sequenza: prima la sera, perché il giorno biblico inizia la sera e si conclude al tramonto del giorno successivo.

Ho intitolato il Libro di Preghiere *Hasiddùr shelý* (הסדור שלי), “il mio libro di Preghiere”, con il sottotitolo *sèder hatefilòt* (סדר התפללות), “ordine delle preghiere”. Per renderlo il più completo possibile, ho previsto ogni circostanza di preghiera. Per quelle quotidiane sono partito dalle tre basilari giornaliere, come appare in *Sl* 55:17. Così, anche nel Libro di Preghiere, la prima delle tre preghiere della giornata è alla sera. Gli ebrei chiamano queste tre preghiere con questi nomi (che ho mantenuto):

- *Arvìt* (ערבית), la preghiera serale;
- *Shakhrìt* (שחרית), la preghiera mattutina;
- *Minkhàh* (מנחה), la preghiera pomeridiana.

In *Sl* 119:164 il salmista dice a Dio: “Io ti lodo sette volte al giorno” e in *Sl* 63:7: “Di notte penso a te sul mio letto, e passo le ore a pregarti” (*TILC*). Senza voler essere dogmatici, ho quindi previsto otto tappe quotidiane di preghiera, di cui una notturna. Questa struttura permette a chi lo desidera (e può) di avere la completezza. Non bisogna prendere ciò come regole autoimposte né intendo,

tantomeno, stabilirne. Come detto, sono stato mosso dal desiderio di avere la possibilità della completezza; ciascuno poi, potrà fare dello schema - se vuole - l'uso che desidera: lo strumento c'è.

A pag. 27 la tabella degli orari è stata quindi lasciata vuota in modo che ciascuno possa indicare il proprio orario. Nella quartultima riga, la frase ebraica (che si legge *al hamità*) significa “sul letto” e indica la preghiera fatta prima di addormentarsi. Nella penultima riga, la frase ebraica (che si legge *shèqet gadòl balàyla*) significa “grande silenzio nella notte” e indica il riposo notturno. Il “notturno” dell'ultima riga è riservato a chi volesse pregare anche in un'ora di buio (*Sl* 63:7). La *lectio divina* è un modo particolarissimo di pregare: è la lettura pregata della Bibbia. È spiegata da pag. 399 del *Siddùr*.

Liturgia delle Ore		
Sorgere del sole		☀
Levata		⬆
פרימון		☀
Lodi mattutine	Ora I	☀
		☀
Lectio divina	Ora III	☀
תפילה		☀
Lectio divina	Ora IX	☀
Tramonto (vesper)		☀
Lectio divina	Ora XI	☀
Uscita stelle		★
עשיית		☀
פיל חממה		★
שקט גדול בלילה		☾
Notturno		☾

Nello *Hasiddùr shelý* è stata inclusa la lettura dello *shemà*, che è il nome con cui gli ebrei identificano la professione di fede biblica che si trova in *Dt* 6:4: “Ascolta [שמע] (*shemà*), Israele: Il Signore, il nostro Dio, è l'unico Signore”. Il testo ebraico dello *shemà* si trova a pagina 19 del *Siddùr* e si legge *Shemà Ysraèl Yhvh* [il sacro tetragramma, impronunciabile, viene letto *Adonày*, “Signore”] *elohènu Yhvh ekhàd*.

La preghiera notturna, come quelle delle ore prima, terza, nona e undicesima, sono diverse per ciascun giorno della settimana. I giorni sono così chiamati in ebraico:

יום ראשון	<i>yòm rishòn</i>	Domenica
יום שני	<i>yòm shený</i>	Lunedì
יום שלישי	<i>yòm shlyshý</i>	Martedì
יום רביעי	<i>yòm revyý</i>	Mercoledì
יום חמישי	<i>yòm khamyshý</i>	Giovedì
יום שישי	<i>yòm shyshý</i>	Venerdì
שבת	<i>shabbàt</i>	Sabato

Ed ecco come si leggono e cosa significano le altre parole e frasi ebraiche presenti nel *Siddùr*:

PAGINA	EBRAICO	TRASLITTERAZIONE	SIGNIFICATO
1	הסדור שלי	<i>hasiddùr shelý</i>	Il mio libro di Preghiere
15	סדר התפלות	<i>sèder hatefilòt</i>	Ordine delle preghiere
21	התפילה	<i>hatefillàh</i>	La preghiera
33	לילה טוב	<i>làyla tov</i>	Buonanotte
43	בלילה	<i>belàyla</i>	Di notte
57	בוקר טוב	<i>bòqer tov</i>	Buongiorno
65	הללויה	<i>haleluyà</i>	Lodate Yah
65, 161	בשעה הראשונה	<i>beshàah harishonàh</i>	All'ora prima
79, 165	בשעה השלישית	<i>beshàah hashlyshit</i>	All'ora terza
93	צהריים טובים	<i>tsohoràyyim tovim</i>	Buon pomeriggio
99, 175	בשעה התשיעית	<i>beshàah hatsyit</i>	All'ora nona
113, 179	בשעה האחת עשרה	<i>beshàah haakhàt asràh</i>	All'ora undicesima
127	ערב טוב	<i>èrev tov</i>	Buonasera
133	קבלת שבת	<i>qabbalàt shabbàt</i>	Ingresso del sabato
147	קריאת שמע לע הטמה	<i>qriàt shemà alhamitàh</i>	Lettura dello <i>shemà</i> prima di coricarsi
151	בלילה	<i>balàyla</i>	Nella notte
183	הבדלה	<i>havdalàh</i>	Separazione [dal sabato]
187	ראש חדש	<i>rosh khòdesh</i>	Inizio del mese [= Novilunio]

PAGINA	EBRAICO	TRASLITTERAZIONE	SIGNIFICATO
203	מועדים	<i>moadìym</i>	Festività
205	אלה מועדי יהוה מקראי קדש אשר-תקאו אתם במועדם	<i>èleh moadè Yhvh miqraè qòdesh ashèr-tiqrù otàm bemoadàm</i>	Queste sono le Feste periodiche di זמני, i santi congressi, che dovete proclamare ai loro tempi fissati
207	פסח	<i>pèsakh</i>	Pasqua
207	בניסן	<i>benissàn</i>	In <i>nissàn</i>
213	גח המצות	<i>khag hamatzòt</i>	Festa dei Pani Azzimi
219	גח השבועות	<i>khag hashavuòt</i>	Festa di Pentecoste
219	בסיון יום ראשון	<i>besivàn yòm rishòn</i>	In <i>sivàn</i> Domenica
225	זכרון תרועה	<i>sichròn teruàh</i>	Festa delle Trombe
225	בתשרי	<i>betishrì</i>	In <i>tishrì</i>
231	יום הכפרים	<i>yòm hakippurim</i>	Giorno delle Espiazioni
235	חג הסוכות	<i>khag hasukòt</i>	Festa delle Capanne
241	ביום השמיני שבתון	<i>bayòm hashmyñi shabatòn</i>	L'Ultimo Gran Giorno
245	בירושלים	<i>birushalàym</i>	A Gerusalemme
245, 246	לשנה הבאה בירושלים	<i>leshanàh habaàh birushalàym</i>	L'anno prossimo a Gerusalemme
251, 253	ירושלים	<i>Ierushalàym</i>	Gerusalemme
255, 256	מצבים	<i>matzavim</i>	Situazioni
256	שבח	<i>shevàkh</i>	Lode
256	שלום	<i>shalòm</i>	Pace
256	תמך	<i>tamàch</i>	Sostegno
256	מדריך	<i>madrìch</i>	Guida
256	אמץ	<i>èmetz</i>	Coraggio
256	עודד	<i>idùd</i>	Conforto
256	הקלה	<i>haqalàh</i>	Sollievo
257	כח	<i>koàkh</i>	Forza
257	ודוי	<i>vudui</i>	Confessione
257	שמחה	<i>shimkhàh</i>	Gioia
257	עזרה	<i>esrà</i>	Aiuto
257	מנוחה	<i>menukhàh</i>	Riposo
257	רגיעה	<i>reghyàh</i>	Serenità
257	לטוב	<i>letòv</i>	Verso il bene
319	ישראל	<i>ysraèl</i>	Israele
319	הארץ	<i>haàretz</i>	La terra
332	התקווה	<i>hatiqvàh</i>	La speranza

Lo *Hasiddùr shelý* è corredato anche da molte immagini; sono state predilette quelle femminili perché evocano meglio la spiritualità.

L'indice è alle pagine 9-12. Scorrendolo si può vedere come sia stato inserito tutto ciò che riguarda la spiritualità. Eccone lo schema sintetico:

PAGINE	ARGOMENTO
27-132	Preghiere giornaliere
133-185	Preghiere del sabato
187- 243	Preghiere nelle Sante Festività di Dio
245-250	Preghiere durante il pellegrinaggio a Gerusalemme
255-315	Riflessioni bibliche nelle varie situazioni della vita
319-345	Foto evocative di Israele e Gerusalemme
347-396	Per una vita santa

L'augurio è che questo *Hasiddùr shelý* sia preso per quello che intende essere: un libro completo di preghiere nei cui schemi vanno inserite le proprie preghiere personali. Completo non significa che

vada seguito passo passo alla maniera farisaica né tantomeno che, se lo si adotta, ci si debba sentire in colpa se si salta una preghiera. Completo vuol dire che le occasioni ci sono tutte. Ciascuno ha poi le sue proprie circostanze e potrà, se vuole, attingervi in certi momenti. La preghiera è un requisito, ma la Scrittura non stabilisce regole. È però detto nella Bibbia che dobbiamo essere costanti nella preghiera (*Rm 12:12*). “Gesù raccontò una parabola per insegnare ai discepoli che bisogna pregare sempre, senza stancarsi mai” (*Lc 18:1, TILC*); ai vv. 2-5 narrò poi di un giudice che non rispettava nessuno ma che dovette dar retta ad una povera vedova che continuava a fargli insistenti richieste, per concludere infine ai vv. 7 e 8: “Se fa così lui, volete che Dio non faccia giustizia ai suoi figli che lo invocano giorno e notte? Tarderà ad aiutarli? Vi assicuro che Dio farà loro giustizia, e molto presto! Ma quando il Figlio dell'uomo tornerà troverà ancora fede sulla terra?”. In *1Ts 5:17* Paolo arriva a dire: “Non cessate mai di pregare”; “pregate incessantemente” (*CEI*). Come è possibile pregare senza posa? Esistono per questo le giaculatorie. La parola “giaculatoria” deriva dal latino *jaculum*, “freccia”, a sua volta derivato da *jacere*, “gettare/lanciare”. Si tratta di brevi e semplici preghiere, costituite da poche parole, anche da una sola frase. È in pratica un pensiero che si rivolge a Dio, una preghiera-lampo che può essere “lanciata” in qualsiasi momento: stando al lavoro, su un tram, camminando, facendo qualsiasi altra cosa. Certo non sostituisce la preghiera vera e propria, ma a volte le circostanze ci obbligano a ricorrervi.

Si può vivere in preghiera, ma per farlo bisogna vivere la preghiera.



Per approfondimenti sulla preghiera, si vedano:

- [Incontrare Dio](#)
- [La preghiera](#)
- [Che cos'è la preghiera](#)
- [La preghiera è una scalata](#)
- [Cosa deve caratterizzare la preghiera](#)
- [I vari aspetti della preghiera](#)
- [Le parole nella preghiera](#)
- [La preghiera insegnata da Yeshùà](#)
- [Il ruolo dei cinque sensi nella preghiera](#)
- [Preghiere non esaudite](#)
- [Il deserto](#)
- [La preghiera, occupazione del credente](#)
- [La lectio divina](#)
- [I vari momenti della lettura pregata della Scrittura](#)

Dello *Hasiddùr shelý* viene fornita una versione semplificata, così suddivisa:

- | | |
|---|--|
| 1] Frontespizio | 19] Ritruzioni - Lode |
| 2] Indice | 20] Situazioni - Pace nell'ansietà |
| 3] Passi biblici sulla preghiera e liturgia delle ore | 21] Situazioni - Sostegno nello scoraggiamento |
| 4] Preghiera della sera e della notte | 22] Situazioni - Guida nell'incertezza |
| 5] Preghiera del mattino | 23] Situazioni - Coraggio nel timore |
| 6] Preghiera del pomeriggio | 24] Situazioni - Conforto nell'afflizione |
| 7] Ascolta, si fa sera ... | 25] Situazioni - Sollievo nella sofferenza |
| 8] Sabato | 26] Situazioni - Forza nella tentazione |
| 9] Novilunio | 27] Situazioni - Confessione |
| 10] La Cena del Signore | 28] Situazioni - Gioia nel perdono |
| 11] Pasqua | 29] Situazioni - Aiuto nel pericolo |
| 12] Festa dei Pani Azzimi | 30] Situazioni - Riposo nella stanchezza |
| 13] Festa di Pentecoste | 31] Situazioni - Serenità nei rapporti |
| 14] Festa delle Trombe | 32] Situazioni - Per volgere in bene ... |
| 15] Giorno delle Espiazioni | 33] Il conflitto interiore |
| 16] Festa delle Capanne | 34] Il combattimento spirituale |
| 17] L'Ultimo Gran Giorno | 35] La lettura pregata della Bibbia |
| 18] A Gerusalemme | |

Per chi volesse stampare il *siddùr* nella versione integrale, così da ottenerne un libro rilegato, vengono di seguito fornite le istruzioni e messe a disposizione le matrici.

Per quanto riguarda le date in cui cadono le sante Festività di Dio, calcolate secondo il computo biblico, si veda il [Calendario biblico](#). La notte di Pasqua è una notte di veglia (*Es* 12:42); il Giorno delle Espiazioni è un giorno di digiuno. - *Nm* 29:7; cfr. *At* 27:9.

