



Salmi per il cammino – sette preghiere per la vita

LA SERIE IN SINTESI

- | | | |
|---|----------------|-----------------------------|
| 1 | Parte 1 | Il Signore è il mio pastore |
| 2 | Parte 2 | Che cos'è l'uomo? |
| 3 | Parte 3 | Fino a quando? |
| 4 | Parte 4 | Un cuore puro |
| 5 | Parte 5 | Tu mi conosci |
| 6 | Parte 6 | Dio è il nostro rifugio |
| 7 | Parte 7 | Ogni essere che respira |

7 giorni da 10–15 minuti

Imparare a pregare con sincerità con i salmi – nella gioia, nel lamento e nella fiducia

Preparazione: 10 min

Come usare la serie: una riflessione al giorno – ideale per una settimana di campo o sette incontri. All'inizio ricorda brevemente il giorno prima.

1 Parte 1: Il Signore è il mio pastore

Testo biblico: Salmo 23

Davide, che era stato pastore, prega: «Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla.» Conosce i pascoli verdi e le valli oscure – e sa che Dio cammina con lui in entrambi. Il Salmo 23 non promette che non ci saranno valli oscure, ma che non saremo soli.

Domanda: Dove sei adesso: nel pascolo verde o nella valle oscura?

Pregiera: Dio, tu sei il mio pastore. Cammina con me nei tempi luminosi e in quelli bui. Amen.



Salmi per il cammino – sette preghiere per la vita

2 Parte 2: Che cos'è l'uomo?

Testo biblico: Salmo 8,3-5

Sotto il cielo stellato Davide si meraviglia: «Quando contemplo i tuoi cieli, opera delle tue dita... che cos'è l'uomo perché te ne ricordi?» Siamo minuscoli nell'universo – eppure visti e onorati da Dio. Stupore e dignità vanno insieme.

💬 **Domanda:** Quando ti sei meravigliato l'ultima volta della creazione di Dio?

🙏 **Preghiera:** *Grande Dio, mi meraviglio del tuo mondo e del fatto che pensi a me. Amen.*

3 Parte 3: Fino a quando?

Testo biblico: Salmo 13

Davide si lamenta: «Fino a quando, Signore, mi dimenticherai?» La Bibbia permette il lamento. Possiamo dire a Dio che siamo delusi, arrabbiati o tristi. Alla fine del salmo Davide ritrova la fiducia – non perché tutto è cambiato, ma perché si ricorda della fedeltà di Dio.

💬 **Domanda:** Di che cosa vorresti lamentarti con Dio?

🙏 **Preghiera:** *Dio, a volte non ti capisco. Grazie perché posso dirtelo sinceramente. Confido comunque nella tua bontà. Amen.*

4 Parte 4: Un cuore puro

Testo biblico: Salmo 51,10-12

Dopo la sua grande colpa Davide prega: «O Dio, crea in me un cuore puro e rinnova dentro di me uno spirito saldo.» Non nasconde più niente, ma porta tutto a Dio. Il perdono comincia con la sincerità.

💬 **Domanda:** Che cosa vorresti dire sinceramente a Dio oggi?

🙏 **Preghiera:** *Dio, crea in me un cuore puro. Grazie perché perdoni e rinnovi. Amen.*



Salmi per il cammino – sette preghiere per la vita

5 Parte 5: Tu mi conosci

Testo biblico: Salmo 139,1-10

«Signore, tu mi scruti e mi conosci; tu sai quando mi siedo e quando mi alzo.» Ad alcuni questo sembra minaccioso, per Davide è consolante: non esiste un luogo dove Dio non ci sia – nemmeno all'estremità del mare.

 **Domanda:** Per te è più consolante o inquietante che Dio ti conosca completamente – e perché?

 **Preghiera:** *Dio, tu mi conosci completamente. Grazie perché mi ami comunque e sei con me dappertutto. Amen.*

6 Parte 6: Dio è il nostro rifugio

Testo biblico: Salmo 46,1-3

«Dio è per noi un rifugio e una forza, un aiuto sempre pronto nelle difficoltà. Perciò non temeremo, anche se la terra fosse sconvolta.» Questo salmo è nato in tempi di crisi. Non nega le difficoltà, ma mette Dio al centro.

 **Domanda:** Quali notizie o preoccupazioni ti fanno paura in questo momento?

 **Preghiera:** *Dio, tu sei il mio rifugio e la mia forza. Quando tutto intorno a me vacilla, tienimi stretto. Amen.*

7 Parte 7: Ogni essere che respira

Testo biblico: Salmo 150

L'ultimo salmo è pura lode: «Ogni essere che respira lodi il Signore!» Con tamburi, arpe, danze e cembali. Dopo il lamento, la colpa e la paura, il libro dei Salmi finisce nella lode. Alla fine della settimana possiamo festeggiare ciò che Dio ci ha donato.

 **Domanda:** Per che cosa vuoi lodare Dio alla fine di questa settimana?

 **Preghiera:** *Dio, ti lodo con tutto ciò che sono. Grazie per questa settimana e perché cammini con noi. Amen.*



Per i capi

- Lascia spazio ai dubbi e alle domande critiche: un confronto sincero conta più di una risposta veloce.
- Come capo, puoi condividere un'esperienza personale.