

PREGARE CON I SALMI

“In questa preghiera con noi cammina la storia e noi con essa. Non ci sono confini: preghiamo con le parole di un popolo che non è il nostro, come se pregassimo in aramaico, ebraico o forse in siriano, o in arabo. Perché anche loro prima di noi, in questo spazio ampio e rincorsi dal desiderio di infinito, avevano pregato, senza saperlo, con le nostre parole e nelle nostre lingue. Con i testi sacri raccogliamo la preghiera di tutti: tutti i lamenti, i sospiri, i gemiti, le gioie e gli stupori [...] Questa preghiera si fa in coro, il coro di una storia che nemmeno conosciamo, che a volte ci sembra bella e altre volte no”.

Questo sussidio vorrebbe essere un “piccolo salterio”, una raccolta di Salmi per abituarci giorno per giorno a pregare con queste parole.

I Salmi appartengono alla famiglia dei libri sapienziali, insegnano la sapienza che viene da Dio; insegnano cioè a vivere nell’atteggiamento giusto: quello di chi si mette davanti a Dio in tutte le situazioni della vita.

I salmi sono preghiera del popolo o di un singolo credente, parole di uomini rivolte a Dio... eppure sono anche “Parola di Dio”, cioè parole ispirate nelle quali Dio si fa incontrare.

I salmi sono molto diversi tra loro: ci sono salmi di ringraziamento, di lode, di contemplazione, di supplica, di richiesta di perdono e perfino salmi imprecatori.

Dietro a questa diversità è rappresentata in realtà tutta la gamma dei sentimenti umani: dalla lode alla ribellione a Dio, dal dolore all’invocazione di perdono, dalla richiesta di distruzione dei nemici al ringraziamento, dalla contemplazione dell’opera di Dio fino al riconoscimento della sua grandezza.

I Salmi, così, ci insegnano che davanti al Signore ci sta tutto e Lui non si scandalizza di nessun sentimento umano.

Qui sono riportati 28 salmi uno per ogni giorno secondo un ciclo di 4 settimane. La suddivisione nei giorni non è vincolante.

Un possibilità per impostare la preghiera quotidiana potrebbe essere quello di iniziare con un’invocazione allo Spirito Santo (ne trovate due in apertura), di pregare il salmo e di leggere il Vangelo del giorno.

PREGHIERE ALLO SPIRITO SANTO

1) Vieni santo Spirito,
manda a noi dal cielo,
un raggio della tua luce.

Senza la tua forza
nulla e nell'uomo,
nulla senza colpa.

Vieni Padre dei poveri,
vieni datore dei doni,
vieni luce dei cuori.

Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che è sanguina.

Consolatore perfetto,
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.

Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò che è sviato.

Nella fatica riposo,
nella calura riparo,
e nel pianto conforto.

Dona ai tuoi fedeli,
che solo in Te confidano,
i tuoi santi doni.

O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli.

Dona virtù e premio
dona morte santa
dona gioia eterna. Amen.

2) Vieni o Spirito Creatore
visita le nostre menti
riempi della tua grazia
i cuori che hai creato.

O dolce consolatore
dono del Padre altissimo
acqua viva, fuoco, amore
santo crisma dell'anima.

Dito della mano di Dio
promesso dal Salvatore
irradia i tuoi sette doni
suscita in noi la parola.

SALMI

Salmo 1 1°Lunedì

Beato l'uomo che non entra
nel consiglio dei malvagi,
non resta nella via dei peccatori
e non siede in compagnia degli arroganti
ma nella legge del Signore
trova la sua gioia.
la sua legge medita giorno e notte.

È come albero piantato
lungo corsi d'acqua,
che dà frutto a suo tempo:
le sue foglie non appassiscono
e tutto quello che fa, riesce bene.

Non così, non così i malvagi,
ma come pula che il vento disperde;
perciò non si alzeranno i malvagi
nel giudizio
né i peccatori nell'assemblea dei giusti,
poiché il Signore veglia
sul cammino dei giusti,
mentre la via dei malvagi va in rovina.

Salmo 4 1°Martedì

Quando t'invoco, rispondimi,
Dio della mia giustizia!

Sii luce all'intelletto
fiamma ardente del cuore
sana le nostre ferite
col balsamo del tuo amore.

Difendici dal nemico
reca in dono la pace
la tua guida invincibile
ci preservi dal male.

Luce d'eterna sapienza
svelaci il grande mistero
di Dio Padre e del Figlio
uniti in un solo Amore. Amen.

Nell'angoscia mi hai dato sollievo;
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

Fino a quando, voi uomini,
calpesterete il mio onore,
amerete cose vane
e cercherete la menzogna?
Sappiatelo: il Signore fa prodigi
per il suo fedele;
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

Tremate e più non peccate,
nel silenzio, sul vostro letto,
esaminate il vostro cuore.
Offrite sacrifici legittimi
e confidate nel Signore.

Molti dicono:
«Chi ci farà vedere il bene, se da noi,
Signore, è fuggita la luce del tuo volto?»

Hai messo più gioia nel mio cuore
di quanta ne diano a loro
grano e vino in abbondanza.
In pace mi corico e subito mi
addormento,
perché tu solo, Signore,
fiducioso mi fai riposare

Salmo 8 1°Mercoledì

O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome
su tutta la terra!

Voglio innalzare sopra i cieli
la tua magnificenza,
con la bocca di bambini e di lattanti:
hai posto una difesa
contro i tuoi avversari,
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Quando vedo i tuoi cieli,
opera delle tue dita,
la luna e le stelle che tu hai fissato,
che cosa è mai l'uomo
perché di lui ti ricordi,
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?

Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,
di gloria e di onore lo hai coronato.

Gli hai dato potere
sulle opere delle tue mani,
tutto hai posto sotto i suoi piedi:
tutte le greggi e gli armenti
e anche le bestie della campagna,
gli uccelli del cielo e i pesci del mare,
ogni essere che percorre le vie dei mari.

O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome
su tutta la terra!

Salmo 16 (15) 1°Giovedì

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.
Ho detto al Signore:
«Il mio Signore sei tu,
solo in te è il mio bene».

Agli idoli del paese, agli dèi potenti
andava tutto il mio favore.

Moltiplicano le loro pene quelli che
corrono dietro a un dio straniero.

Io non spanderò
le loro libagioni di sangue,
né pronuncerò con le mie labbra
i loro nomi.
Il Signore è mia parte di eredità
e mio calice:
nelle tue mani è la mia vita.

Per me la sorte
è caduta su luoghi deliziosi:
la mia eredità è stupenda.

Benedico il Signore
che mi ha dato consiglio;
anche di notte il mio animo mi istruisce.
Io pongo sempre davanti a me il Signore,
sta alla mia destra, non potrò vacillare.

Per questo gioisce il mio cuore
ed esulta la mia anima;
anche il mio corpo riposa al sicuro,
perché non abbandonerai
la mia vita negli inferi,
né lascerai che il tuo fedele
veda la fossa.

Mi indicherai il sentiero della vita,
gioia piena alla tua presenza,
dolcezza senza fine alla tua destra.

Salmo 13 (12) 1°Venerdì

Fino a quando, Signore,
continuerai a dimenticarmi?
Fino a quando
mi nasconderai il tuo volto?

Fino a quando nell'anima mia
addenserò pensieri,
tristezza nel mio cuore tutto il giorno?
Fino a quando su di me
prevarrà il mio nemico?

Guarda, rispondimi, Signore, mio Dio,
conserva la luce ai miei occhi,
perché non mi sorprenda
il sonno della morte,
perché il mio nemico non dica:
«L'ho vinto!»
e non esultino i miei avversari
se io vacillo.

Ma io nella tua fedeltà ho confidato;
esulterà il mio cuore nella tua salvezza,
canterò al Signore, che mi ha beneficato.

Salmo 19 (18) 1°Sabato

I cieli narrano la gloria di Dio,
l'opera delle sue mani
annuncia il firmamento.
Il giorno al giorno ne affida il racconto
e la notte alla notte ne trasmette notizia.

Senza linguaggio, senza parole,
senza che si oda la loro voce,
per tutta la terra
si diffonde il loro annuncio
e ai confini del mondo il loro messaggio.

Là pose una tenda per il sole
che esce come sposo dalla stanza nuziale:
esulta come un prode che percorre la via.
Sorge da un estremo del cielo
e la sua orbita raggiunge l'altro estremo:
nulla si sottrae al suo calore.

La legge del Signore è perfetta,
rinfranca l'anima;
la testimonianza del Signore è stabile,
rende saggio il semplice.

I precetti del Signore sono retti,
fanno gioire il cuore;
il comando del Signore è limpido,
illumina gli occhi.

Il timore del Signore è puro,
rimane per sempre;
i giudizi del Signore sono fedeli,
sono tutti giusti,
più preziosi dell'oro, di molto oro fino,
più dolci del miele e di un favo stillante.

Anche il tuo servo ne è illuminato,
per chi li osserva è grande il profitto.
Le inavvertenze, chi le discerne?
Assolvimi dai peccati nascosti.

Anche dall'orgoglio salva il tuo servo
perché su di me non abbia potere;
allora sarò irreprensibile,
sarò puro da grave peccato.

Ti siano gradite le parole
della mia bocca;
davanti a te i pensieri del mio cuore,
Signore, mia roccia e mio redentore.

Salmo 23 (22) 1°Domenica

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.

Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.

Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male,
perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.

Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni.

Salmo 27 (26) 2° Lunedì

Il Signore è mia luce e mia salvezza:
di chi avrò timore?

Il Signore è difesa della mia vita:
di chi avrò paura?

Quando mi assalgono i malvagi
per divorarmi la carne,
sono essi, avversari e nemici,
a inciampare e cadere.

Se contro di me si accampa un esercito,
il mio cuore non teme;
se contro di me si scatena una guerra,
anche allora ho fiducia.

Una cosa ho chiesto al Signore,
questa sola io cerco:
abitare nella casa del Signore
tutti i giorni della mia vita,
per contemplare la bellezza del Signore
e ammirare il suo santuario.

Nella sua dimora mi offre riparo
nel giorno della sventura.
Mi nasconde nel segreto della sua tenda,
sopra una roccia mi innalza.

E ora rialzo la testa
sui nemici che mi circondano.
Immolerò nella sua tenda
sacrifici di vittoria,
inni di gioia canterò al Signore.

Ascolta, Signore, la mia voce.
Io grido: abbi pietà di me, rispondimi!
Il mio cuore ripete il tuo invito:
«Cercate il mio volto!».
Il tuo volto, Signore, io cerco.

Non nascondermi il tuo volto,
non respingere con ira il tuo servo.
Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,
non abbandonarmi,
Dio della mia salvezza.

Mio padre e mia madre
mi hanno abbandonato,
ma il Signore mi ha raccolto.

Mostrami, Signore, la tua via,
guidami sul retto cammino,
perché mi tendono insidie.

Non gettarmi in preda ai miei avversari.
Contro di me si sono alzati
falsi testimoni che soffiano violenza.

Sono certo di contemplare
la bontà del Signore
nella terra dei viventi.
Spera nel Signore, sii forte,
si rinsaldi il tuo cuore
e spera nel Signore.

Salmo 30 (29) 2° Martedì

Ti esalterò, Signore,
perché mi hai risollevato,
non hai permesso ai miei nemici
di gioire su di me.
Signore, mio Dio,
a te ho gridato e mi hai guarito.

Signore, hai fatto risalire
la mia vita dagli inferi,
mi hai fatto rivivere
perché non scendessi nella fossa.

Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,
della sua santità celebrate il ricordo,
perché la sua collera dura un istante,
la sua bontà per tutta la vita.

Alla sera ospite è il pianto
e al mattino la gioia.

Ho detto, nella mia sicurezza:
«Mai potrò vacillare!».

Nella tua bontà, o Signore,
mi avevi posto sul mio monte sicuro;
il tuo volto hai nascosto
e lo spavento mi ha preso.

A te grido, Signore,
al Signore chiedo pietà:
«Quale guadagno dalla mia morte,
dalla mia discesa nella fossa?

Potrà ringraziarti la polvere
e proclamare la tua fedeltà?
Ascolta, Signore, abbi pietà di me,
Signore, vieni in mio aiuto!».

Hai mutato il mio lamento in danza,
mi hai tolto l'abito di sacco,
mi hai rivestito di gioia,
perché ti canti il mio cuore, senza tacere;
Signore, mio Dio,
ti renderò grazie per sempre.

Salmo 32 (31) 2° Mercoledì

Beato l'uomo a cui è tolta la colpa
e coperto il peccato.
Beato l'uomo a cui Dio
non imputa il delitto
e nel cui spirito non è inganno.

Tacevo e si logoravano le mie ossa,
mentre ruggivo tutto il giorno.
Giorno e notte pesava su di me
la tua mano,
come nell'arsura estiva
si inaridiva il mio vigore.

Ti ho fatto conoscere il mio peccato,
non ho coperto la mia colpa.
Ho detto: «Confesserò al Signore
le mie iniquità»
e tu hai tolto la mia colpa e
il mio peccato.

Per questo ti prega ogni fedele
nel tempo dell'angoscia;
quando irromperanno grandi acque
non potranno raggiungerlo.

Tu sei il mio rifugio,
mi liberi dall'angoscia,
mi circondi di canti di liberazione:
«Ti instruirò e ti insegnerò
la via da seguire;
con gli occhi su di te, ti darò consiglio.

Non siate privi d'intelligenza
come il cavallo e come il mulo:
la loro foga si piega
con il morso e le briglie,
se no, a te non si avvicinano».

Molti saranno i dolori del malvagio,
ma l'amore circonda
chi confida nel Signore.
Rallegratevi nel Signore
ed esultate, o giusti!
Voi tutti, retti di cuore, gridate di gioia!

Salmo 40 (39) 2° Giovedì

Ho sperato, ho sperato nel Signore,
ed egli su di me si è chinato,
ha dato ascolto al mio grido.

Mi ha tratto da un pozzo
di acque tumultuose,
dal fango della palude;
ha stabilito i miei piedi sulla roccia,
ha reso sicuri i miei passi.

Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo,
una lode al nostro Dio.
Molti vedranno e avranno timore
e confideranno nel Signore.

Beato l'uomo che ha posto
la sua fiducia nel Signore
e non si volge verso chi segue gli idoli
né verso chi segue la menzogna.

Quante meraviglie hai fatto,
tu, Signore, mio Dio,
quanti progetti in nostro favore:
nessuno a te si può paragonare!
Se li voglio annunciare e proclamare,
sono troppi per essere contati.

Sacrificio e offerta non gradisci,
gli orecchi mi hai aperto,
non hai chiesto olocausto
né sacrificio per il peccato.

Allora ho detto: «Ecco, io vengo.
Nel rotolo del libro su di me è scritto
di fare la tua volontà:
mio Dio, questo io desidero;
la tua legge è nel mio intimo».

Ho annunciato la tua giustizia
nella grande assemblea;
vedi: non tengo chiuse le labbra,
Signore, tu lo sai.

Non ho nascosto la tua giustizia
dentro il mio cuore,
la tua verità e la tua salvezza
ho proclamato.
Non ho celato il tuo amore
e la tua fedeltà alla grande assemblea.

Non rifiutarmi, Signore,
la tua misericordia;
il tuo amore e la tua fedeltà mi
proteggano sempre,

perché mi circondano mali senza numero,
le mie colpe mi opprimono
e non riesco più a vedere:
sono più dei capelli del mio capo,
il mio cuore viene meno.

Dégnati, Signore, di liberarmi;
Signore, vieni presto in mio aiuto.
Siano svergognati e confusi
Quanti cercano di togliermi la vita.

Retrocedano, coperti d'infamia,
quanti godono della mia rovina.
Se ne tornino indietro pieni di vergogna
quelli che mi dicono: «Ti sta bene!».

Esultino e gioiscano in te
quelli che ti cercano;
dicano sempre: «Il Signore è grande!»
quelli che amano la tua salvezza.

Ma io sono povero e bisognoso:
di me ha cura il Signore.
Tu sei mio aiuto e mio liberatore:
mio Dio, non tardare.

Salmo 42 (41) 2° Venerdì

Come la cerva anela ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela a te, o Dio.
L'anima mia ha sete di Dio,
del Dio vivente:
quando verrò e vedrò il volto di Dio?

Le lacrime sono il mio pane
giorno e notte,
mentre mi dicono sempre:
«Dov'è il tuo Dio?».

Questo io ricordo
e l'anima mia si strugge:
avanzavo tra la folla, la precedevo
fino alla casa di Dio,
fra canti di gioia e di lode
di una moltitudine in festa.

Perché ti rattristi, anima mia,
perché ti agiti in me?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

In me si rattrista l'anima mia;
perciò di te mi ricordo
dalla terra del Giordano e dell'Ermon,
dal monte Misar.

Un abisso chiama l'abisso
al fragore delle tue cascate;
tutti i tuoi flutti e le tue onde
sopra di me sono passati.

Di giorno il Signore
mi dona il suo amore
e di notte il suo canto è con me,
preghiera al Dio della mia vita.

Dirò a Dio: «Mia roccia!
Perché mi hai dimenticato?
Perché triste me ne vado,
oppresso dal nemico?».

Mi insultano i miei avversari
quando rompono le mie ossa,
mentre mi dicono sempre:
«Dov'è il tuo Dio?».

Perché ti rattristi, anima mia,
perché ti agiti in me?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

Salmo 63 (62) 2°Sabato

O Dio, tu sei il mio Dio,
dall'aurora io ti cerco,
ha sete di te l'anima mia,
desidera te la mia carne
in terra arida, assetata, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho contemplato,
guardando la tua potenza e la tua gloria.
Poiché il tuo amore vale più della vita,
le mie labbra canteranno la tua lode.

Così ti benedirò per tutta la vita:
nel tuo nome alzerò le mie mani.
Come saziato dai cibi migliori,
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.

Quando nel mio letto di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,

a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe l'anima mia:
la tua destra mi sostiene.

Salmo 67 (66) 2°Domenica

Dio abbia pietà di noi e ci benedica,
su di noi faccia splendere il suo volto;
perché si conosca sulla terra la tua via,
la tua salvezza fra tutte le genti.

Ti lodino i popoli, o Dio,
ti lodino i popoli tutti.

Gioiscano le nazioni e si rallegrino,
perché tu giudichi i popoli con rettitudine,
governi le nazioni sulla terra.

Ti lodino i popoli, o Dio,
ti lodino i popoli tutti.

La terra ha dato il suo frutto.
Ci benedica Dio, il nostro Dio,
ci benedica Dio e lo temano
tutti i confini della terra.

Salmo 84 (83) 3°Lunedì

Quanto sono amabili le tue dimore,
Signore degli eserciti!
L'anima mia anela
e desidera gli atri del Signore.
Il mio cuore e la mia carne
esultano nel Dio vivente.

Anche il passero trova una casa
e la rondine il nido
dove porre i suoi piccoli,
presso i tuoi altari,
Signore degli eserciti, mio re e mio Dio.

Beato chi abita nella tua casa:
senza fine canta le tue lodi.

Beato l'uomo che trova in te il suo rifugio
e ha le tue vie nel suo cuore.

Passando per la valle del pianto
la cambia in una sorgente;
anche la prima pioggia
l'ammanta di benedizioni.
Cresce lungo il cammino il suo vigore,
finché compare davanti a Dio in Sion.

Signore, Dio degli eserciti,
ascolta la mia preghiera,
porgi l'orecchio, Dio di Giacobbe.
Guarda, o Dio, colui che è il nostro scudo,
guarda il volto del tuo consacrato.

Sì, è meglio un giorno nei tuoi atri
che mille nella mia casa;
stare sulla soglia della casa del mio Dio
è meglio che abitare
nelle tende dei malvagi.

Perché sole e scudo è il Signore Dio;
il Signore concede grazia e gloria,
non rifiuta il bene a chi cammina
nell'integrità.

Signore degli eserciti,
beato l'uomo che in te confida.

Salmo 91 (90) 3°Martedì

Chi abita al riparo dell'Altissimo
passerà la notte all'ombra
dell'Onnipotente.

Io dico al Signore:
«Mio rifugio e mia fortezza,
mio Dio in cui confido».

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore,
dalla peste che distrugge.
Ti coprirà con le sue penne,
sotto le sue ali troverai rifugio;
la sua fedeltà ti sarà scudo e corazza.

Non temerai il terrore della notte
né la freccia che vola di giorno,
la peste che vaga nelle tenebre,
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

Mille cadranno al tuo fianco
e diecimila alla tua destra,
ma nulla ti potrà colpire.
Basterà che tu apra gli occhi
e vedrai la ricompensa dei malvagi!

«Sì, mio rifugio sei tu, o Signore!».
Tu hai fatto dell'Altissimo la tua dimora:
non ti potrà colpire la sventura,
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

Egli per te darà ordine ai suoi angeli
di custodirti in tutte le tue vie.
Sulle mani essi ti porteranno,
perché il tuo piede
non inciampi nella pietra.

Calpesterai leoni e vipere,
schiaccerai leoncelli e draghi.
«Lo libererò, perché a me si è legato,
lo porrò al sicuro,
perché ha conosciuto il mio nome.

Mi invocherà e io gli darò risposta;
nell'angoscia io sarò con lui,
lo libererò e lo renderò glorioso.
Lo sazierò di lunghi giorni
e gli farò vedere la mia salvezza».

Salmo 92 (91) 3°Mercoledì

È bello rendere grazie al Signore
e cantare al tuo nome, o Altissimo,
annunciare al mattino il tuo amore,
la tua fedeltà lungo la notte,
sulle dieci corde e sull'arpa,
con arie sulla cetra.

Perché mi dai gioia, Signore,
con le tue meraviglie,
esulto per l'opera delle tue mani.

Come sono grandi le tue opere, Signore,
quanto profondi i tuoi pensieri!
L'uomo insensato non li conosce
e lo stolto non li capisce:

se i malvagi spuntano come l'erba
e fioriscono tutti i malfattori,
è solo per la loro eterna rovina,
ma tu, o Signore, sei l'eccelso per sempre.

Ecco, i tuoi nemici, o Signore,
i tuoi nemici, ecco, periranno,
saranno dispersi tutti i malfattori.

Tu mi doni la forza di un bufalo,
mi hai cosparso di olio splendente.
I miei occhi disprezzeranno i miei nemici
e, contro quelli che mi assalgono,
i miei orecchi udranno sventure.

Il giusto fiorirà come palma,
crescerà come cedro del Libano;
piantati nella casa del Signore,
fioriranno negli atri del nostro Dio.

Nella vecchiaia daranno ancora frutti,
saranno verdi e rigogliosi,
per annunciare quanto è retto il Signore,
mia roccia: in lui non c'è malvagità.

Salmo 100 (99) 3° Giovedì

Acclamate il Signore, voi tutti della terra,
servite il Signore nella gioia,
presentatevi a lui con esultanza.

Riconoscete che solo il Signore è Dio:
egli ci ha fatti e noi siamo suoi,
suo popolo e gregge del suo pascolo.

Varcate le sue porte con inni di grazie,
i suoi atri con canti di lode,
lodatelo, benedite il suo nome;

perché buono è il Signore, il suo amore
è per sempre, la sua fedeltà di
generazione in generazione.

Salmo 103 (102) 3° Venerdì

Benedici il Signore, anima mia,
quanto è in me benedica
il suo santo nome.
Benedici il Signore, anima mia,
non dimenticare tutti i suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,
guarisce tutte le tue infermità,
salva dalla fossa la tua vita,
ti circonda di bontà e misericordia,
sazia di beni la tua vecchiaia,
si rinnova come aquila la tua giovinezza.

Il Signore compie cose giuste,
difende i diritti di tutti gli oppressi.
Ha fatto conoscere a Mosè le sue vie,
le sue opere ai figli d'Israele.

Misericordioso e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.
Non è in lite per sempre,
non rimane adirato in eterno.
Non ci tratta secondo i nostri peccati
e non ci ripaga secondo le nostre colpe.

Perché quanto il cielo è alto sulla terra,
così la sua misericordia è potente
su quelli che lo temono;
quanto dista l'oriente dall'occidente,
così egli allontana da noi le nostre colpe.

Come è tenero un padre verso i figli,
così il Signore è tenero
verso quelli che lo temono,
perché egli sa bene
di che siamo plasmati,
ricorda che noi siamo polvere.

L'uomo: come l'erba sono i suoi giorni!
Come un fiore di campo,
così egli fiorisce.

Se un vento lo investe, non è più,
né più lo riconosce la sua dimora.

Ma l'amore del Signore è da sempre,
per sempre su quelli che lo temono,
e la sua giustizia per i figli dei figli,
per quelli che custodiscono la sua alleanza
e ricordano i suoi precetti per osservarli.

Il Signore ha posto il suo trono nei cieli
e il suo regno domina l'universo.

Benedite il Signore, angeli suoi,
potenti esecutori dei suoi comandi,
attenti alla voce della sua parola.
Benedite il Signore, voi tutte sue schiere,
suoi ministri, che eseguite la sua volontà.

Benedite il Signore, voi tutte opere sue,
in tutti i luoghi del suo dominio.
Benedici il Signore, anima mia.

Salmo 116 (114-115) 3°Sabato

Amo il Signore, perché ascolta
il grido della mia preghiera.
Verso di me ha teso l'orecchio
nel giorno in cui lo invocavo.

Mi stringevano funi di morte,
ero preso nei lacci degli inferi,
ero preso da tristezza e angoscia.
Allora ho invocato il nome del Signore:
«Ti prego, liberami, Signore».

Pietoso e giusto è il Signore,
il nostro Dio è misericordioso.
Il Signore protegge i piccoli:
ero misero ed egli mi ha salvato.

Ritorna, anima mia, al tuo riposo,
perché il Signore ti ha beneficiato.
Sì, hai liberato la mia vita dalla morte,
i miei occhi dalle lacrime,
i miei piedi dalla caduta.

Io camminerò alla presenza del Signore
nella terra dei viventi.

Ho creduto anche quando dicevo:
«Sono troppo infelice».
Ho detto con sgomento:
«Ogni uomo è bugiardo».

Che cosa renderò al Signore
per tutti i benefici che mi ha fatto?

Alzerò il calice della salvezza
e invocherò il nome del Signore.
Adempirò i miei voti al Signore,
davanti a tutto il suo popolo.

Agli occhi del Signore è preziosa
la morte dei suoi fedeli.
Ti prego, Signore, perché sono tuo servo;
io sono tuo servo, figlio della tua schiava:
tu hai spezzato le mie catene.

A te offrirò un sacrificio
di ringraziamento
e invocherò il nome del Signore.
Adempirò i miei voti al Signore
davanti a tutto il suo popolo,
negli atri della casa del Signore,
in mezzo a te, Gerusalemme.
Alleluia.

Salmo 121 (120) 3°Domenica

Alzo gli occhi verso i monti:
da dove mi verrà l'aiuto?
Il mio aiuto viene dal Signore:
egli ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede,
non si addormenterà il tuo custode.
Non si addormenterà, non prenderà sonno
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,
il Signore è la tua ombra
e sta alla tua destra.
Di giorno non ti colpirà il sole,
né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà da ogni male:
egli custodirà la tua vita.
Il Signore ti custodirà
quando esci e quando entri,
da ora e per sempre.

Salmo 126 (125) 4° Lunedì

Quando il Signore ristabilì
la sorte di Sion,
ci sembrava di sognare.
Allora la nostra bocca
si riempì di sorriso,
la nostra lingua di gioia.

Allora si diceva tra le genti:
«Il Signore ha fatto grandi cose per loro».
Grandi cose ha fatto il Signore per noi:
eravamo pieni di gioia.

Ristabilisci, Signore, la nostra sorte,
come i torrenti del Negheb.
Chi semina nelle lacrime
mieterà nella gioia.

Nell'andare, se ne va piangendo,
portando la semente da gettare,
ma nel tornare, viene con gioia,
portando i suoi covoni.

Salmo 127 (126) 4° Martedì

Se il Signore non costruisce la casa,
invano si affaticano i costruttori.
Se il Signore non vigila sulla città,
invano veglia la sentinella.

Invano vi alzate di buon mattino
e tardi andate a riposare,
voi che mangiate un pane di fatica:
al suo prediletto egli lo darà nel sonno.

Ecco, eredità del Signore sono i figli,
è sua ricompensa il frutto del grembo.
Come frecce in mano a un guerriero
sono i figli avuti in giovinezza.

Beato l'uomo che ne ha piena la faretra:
non dovrà vergognarsi
quando verrà alla porta
a trattare con i propri nemici.

Salmo 128 (127) 4° Mercoledì

Beato chi teme il Signore
e cammina nelle sue vie.
Della fatica delle tue mani ti nutrirai,
sarai felice e avrai ogni bene.

La tua sposa come vite feconda
nell'intimità della tua casa;
i tuoi figli come virgulti d'ulivo
intorno alla tua mensa.
Ecco com'è benedetto
l'uomo che teme il Signore.

Ti benedica il Signore da Sion.
Possa tu vedere il bene di Gerusalemme
tutti i giorni della tua vita!
Possa tu vedere i figli dei tuoi figli!
Pace su Israele!

Salmo 130 (129) 4° Giovedì

Dal profondo a te grido, o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia supplica.

Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi ti può resistere?
Ma con te è il perdono:
così avremo il tuo timore.

Io spero, Signore. Spera l'anima mia,
attendo la sua parola.
L'anima mia è rivolta al Signore
più che le sentinelle all'aurora.

Più che le sentinelle l'aurora,
Israele attenda il Signore,
perché con il Signore è la misericordia
e grande è con lui la redenzione.

Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

Salmo 131 (130) 4° Venerdì

Signore, non si esalta il mio cuore
né i miei occhi guardano in alto;
non vado cercando cose grandi
né meraviglie più alte di me.

Io invece resto quieto e sereno:
come un bimbo svezzato
in braccio a sua madre,
come un bimbo svezzato
è in me l'anima mia.

Israele attenda il Signore,
da ora e per sempre.

Salmo 139 (138) 4° Sabato

Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu conosci quando mi siedo
e quando mi alzo,
intendi da lontano i miei pensieri,
osservi il mio cammino e il mio riposo,
ti sono note tutte le mie vie.

La mia parola non è ancora sulla lingua
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.
Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.

Meravigliosa per me la tua conoscenza,
troppo alta, per me inaccessibile.
Dove andare lontano dal tuo spirito?
Dove fuggire dalla tua presenza?

Se salgo in cielo, là tu sei;
se scendo negli inferi, eccoti.
Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,
anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.

Se dico: «Almeno le tenebre
mi avvolgano
e la luce intorno a me sia notte»,
nemmeno le tenebre per te sono tenebre
e la notte è luminosa come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.

Sei tu che hai formato i miei reni
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.
Io ti rendo grazie:
hai fatto di me una meraviglia stupenda;
meravigliose sono le tue opere,
le riconosce pienamente l'anima mia.

Non ti erano nascoste le mie ossa
quando venivo formato nel segreto,
ricamato nelle profondità della terra.

Ancora informi
mi hanno visto i tuoi occhi;
erano tutti scritti nel tuo libro
i giorni che furono fissati
quando ancora non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio!
Se volessi contarli, sono più della sabbia.

Mi risveglio e sono ancora con te.
Se tu, Dio, uccidessi i malvagi!
Allontanatevi da me, uomini sanguinari!
Essi parlano contro di te con inganno,
contro di te si alzano invano.

Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,
provami e conosci i miei pensieri;
vedi se percorro una via di dolore
e guidami per una via di eternità.

Salmo 150 4° Domenica

Alleluia. Lodate Dio nel suo santuario,
lodatelo nel suo maestoso firmamento.
Lodatelo per le sue imprese,
lodatelo per la sua immensa grandezza.

Lodatelo con il suono del corno,
lodatelo con l'arpa e la cetra.
Lodatelo con tamburelli e danze,
lodatelo sulle corde e con i flauti.

Lodatelo con cimbali sonori,
lodatelo con cimbali squillanti.
Ogni vivente dia lode al Signore.
Alleluia.

La preghiera può essere prolungata con l'ascolto del Vangelo del giorno, un momento di silenzio e la preghiera del Signore (Padre nostro).

Se si prega comunitariamente dopo il momento di silenzio si può condividere un versetto o un pensiero sotto forma di preghiera.

