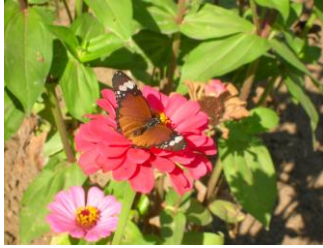


PREGARE CON I SALMI



Salmo 1 **Le due vie**

In questo salmo vengono descritte due strade: quella percorsa dai buoni e quella percorsa dai cattivi. I buoni osservano la legge di Dio, perciò la loro esistenza è felice e ricca di frutti. I malvagi, invece, disprezzano i comandi del Signore, perciò sono destinati al fallimento. Con questa preghiera chiedi a Dio che ti aiuti a percorrere la strada giusta. Chiedigli la forza per non essere violento, ingiusto, egoista, bugiardo; ma mite, altruista, sincero, giusto. Non disprezzare però e non giudicare coloro che si comportano male. Con il tuo esempio e con la tua parola, testimonia che solo amando Dio e aiutando il prossimo si può essere felici.

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 8
L'uomo capolavoro di Dio

Di fronte alle meraviglie del creato ogni uomo si interroga. Contemplando un cielo stellato si prova un senso di smarrimento. La terra sembra tanto piccola! Eppure su di essa abita l'uomo. L'uomo è il capolavoro di Dio, anzi è immagine stessa di Dio. Ogni creatura, dalla più piccola alla più grande, dalla formichina alla galassia, è amata da Dio, ma non quanto l'uomo. Ringrazia Dio che ti ha tanto amato e ti ha fatto tanto grande. Non turbarti di fronte al mistero che ti circonda. La tua vita non è affidata al caso. Dio, tuo creatore, non può abbandonarti, ma ti assiste e ti conduce.

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
Dio, unica felicità

Quante volte l'uomo sperimenta la realtà della morte! Su ogni vita, prima o poi, cala l'ombra della morte: sarà il passerottino caduto dal nido e trovato morto ai piedi dell'albero, sarà il gatto schiacciato ai bordi dell'autostrada, sarà la foglia bruna accartocciata che calpesti sotto le tue scarpe in un pomeriggio d'autunno... La morte sembra la fine di tutto, la conclusione naturale della vita. Sembra assurdo ribellarsi. Forse è meglio dimenticare o fingere di dimenticare... Chi crede in Dio, ha una risposta certa. Dio non permetterà che finiamo in un mucchietto di ossa, in una manciata di polvere che il vento disperde. Egli è il Dio dei viventi. Non il Dio delle ossa e della polvere. E Cristo è risorto, primizia di quelli che risorgeranno. Riponi in Dio la tua speranza oltre la morte. Egli ti ama e non può in eterno fare a meno di te. Dio ha in mano la tua vita e non permetterà che il tuo corpo veda la corruzione definitiva.

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 19

Lode a Dio per la creazione e la legge

Non basta ammirare le meraviglie del creato. Il cielo, il sole, le stelle, gli arcobaleni sono pallide immagini della bellezza, della grandezza, della sapienza, della bontà di Dio. La natura è un libro firmato da Dio. Dio ci parla anche attraverso le creature più umili, come le api. Al sole e alle api che stillano il miele è paragonata la parola di Dio, la sua legge. Come il sole illumina, riscalda e procura gioia a tutte le creature, così la legge del Signore riscalda il cuore degli uomini e lo inonda di felicità. Anche il miele che nutre e addolcisce le labbra è immagine della legge del Signore. Solo chi osserva la parola di Dio si realizza ed è felice. I decreti del Signore siano dunque la tua luce e la tua forza. Siano per te dolci come il miele che stilla dai favi.

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.

Salmo 23
Il Signore è il mio pastore

Il Padre ci ama e ci aiuta come un pastore ama e aiuta, a una a una, le sue pecorelle. Anche Gesù si è paragonato a un pastore che conosce le sue pecorelle per nome. Gesù ha dato anche la vita per le sue pecorelle. Spesso noi preferiamo percorrere da soli i sentieri della vita. Ci sembra che il Signore, con i suoi comandi, limiti la nostra libertà; egli invece ci vuole condurre a pascoli verdeggianti, ad acque tranquille. Il Signore ci preserva dai pericoli, ci prende sulle spalle quando siamo stanchi. Ha cura di noi e ci ristora. Solo del Signore possiamo fidarci. Quando nella valle che stai percorrendo scende il buio, offri la mano a Dio perché ti conduca lungo sentieri di luce.

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
Con Dio nessuna paura

La paura è un meccanismo di difesa. Dovrebbe aiutarci ad affrontare i pericoli imminenti con maggiore vigilanza. Ma spesso le nostre paure non hanno cause precise. Temiamo per qualcosa di indefinito, di impalpabile come l'aria. Temiamo per il nostro futuro anche quando non avremmo motivi per farlo. Ma se ci affidiamo al Signore, ogni paura svanirà come nebbia al sole. Dio non ci abbandonerà mai, perché ci ama più di ogni altra persona cara che conosciamo. Dio ha promesso di proteggerci sempre ed è fedele alla sua parola. Gesù ha detto che neppure due passeri cadono dal ramo senza che il Padre lo voglia. Se dunque Dio si preoccupa di queste piccole creature, quanto più si prenderà cura di noi, del nostro futuro, della nostra felicità!

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 51
Richiesta di perdono

Il peccato è il rifiuto di un impegno preso con Dio. Dio ha sopra di noi un progetto che prevede la nostra felicità. Solo Dio conosce ciò che è bene per noi. Dio stesso si pone come oggetto della nostra scelta di amore. Quando si possiede Dio, il nostro cuore è nella pace. Ma noi spesso rifiutiamo Dio e preferiamo farci un progetto di vita fidandoci solo delle nostre forze, delle nostre sicurezze. Chiedere perdono a Dio è prendere coscienza che senza di lui non possiamo realizzarci, non possiamo essere felici. Chiedere perdono a Dio è aprire gli occhi sul nostro fallimento e ritornare a lui che come un Padre ci aspetta, pronto ad accoglierci fra le sue braccia. Il perdono di Dio ristabilisce un rapporto di amicizia con lui e fa rifiorire nel nostro cuore l'amore e la speranza.

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.

Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.
Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:
così sei giusto nella tua sentenza,
sei retto nel tuo giudizio.

Ecco, nella colpa io sono nato,
nel peccato mi ha concepito mia madre.
Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,
nel segreto del cuore mi insegna la sapienza.

Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro;
lavami e sarò più bianco della neve.
Fammi sentire gioia e letizia:
esulteranno le ossa che hai spezzato.

Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.
Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.

Non scacciarmi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.
Rendimi la gioia della tua salvezza,
sostienimi con uno spirito generoso.

Insegnerò ai ribelli le tue vie
e i peccatori a te ritorneranno.
Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza:
la mia lingua esalterà la tua giustizia.

Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.
Tu non gradisci il sacrificio;
se offro olocausti, tu non li accetti.

Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;
un cuore contrito e affranto
tu, o Dio, non disprezzi.
Nella tua bontà fa' grazia a Sion,
ricostruisci le mura di Gerusalemme.

Allora gradirai i sacrifici legittimi,
l'olocausto e l'intera oblazione;
allora immoleranno vittime
sopra il tuo altare.

Salmo 65

Dio è il Signore di tutta la terra

L'uomo lavora i campi e pascola i greggi, ma è Dio che con la sua benedizione ci dona i frutti della terra. Dio provvede come un Padre amoroso alle necessità dell'uomo e gli concede la sua benedizione. Tutto nella natura ci parla di Dio e della sua provvidenza: il frumento che cresce rigoglioso e le tenere gemme degli alberi, i fiori che rivestono le colline e i greggi che pascolano nei prati. Davanti a questi doni dell'amore di Dio elargiti a piene mani, l'uomo è colto da un senso di stupore, e dal suo cuore riconoscente scaturisce una lode perenne. Questa terra meravigliosa è come un anticipo di quella casa che Dio ci ha preparato nei cieli.

Per te il silenzio è lode, o Dio, in Sion,
a te si sciogliono i voti.
A te, che ascolti la preghiera,
viene ogni mortale.

Pesano su di noi le nostre colpe,
ma tu perdoni i nostri delitti.

Beato chi hai scelto perché ti stia vicino:
abiterà nei tuoi atri.
Ci sazieremo dei beni della tua casa,
delle cose sacre del tuo tempio.

Con i prodigi della tua giustizia,
tu ci rispondi, o Dio, nostra salvezza,
fiducia degli estremi confini della terra
e dei mari più lontani.

Tu rendi saldi i monti con la tua forza,
cinto di potenza.
Tu plachi il fragore del mare,
il fragore dei suoi flutti, il tumulto dei popoli.

Gli abitanti degli estremi confini
sono presi da timore davanti ai tuoi segni:
tu fai gridare di gioia
le soglie dell'oriente e dell'occidente.

Tu visiti la terra e la disseti,
la ricolmi di ricchezze.

Il fiume di Dio è gonfio di acque;
tu prepari il frumento per gli uomini.

Così prepari la terra:
ne irrighi i solchi, ne spiani le zolle,
la bagni con le piogge e benedici i suoi germogli.

Coroni l'anno con i tuoi benefici,
i tuoi solchi stillano abbondanza.
Stillano i pascoli del deserto
E le colline si cingono di esultanza.

I prati si coprono di greggi,
le valli si ammantano di messi:
gridano e cantano di gioia!

Salmo 73
L'amicizia con Dio non delude mai

Spesso la fede in Dio dei buoni è messa alla prova di fronte al benessere dei cattivi. Quando vediamo la prosperità di coloro che compiono il male, un dubbio ci assale. Forse Dio è ingiusto? Forse abbandona chi si affida a lui? Sembra allora quasi inutile comportarsi bene, conservare mani innocenti. Ma il benessere dei malvagi non procura la felicità. La vera felicità consiste nell'aver Dio come amico, nel tenere la nostra mano nella mano di Dio. Il salmo ci invita a meditare su questa verità e a conquistarla conservando puro il nostro cuore.

Quanto è buono Dio con gli uomini retti,
Dio con i puri di cuore!

Ma io per poco non inciampavo,
quasi vacillavano i miei passi,

perché ho invidiato i prepotenti,
vedendo il successo dei malvagi.
Fino alla morte infatti non hanno sofferenze
e ben pasciuto è il loro ventre.

Non si trovano mai nell'affanno dei mortali
e non sono colpiti come gli altri uomini.
Dell'orgoglio si fanno una collana
e indossano come abito la violenza.

I loro occhi sporgono dal grasso,
dal loro cuore escono follie.
Scherniscono e parlano con malizia,
parlano dall'alto con prepotenza.

Aprono la loro bocca fino al cielo
e la loro lingua percorre la terra.
Perciò il loro popolo li segue
e beve la loro acqua in abbondanza.

E dicono: «Dio, come può saperlo?
L'Altissimo, come può conoscerlo?».
Ecco, così sono i malvagi:
sempre al sicuro, ammassano ricchezze.

Invano dunque ho conservato puro il mio cuore,
e ho lavato nell'innocenza le mie mani!
Perché sono colpito tutto il giorno
e fin dal mattino sono castigato?

Se avessi detto: «Parlerò come loro»,
avrei tradito la generazione dei tuoi figli.
Riflettevo per comprendere questo
ma fu una fatica ai miei occhi,

finché non entrai nel santuario di Dio
e compresi quale sarà la loro fine.
Ecco, li poni in luoghi scivolosi,
li fai cadere in rovina.

Sono distrutti in un istante!
Sono finiti, consumati dai terrori!
Come un sogno al risveglio, Signore,
così, quando sorgi, fai svanire la loro immagine.

Quando era amareggiato il mio cuore
e i miei reni trafitti dal dolore,
io ero insensato e non capivo,
stavo davanti a te come una bestia.

Ma io sono sempre con te:
tu mi hai preso per la mano destra.
Mi guiderai secondo i tuoi disegni
e poi mi accoglierai nella gloria.

Chi avrò per me nel cielo?
Con te non desidero nulla sulla terra.
Vengono meno la mia carne e il mio cuore;
ma Dio è roccia del mio cuore,
mia parte per sempre.

Ecco, si perderà chi da te si allontana;
tu distruggi chiunque ti è infedele.

Per me, il mio bene è stare vicino a Dio;
nel Signore Dio ho posto il mio rifugio,
per narrare tutte le tue opere.

Salmo 77
Dio non può dimenticarci

Quando il dolore ci assale, allora più fervente e più assidua deve essere la nostra preghiera. Le sofferenze che turbano il nostro cuore non riguardano soltanto il corpo. Spesso è la paura del futuro che ci fa tremare. Spesso ci rattrista la nostalgia di un tempo passato trascorso nella gioia.

Qualche volta il presente ci pesa e ci sembra senza soluzioni positive. E poi quante lacrime, quanto dolore attorno a noi! Ma proprio quando siamo in queste condizioni il nostro cuore non deve dimenticarsi di Dio, non deve staccarsi da lui. Chi altri infatti ci può consolare? Se ci affidiamo a Dio, ogni sofferenza non solo deve staccarsi da lui, ma avremo la certezza che egli ci salverà e ci ridonerà la pace e il sorriso.

La mia voce verso Dio: io grido aiuto!
La mia voce verso Dio, perché mi ascolti.

Nel giorno della mia angoscia io cerco il Signore,
nella notte le mie mani sono tese e non si stancano;
l'anima mia rifiuta di calmarsi.

Mi ricordo di Dio e gemo,
medito e viene meno il mio spirito.
Tu trattieni dal sonno i miei occhi,
sono turbato e incapace di parlare.

Ripenso ai giorni passati,
ricordo gli anni lontani.
Un canto nella notte mi ritorna nel cuore:
medito e il mio spirito si va interrogando.

Forse il Signore ci respingerà per sempre,
non sarà mai più benevolo con noi?
È forse cessato per sempre il suo amore,
è finita la sua promessa per sempre?

Può Dio aver dimenticato la pietà,
aver chiuso nell'ira la sua misericordia?
E ho detto: «Questo è il mio tormento:
è mutata la destra dell'Altissimo».

Ricordo i prodigi del Signore,
sì, ricordo le tue meraviglie di un tempo.

Vado considerando le tue opere,
medito tutte le tue prodezze.
O Dio, santa è la tua via;
quale dio è grande come il nostro Dio?

Tu sei il Dio che opera meraviglie,
manifesti la tua forza fra i popoli.
Hai riscattato il tuo popolo con il tuo braccio,
i figli di Giacobbe e di Giuseppe.

Ti videro le acque, o Dio,
ti videro le acque e ne furono sconvolte;
sussultarono anche gli abissi.

Le nubi rovesciavano acqua,
scoppiava il tuono nel cielo;
le tue saette guizzavano.

Il boato dei tuoi tuoni nel turbine,
le tue folgori rischiaravano il mondo;
tremava e si scuoteva la terra.

Sul mare la tua via,
i tuoi sentieri sulle grandi acque,
ma le tue orme non furono riconosciute.

Guidasti come un gregge il tuo popolo
per mano di Mosè e di Aronne.

Salmo 91
Il Signore difende la mia vita

Il salmo, usando immagini simboliche, elenca i molti rischi che dobbiamo affrontare durante la nostra esistenza. Le trappole che i cacciatori dispongono per catturare le prede, gli orrori della notte, le frecce, la peste, i sassi che fanno inciampare, i serpenti velenosi, i leoni feroci, rappresentano i pericoli che attentano alla nostra gioia, alla nostra salute, alla nostra vita. Ma da tutte queste minacce ci può salvare il Signore se noi ci rifugiamo all'ombra delle sue ali. Gli aiuti che Dio ci manda sono come dei messaggeri, gli angeli che ci annunciano e ci fanno capire il grande amore che egli ha per ciascuno di noi.

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 95
Invito a lodare il Signore

Il salmo ci invita a lodare il Signore, creatore del mondo e nostro pastore. Dio non solo ci ha creati, ma continua a sostenerci nel nostro cammino. Una leggenda brasiliana racconta di un uomo che sogna di camminare lungo una spiaggia accompagnato dal Signore. L'uomo guarda indietro e vede, come in un film, tutti i giorni della sua vita. Sulla sabbia, in certi tratti, c'è però l'orma di un uomo solo. Quegli spazi coincidono con i giorni più difficili, i giorni della paura e della sofferenza di quell'uomo. Allora l'uomo dice al Signore: Mi avevi promesso che mai mi avresti abbandonato, eppure proprio in quei giorni scuri mi hai lasciato solo. C'è solo un'orma sulla spiaggia. E il Signore gli risponde: I giorni dove c'è solo un'orma sono stati quelli in cui ti ho portato in braccio.

Venite, cantiamo al Signore,
acclamiamo la roccia della nostra salvezza.
Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia.

Perché grande Dio è il Signore,
grande re sopra tutti gli dèi.
Nella sua mano sono gli abissi della terra,
sono sue le vette dei monti.

Suo è il mare, è lui che l'ha fatto;
le sue mani hanno plasmato la terra.
Entrate: prostrati, adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.

È lui il nostro Dio
e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce.

Se ascoltaste oggi la sua voce!
«Non indurite il cuore come a Meriba,
come nel giorno di Massa nel deserto,

dove mi tentarono i vostri padri:
mi misero alla prova
pur avendo visto le mie opere.

Per quarant'anni mi disgustò quella generazione
e dissi: "Sono un popolo dal cuore traviato,
non conoscono le mie vie".

Perciò ho giurato nella mia ira:
"Non entreranno nel luogo del mio riposo"».

Salmo 104
Inno a Dio creatore

Contempliamo la creazione, l'uomo è preso da un senso di meraviglia. Quante cose belle ha fatto il Signore! Ma tutte le creature di Dio non hanno la possibilità di lodare il Signore. Certo, anche le piante che, vincendo la forza di gravità si levano verso il cielo, a modo loro pregano. Ma è l'uomo, essere intelligente e re dell'universo, che deve dare voce a tutte le altre creature. L'uomo deve lodare il Signore anche a nome dei camosci e dei pesci, della balena e delle marmotte, della zebra e della cicogna. Con questo salmo ci uniamo alla lode che da tutto il creato si alza verso Dio.

Benedici il Signore, anima mia!
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!
Sei rivestito di maestà e di splendore,

avvolto di luce come di un manto,
tu che distendi i cieli come una tenda,

costruisci sulle acque le tue alte dimore,
fai delle nubi il tuo carro,
cammini sulle ali del vento,

fai dei venti i tuoi messaggeri
e dei fulmini i tuoi ministri.
Egli fondò la terra sulle sue basi:
non potrà mai vacillare.

Tu l'hai coperta con l'oceano come una veste;
al di sopra dei monti stavano le acque.
Al tuo rimprovero esse fuggirono,
al fragore del tuo tuono si ritrassero atterrite.

Salirono sui monti, discesero nelle valli,
verso il luogo che avevi loro assegnato;
hai fissato loro un confine da non oltrepassare,
perché non tornino a coprire la terra.

Tu mandi nelle valli acque sorgive
perché scorrano tra i monti,
dissetino tutte le bestie dei campi
e gli asini selvatici estinguano la loro sete.

In alto abitano gli uccelli del cielo
e cantano tra le fronde.
Dalle tue dimore tu irraghi i monti,
e con il frutto delle tue opere si sazia la terra.

Tu fai crescere l'erba per il bestiame
e le piante che l'uomo coltiva
per trarre cibo dalla terra,

vino che allietta il cuore dell'uomo,
olio che fa brillare il suo volto
e pane che sostiene il suo cuore.

Sono sazi gli alberi del Signore,
i cedri del Libano da lui piantati.
Là gli uccelli fanno il loro nido
e sui cipressi la cicogna ha la sua casa;

le alte montagne per le capre selvatiche,
le rocce rifugio per gli iràci.
Hai fatto la luna per segnare i tempi
e il sole che sa l'ora del tramonto.

Stendi le tenebre e viene la notte:
in essa si aggirano tutte le bestie della foresta;
ruggiscono i giovani leoni in cerca di preda
e chiedono a Dio il loro cibo.

Sorge il sole: si ritirano
e si accovacciano nelle loro tane.
Allora l'uomo esce per il suo lavoro,
per la sua fatica fino a sera.

Quante sono le tue opere, Signore!
Le hai fatte tutte con saggezza;
la terra è piena delle tue creature.

Ecco il mare spazioso e vasto:
là rettili e pesci senza numero,
animali piccoli e grandi;

lo solcano le navi
e il Leviatàn che tu hai plasmato
per giocare con lui.

Tutti da te aspettano
che tu dia loro cibo a tempo opportuno.
Tu lo provvedi, essi lo raccolgono;
apri la tua mano, si saziano di beni.

Nascondi il tuo volto: li assale il terrore;
togli loro il respiro: muoiono,
e ritornano nella loro polvere.

Mandi il tuo spirito, sono creati,
e rinnovi la faccia della terra.
Sia per sempre la gloria del Signore;
gioisca il Signore delle sue opere.

Egli guarda la terra ed essa trema,
tocca i monti ed essi fumano.
Voglio cantare al Signore finché ho vita,
cantare inni al mio Dio finché esisto.

A lui sia gradito il mio canto,
io gioirò nel Signore.

Scompaiano i peccatori dalla terra
e i malvagi non esistano più.
Benedici il Signore, anima mia.
Alleluia.

Salmo 121

Il Signore protegge la mia vita

Un pellegrino, che rappresenta ciascuno di noi nel cammino della vita, leva gli occhi verso i monti dei Gerusalemme con il suo tempio. Il pellegrino spaventato da quale parte potrà venirgli l'aiuto per proseguire nel suo difficile viaggio. Interviene allora una voce che gli fa coraggio, rassicurandolo sulla protezione del Signore. Dio è un riparo: ci protegge dai rischi del giorno e da quelli della notte. Dio non si addormenta mai veglia come una madre sul nostro sonno. Dio è il nostro compagno di viaggio, la nostra guida, il nostro custode. Con la sicurezza che ci viene dalla vicinanza costane del Signore ognuno di noi può percorrere serenamente le strade della vita.

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 139
Lode a Dio che ci conosce

Dio sa tutto dell'uomo, non solo le azioni che l'uomo compie ma anche i pensieri più nascosti. Nessuno può sfuggire a questa conoscenza di Dio. Nessuno può nascondersi davanti a lui. Dio ci conosce perché ci ha creati e sa quindi come siamo fatti. L'uomo viene a Dio e verso Dio è incamminato. La conoscenza che Dio ha di noi ci permette una grande tranquillità. Anche Gesù ci ha detto che il Padre conosce persino il numero dei nostri capelli. Se Dio dunque sa tutto di noi, non ci lascerà mancare mai nulla di ciò che è necessario per la nostra vita, ma soprattutto di ciò che ci serve per poterlo raggiungere un giorno nella gioia senza fine.

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 informe 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.

Quanto odio, Signore, quelli che ti odiano!
Quanto detesto quelli che si oppongono a te!
Li odio con odio implacabile,
li considero miei nemici.

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 148
Tutto il creato lodi il Signore!

Questo salmo è un invito a tutte le creature, animate o inanimate, perché rivolgano al Signore, loro creatore, una preghiera di lode. Nella preghiera di lode non parliamo a Dio di noi, ma parliamo a Dio di Dio. Lo ringraziamo di tutti i benefici che ci dona, lo lodiamo soprattutto per la sua grandezza, la sua bontà, la sua bellezza, il suo amore. Le creature che abitano la terra sono soltanto una pallida immagine di questi attributi di Dio. Nella preghiera di lode dimentichiamo noi stessi per ricordarci solo del Signore. Questo ci rende più poveri e quindi più disposti a incontrarlo.

Alleluia.

Lodate il Signore dai cieli,
lodatelo nell'alto dei cieli.

Lodatelo, voi tutti, suoi angeli,
lodatelo, voi tutte, sue schiere.
Lodatelo, sole e luna,
lodatelo, voi tutte, fulgide stelle.

Lodatelo, cieli dei cieli,
voi, acque al di sopra dei cieli.
Lodino il nome del Signore,
perché al suo comando sono stati creati.

Li ha resi stabili nei secoli per sempre;
ha fissato un decreto che non passerà.
Lodate il Signore dalla terra,
mostri marini e voi tutti, abissi,

fuoco e grandine, neve e nebbia,
vento di bufera che esegue la sua parola,
monti e voi tutte, colline,
alberi da frutto e voi tutti, cedri,

voi, bestie e animali domestici,
rettili e uccelli alati.
I re della terra e i popoli tutti,
i governanti e i giudici della terra,

i giovani e le ragazze,
i vecchi insieme ai bambini

lodino il nome del Signore,
perché solo il suo nome è sublime:
la sua maestà sovrasta la terra e i cieli.

Ha accresciuto la potenza del suo popolo.
Egli è la lode per tutti i suoi fedeli,
per i figli d'Israele, popolo a lui vicino.
Alleluia.