

ADORAZIONE PERPETUA PRATO

"Tutti abbiamo bisogno di Adorare, perché tutti abbiamo l'impronta di Dio in noi" (Papa Francesco)

I SALMI
PREGHIERA DI GESU' E DELLA CHIESA



Note introduttive

I salmi sono le preghiere dell'Antico Testamento del popolo ebraico nella sua millenaria esperienza.

I Salmi nascono da situazioni concrete, da sofferenze e gioie della vita di ogni giorno, dai grandi avvenimenti della storia: per questo esprimono: lodi, ringraziamenti, lamenti, celebrazioni e sentimenti degli uomini di tutti i tempi.

I Salmi sono la base per coloro che muovono i primi passi nel cammino della fede e un forte sostegno per coloro che sono in cammino.

La Dei Verbum (n. 15) ha definito i Salmi come "Tesori mirabili di preghiere".

La Chiesa ha fatto sue queste preghiere, non solo perchè mettono davanti a Dio la persona in tutte le circostanze della sua vita, ma soprattutto perché con i Salmi Gesù ha pregato ogni sabato nella Sinagoga, con Lui Maria, San Giuseppe, gli Apostoli e i Martiri dei primi secoli. Oggi il libro dei Salmi è la preghiera ufficiale della Chiesa.

"Salterio"

Il libro dei Salmi viene chiamato anche "Salterio" perché è il nome dello strumento a corde che veniva usato per accompagnare i Salmi. In ebraico il Salterio si chiama Tehillim.

Salmo 1

Le vie del bene e del male

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 15

Chi può abitare con il Signore?

Signore, chi abiterà nella tua tenda?
Chi dimorerà sulla tua santa montagna?

Colui che cammina senza colpa,
pratica la giustizia
e dice la verità che ha nel cuore,

non sparge calunnie con la sua lingua,
non fa danno al suo prossimo
e non lancia insulti al suo vicino.

Ai suoi occhi è spregevole il malvagio,
ma onora chi teme il Signore.
Anche se ha giurato a proprio danno,
mantiene la parola;

non presta il suo denaro a usura
e non accetta doni contro l'innocente.
Colui che agisce in questo modo
resterà saldo per sempre.

Salmo 6

Supplica nella sofferenza

Signore, non punirmi nella tua ira,
non castigarmi nel tuo furore.

Pietà di me, Signore, sono sfinito;
guariscimi, Signore: tremano le mie ossa.

Trema tutta l'anima mia.
Ma tu, Signore, fino a quando?

Ritorna, Signore, libera la mia vita,
salvami per la tua misericordia.

Nessuno tra i morti ti ricorda.
Chi negli inferi canta le tue lodi?

Sono stremato dai miei lamenti,
ogni notte inondo di pianto il mio giaciglio,
bagno di lacrime il mio letto.

I miei occhi nel dolore si consumano,
invecchiano fra tante mie afflizioni.

Via da me, voi tutti che fate il male:
il Signore ascolta la voce del mio pianto.

Il Signore ascolta la mia supplica,
il Signore accoglie la mia preghiera.

Si vergognino e tremino molto tutti i miei nemici,
tornino indietro e si vergognino all'istante.

Salmo 8

Stupore davanti al creato

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 perchè di lui ti ricordi,
il figlio dell'uomo, perchè 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 19

Perfezione del creato e della legge

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 27

Fiducia nella protezione dell'Altissimo

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 140

Supplica nella lotta contro i persecutori

Liberami, Signore, dall'uomo malvagio,
proteggimi dall'uomo violento,

da quelli che tramano cose malvagie nel cuore
e ogni giorno scatenano guerre.

Aguzzano la lingua come serpenti,
veleno di vipera è sotto le loro labbra.

Proteggimi, Signore, dalle mani dei malvagi,
salvami dall'uomo violento:
essi tramano per farmi cadere.

I superbi hanno nascosto lacci e funi,
hanno teso una rete sul mio sentiero
e contro di me hanno preparato agguati.

Io dico al Signore: tu sei il mio Dio;
ascolta, Signore, la voce della mia supplica.

Signore Dio, forza che mi salva,
proteggi il mio capo nel giorno della lotta.

Non soddisfare, Signore, i desideri dei malvagi,
non favorire le loro trame.

Alzano la testa quelli che mi circondano;
ma la malizia delle loro labbra li sommergerà!

Piovano su di loro carboni ardenti;
gettali nella fossa e più non si rialzino.

L'uomo maldicente non duri sulla terra,
il male insegue l'uomo violento fino alla rovina.

So che il Signore difende la causa dei poveri,
il diritto dei bisognosi.

Sì, i giusti loderanno il tuo nome,
gli uomini retti abiteranno alla tua presenza.

Salmo 143

Umile richiesta di liberazione

Signore, ascolta la mia preghiera!
Per la tua fedeltà, porgi l'orecchio alle mie
suppliche
e per la tua giustizia rispondimi.

Non entrare in giudizio con il tuo servo: davanti a
te nessun vivente è giusto.

Il nemico mi perseguita,
calpesta a terra la mia vita;
mi ha fatto abitare in luoghi tenebrosi
come i morti da gran tempo.

In me viene meno il respiro,
dentro di me si raggela il mio cuore.

Ricordo i giorni passati,
ripenso a tutte le tue azioni,
medito sulle opere delle tue mani.

A te protendo le mie mani,
sono davanti a te come terra assetata.

Rispondimi presto, Signore:
mi viene a mancare il respiro.
Non nascondermi il tuo volto:
che io non sia come chi scende nella fossa.

Al mattino fammi sentire il tuo amore,
perchè in te confido.
Fammi conoscere la strada da percorrere,
perchè a te s'innalza l'anima mia.

Liberami dai miei nemici, Signore,
in te mi rifugio.

Insegnami a fare la tua volontà,
perchè sei tu il mio Dio.
Il tuo spirito buono
mi guidi in una terra piana.

Per il tuo nome, Signore, fammi vivere;
per la tua giustizia, liberami dall'angoscia.

Per la tua fedeltà stermina i miei nemici,
distruggi quelli che opprimono la mia vita,
perchè io sono tuo servo.

Salmo 146

Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe

Alleluia.

Loda il Signore, anima mia:

loderò il Signore finché ho vita,
canterò inni al mio Dio finché esisto.

Non confidate nei potenti,
in un uomo che non può salvare.

Esala lo spirito e ritorna alla terra:
in quel giorno svaniscono tutti i suoi disegni.

Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe:
la sua speranza è nel Signore suo Dio,

che ha fatto il cielo e la terra,
il mare e quanto contiene,
che rimane fedele per sempre,

rende giustizia agli oppressi,
dà il pane agli affamati.
Il Signore libera i prigionieri,

il Signore ridona la vista ai ciechi,
il Signore rialza chi è caduto,
il Signore ama i giusti,

il Signore protegge i forestieri,
egli sostiene l'orfano e la vedova,
ma sconvolge le vie dei malvagi.

Il Signore regna per sempre,
il tuo Dio, o Sion, di generazione in generazione.

Alleluia.

Salmo 149

La lode sulle labbra e la spada in mano

Alleluia.

Cantate al Signore un canto nuovo;
la sua lode nell'assemblea dei fedeli.

Gioisca Israele nel suo creatore,
esultino nel loro re i figli di Sion.

Lodino il suo nome con danze,
con tamburelli e cetre gli cantino inni.

Il Signore ama il suo popolo,
incorona i poveri di vittoria.

Esultino i fedeli nella gloria,
facciano festa sui loro giacigli.

Le lodi di Dio sulla loro bocca
e la spada a due tagli nelle loro mani,

per compiere la vendetta fra le nazioni
e punire i popoli,

per stringere in catene i loro sovrani,
i loro nobili in ceppi di ferro,

per eseguire su di loro la sentenza già scritta.
Questo è un onore per tutti i suoi fedeli.

Alleluia.

Salmo 150

Dossologia Finale

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.

Salmo 126

La gioia del ritorno

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 121

Veglia il custode di Israele

Se il Signore non fosse stato per noi
– lo dica Israele –,

se il Signore non fosse stato per noi,
quando eravamo assaliti,

allora ci avrebbero inghiottiti vivi,
quando divampò contro di noi la loro collera.

Allora le acque ci avrebbero travolti,
un torrente ci avrebbe sommersi;

allora ci avrebbero sommersi
acque impetuose.

Sia benedetto il Signore,
che non ci ha consegnati in preda ai loro denti.

Siamo stati liberati
come un passero dal laccio dei cacciatori:
il laccio si è spezzato
e noi siamo scampati.

Il nostro aiuto è nel nome del Signore:
egli ha fatto cielo e terra.

Salmo 114

Ricordo pasquale dell'esodo

Quando Israele uscì dall'Egitto,
la casa di Giacobbe da un popolo barbaro,

Giuda divenne il suo santuario,
Israele il suo dominio.

Il mare vide e si ritrasse,
il Giordano si volse indietro,

le montagne saltellarono come arieti,
le colline come agnelli di un gregge.

Che hai tu, mare, per fuggire,
e tu, Giordano, per volgerti indietro?

Perché voi, montagne, saltellate come arieti e
voi, colline, come agnelli di un gregge?

Trema, o terra, davanti al Signore,
davanti al Dio di Giacobbe,

che muta la rupe in un lago,
la roccia in sorgenti d'acqua.

Salmo 113

Inno a Dio attento ai poveri

Alleluia.

Lodate, servi del Signore,
lodate il nome del Signore.

Sia benedetto il nome del Signore,
da ora e per sempre.

Dal sorgere del sole al suo tramonto
sia lodato il nome del Signore.

Su tutte le genti eccelso è il Signore,
più alta dei cieli è la sua gloria.

Chi è come il Signore, nostro Dio,
che siede nell'alto

e si china a guardare sui cieli
e sulla terra?

Solleva dalla polvere il debole,
dall'immondizia rialza il povero,

per farlo sedere tra i principi,
tra i principi del suo popolo.

Fa abitare nella casa la sterile,
come madre gioiosa di figli.

Alleluia.

Salmo 110

Il sacerdozio regale del Messia

Oracolo del Signore al mio signore: «Siedi alla
mia destra
finché io ponga i tuoi nemici
a sgabello dei tuoi piedi».

Lo scettro del tuo potere
stende il Signore da Sion: domina in mezzo ai
tuoi nemici!

A te il principato
nel giorno della tua potenza
tra santi splendori;
dal seno dell'aurora,
come rugiada, io ti ho generato.

Il Signore ha giurato e non si pente: «Tu sei
sacerdote per sempre
al modo di Melchisedek».

Il Signore è alla tua destra!
Egli abatterà i re nel giorno della sua ira,

sarà giudice fra le genti, ammucchierà cadaveri,
abatterà teste su vasta terra;

lungo il cammino si disseta al torrente, perciò
solleva alta la testa.

Salmo 91

Al riparo delle ali divine

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 86

Supplica nel giorno dell'angoscia

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi,
perché io sono povero e misero.

Custodiscimi perché sono fedele;
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te confida.

Pietà di me, Signore,
a te grido tutto il giorno.

Rallegra la vita del tuo servo,
perché a te, Signore, rivolgo l'anima mia.

Tu sei buono, Signore, e perdoni,
sei pieno di misericordia con chi t'invoca.

Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera
e sii attento alla voce delle mie suppliche.

Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido perché tu
mi rispondi.

Fra gli dèi nessuno è come te, Signore,
e non c'è nulla come le tue opere.

Tutte le genti che hai creato verranno e si prostreranno
davanti a te, Signore, per dare gloria al tuo nome.

Grande tu sei e compi meraviglie:
tu solo sei Dio.

Mostrami, Signore, la tua via,
perché nella tua verità io cammini;
tieni unito il mio cuore,
perché tema il tuo nome.

Ti loderò, Signore, mio Dio, con tutto il cuore
e darò gloria al tuo nome per sempre,

perché grande con me è la tua misericordia:
hai liberato la mia vita dal profondo degli inferi.

O Dio, gli arroganti contro di me sono insorti
e una banda di prepotenti insidia la mia vita,
non pongono te davanti ai loro occhi.

Ma tu, Signore, Dio misericordioso e pietoso,
lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà,

volgiti a me e abbi pietà:
dona al tuo servo la tua forza,
salva il figlio della tua serva.
Dammi un segno di bontà;
vedano quelli che mi odiano e si vergognino,
perché tu, Signore, mi aiuti e mi consoli.

Salmo 67

La benedizione divina su Israele

Dio abbia pietà di noi e ci benedica,
su di noi faccia splendere il suo volto;

perchè 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,
perchè 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 63

Intenso desiderio di Dio

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.

Ma quelli che cercano di rovinarmi
sprofondino sotto terra,

siano consegnati in mano alla spada,
divengano preda di sciacalli.

Il re troverà in Dio la sua gioia;
si glorieerà chi giura per lui,
perchè ai mentitori verrà chiusa la bocca.

Salmo 122

Gerusalemme, città della pace

Quale gioia, quando mi dissero:
«Andremo alla casa del Signore!».

Già sono fermi i nostri piedi
alle tue porte, Gerusalemme!

Gerusalemme è costruita
come città unita e compatta.

È là che salgono le tribù,
le tribù del Signore,
secondo la legge d'Israele,
per lodare il nome del Signore.

Là sono posti i troni del giudizio,
i troni della casa di Davide.

Chiedete pace per Gerusalemme:
vivano sicuri quelli che ti amano;

sia pace nelle tue mura,
sicurezza nei tuoi palazzi.

Per i miei fratelli e i miei amici io dirò:
«Su te sia pace!».

Per la casa del Signore nostro Dio,
chiederò per te il bene.

Salmo 124

Gerusalemme, città della pace

1. Se il Signore non fosse stato per noi
– lo dica Israele –,

se il Signore non fosse stato per noi,
quando eravamo assaliti,

allora ci avrebbero inghiottiti vivi,
quando divampò contro di noi la loro collera.

Allora le acque ci avrebbero travolti,
un torrente ci avrebbe sommersi;
allora ci avrebbero sommersi acque impetuose.

Sia benedetto il Signore,
che non ci ha consegnati in preda ai loro denti.

Siamo stati liberati
come un passero dal laccio dei cacciatori:
il laccio si è spezzato
e noi siamo scampati.

Il nostro aiuto è nel nome del Signore:
egli ha fatto cielo e terra.

Salmo 130

Attesa del perdono

Dal profondo a te grido, o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.
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,
perchè con il Signore è la misericordia
e grande è con lui la redenzione.

Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

Salmo 70

Supplica del povero e bisognoso

O Dio, vieni a salvarmi,
Signore, vieni presto in mio aiuto.

Siano svergognati e confusi
quanti attentano alla mia 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: «Dio è grande!»
quelli che amano la tua salvezza.

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

Salmo 128

Benedizione sulla casa del giusto

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 127

Abbandonarsi a Dio che provvede

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 100

Canto processionale di esultanza

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;

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

Salmo 123

Con gli occhi rivolti verso Dio

Canto delle salite. Di Davide.
A te alzo i miei occhi,
a te che siedi nei cieli.

Ecco, come gli occhi dei servi
alla mano dei loro padroni,
come gli occhi di una schiava
alla mano della sua padrona,
così i nostri occhi al Signore nostro Dio,
finché abbia pietà di noi.

Pietà di noi, Signore, pietà di noi,
siamo già troppo sazi di disprezzo,

troppo sazi noi siamo dello scherno dei gaudenti,
del disprezzo dei superbi.

Salmo 57

All'ombra dell'Altissimo

Pietà di me, pietà di me, o Dio,
in te si rifugia l'anima mia;
all'ombra delle tue ali mi rifugio
finché l'insidia sia passata.

Invocherò Dio, l'Altissimo,
Dio che fa tutto per me.

Mandi dal cielo a salvarmi,
confonda chi vuole inghiottirmi;
Dio mandi il suo amore e la sua fedeltà.

In mezzo a leoni devo coricarmi,
infiammàti di rabbia contro gli uomini!
I loro denti sono lance e frecce,
la loro lingua è spada affilata.

Innàlzati sopra il cielo, o Dio,
su tutta la terra la tua gloria.

Hanno teso una rete ai miei piedi,
hanno piegato il mio collo,
hanno scavato davanti a me una fossa,
ma dentro vi sono caduti.

Saldo è il mio cuore, o Dio,
saldo è il mio cuore.

Voglio cantare, voglio inneggiare:
svégliati, mio cuore,
svegliatevi, arpa e cetra,
voglio svegliare l'aurora.

Ti loderò fra i popoli, Signore,
a te canterò inni fra le nazioni:

grande fino ai cieli è il tuo amore
e fino alle nubi la tua fedeltà.

Innàlzati sopra il cielo, o Dio,
su tutta la terra la tua gloria.

Salmo 51

Pietà di me o Dio

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 insegni 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 101

Il governo del principe giusto

Amore e giustizia io voglio cantare,
voglio cantare inni a te, Signore.

Agirò con saggezza nella via dell'innocenza:
quando a me verrai?
Camminerò con cuore innocente
dentro la mia casa.

Non sopporterò davanti ai miei occhi azioni malvagie,
detesto chi compie delitti: non mi starà vicino.

Lontano da me il cuore perverso,
il malvagio non lo voglio conoscere.

Chi calunnia in segreto il suo prossimo
io lo ridurrò al silenzio;
chi ha occhio altero e cuore superbo
non lo potrò sopportare.

I miei occhi sono rivolti ai fedeli del paese
perchè restino accanto a me:
chi cammina nella via dell'innocenza,
costui sarà al mio servizio.

Non abiterà dentro la mia casa
chi agisce con inganno,
chi dice menzogne
non starà alla mia presenza.

Ridurrò al silenzio ogni mattino
tutti i malvagi del paese,
per estirpare dalla città del Signore
quanti operano il male.

Salmo 98

Yhwh re viene a giudicare la terra

Cantate al Signore un canto nuovo,
perchè ha compiuto meraviglie.
Gli ha dato vittoria la sua destra
e il suo braccio santo.

Il Signore ha fatto conoscere la sua salvezza,
agli occhi delle genti ha rivelato la sua
giustizia.

Egli si è ricordato del suo amore,
della sua fedeltà alla casa d'Israele.
Tutti i confini della terra
hanno veduto la vittoria del nostro Dio.

Acclami il Signore tutta la terra,
gridate, esultate, cantate inni!

Cantate inni al Signore con la cetra,
con la cetra e al suono di strumenti a corde;

con le trombe e al suono del corno
acclamate davanti al re, il Signore.

Risuoni il mare e quanto racchiude,
il mondo e i suoi abitanti.

I fiumi battano le mani,
esultino insieme le montagne

davanti al Signore che viene a giudicare la
terra: giudicherà il mondo con giustizia
e i popoli con rettitudine.

Salmo 134

Invito alla lode notturna

Ecco, benedite il Signore,
voi tutti, servi del Signore;
voi che state nella casa del Signore
durante la notte.

Alzate le mani verso il santuario
e benedite il Signore.

Il Signore ti benedica da Sion:
egli ha fatto cielo e terra.

Salmo 133

Il profumo dell'unione fraterna

Ecco, com'è bello e com'è dolce
che i fratelli vivano insieme!

È come olio prezioso versato sul capo,
che scende sulla barba, la barba di Aronne, che scende
sull'orlo della sua veste.

È come la rugiada dell'Ermon,
che scende sui monti di Sion.
Perché là il Signore manda la benedizione, la vita per
sempre.

Salmo 23

Dio pastore del suo popolo

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 96

Il Signore regna!

Cantate al Signore un canto nuovo,
cantate al Signore, uomini di tutta la terra.

Cantate al Signore, benedite il suo nome,
annunciate di giorno in giorno la sua salvezza.

In mezzo alle genti narrate la sua gloria,
a tutti i popoli dite le sue meraviglie.

Grande è il Signore e degno di ogni lode,
terribile sopra tutti gli dèi.

Tutti gli dèi dei popoli sono un nulla,
il Signore invece ha fatto i cieli.

Maestà e onore sono davanti a lui,
forza e splendore nel suo santuario.

Date al Signore, o famiglie dei popoli,
date al Signore gloria e potenza,

date al Signore la gloria del suo nome.
Portate offerte ed entrate nei suoi atri,

prostratevi al Signore nel suo atrio santo.
Tremi davanti a lui tutta la terra.

Dite tra le genti: «Il Signore regna!».
È stabile il mondo, non potrà vacillare!
Egli giudica i popoli con rettitudine.

Gioiscano i cieli, esulti la terra,
risuoni il mare e quanto racchiude;

sia in festa la campagna e quanto contiene,
acclamino tutti gli alberi della foresta

davanti al Signore che viene:
sì, egli viene a giudicare la terra;
giudicherà il mondo con giustizia
e nella sua fedeltà i popoli.

Salmo 108

Fiducia in una situazione bellica

Saldo è il mio cuore, o Dio,
saldo è il mio cuore.

Voglio cantare, voglio inneggiare:
svégliati, mio cuore,
svegliatevi, arpa e cetra,
voglio svegliare l'aurora.

Ti loderò fra i popoli, Signore,
a te canterò inni fra le nazioni:

grande fino ai cieli è il tuo amore
e la tua fedeltà fino alle nubi.

Innàlzati sopra il cielo, o Dio;
su tutta la terra la tua gloria!

Perchè siano liberati i tuoi amici,
salvacì con la tua destra e rispondici.

Dio ha parlato nel suo santuario:
«Esulto e divido Sichem,
spartisco la valle di Succot.

Mio è Gàlaad, mio è Manasse,
Èfraim è l'elmo del mio capo,
Giuda lo scettro del mio comando.

Moab è il catino per lavarmi,
su Edom getterò i miei sandali,
sulla Filistea canterò vittoria».

Chi mi condurrà alla città fortificata,
chi potrà guidarmi fino al paese di Edom,

se non tu, o Dio, che ci hai respinti
e più non esci, o Dio, con le nostre schiere?

Nell'oppressione vieni in nostro aiuto,
perchè vana è la salvezza dell'uomo.

Con Dio noi faremo prodezze,
egli calpesterà i nostri nemici.

Salmo 41

Preghiera di un malato

Beato l'uomo che ha cura del debole:
nel giorno della sventura il Signore lo libera.

Il Signore veglierà su di lui,
lo farà vivere beato sulla terra,
non lo abbandonerà in preda ai nemici.

Il Signore lo sosterrà sul letto del dolore;
tu lo assisti quando giace ammalato.

Io ho detto: «Pietà di me, Signore,
guariscimi: contro di te ho peccato».

I miei nemici mi augurano il male:
«Quando morirà e perirà il suo nome?».

Chi viene a visitarmi dice il falso,
il suo cuore cova cattiveria
e, uscito fuori, sparla.

Tutti insieme, quelli che mi odiano
contro di me tramano malefici,
hanno per me pensieri maligni:

«Lo ha colpito una malattia infernale;
dal letto dove è steso non potrà più rialzarsi».

Anche l'amico in cui confidavo,
che con me divideva il pane,
contro di me alza il suo piede.

Ma tu, Signore, abbi pietà, rialzami,
che io li possa ripagare.

Da questo saprò che tu mi vuoi bene:
se non trionfa su di me il mio nemico.

Per la mia integrità tu mi sostieni
e mi fai stare alla tua presenza per sempre.
Sia benedetto il Signore, Dio d'Israele,
da sempre e per sempre. Amen, amen.

Salmo 138

Inno di gratitudine

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,
perchè 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 84

Desiderio di abitare nella casa di Dio

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 95

Canto di ingresso

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».

LIBRO DEI SALMI

INDICE

Salmo 1	PAG.	3
Salmo 15	PAG.	3
Salmo 6	PAG.	4
Salmo 8	PAG.	4
Salmo 19	PAG.	5
Salmo 27	PAG.	5
Salmo 140	PAG.	6
Salmo 143	PAG.	6
Salmo 146	PAG.	7
Salmo 149	PAG.	7
Salmo 150	PAG.	8
Salmo 126	PAG.	8
Salmo 121	PAG.	9
Salmo 114	PAG.	9
Salmo 113	PAG.	10
Salmo 110	PAG.	10
Salmo 91	PAG.	11
Salmo 86	PAG.	11
Salmo 67	PAG.	12
Salmo 63	PAG.	12
Salmo 122	PAG.	13
Salmo 124	PAG.	13
Salmo 130	PAG.	14
Salmo 70	PAG.	14
Salmo 128.	PAG.	15
Salmo 127	PAG.	15
Salmo 100	PAG.	16
Salmo 123	PAG.	16
Salmo 57	PAG.	17
Salmo 51	PAG.	17
Salmo 101	PAG.	18
Salmo 98	PAG.	18
Salmo 134	PAG.	19
Salmo 133	PAG.	20
Salmo 23	PAG.	20
Salmo 96	PAG.	21
Salmo 108	PAG.	21
Salmo 41	PAG.	22
Salmo 138	PAG.	22
Salmo 84	PAG.	23
Salmo 95	PAG.	23