**1**

**Salmo 8**

*Potenza del Nome di Dio*

O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra:  
sopra i cieli si innalza la tua magnificenza.

Con la bocca dei bimbi e dei lattanti  
affermi la tua potenza contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissate,

che cosa è l'uomo perché te ne ricordi  
e il figlio dell'uomo perché te ne curi?

Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli,  
di gloria e di onore lo hai coronato:  
gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi;

tutti i greggi e gli armenti,  
tutte le bestie della campagna.  
Gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
che percorrono le vie del mare.

O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra.

**2**

**Salmo 11**

*Fiducia del giusto*

Nel Signore mi sono rifugiato, come potete dirmi:

«Fuggi come un passero verso il monte»?

Ecco, gli empi tendono l'arco,

aggiustano la freccia sulla corda

per colpire nel buio i retti di cuore.

Quando sono scosse le fondamenta,

il giusto che cosa può fare?

Ma il Signore nel tempio santo,

il Signore ha il trono nei cieli.

I suoi occhi sono aperti sul mondo,

le sue pupille scrutano ogni uomo.

Il Signore scruta giusti ed empi,

egli odia chi ama la violenza.

Farà piovere sugli empi

brace, fuoco e zolfo,

vento bruciante toccherà loro in sorte.

Giusto è il Signore, ama le cose giuste;

gli uomini retti vedranno il suo volto.

**3**

**Salmo 15**

*Il Signore, mia parte di eredità*

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.

Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore,

senza di te non ho alcun bene».

Per i santi, che sono sulla terra,

uomini nobili, è tutto il mio amore.

Si affrettino altri a costruire idoli:

io non spanderò le loro libazioni di sangue

né pronunzierò 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,

è magnifica la mia eredità.

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;

anche di notte il mio cuore mi istruisce.

Io pongo sempre innanzi a me il Signore,

sta alla mia destra, non posso vacillare.

Di questo gioisce il mio cuore,

esulta la mia anima;

anche il mio corpo riposa al sicuro,

perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro,

né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.

Mi indicherai il sentiero della vita,

gioia piena nella tua presenza,

dolcezza senza fine alla tua destra.

**4**

**Salmo 8**

*Il buon pastore*

Il Signore è il mio pastore:

non manco di nulla;

su pascoli erbosi mi fa riposare

ad acque tranquille mi conduce.

Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,

per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura,

non temerei 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;

cospargi di olio il mio capo.

Il mio calice trabocca.

Felicità e grazia mi saranno compagne

tutti i giorni della mia vita,

e abiterò nella casa del Signore

per lunghissimi anni.

**5**

**Salmo 23**

*Liturgia di ingresso al Santuario*

Del Signore è la terra e quanto contiene,

l'universo e i suoi abitanti.

E' lui che l'ha fondata sui mari,

e sui fiumi l'ha stabilita.

Chi salirà il monte del Signore,

chi starà nel suo luogo santo?

Chi ha mani innocenti e cuore puro,

chi non pronunzia menzogna,

chi non giura a danno del suo prossimo.

Otterrà benedizione dal Signore,

giustizia da Dio sua salvezza.

Ecco la generazione che lo cerca,

che cerca il tuo volto, Dio di Giacobbe.

Sollevate, porte, i vostri frontali,

alzatevi, porte antiche,

ed entri il re della gloria.

Chi è questo re della gloria?

Il Signore forte e potente,

il Signore potente in battaglia.

Sollevate, porte, i vostri frontali,

alzatevi, porte antiche,

ed entri il re della gloria.

Chi è questo re della gloria?

Il Signore degli eserciti è il re della gloria.

**6**

**Salmo 26**

*Con Dio nessun timore*

Il Signore è mia luce e mia salvezza,

di chi avrò paura?

Il Signore è difesa della mia vita,

di chi avrò timore?

Quando mi assalgono i malvagi

per straziarmi 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 divampa la battaglia,

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 gustare la dolcezza del Signore

ed ammirare il suo santuario.

Egli mi offre un luogo di rifugio

nel giorno della sventura.

Mi nasconde nel segreto della sua dimora,

mi solleva sulla rupe.

E ora rialzo la testa

sui nemici che mi circondano;

immolerò nella sua casa sacrifici d'esultanza,

inni di gioia canterò al Signore.

Ascolta, Signore, la mia voce.

Io grido: abbi pietà di me! Rispondimi.

Di te ha detto il mio cuore: «Cercate il suo 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,

a causa dei miei nemici.

Non espormi alla brama dei miei avversari;

contro di me sono insorti falsi testimoni

che spirano violenza.

Sono certo di contemplare la bontà del Signore

nella terra dei viventi.

Spera nel Signore, sii forte,

si rinfranchi il tuo cuore e spera nel Signore.

**7**

**Salmo 29**

*Ringraziamento dopo un pericolo mortale*

Ti esalterò, Signore, perché mi hai liberato

e su di me non hai lasciato esultare i nemici.

Signore Dio mio,

a te ho gridato e mi hai guarito.

Signore, mi hai fatto risalire dagli inferi,

mi hai dato vita perché non scendessi nella tomba.

Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,

rendete grazie al suo santo nome,

perché la sua collera dura un istante,

la sua bontà per tutta la vita.

Alla sera sopraggiunge il pianto

e al mattino, ecco la gioia.

Nella mia prosperità ho detto:

«Nulla mi farà vacillare!».

Nella tua bontà, o Signore,

mi hai posto su un monte sicuro;

ma quando hai nascosto il tuo volto,

io sono stato turbato.

A te grido, Signore,

chiedo aiuto al mio Dio.

Quale vantaggio dalla mia morte,

dalla mia discesa nella tomba?

Ti potrà forse lodare la polvere

e proclamare la tua fedeltà?

Ascolta, Signore, abbi misericordia,

Signore, vieni in mio aiuto.

Hai mutato il mio lamento in danza,

la mia veste di sacco in abito di gioia,

perché io possa cantare senza posa.

Signore, mio Dio, ti loderò per sempre.

**8**

**Salmo 31**

*La confessione libera dal peccato*

Beato l'uomo a cui è rimessa la colpa,

e perdonato il peccato.

Beato l'uomo a cui Dio non imputa alcun male

e nel cui spirito non è inganno.

Tacevo e si logoravano le mie ossa,

mentre gemevo tutto il giorno.

Giorno e notte pesava su di me la tua mano,

come per arsura d'estate inaridiva il mio vigore.

Ti ho manifestato il mio peccato,

non ho tenuto nascosto il mio errore.

Ho detto: «Confesserò al Signore le mie colpe»

e tu hai rimesso la malizia del mio peccato.

Per questo ti prega ogni fedele

nel tempo dell'angoscia.

Quando irromperanno grandi acque

non lo potranno raggiungere.

Tu sei il mio rifugio, mi preservi dal pericolo,

mi circondi di esultanza per la salvezza.

Ti farò saggio, t'indicherò la via da seguire;

con gli occhi su di te, ti darò consiglio.

Non siate come il cavallo e come il mulo

privi d'intelligenza;

si piega la loro fierezza con morso e briglie,

se no, a te non si avvicinano.

Molti saranno i dolori dell'empio,

ma la grazia circonda chi confida nel Signore.

Gioite nel Signore ed esultate, giusti,

giubilate, voi tutti, retti di cuore.

**9**

**Salmo 33**

*Lode alla giustizia divina*

Benedirò il Signore in ogni tempo,

sulla mia bocca sempre la sua lode.

Io mi glorio nel Signore,

ascoltino gli umili e si rallegrino.

Celebrate con me il Signore,

esaltiamo insieme il suo nome.

Ho cercato il Signore e mi ha risposto

e da ogni timore mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti,

non saranno confusi i vostri volti.

Questo povero grida e il Signore lo ascolta,

lo libera da tutte le sue angosce.

L'angelo del Signore si accampa

attorno a quelli che lo temono e li salva.

Gustate e vedete quanto è buono il Signore;

beato l'uomo che in lui si rifugia.

Temete il Signore, suoi santi,

nulla manca a coloro che lo temono.

I ricchi impoveriscono e hanno fame,

ma chi cerca il Signore non manca di nulla.

Venite, figli, ascoltatemi;

v'insegnerò il timore del Signore.

C'è qualcuno che desidera la vita

e brama lunghi giorni per gustare il bene?

Preserva la lingua dal male,

le labbra da parole bugiarde.

Stà lontano dal male e fà il bene,

cerca la pace e perseguila.

Gli occhi del Signore sui giusti,

i suoi orecchi al loro grido di aiuto.

Il volto del Signore contro i malfattori,

per cancellarne dalla terra il ricordo.

Gridano e il Signore li ascolta,

li salva da tutte le loro angosce.

Il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito,

egli salva gli spiriti affranti.

Molte sono le sventure del giusto,

ma lo libera da tutte il Signore.

Preserva tutte le sue ossa,

neppure uno sarà spezzato.

La malizia uccide l'empio

e chi odia il giusto sarà punito.

Il Signore riscatta la vita dei suoi servi,

chi in lui si rifugia non sarà condannato.

**10**

**Salmo 39**

*Invocazione di aiuto e ringraziamento*

Ho sperato: ho sperato nel Signore

ed egli su di me si è chinato,

ha dato ascolto al mio grido.

Mi ha tratto dalla fossa della morte,

dal fango della palude;

i miei piedi ha stabilito sulla roccia,

ha reso sicuri i miei passi.

Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo,

lode al nostro Dio.

Molti vedranno e avranno timore

e confideranno nel Signore.

Beato l'uomo che spera nel Signore

e non si mette dalla parte dei superbi,

né si volge a chi segue la menzogna.

Quanti prodigi tu hai fatto, Signore Dio mio,

quali disegni in nostro favore:

nessuno a te si può paragonare.

Se li voglio annunziare e proclamare

sono troppi per essere contati.

Sacrificio e offerta non gradisci,

gli orecchi mi hai aperto.

Non hai chiesto olocausto e vittima per la colpa.

Allora ho detto: «Ecco, io vengo.

Sul rotolo del libro di me è scritto,

che io faccia il tuo volere.

Mio Dio, questo io desidero,

la tua legge è nel profondo del mio cuore».

Ho annunziato la tua giustizia nella grande assemblea;

vedi, non tengo chiuse le labbra, Signore, tu lo sai.

Non ho nascosto la tua giustizia in fondo al cuore,

la tua fedeltà e la tua salvezza ho proclamato.

Non ho nascosto la tua grazia

e la tua fedeltà alla grande assemblea.

Non rifiutarmi, Signore, la tua misericordia,

la tua fedeltà e la tua grazia

mi proteggano sempre,

poiché mi circondano mali senza numero,

le mie colpe mi opprimono

e non posso più vedere.

Sono più dei capelli del mio capo,

il mio cuore viene meno.

Degnati, Signore, di liberarmi;

accorri, Signore, in mio aiuto.

Vergogna e confusione

per quanti cercano di togliermi la vita.

Retrocedano coperti d'infamia

quelli che godono della mia sventura.

Siano presi da tremore e da vergogna

quelli che mi scherniscono.

Esultino e gioiscano in te quanti ti cercano,

dicano sempre: «Il Signore è grande»

quelli che bramano la tua salvezza.

Io sono povero e infelice;

di me ha cura il Signore.

Tu, mio aiuto e mia liberazione,

mio Dio, non tardare.

**11**

**Salmo 44**

*Epitalamo regale*

Effonde il mio cuore liete parole,

io canto al re il mio poema.

La mia lingua è stilo di scriba veloce.

Tu sei il più bello tra i figli dell'uomo,

sulle tue labbra è diffusa la grazia,

ti ha benedetto Dio per sempre.

Cingi, prode, la spada al tuo fianco,

nello splendore della tua maestà ti arrida la sorte,

avanza per la verità, la mitezza e la giustizia.

La tua destra ti mostri prodigi:

le tue frecce acute

colpiscono al cuore i nemici del re;

sotto di te cadono i popoli.

Il tuo trono, Dio, dura per sempre;

è scettro giusto lo scettro del tuo regno.

Ami la giustizia e l'empietà detesti:

Dio, il tuo Dio ti ha consacrato

con olio di letizia, a preferenza dei tuoi eguali.

Le tue vesti son tutte mirra, aloè e cassia,

dai palazzi d'avorio ti allietano le cetre.

Figlie di re stanno tra le tue predilette;

alla tua destra la regina in ori di Ofir.

Ascolta, figlia, guarda, porgi l'orecchio,

dimentica il tuo popolo e la casa di tuo padre;

al re piacerà la tua bellezza.

Egli è il tuo Signore: pròstrati a lui.

Da Tiro vengono portando doni,

i più ricchi del popolo cercano il tuo volto.

La figlia del re è tutta splendore,

gemme e tessuto d'oro è il suo vestito.

E' presentata al re in preziosi ricami;

con lei le vergini compagne a te sono condotte;

guidate in gioia ed esultanza

entrano insieme nel palazzo del re.

Ai tuoi padri succederanno i tuoi figli;

li farai capi di tutta la terra.

Farò ricordare il tuo nome

per tutte le generazioni,

e i popoli ti loderanno in eterno, per sempre.

**12**

**Salmo 45**

*Dio è con noi*

Dio è per noi rifugio e forza,

aiuto sempre vicino nelle angosce.

Perciò non temiamo se trema la terra,

se crollano i monti nel fondo del mare.

Fremano, si gonfino le sue acque,

tremino i monti per i suoi flutti.

Un fiume e i suoi ruscelli rallegrano la città di Dio,

la santa dimora dell'Altissimo.

Dio sta in essa: non potrà vacillare;

la soccorrerà Dio, prima del mattino.

Fremettero le genti, i regni si scossero;

egli tuonò, si sgretolò la terra.

Il Signore degli eserciti è con noi,

nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.

Venite, vedete le opere del Signore,

egli ha fatto portenti sulla terra.

Farà cessare le guerre sino ai confini della terra,

romperà gli archi e spezzerà le lance,

brucerà con il fuoco gli scudi.

Fermatevi e sappiate che io sono Dio,

eccelso tra le genti, eccelso sulla terra.

Il Signore degli eserciti è con noi,

nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.

**13**

**Salmo 51**

*Miserere*

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;

nella tua grande bontà cancella il mio peccato.

Lavami da tutte le mie colpe,

mondami dal mio peccato.

Riconosco la mia colpa,

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;

perciò sei giusto quando parli,

retto nel tuo giudizio.

Ecco, nella colpa sono stato generato,

nel peccato mi ha concepito mia madre.

Ma tu vuoi la sincerità del cuore

e nell'intimo m'insegni la sapienza.

Purificami con issopo e sarò mondo;

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 respingermi dalla tua presenza

e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia di essere salvato,

sostieni in me un animo generoso.

Insegnerò agli erranti le tue vie

e i peccatori a te ritorneranno.

Liberami dal sangue, Dio, Dio mia salvezza,

la mia lingua esalterà la tua giustizia.

Signore, apri le mie labbra

e la mia bocca proclami la tua lode;

poiché non gradisci il sacrificio

e, se offro olocausti, non li accetti.

Uno spirito contrito è sacrificio a Dio,

un cuore affranto e umiliato, Dio, tu non disprezzi.

Nel tuo amore fa grazia a Sion,

rialza le mura di Gerusalemme.

Allora gradirai i sacrifici prescritti,

l'olocausto e l'intera oblazione,

allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.

**14**

**Salmo 61**

*Dio unica speranza*

Solo in Dio riposa l'anima mia;

da lui la mia salvezza.

Lui solo è mia rupe e mia salvezza,

mia roccia di difesa: non potrò vacillare.

Fino a quando vi scaglierete contro un uomo,

per abbatterlo tutti insieme,

come muro cadente,

come recinto che crolla?

Tramano solo di precipitarlo dall'alto,

si compiacciono della menzogna.

Con la bocca benedicono,

e maledicono nel loro cuore.

Solo in Dio riposa l'anima mia,

da lui la mia speranza.

Lui solo è mia rupe e mia salvezza,

mia roccia di difesa: non potrò vacillare.

In Dio è la mia salvezza e la mia gloria;

il mio saldo rifugio, la mia difesa è in Dio.

Confida sempre in lui, o popolo,

davanti a lui effondi il tuo cuore,

nostro rifugio è Dio.

Sì, sono un soffio i figli di Adamo,

una menzogna tutti gli uomini,

insieme, sulla bilancia, sono meno di un soffio.

Non confidate nella violenza,

non illudetevi della rapina;

alla ricchezza, anche se abbonda,

non attaccate il cuore.

Una parola ha detto Dio,

due ne ho udite:

il potere appartiene a Dio,

tua, Signore, è la grazia;

secondo le sue opere

tu ripaghi ogni uomo.

**15**

**Salmo 62**

*Il desiderio di Dio*

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco,

di te ha sete l'anima mia,

a te anela la mia carne,

come terra deserta,

arida, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho cercato,

per contemplare la tua potenza e la tua gloria.

Poiché la tua grazia vale più della vita,

le mie labbra diranno la tua lode.

Così ti benedirò finché io viva,

nel tuo nome alzerò le mie mani.

Mi sazierò come a lauto convito,

e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.

Quando nel mio giaciglio 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

e la forza della tua destra mi sostiene.

**16**

**Salmo 51**

*Il re promesso*

Dio, dà al re il tuo giudizio,

al figlio del re la tua giustizia;

regga con giustizia il tuo popolo

e i tuoi poveri con rettitudine.

Le montagne portino pace al popolo

e le colline giustizia.

Ai miseri del suo popolo renderà giustizia,

salverà i figli dei poveri

e abbatterà l'oppressore.

Il suo regno durerà quanto il sole,

quanto la luna, per tutti i secoli.

Scenderà come pioggia sull'erba,

come acqua che irrora la terra.

Nei suoi giorni fiorirà la giustizia

e abbonderà la pace,

finché non si spenga la luna.

E dominerà da mare a mare,

dal fiume sino ai confini della terra.

A lui si piegheranno gli abitanti del deserto,

lambiranno la polvere i suoi nemici.

Il re di Tarsis e delle isole porteranno offerte,

i re degli Arabi e di Saba offriranno tributi.

A lui tutti i re si prostreranno,

lo serviranno tutte le nazioni.

Egli libererà il povero che grida

e il misero che non trova aiuto,

avrà pietà del debole e del povero

e salverà la vita dei suoi miseri.

Li riscatterà dalla violenza e dal sopruso,

sarà prezioso ai suoi occhi il loro sangue.

Vivrà e gli sarà dato oro di Arabia;

si pregherà per lui ogni giorno,

sarà benedetto per sempre.

Abbonderà il frumento nel paese,

ondeggerà sulle cime dei monti;

il suo frutto fiorirà come il Libano,

la sua messe come l'erba della terra.

Il suo nome duri in eterno,

davanti al sole persista il suo nome.

In lui saranno benedette

tutte le stirpi della terra

e tutti i popoli lo diranno beato.

Benedetto il Signore, Dio di Israele,

egli solo compie prodigi.

E benedetto il suo nome glorioso per sempre,

della sua gloria sia piena tutta la terra.

Amen, amen.

**17**

**Salmo 79**

*Preghiera per la rinascita di Israele*

Tu, pastore d'Israele, ascolta,

tu che guidi Giuseppe come un gregge.

Assiso sui cherubini rifulgi

davanti a Efraim, Beniamino e Manasse.

Risveglia la tua potenza

e vieni in nostro soccorso.

Rialzaci, Signore, nostro Dio,

fà splendere il tuo volto e noi saremo salvi.

Signore, Dio degli eserciti,

fino a quando fremerai di sdegno

contro le preghiere del tuo popolo?

Tu ci nutri con pane di lacrime,

ci fai bere lacrime in abbondanza.

Ci hai fatto motivo di contesa per i vicini,

e i nostri nemici ridono di noi.

Rialzaci, Dio degli eserciti,

fà risplendere il tuo volto e noi saremo salvi.

Hai divelto una vite dall'Egitto,

per trapiantarla hai espulso i popoli.

Le hai preparato il terreno,

hai affondato le sue radici e ha riempito la terra.

La sua ombra copriva le montagne

e i suoi rami i più alti cedri.

Ha esteso i suoi tralci fino al mare

e arrivavano al fiume i suoi germogli.

Perché hai abbattuto la sua cinta

e ogni viandante ne fa vendemmia?

La devasta il cinghiale del bosco

e se ne pasce l'animale selvatico.

Dio degli eserciti, volgiti,

guarda dal cielo e vedi

e visita questa vigna,

proteggi il ceppo che la tua destra ha piantato,

il germoglio che ti sei coltivato.

Quelli che l'arsero col fuoco e la recisero,

periranno alla minaccia del tuo volto.

Sia la tua mano sull'uomo della tua destra,

sul figlio dell'uomo che per te hai reso forte.

Da te più non ci allontaneremo,

ci farai vivere e invocheremo il tuo nome.

Rialzaci, Signore, Dio degli eserciti,

fà splendere il tuo volto e noi saremo salvi.

**18**

**Salmo 90**

*Sotto le ali divine*

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo

e dimori all'ombra dell'Onnipotente,

dì 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 i terrori 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.

Solo che tu guardi, con i tuoi occhi

vedrai il castigo degli empi.

Poiché tuo rifugio è il Signore

e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,

non ti potrà colpire la sventura,

nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

Egli darà ordine ai suoi angeli

di custodirti in tutti i tuoi passi.

Sulle loro mani ti porteranno

perché non inciampi nella pietra il tuo piede.

Camminerai su aspidi e vipere,

schiaccerai leoni e draghi.

Lo salverò, perché a me si è affidato;

lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.

Mi invocherà e gli darò risposta;

presso di lui sarò nella sventura,

lo salverò e lo renderò glorioso.

Lo sazierò di lunghi giorni

e gli mostrerò la mia salvezza.

**19**

**Salmo 91**

*Cantico del giusto*

E' bello dar lode al Signore

e cantare al tuo nome, o Altissimo,

annunziare al mattino il tuo amore,

la tua fedeltà lungo la notte,

sull'arpa a dieci corde e sulla lira,

con canti sulla cetra.

Poiché mi rallegri, 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 intende

e lo stolto non capisce:

se i peccatori germogliano come l'erba

e fioriscono tutti i malfattori,

li attende una rovina eterna:

ma tu sei l'eccelso per sempre, o Signore.

Ecco, i tuoi nemici, o Signore,

ecco, i tuoi nemici periranno,

saranno dispersi tutti i malfattori.

Tu mi doni la forza di un bùfalo,

mi cospargi di olio splendente.

I miei occhi disprezzeranno i miei nemici,

e contro gli iniqui che mi assalgono

i miei orecchi udranno cose infauste.

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 vegeti e rigogliosi,

per annunziare quanto è retto il Signore:

mia roccia, in lui non c'è ingiustizia.

**20**

**Salmo 96**

*Il Signore trionfa*

Il Signore regna, esulti la terra,

gioiscano le isole tutte.

Nubi e tenebre lo avvolgono,

giustizia e diritto sono la base del suo trono.

Davanti a lui cammina il fuoco

e brucia tutt'intorno i suoi nemici.

Le sue folgori rischiarano il mondo:

vede e sussulta la terra.

I monti fondono come cera davanti al Signore,

davanti al Signore di tutta la terra.

I cieli annunziano la sua giustizia

e tutti i popoli contemplano la sua gloria.

Siano confusi tutti gli adoratori di statue

e chi si gloria dei propri idoli.

Si prostrino a lui tutti gli dei!

Ascolta Sion e ne gioisce,

esultano le città di Giuda

per i tuoi giudizi, Signore.

Perché tu sei, Signore,

l'Altissimo su tutta la terra,

tu sei eccelso sopra tutti gli dei.

Odiate il male, voi che amate il Signore:

lui che custodisce la vita dei suoi fedeli

li strapperà dalle mani degli empi.

Una luce si è levata per il giusto,

gioia per i retti di cuore.

Rallegratevi, giusti, nel Signore,

rendete grazie al suo santo nome.

**21**

**La preghiera del pellegrino**

Signore,

io mi metto in cammino sempre

per raggiungerti e incontrarti.

Tutta la mia vita

è un grande viaggio

per scoprirti, conoscerti e amarti.

Diventare tuo discepolo

è la meta del cammino della vita.

Fà che impari

a migliorare me stesso

guidato dalla Parola del tuo Vangelo.

Solo così farò veramente

quel pellegrinaggio che mi aiuta

a diventare un vero cristiano.

Tutto ciò che ho conosciuto

e imparato, diventa norma per ogni mio passo.

E che io lo possa trasmettere

con la testimonianza di tutta la vita.

**22**

**Preghiera del Pellegrino a Santiago de Compostela**

Quand’anche avessi percorso tutti i sentieri,

superato montagne e valli da est a ovest,

se non ho scoperto la libertà di essere me stesso,

allora non sono ancora arrivato.

Quand’anche avessi condiviso tutti i miei beni

con persone di altre lingue e culture;

quand’anche avessi per amici dei pellegrini dell’altra parte del mondo

e dormito negli stessi alloggi dei santi e dei principi,

se, domani, non sono capace di perdonare al mio vicino,

allora non sono ancora arrivato.

Quand’anche avessi portato il mio sacco dal primo all’ultimo giorno

e sostenuto i pellegrini a corto di forze,

o ceduto il mio letto a qualcuno arrivato dopo di me,

donato la mia borraccia senza alcuna contropartita,

se, di ritorno a casa e al lavoro non sono capace

di seminare attorno a me la fratellanza, la felicità, l’unità e la pace,

allora non sono ancora arrivato.

Quand’anche avessi ogni giorno mangiato e bevuto a sazietà,

a disposizione tutte le sere un tetto e una doccia,

ricevuto delle cure per le mie ferite,

se non ho visto in tutto questo l’amore di Dio,

allora non sono ancora arrivato.

Quand’anche avessi visitato tutti i monumenti

e ammirato i più bei tramonti,

imparato a dire buongiorno in tutte le lingue,

gustato l’acqua di tutte le fontane,

se non ho indovinato chi è Colui che, senza nulla attendere in cambio,

mi offre tanta bellezza e tanta pace,

allora non sono ancora arrivato.

Se adesso smetto di camminare sulla tua strada,

di proseguire la mia ricerca e di vivere in coerenza con ciò che ho imparato;

se, d’ora in avanti, non vedo in ogni persona, amico o nemico, un compagno di strada;

se, ancora oggi, il Dio di Gesù di Nazareth

non è per me il solo Dio della mia vita,

allora non sono ancora arrivato.

**23**

**Aiutami Signore a mettermi in cammino.**

Aiutami Signore a mettermi in cammino.

Anche se l'orizzonte mi sembra oscuro.

Anche se la ricompensa, agli occhi del mondo,

non vale l'impegno.

Anche se la gente pensa

che il mio apporto per un mondo nuovo non è granché.

Aiutami Signore a mettermi in cammino.

A lasciar da parte ciò che mi paralizza.

A lasciar da parte ciò che mi rende schiavo.

A lasciar da parte ciò che spezza in due il mio cuore.

Aiutami Signore a mettermi in cammino.

A non giustificarmi quando non vedo i frutti.

A non giustificarmi quando mi mancano le forze.

A non giustificarmi quando non ricevo un grazie riconoscente.

Aiutami Signore a mettermi in cammino.

Ad abbandonare tutto ciò che non mi permette di seguirti.

Ad abbandonare la timidezza e la mancanza di coraggio.

Ad abbandonare il mio orgoglio,

e soprattutto ad abbandonarmi a Te.

Aiutami Signore a mettermi in cammino.

Ad annunciare il tuo Regno agli afflitti.

A portare la Buona Novella a chi è scoraggiato.

A nutrire della tua Parola chi è senza speranza,

e a nutrire della tua Eucaristia i poveri di spirito.

**24**

Sono in cammino, Signore!

Ma non bastano le gambe per camminare…

Il cuore, la mente, i desideri, le ferite, i sogni, la mia storia,

tutto di me, oggi, desidera mettersi in cammino.

Muovo passi decisi nella vita e la vita mi insegna la prudenza.

Tento passi timidi, ma la vita mi chiede audacia e capacità di perdere.

Con paura, spesso avanzo, e la vita mi insegna il coraggio.

Ogni giorno, vorrei avanzare e indietreggiare

per non perdere le posizioni guadagnate

e la vita mi chiede di scegliere senza rimpianti.

Eppure tante volte la strada si fa pesante, Signore;

mi appesantisce la storia…

vorrei lasciar perdere, tentare altre strade, darla vinta alla stanchezza…

E tu sussurri al mio cuore: «Coraggio, non temere, io sono con te».

Apri Signore, spalanca le porte del mio cuore,

tocca il buio che mi vive dentro e mi rallenta,

riempi di luce la mia vita, rendi trasparente il mio cuore.

Amen.

**25**

**Preghiera del Cammino**

Signore, illuminami e guidami

nella fede, nella speranza e nella carità.

La strada che tu hai percorso sia da me seguita.

Tutto ciò che tu ami sia da me amato.

Tu, Luce, illumina le mie tenebre.

Tu, Forza, sorreggi la mia debolezza.

I miei occhi siano i tuoi occhi,

le mie mani siano le tue mani,

le mie spalle siano le tue.

Il mio cuore sia il tuo cuore,

affinché i fratelli,

tramite la mia umile e fedele presenza,

possano incontrare te

e, nella fede, vederti e amarti.

Signore, prendimi come sono

e fammi come tu mi vuoi.

**26**

**Preghiera di San Francesco**

O Signore, fa' di me uno strumento della tua pace.

Dov'è odio, fa' ch'io porti l'amore.

Dov'è offesa ch'io porti il perdono.

Dov'è discordia, ch'io porti l'unione.

dov'è dubbio, ch'io porti la fede.

Dov'è errore, ch'io porti la verità.

Dov'è disperazione, ch'io porti la speranza.

Dov'è tristezza, ch'io porti la gioia.

Dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.

O Maestro, fa' ch'io non cerchi tanto

di essere consolato, quanto di consolare;

di essere compreso, quanto di comprendere;

di essere amato, quanto di amare.

Poiché è dando, che si riceve;

perdonando, che si è perdonati;

morendo, che si risuscita a vita eterna.

**27**

Signore, dalla mia terra guardo al sentiero

che mi porta al di sopra delle nubi verso di Te;

assaporo la profondità del mare

nel bagliore di un colpo di luce e ne osservo il pulsare della vita;

mi immergo nel miracolo di un bosco, nei suoi rumori e nei suoi odori.

Osservo mani e piedi, strumenti perfetti;

la luce e le stelle; la gioia di un sorriso e di uno sguardo.

Faccio del mio meglio per essere consapevole

di essere uguale ad ogni mio fratello e ad ogni mia sorella,

di percorrere insieme un sentiero difficile e pieno di ostacoli.

Signore, ho accettato e scelto di dare, senza niente chiedere in cambio,

di essere capace di amore per ogni suo simile ed ogni essere vivente;

non voglio dire ‘ormai’ ma essere portatore di luce.

Signore, aiutami a cercare chi è più avanti di me in questo

cammino perché si è messo nella condizione di servire di più e meglio.

Signore, mi hai chiesto di “custodire” e “coltivare”;

aiutami ad esserne capace di non mollare anche nei momenti più duri.

Amen

**28**

Fa’, o Signore, che ogni giorno della mia vita

sia un passo nuovo nella strada su cui Tu mi chiami.

Che io ascolti fedelmente la tua Parola:

mi aiuterà a distinguere il bene dal male e a leggere i segni dei tempi,

e mi darà luce sempre nuova nelle stagioni del mio pellegrinaggio.

Che io impari a riconoscerti sempre meglio vicino a me,

nelle tue creature, nella gioia e nel dolore,

nel volto dei fratelli e delle sorelle che incontro.

Che sia parte viva del tuo popolo in cammino.

Attraverso di esso mi hai dato la luce della fede e il pane della vita:

che io sappia trasmettere questi doni a chi viene dopo di me.

Che io sia testimone dell'amore di Cristo.

Nella famiglia, nel lavoro, nella comunità, nella società, nelle mie responsabilità,

che io cerchi sempre di imitare Colui che è venuto non per essere servito,

ma per servire.

Dopo ogni caduta aiutami a riprendere con fiducia il cammino.

E al termine dell'avventura della mia giornata terrena,

fa’che io possa lasciare questo mondo un po’ migliore di come l'ho trovato,

e riposare con te nell'attesa di cieli nuovi e nuove terre,

dove compirai per sempre il cammino di tutta l'umanità.

Amen

**29**

**Signore, insegnami la strada**

Signore, insegnami la strada:

l'attenzione alle piccole cose;

al passo di chi cammina con me

per non fare più lungo il mio;

alla parola ascoltata

perché non sia dono che cade nel vuoto;

agli occhi di chi mi sta vicino

per indovinare la gioia e dividerla,

per indovinare la tristezza e avvicinarmi in punta di piedi,

per cercare insieme la nuova gioia.

Signore, insegnami la strada:

la strada su cui si cammina insieme;

insieme nella semplicità di essere quello che si è;

insieme nella gioia di aver ricevuto tutto da Te;

insieme nel tuo amore.

Signore, insegnami la strada,

Tu che sei la strada e la gioia.

**30**

**Santa Maria, donna in cammino**

*d.Tonino Bello*

Santa Maria,

donna in cammino,

come vorremmo somigliarti

nelle nostre corse trafelate.

Siamo pellegrini come te,

e qualche volta ci manca nella bisaccia di viandanti

la cartina stradale

che dia senso alle nostre itineranze.

Donaci sempre, ti preghiamo,

il gusto della vita.

Fa che i nostri sentieri siano

come lo furono i tuoi,

strumento di comunicazione con la gente

e non nastri isolanti entro cui assicuriamo

la nostra aristocratica solitudine.

Prendici per mano e,

se ci vedi allo sbando,

sul ciglio della strada, fermati,

Samaritana dolcissima,

per versare sulle nostre ferite

l'olio di consolazione

e il vino della speranza.

E poi rimettici in carreggiata.

Dalle nebbie

di questa valle di lacrime,

in cui si consumano le nostre afflizioni,

facci volgere gli occhi verso i monti

da dove verrà l'aiuto.

E allora sulle nostre strade

fiorirà l'esultanza del Magnificat.

Come avvenne

in quella lontana primavera,

sulle alture della Giudea,

quando ci salisti tu.