

# LODATE IL SIGNORE IN OGNI TEMPO

*Suggerimenti per dialogare con il Signore  
ispirati alle celebrazioni di S. Valentino*



Rileggendo i primi capitoli della Genesi e pensando agli stati d'animo dei personaggi di cui si parla più che all'effettiva storicità dei fatti raccontati, c'è una cosa sulla quale vale la pena fermarsi e riflettere. Chi ha scritto quei capitoli voleva anche mettere in evidenza l'amore di Dio per l'uomo. Per farlo descrive il rapporto tra Dio e Adamo ed Eva come un rapporto di estrema confidenza. Essa è rappresentata attraverso alcuni gesti: Dio dice ad Adamo di dare un nome a tutte le cose; Adamo ed Eva sentono Dio passeggiare nel giardino alla brezza della sera e dialogano con Lui e poi si vestono con i primi vestiti che Dio prepara per loro.

La nostra vita è certamente in attesa di poter dialogare ancora con Dio, in Paradiso. Ma questo parlarsi è possibile fin da subito nella preghiera. Fatta con confidenza, la preghiera permette a ciascuno di noi di dialogare con Dio, sentendolo presente nella nostra vita, e ci aiuta a dare un nome alle cose che ci capitano. Alla fine, tutto si trasforma in una lode: "È davvero grande il Suo amore per noi!".

Ecco allora alcuni suggerimenti per trovare un modo di pregare e lodare Dio adatto ad ogni momento della giornata.

## **PREGHIERA CON LA PAROLA DI DIO**

### **METODO**

- 1) Scegliere in anticipo un giorno e un momento preciso nella settimana per vivere questo momento di preghiera. Fissarlo in agenda e difenderlo con tenacia da qualsiasi altro impegno.
- 2) Decidere in anticipo dove lo vivrò: se in chiesa, in quale chiesa? Se in casa, in quale stanza, su quale tavolo? Se in ufficio o all'aperto, dove precisamente?
- 3) Se viviamo questo momento come coppia, decidere anche come: inizialmente da soli e poi ritrovandosi per scambiare le riflessioni e pregare insieme oppure fare tutto insieme fin dall'inizio, oppure un altro modo che vi sembra giusto nel momento che state vivendo.
- 4) Tenere un taccuino di appunti e una biro. Tutti i passaggi della meditazione, ma anche le preghiere, sono facilitati se scrivo i miei pensieri. Basta anche solo un appunto, non importa che la forma sia perfetta. Se prego da solo, lo terrò per me. Se prego in coppia, lo condivido con l'altro/a, ma resta comunque una cosa solo per noi due.

### **INGRESSO NELLA PREGHIERA (3')**

Prima di tutto, faccio lentamente il Segno della Croce, poi dispongo il mio cuore alla preghiera, chiedendo la grazia di cui ho bisogno.

Aiutami Gesù, a preparare il mio cuore, perché la tua grazia entri in me. Ti chiedo che questo momento di preghiera sia come un bagno, e che ne esca purificato/a dalle distrazioni, dalle frenesie e dalle preoccupazioni. Fa che lo Spirito mi guidi.

### **MEDITAZIONE (20')**

Ora, meditiamo il testo.

**PRIMO.** Rifletto su cosa ho letto, quale è la scena, di cosa parla, chi sono gli eventuali personaggi o i temi principali di cui si parla e se c'è qualcuno/qualcosa che domina la scena.

**Medito:** Se fossi stato presente nella scena o se quel discorso fosse stato fatto direttamente a me, come avrei reagito?

SECONDO. Cerco di identificare quello che è il messaggio più importante del brano, per me, in questo momento della mia vita. Se lo avevo già letto in passato posso anche scoprire un senso nuovo o qualcosa che prima non mi era sembrato significativo: la Parola di Dio è inesauribile.

Medito: Come mi sento coinvolto in quello che ho letto? Quale aspetto della mia vita, come persona, e quindi nel mio rapporto con me stesso, o come sposo/a e quindi nel mio rapporto di coppia, è toccato direttamente da quello che ho letto?

TERZO. La Parola di Dio che entra in noi porta sempre frutto, come dice il profeta Isaia:

*Come infatti la pioggia e la neve scendono dal cielo  
e non vi ritornano senza avere irrigato la terra,  
senza averla fecondata e fatta germogliare,  
perché dia il seme a chi semina  
e il pane a chi mangia,  
11 così sarà della mia parola uscita dalla mia bocca:  
non ritornerà a me senza effetto,  
senza aver operato ciò che desidero  
e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata. (Is 55, 10-11)*

Medito: Come posso cambiare qualcosa nel mio modo di vivere per rendere mio, facendolo scendere nel cuore, quello che ho letto, in modo tale che il mio modo di agire sia trasformato da quella Parola?

QUARTO. Tutto questo è possibile perché Gesù si è fatto vicino a noi, a me per mostrare come Lui può cambiarci la vita, anche sostenendoci nei momenti di fatica, se lo guardiamo e lo ascoltiamo.

Medito: Ho conosciuto un altro po' di Gesù e del Suo amore, che sostiene, cambia e migliora la mia vita. A questo punto cerco di sentirlo ancora più vicino grazie a quanto ho capito. Cerco qualche parola mia per ringraziarlo, riconoscente per la sua vicinanza, e lodarlo per la sua ricchezza inesauribile.

#### **PREGHIERA (5')**

Ora provo a raccogliere gli spunti che ho meditato e a trasformarli in preghiera. Dev'essere una preghiera semplice, fatta con parole mie, rivolta a Gesù.

#### **CONTEMPLAZIONE (2')**

Infine, contemplo.

Scelgo una parola, una sola, che riassume il contenuto della mia preghiera.

Prima di uscire dalla preghiera, mi siedo comodo, metto la schiena dritta, chiudo gli occhi e respiro lentamente. Mentre respiro, ripeto lentamente, al ritmo del mio cuore, la parola che ho scelto. Faccio questo per 2 minuti o finché me la sento. Non devo fare altro.

Al termine mi faccio lentamente il Segno della Croce ed esco dalla preghiera.

#### **PREGHIERA DI LODE E BENEDIZIONE**

*Mentre diceva questo, una donna dalla folla alzò la voce e gli disse: "Beato il grembo che ti ha portato e il seno che ti ha allattato!". Ma egli disse: "Beati piuttosto coloro che ascoltano la parola di Dio e la osservano!". Lc 11, 27-28.*

Quella donna non riesce a trattenersi e si alza per gridare a Gesù qualcosa che significa sostanzialmente "Come sei bello"! Gesù la invita a guardare oltre. Proviamoci anche noi.

“Come sei bella/o” è una frase che due innamorati si dicono anche quando non rispettano propriamente i canoni delle bellezze anoressiche o curvy che vanno di moda. E’ una lode e un bene-dire chi amiamo per quello che è: un dono che rende più bella e piena la nostra vita.

Dovremmo dircelo spesso. E, da innamorati, dovremmo cercare anche altre espressioni per riconoscerci pregi e qualità che, giorno dopo giorno, scopriamo in chi amiamo. Bene-dirci e non male-dirci, rinfacciandoci i limiti e le debolezze, che pure ci sono.

Con Gesù capita lo stesso. E’ Gesù che rende piena la nostra vita, a prescindere da come siamo fatti. E’ Gesù che ci aiuta a crescere e che, amandoci, ci rende capaci di amare.

Quando siamo innamorati possiamo capire, con l’esempio concreto della vita insieme alla persona che amiamo, come sia non solo bello, ma anche importante lodarci e benedirvi l’un l’altro. E ci aiuta allora anche a capire come sia naturale lodare e benedire Gesù che dona in abbondanza la grazia per sostenere tutto questo. Per farlo basta ripensare al nostro percorso e ringraziare per tutto quello che riconosciamo di aver ricevuto.

San Francesco lo aveva capito bene, come mostra questa sua preghiera: un vero e proprio fuoco d’artificio di lodi. Ciascuno di noi può aggiungere qualcosa di suo!

### **Lodi al Dio Altissimo**

Tu sei santo, Signore, solo Dio, che operi cose meravigliose,  
Tu sei forte, Tu sei grande, Tu sei altissimo,  
Tu sei re onnipotente, Tu, Padre santo, re del cielo e della terra.  
Tu sei trino ed uno, Signore Dio degli dèi,  
Tu sei il bene, ogni bene, il sommo bene, il Signore Dio vivo e vero.  
Tu sei amore e carità, Tu sei sapienza,  
Tu sei umiltà, Tu sei pazienza,  
Tu sei bellezza, Tu sei mansuetudine,  
Tu sei sicurezza, Tu sei quiete.  
Tu sei gaudio e letizia, Tu sei nostra speranza, Tu sei giustizia,  
Tu sei temperanza, Tu sei tutta la nostra ricchezza a sufficienza.  
Tu sei bellezza, Tu sei mansuetudine.  
Tu sei protettore, Tu sei custode e nostro difensore,  
Tu sei forza, Tu sei refrigerio.  
Tu sei la nostra speranza, Tu sei la nostra fede, Tu sei la nostra carità.  
Tu sei tutta la nostra dolcezza, Tu sei la nostra vita eterna  
grande e ammirabile Signore,  
Dio onnipotente, misericordioso Salvatore.

### **NELLO SPAZIO DI UN DISPLAY**

Non sempre riusciamo ad avere un tempo tranquillo e isolato nel quale pregare con tempi lunghi. Possono esserci pause o momenti che sembrano persi, ad esempio quando siamo in autobus, aggrappati a un sostegno per non cadere e solo con una mano libera. Sembra proprio che san Francesco avesse previsto anche queste situazioni. Preghiere brevi, che stanno nello spazio del display del telefonino e che non richiedono quindi nemmeno il dito per far scorrere il testo sullo schermo. Eccone alcune. La prima, tra l’altro, potete usarla anche per augurarvi reciprocamente la benedizione del Signore o augurarla ai vostri figli in ogni momento della giornata, ad esempio quando vi alzate o quando andate a dormire.

### **Benedizione a Frate Leone**

Il Signore ti benedica e ti custodisca (Nm 6,24-26), mostri a te il suo volto e abbia misericordia di te.  
Rivolga verso di te il suo sguardo e ti dia pace.  
Il Signore benedica te, frate Leone.

### **Preghiera davanti al Crocefisso**

Altissimo glorioso Dio,  
illumina le tenebre de lo core mio.  
Et dame fede drecta,  
speranza certa e carità perfecta,  
senno e cognoscimento,  
Signore,  
che faccia lo tuo santo e verace comandamento. Amen.

### **Preghiera "Absorbeat"**

Rapisca, ti prego, o Signore,  
l'ardente e dolce forza del tuo amore  
la mente mia da tutte le cose che sono sotto il cielo,  
perché io muoia per amore dell'amor tuo,  
come tu ti sei degnato morire  
per amore dell'amor mio.

### **IL COPIA E INCOLLA BIBLICO**

Abbiamo visto alcuni modi di pregare: con tempi distesi o anche nelle pause, per non perdere mai di vista il Signore. Possiamo farlo con parole nostre, quelle semplici che escono dal cuore, nei momenti di gioia ma anche in quelli di stanchezza, per raccontargli la nostra fatica e esserne sollevati.

Ma il modo più completo di pregare fa riferimento alla Bibbia, e in particolare coi Salmi, le preghiere che sono state anche le preghiere di Gesù.

San Francesco lo aveva capito bene. Conosceva bene la Bibbia, la usava e aveva anche scoperto qualcosa che anche oggi va molto di moda: il "copia e incolla". Quando trovava un versetto che gli piaceva lo metteva da parte e lo usava, assieme ad altri, per comporre i suoi "salmi". Qui sotto ve li riportiamo, con la citazione del salmo di provenienza dei singoli versetti, prese da <https://www.monasterovirtuale.it/francesco-di-assisi-laude-e-preghiere.html>. Potete provare anche voi a comporre i vostri salmi. E se vi sembra troppo difficile comporre salmi così lunghi (all'inizio in effetti non è facile: anche san Francesco ci deve aver messo un po' per arrivare a farlo) potete comunque cominciare copiando un singolo versetto e incollandolo nel vostro quadernino delle preghiere o "nello spazio di un display", per averlo sempre con voi, sottomano.

### **Salmo [1]**

- 1 O Dio, ti ho presentato la mia vita: tu hai posto le mie lacrime alla tua presenza (Sal 55,8-9).
- 2 Tutti i miei nemici ordivano mali contro di me (Sal 40,8), hanno tenuto consiglio insieme (Sal 70,10).
- 3 Hanno deposto contro di me male per bene, e odio in cambio del mio amore (Sal 108,5).
- 4 Invece di amarmi, dicevano ogni male di me: ma io pregavo (Sal 108,4).
- 5 Mio Padre santo, re del cielo e della terra, non allontanarti da me, perché la tribolazione è vicina e non c'è chi mi aiuti (Gv 17,11; Sal 21,12).
- 6 Indietreggino i miei nemici, ogni qualvolta ti avrò invocato: ecco, io so bene che tu sei il mio Dio (Sal 55,10).
- 7 I miei amici e i miei conoscenti si sono avvicinati e fermati contro di me, e i miei congiunti si sono fermati lontano (Sal 37,12).
- 8 Hai allontanato da me i miei compagni: mi hanno ritenuto come una vergogna per loro, sono come un prigioniero senza scampo (Sal 87,9).
- 9 Padre santo, non allontanare da me il tuo aiuto; Dio mio, volgiti in mio aiuto (Gv 17,11; Sal 21,20; Sal 70,12).
- 10 Accorri in mio aiuto, Signore Dio della mia salvezza (Sal 37,23).

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo: come era in principio e ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen .

### **Salmo [II]**

- 1 Signore, Dio della mia salvezza, davanti a te ho gridato giorno e notte (Sal 87,1).
- 2 Penetri la mia preghiera al tuo cospetto: porgi il tuo orecchio alla mia preghiera (Sal 87,2).
- 3 Guarda all'anima mia e liberala: strappami dalle mani dei miei nemici (Sal 68,19).
- 4 Sei tu che mi hai tratto dal grembo, mia speranza dal seno di mia madre, poiché in te sono stato affidato dal mio nascere (Sal 21,10).
- 5 Dal grembo di mia madre sei tu il mio Dio; non allontanarti da me (Sal 21,11).
- 6 Tu conosci la mia infamia, la mia vergogna e il mio tremore (Sal 68,20).
- 7 Davanti a te stanno tutti quanti mi fanno soffrire; il mio cuore si aspetta obbrobrio e miseria (Sal 68,21).
- 8 Ho aspettato qualcuno che soffrisse con me, ma non ci fu; e qualcuno che mi consolasse, ma non ho trovato nessuno (Sal 68,21).
- 9 O Dio, gli iniqui sono insorti contro di me, un'orda di violenti attende alla mia vita, non pongono te davanti ai loro occhi (Sal 85,1).
- 10 Sono annoverato tra coloro che scendono nella fossa, un uomo che più nessuno aiuta, che va errando tra i morti (Sal 87,5-6).
- 11 Tu sei il santissimo padre mio, mio Re e mio Dio (Cfr. Sal 43,5).
- 12 Vieni in mio soccorso, Signore, Dio della mia salvezza (Sal 37,23).

### **Salmo [III]**

- 1 Abbi pietà di me, o Dio, abbi pietà di me, perché la mia anima confida in te (Sal 56,2).
- 2 Mi porrò pieno di speranza all'ombra delle tue ali, finché sia passato il turbine dell'iniquità (Sal 56,2).
- 3 Griderò verso il santissimo padre mio, l'altissimo Signore, che mi ha beneficiato (Sal 56,3).
- 4 Dal cielo ha mandato il mio liberatore, ed ha gettato nella confusione coloro che mi calpestavano (Sal 56,4).
- 5 Il Signore ha mandato la sua misericordia e la sua verità (Sal 56,4-5); ha strappato la mia vita dai miei nemici, che erano fortissimi, e da quanti mi odiavano, perché si erano fatti forti contro di me (Sal 17,18).
- 6 Hanno teso un laccio ai miei piedi ed hanno piegato la mia vita (Sal 56,7).
- 7 Hanno scavato una fossa davanti a me, ma vi sono caduti (Sal 56,7).
- 8 Il mio cuore è pronto, o Dio; il mio cuore è pronto: voglio cantare e intonare un salmo (Sal 56,8).
- 9 Ridestati, mia gloria; svegliati, salterio e cetra; io mi leverò all'aurora (Sal 56,9).
- 10 Ti loderò tra i popoli, o Signore, canterò un salmo a te in mezzo alle genti (Sal 56,10).
- 11 Perché fino ai cieli si è levata la fama della tua misericordia, fino alle nubi la voce della tua verità (Sal 56,11).
- 12 Sii esaltato sopra i cieli, o Dio, e su tutta la terra la tua gloria (Sal 56,12).

### **Salmo [IV]**

- 1 Abbi pietà di me, Signore, perché l'uomo mi calpesta, mi ha tormentato per tutto il giorno combattendomi (Sal 55,2).
- 2 Mi hanno calpestato i miei nemici tutto il giorno; sono tanti quelli che combattono contro di me (Sal 55,3).
- 3 Tutti i miei nemici rivolgono ogni loro pensiero al mio male, hanno prodotto contro di me false testimonianze (Sal 40,8-9).
- 4 Quelli che custodivano la mia vita, hanno fatto consiglio tra loro (Sal 70,10).
- 5 Uscivano fuori e parlavano fra loro (Sal 40,8).
- 6 Vedendomi, mi hanno tutti deriso, parlavano a fior di labbra e scuotevano il capo (Sal 21,8).
- 7 Ma io sono verme e non uomo, infamia degli uomini, rifiuto del popolo (Sal 21,7).
- 8 Sono diventato l'infamia dei miei conoscenti ben più di tutti i miei nemici, hanno paura di me i miei familiari (Sal 30,12).
- 9 Padre santo non allontanare da me il tuo aiuto, vieni in mia difesa (Gv 17,11; Sal 21,20).
- 10 Accorri in mio aiuto, Signore, Dio della mia salvezza (Sal 37,23).

### **Salmo [V]**

- 1 Con la mia voce grido al Signore: con la mia voce supplico il Signore;
- 2 davanti a lui effondo la mia preghiera, al suo cospetto sfogo la mia angoscia
- 3 Mentre il mio spirito viene meno, tu già conosci la mia strada.

- 4 Lungo questa via per la quale passavo, i superbi mi hanno teso un laccio.  
 5 Guardavo a destra ed osservavo, e nessuno mi conosceva.  
 6 Non c'era più via di scampo per me, non c'è nessuno che si preoccupi della mia vita (Sal 141,1-5).  
 7 Poiché per te ho sopportato l'insulto, la vergogna ha ricoperto il mio volto (Sal 68,8).  
 8 Sono divenuto un estraneo per i miei fratelli, un forestiero per i figli di mia madre (Sal 68,9).  
 9 Padre santo, mi divora lo zelo della tua casa perciò sono caduti su di me gli oltraggi di chi ti insulta (Gv 17,11; Sal 68,10).  
 10 Contro di me si sono rallegrati nei loro incontri hanno radunato i flagelli per me, ma io non lo sapevo (Sal 34,15).  
 11 Più numerosi dei capelli del mio capo sono coloro che mi odiano senza motivo (Sal 68,5).  
 12 Sono divenuti più forti i miei nemici che mi perseguitano ingiustamente; ora dovrò rifondere quello che non ho rubato? (Sal 68,5)  
 13 Si alzavano testimoni iniqui e mi domandavano ciò che ignoravo (Sal 34,11);  
 14 mi ripagavano il bene col male e mi calunniavano (Sal 34,12), perché seguivo l'onestà (Sal 37,21).  
 15 Tu sei il santissimo Padre mio, mio Re e mio Dio (Sal 43,5).  
 16 Accorri in mio aiuto, Signore, Dio della mia salvezza (Sal 37,23).

### **Salmo [VI]**

- 1 O voi tutti che passate per la via, fermatevi e vedete se c'è un dolore pari al mio dolore (Lam 1,12).  
 2 Come un branco di cani mi hanno circondato, la banda dei malvagi mi ha assediato (Sal 21,17-19).  
 3 Essi poi mi hanno osservato e scrutato, si sono divise tra loro le mie vesti e sulla mia tunica hanno gettato la sorte (Sal 21,18-19).  
 4 Hanno forato le mie mani e i miei piedi, hanno contato tutte le mie ossa (Sal 21,17-18).  
 5 Hanno spalancato su di me la loro bocca, come leone che rapisce e ruggisce (Sal 21,14).  
 6 Sono stato versato come acqua, le mie ossa sono tutte disperse (Sal 21, 15).  
 7 E il mio cuore si è fatto come cera che si liquefa nel mio petto (Sal 21,15-16).  
 8 Come coccio si è inaridita la mia forza; la mia lingua mi si è attaccata al palato (Sal. 21,16).  
 9 Mi hanno nutrito con fiele, nella mia sete mi hanno abbeverato con aceto (Sal 68,22).  
 10 Mi hanno condotto fino nella polvere della morte (Sal 21,16) e aggiunsero dolore al dolore delle mie ferite (Sal 68,27).  
 11 Io ero morto e sono risorto (Cfr. Sal 3,6), e il padre mio santissimo mi ha accolto nella gloria (Cfr. Sal 72,24).  
 12 Padre santo (Gv 17,11), tu hai tenuto la mia mano destra e mi hai accompagnato nel fare la tua volontà e mi hai accolto nella gloria (Sal 72,23-24).  
 13 Infatti, che altro c'è per me in cielo? e da te che cosa ho voluto sulla terra? (Sal 72,25)  
 14 Guardate, guardate che io sono Dio, dice il Signore, sarò esaltato fra le genti e su tutta la terra (Sal 45,11).  
 15 Benedetto il Signore Dio di Israele (Lc 1,68), che ha redento le anime dei suoi servi con il proprio suo santissimo sangue, e non abbandonerà tutti quelli che sperano in lui (Sal 33,32: cfr. Ap 5,9).  
 16 E sappiamo che viene, viene a giudicare la giustizia (Cfr. Sal 95,13).

### **Salmo [VII]**

- 1 Genti tutte, battete le mani, cantate a Dio inni di giubilo con voce d'esultanza (Sal 46,2),  
 2 poiché il Signore è eccelso, terribile, re grande su tutta la terra (Sal 46,3).  
 3 Perché il santissimo Padre celeste, nostro re dall'eternità, ha mandato dall'alto il suo Figlio diletto, ed egli ha operato la salvezza sulla terra (Sal 73,12).  
 4 Si allietino i cieli ed esulti la terra, frema di gioia il mare e quanto contiene; esulteranno i campi e tutte le cose che in essi si trovano (Sal 95,11-12).  
 5 Cantate a lui un canto nuovo, cantate al Signore da tutta la terra (Sal 95,1),  
 6 perché grande è il Signore e molto degno di lode terribile sopra tutti gli dèi (Sal 95,4).  
 7 Date al Signore, o famiglie dei popoli, date al Signore la gloria e l'onore, date al Signore la gloria del suo nome (Sal 95,7-8).  
 8 Portate in offerta (Cfr. Sal 95,8) i vostri corpi e caricatevi sulle spalle la sua santa croce e seguite sino alla fine i suoi comandamenti (Cfr. Lc 14,27; 1P 2,21).  
 9 Tremi davanti al volto di lui tutta la terra; gridate tra i popoli: "Il Signore regna dal legno" (Sal 95,9-10).

10 E sali al cielo e siede alla destra del santissimo Padre celeste (Cfr. Ef 4,10 e "credo"). Sali più in alto dei cieli, o Dio; e la tua gloria su tutta la terra (Sal 56,12).

11 E sappiamo che viene, viene a giudicare la giustizia (Cfr. Sal 95,13).

### **Salmo [VIII]**

1 O Dio, volgiti in mio aiuto; Signore, affrettati a soccorrermi.

2 Siano confusi e coperti di rossore quelli che attentano alla mia vita.

3 Siano volti in fuga e arrossiscano quanti vogliono la mia rovina.

4 Siano volti in fuga subito pieni di rossore, quelli che mi dicono: Ah! ah!

5 Esultino e si rallegrino in te tutti coloro che ti cercano; non si stanchino di ripetere: "Sia magnificato Iddio", coloro che amano la tua salvezza.

6 Io però sono indigente e povero, o Dio, aiutami.

7 Mio aiuto e mio salvatore sei tu; Signore, non tardare (Sal 69,2-6).

### **Salmo [IX]**

1 Cantate al Signore un cantico nuovo, perché ha compiuto cose meravigliose (Sal 97,1).

2 La sua destra ha immolato il suo Figlio diletto l'ha immolato il suo santo braccio (Sal 97,1).

3 Il Signore ha fatto conoscere la sua salvezza, ha rivelato la sua giustizia al cospetto di tutte le genti (Sal 97,2).

4 In quel giorno il Signore ha mandato la sua misericordia, nella notte si è udito il suo cantico (Cfr. Sal 41,9).

5 Questo è il giorno fatto dal Signore: esultiamo e ralleghiamoci in esso (Sal 117,24).

6 Benedetto colui che viene in nome del Signore, Dio il Signore e risplendette tra noi (Sal 117,26-27).

7 Si allietino i cieli ed esulti la terra, frema di gioia il mare e quanto contiene; esulteranno i campi e tutte le cose che in essi si trovano (Sal 95,11-12).

8 Date al Signore, o famiglie dei popoli. date al Signore la gloria e l'onore; date al Signore la gloria per il suo nome (Sal 95,7-8).

9 O regni della terra, cantate a Dio, salmeggiate al Signore (Sal 67,33).

10 Cantate salmi a Dio, che ascende sopra il cielo dei cieli, a oriente.

11 Ecco, egli farà udire la forza della sua voce: date gloria a Dio per Israele; la sua magnificenza e la sua forza sono tra le nubi (Sal 67,33-55).

12 Mirabile è Dio nei suoi santi; il Dio di Israele, egli stesso darà potenza e forza al suo popolo. Sia benedetto Dio (Sal 67,36). Gloria.

### **Salmo [X]**

1 O terra tutta, cantate un inno di giubilo al Signore, elevate un salmo al suo nome, date gloria alla sua lode (Sal 65,1-2).

2 Dite a Dio: "Quanto sono stupende le tue opere Signore; per la grandezza della tua potenza, a te si piegano i tuoi nemici (Sal 65,3).

3 A te si prostri tutta la terra, a te canti inni; canti al tuo nome" (Sal 65,4).

4 Venite, ascoltate, voi tutti che temete Dio, e vi narrerò quanto ha fatto per me (Sal 65,16).

5 Con la mia bocca ho rivolto a lui il mio grido, con la mia lingua ho esultato (Sal 65,17).

6 Ed egli ha ascoltato la mia voce dal suo tempio santo; il mio grido è salito fino al suo cospetto (Sal 17,7).

7 Benedite il Signore nostro, o popoli, e fate risuonare la sua lode (Sal 65,8).

8 E saranno benedette in lui tutte le tribù della terra; tutte le genti lo esalteranno (Sal 71,17).

9 Benedetto sia il Signore, il Dio di Israele; egli solo compie cose meravigliose (Sal 71,18).

10 E benedetto sia il nome della sua maestà per sempre; della sua maestà sarà ripiena tutta la terra.

Fiat. Fiat (Sal 71,19).

### **Salmo [XI]**

1 Ti ascolti il Signore nel giorno della tribolazione; ti protegga il nome del Dio di Giacobbe (Sal 19,2).

2 Ti invii aiuto dal santuario, e da Sion ti protegga (Sal 19,3).

3 Si ricordi del tuo sacrificio, e il tuo olocausto sia ricco di benedizioni (Sal 19,4).

4 Ti conceda secondo il desiderio del tuo cuore e confermi tutti i tuoi propositi (Sal 19,5).

5 Esulteremo nella tua salvezza e nel nome del Signore nostro Dio ci glorieremo (Sal 19,6).

6 Il Signore adempia tutte le tue domande (Sal 19,7). Ora so che il Signore ha mandato Gesù Cristo suo Figlio, ed egli giudicherà i popoli secondo giustizia (Sal 9,9).

7 Il Signore è divenuto rifugio dei poveri, aiuto nelle necessità e nelle tribolazioni. E sperino in te quanti hanno conosciuto il tuo nome (Sal 9,10-11).

8 Benedetto il Signore Dio mio (Sal 143,1), perché si è fatto mia difesa e mio rifugio, nel giorno della mia tribolazione (Sal 58,17).

9 O mio aiuto, a te canterò, perché tu Dio sei stato la mia difesa, il mio Dio, la mia misericordia (Sal 58,18).

### **Salmo [XII]**

1 In te ho sperato, Signore, che io non sia confuso in eterno. Liberami e difendimi nella tua giustizia.

2 Porgi l'orecchio alla mia preghiera e salvami (Sal 70,1-2).

3 Sii per me il Dio mio protettore, come un luogo fortificato perché tu mi possa salvare (Sal 70,3).

4 Poiché tu sei, Signore, la mia pazienza; o Signore, mia speranza fino dalla mia giovinezza (Sal 70,5).

5 Dalla mia nascita sei tu la mia forza, mio protettore dal grembo di mia madre: tu sarai sempre la mia canzone (Sal 70,6).

6 Della tua lode sia piena la mia bocca; che io canti tutto il giorno la tua gloria e la tua grandezza (Sal 70,8).

7 Esaudiscimi, Signore, poiché benigna è la tua misericordia; volgiti a me nella molteplicità della tua misericordia (Sal 68,17).

8 Non distogliere il tuo volto dal tuo servo: sono nella tribolazione, affrettati ad ascoltarmi (Sal 18,18).

9 Sia benedetto il Signore mio Dio (Sal 143,1-2), poiché egli si è fatto mio difensore e rifugio nel giorno della mia tribolazione (Sal 58,17).

10 O mio aiuto a te voglio cantare, poiché tu sei, o Dio, la mia difesa il mio Dio, la mia misericordia (Sal 58,18).

### **Salmo [XIII]**

1 Fino a quando, Signore, ti scorderai di me? Fino a quando distoglierai da me il tuo volto?

2 Fino a quando rivolgerò affanni nell'anima mia, dolore nel mio cuore tutto il giorno?

3 Fino a quando il mio nemico avrà il sopravvento su di me? Volgi a me il tuo sguardo ed esaudiscimi, Signore, mio Dio.

4 Dà luce ai miei occhi, perché non mi addormenti mai nella morte e il mio nemico non possa dire: "Ti ho vinto!".

5 Se io cadrò, esulteranno i miei nemici, ma io ho confidato nella tua misericordia.

6 Il mio cuore esulterà nella tua salvezza. Canterò al Signore che mi ha beneficiato e inneggerò al nome del Signore altissimo (Sal 12,1-6).

### **Salmo [XIV]**

1 Io ti esalterò, Signore, Padre santissimo, Re del cielo e della terra (Cfr. Gv 17,11; Mt 11,25), perché mi hai consolato (Cfr. Is 12,1).

2 TU sei il Dio mio salvatore, agirò con fiducia e non temerò.

3 Mia fortezza e mia lode è il Signore; egli è divenuto la mia salvezza (Cfr. Is 12,2).

4 La tua destra, Signore, si è manifestata nella forza la tua destra, Signore, ha percosso il mio nemico, e nella molteplicità della tua gloria hai abbattuto i miei avversari (Es 15,6-7).

5 Guardino i poveri e gioiscano: cercate il Signore e la vostra anima vivrà (Sal 68,33).

ó Lo lodino il cielo e la terra, il mare e quanto in essi si muove (Sal 68,35).

7 Poiché Dio salverà Sion, e saranno riedificate le città di Giuda.

8 Essi vi abiteranno e ne prenderanno il possesso (Sal 68,36).

9 La stirpe dei suoi servi la erediterà e coloro che amano il suo nome abiteranno in essa (Sal 68,37).

### **Salmo [XV]**

1 Esultate in Dio nostro aiuto (Sal 80,2), elevate il vostro canto di giubilo al Signore Dio, vivo e vero con voce di esultanza (Sal 46,2).

2 Poiché eccelso e terribile è il Signore, re grande su tutta la terra (Sal 46,3).

3 Poiché il santissimo Padre celeste, nostro Re dall'eternità (Cfr. Sal 73,12), ha mandato dall'alto il suo Figlio diletto (Cfr. 1Gv 4,9), ed egli è nato dalla beata Vergine santa Maria (Mt 3,17).

4 Egli mi ha invocato: "Il padre mio sei tu"; ed io lo riconoscerò come primogenito, più alto dei re della terra (Sal



88,27-28).

5 In quel giorno il Signore ha mandato la sua misericordia, nella notte si è udito il suo cantico (Cfr. Sal 41,9).

6 Questo è il giorno fatto dal Signore: esultiamo e rallegriamoci in esso (Sal 117,24).

7 Poiché il santissimo bambino diletto ci è stato donato e per noi è nato (Cfr. Is 9,6), lungo la via e depresso in una mangiatoia, perché non c'era posto nell'albergo (Cfr. Lc 2,7).

8 Gloria al Signore Dio nell'alto dei cieli, e pace in terra agli uomini di buona volontà (Cfr. Lc 2,14).

9 Si allietino i cieli ed esulti la terra, frema di gioia il mare e quanto contiene; esulteranno i campi e tutte le cose che in essi si trovano (Sal 95,11-12).

10 Cantate a lui un cantico nuovo; canti al Signore tutta la terra (Sal 95,1).

11 Poiché grande è il Signore e degno d'ogni lode, è terribile sopra tutti gli dèi (Sal 95,4).

12 Date al Signore, o famiglie dei popoli, date al Signore la gloria e l'onore; date al Signore la gloria per il suo nome (Sal 95,7-8).

13 Portate in offerta i vostri corpi e caricatevi sulle spalle la sua santa croce e seguite sino alla fine i suoi comandamenti (Cfr. Sal 95,8; Lc 14,27; 1Pt 2,21).