

Un Salmo per ogni occasione

In aiuto alla preghiera dei laici, spesso in difficoltà con la Liturgia delle Ore, ecco alcuni salmi, tra i più orecchiabili e noti, proposti "in formato tascabile", "pronti all'uso", da tirar fuori ad ogni evenienza, secondo le esigenze spirituali del momento.

Salmo 23 (22):

"Tu sei con me"

Il canto della **fiducia** incondizionata nonostante l'oscurità che ci circonda

- ¹ Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
- ² su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
- ³ Mi rinfranca,
mi guida per il giusto cammino,
per amore del suo nome.
- ⁴ Se dovessi camminare
in una valle oscura,
non temerei alcun male,
perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vinastro
mi danno sicurezza.
- ⁵ Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici;
cospargi di olio il mio capo.
Il mio calice trabocca.
- ⁶ Felicità e grazia mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
e abiterò nella casa del Signore
per lunghissimi anni.



Salmo 63 (62):

"Di te ha sete l'anima mia"

Il canto del **desiderio struggente di Dio**

- ¹ *Salmo. Di Davide,
quando era nel deserto di Giuda.*
- ² 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.
- ³ Così nel santuario ti ho contemplato,
guardando la tua potenza e la tua gloria.
- ⁴ Poiché il tuo amore vale più della vita,
le mie labbra canteranno la tua lode.
- ⁵ Così ti benedirò per tutta la vita:
nel tuo nome alzerò le mie mani.
- ⁶ Come saziato dai cibi migliori,
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.
- ⁷ Quando nel mio letto di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,
- ⁸ a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.
- ⁹ A te si stringe l'anima mia:
la tua destra mi sostiene.
- ¹⁰ Ma quelli che cercano di rovinarmi
sprofondino sotto terra,
- ¹¹ siano consegnati in mano alla spada,
divengano preda di sciacalli.
- ¹² Il re troverà in Dio la sua gioia;
si glorierà chi giura per lui,
perché ai mentitori verrà chiusa la bocca.

Salmo 85 (84):**Rialzaci, Dio nostra salvezza”**

La **supplica corale** di una comunità che ci trova ad attraversare un momento di crisi

¹ *Al maestro del coro. Dei figli di Core.
Salmo.*

- ² Sei stato buono, Signore,
con la tua terra,
hai ristabilito la sorte di Giacobbe.
- ³ Hai perdonato la colpa del tuo popolo,
hai coperto ogni loro peccato.
- ⁴ Hai posto fine a tutta la tua collera,
ti sei distolto dalla tua ira ardente.
- ⁵ Ritorna a noi, Dio nostra salvezza,
e placa il tuo sdegno verso di noi.
- ⁶ Forse per sempre
sarai adirato con noi,
di generazione in generazione
riverserai la tua ira?
- ⁷ Non tornerai tu a ridarci la vita,
perché in te gioisca il tuo popolo?
- ⁸ Mostraci, Signore, la tua misericordia
e donaci la tua salvezza.
- ⁹ Ascolterò che cosa dice Dio,
il Signore:
egli annuncia la pace
per il suo popolo, per i suoi fedeli,
per chi ritorna a lui con fiducia.
- ¹⁰ Sì, la sua salvezza è vicina
a chi lo teme,
perché la sua gloria
abiti la nostra terra.
- ¹¹ Amore e verità s'incontreranno,
giustizia e pace si baceranno.
- ¹² Verità germoglierà dalla terra
e giustizia si affaccerà dal cielo.
- ¹³ Certo, il Signore donerà il suo bene
e la nostra terra darà il suo frutto;
- ¹⁴ giustizia camminerà davanti a lui:
i suoi passi traceranno il cammino.



Salmo 16 (15):**"Sei tu il mio Signore,
senza di te non ho alcun bene"**

La **professione di fede** di un credente in lotta contro l'attrazione fatale degli idoli

¹ *Miktam. Di Davide.*

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.

² Ho detto al Signore:

"Il mio Signore sei tu,
solo in te è il mio bene".

³ Agli idoli del paese,
agli dèi potenti andava
tutto il mio favore.

⁴ Moltiplicano le loro pene
quelli che corrono dietro
a un dio straniero.

Io non spanderò le loro libagioni
di sangue,
né pronuncerò con le mie labbra
i loro nomi.

⁵ Il Signore è mia parte di eredità
e mio calice:
nelle tue mani è la mia vita.

⁶ Per me la sorte è caduta
su luoghi deliziosi:
la mia eredità è stupenda.

⁷ Benedico il Signore
che mi ha dato consiglio;
anche di notte il mio animo mi istruisce.

⁸ Io pongo sempre davanti
a me il Signore,
sta alla mia destra, non potrò vacillare.

⁹ Per questo gioisce il mio cuore
ed esulta la mia anima;
anche il mio corpo riposa al sicuro,

¹⁰ perché non abbandonerai la mia vita
negli inferi,
né lascerai che il tuo fedele veda la fossa.

¹¹ Mi indicherai il sentiero della vita,
gioia piena alla tua presenza,
dolcezza senza fine alla tua destra.

Salmo 130 (129):**"Presso di Te è il perdono"
("De profundis")**

L'accorata **invocazione del perdono** divino dopo l'amara esperienza del peccato

¹ Dal profondo a te grido, o Signore;

² Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia preghiera.

³ Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi potrà sussistere?

⁴ Ma presso di te è il perdono:
e avremo il tuo timore.

⁵ Io spero nel Signore,
l'anima mia spera nella sua parola.

⁶ L'anima mia attende il Signore
più che le sentinelle l'aurora.

⁷ Israele attenda il Signore,
perché presso il Signore è la misericordia
e grande presso di lui la redenzione.

⁸ Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.



Salmo 103 (102):**“Benedici il Signore anima mia”**

Il **canto della magnificenza di Dio**, che manifesta la sua onnipotenza soprattutto nella grazia del perdono.

¹ *Di Davide.*

- Benedici il Signore, anima mia,
quanto è in me benedica
il suo santo nome.
- ² Benedici il Signore, anima mia,
non dimenticare tutti i suoi benefici.
- ³ Egli perdona tutte le tue colpe,
guarisce tutte le tue infermità,
⁴ salva dalla fossa la tua vita,
ti circonda di bontà e misericordia,
⁵ sazia di beni la tua vecchiaia,
si rinnova come aquila la tua giovinezza.
- ⁶ Il Signore compie cose giuste,
difende i diritti di tutti gli oppressi.
- ⁷ Ha fatto conoscere a Mosè le sue vie,
le sue opere ai figli d'Israele.
- ⁸ Misericordioso e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.
- ⁹ Non è in lite per sempre,
non rimane adirato in eterno.
- ¹⁰ Non ci tratta secondo i nostri peccati
e non ci ripaga secondo le nostre colpe.
- ¹¹ Perché quanto il cielo è alto sulla terra,
così la sua misericordia è potente su
quelli che lo temono;

- ¹² quanto dista l'oriente dall'occidente,
così egli allontana da noi le nostre colpe.
- ¹³ Come è tenero un padre verso i figli,
così il Signore è tenero verso
quelli che lo temono,
¹⁴ perché egli sa bene
di che siamo plasmati,
ricorda che noi siamo polvere.
- ¹⁵ L'uomo: come l'erba sono i suoi giorni!
Come un fiore di campo,
così egli fiorisce.
- ¹⁶ Se un vento lo investe, non è più,
né più lo riconosce la sua dimora.
- ¹⁷ Ma l'amore del Signore è da sempre,
per sempre su quelli che lo temono,
e la sua giustizia per i figli dei figli,
¹⁸ per quelli che custodiscono
la sua alleanza
e ricordano i suoi precetti per osservarli.
- ¹⁹ Il Signore ha posto il suo trono nei cieli
e il suo regno domina l'universo.
- ²⁰ Benedite il Signore, angeli suoi,
potenti esecutori dei suoi comandi,
attenti alla voce della sua parola.
- ²¹ Benedite il Signore, voi tutte sue schiere,
suoi ministri, che eseguite la sua volontà.
- ²² Benedite il Signore, voi tutte opere sue,
in tutti i luoghi del suo dominio.
Benedici il Signore, anima mia.

