

Pregare con i Salmi secondo il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola

6

¹ *Al maestro del coro. Per strumenti a corda. Sull'ottava. Salmo. Di Davide.*

² Signore, non punirmi nella tua ira, non castigarmi nel tuo furore.

³ Pietà di me, Signore, sono sfinito; guariscimi, Signore: tremano le mie ossa.

⁴ Trema tutta l'anima mia.

Ma tu, Signore, fino a quando?

⁵ Ritorna, Signore, libera la mia vita, salvami per la tua misericordia.

⁶ Nessuno tra i morti ti ricorda.

Chi negli inferi canta le tue lodi?

⁷ Sono stremato dai miei lamenti, ogni notte inondo di pianto il mio giaciglio, bagno di lacrime il mio letto.

⁸ I miei occhi nel dolore si consumano, invecchiano fra tante mie afflizioni.

⁹ Via da me, voi tutti che fate il male: il Signore ascolta la voce del mio pianto.

¹⁰ Il Signore ascolta la mia supplica, il Signore accoglie la mia preghiera.

¹¹ Si vergognino e tremino molto tutti i miei nemici, tornino indietro e si vergognino all'istante.

43

¹ Fammi giustizia, o Dio, difendi la mia causa contro gente spietata; liberami dall'uomo perfido e perverso.

² Tu sei il Dio della mia difesa: perché mi respingi?

Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?

³ Manda la tua luce e la tua verità: siano esse a guidarmi, mi conducano alla tua santa montagna, alla tua dimora.

⁴ Verrò all'altare di Dio, a Dio, mia gioiosa esultanza. A te canterò sulla cetra, Dio, Dio mio.

⁵ Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me? Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

142

¹ *Maskil. Di Davide. Quando era nella caverna. Preghiera.*

² Con la mia voce grido al Signore, con la mia voce supplico il Signore;

³ davanti a lui sfogo il mio lamento, davanti a lui espongo la mia angoscia,

⁴ mentre il mio spirito viene meno.

Tu conosci la mia via:

nel sentiero dove cammino mi hanno teso un laccio.

⁵ Guarda a destra e vedi: nessuno mi riconosce.

Non c'è per me via di scampo, nessuno ha cura della mia vita.

⁶ Io grido a te, Signore! Dico: «Sei tu il mio rifugio, sei tu la mia eredità nella terra dei viventi».

⁷ Ascolta la mia supplica perché sono così misero!

Liberami dai miei persecutori perché sono più forti di me.

⁸ Fa' uscire dal carcere la mia vita, perché io renda grazie al tuo nome; i giusti mi faranno corona quando tu mi avrai colmato di beni.

53

¹ *Al maestro del coro. Su «Macalàt». Maskil. Di Davide.*

² Lo stolto pensa: «Dio non c'è».

Sono corrotti, fanno cose abominevoli: non c'è chi agisca bene.

³ Dio dal cielo si china sui figli dell'uomo per vedere se c'è un uomo saggio, uno che cerchi Dio.

⁴ Sono tutti traviati, tutti corrotti; non c'è chi agisca bene, neppure uno.

⁵ Non impareranno dunque tutti i malfattori che divorano il mio popolo come il pane e non invocano Dio?

⁶ Ecco, hanno tremato di spavento là dove non c'era da tremare. Sì, Dio ha disperso le ossa degli aggressori, sono confusi perché Dio li ha respinti.

⁷ Chi manderà da Sion la salvezza d'Israele?
Quando Dio ristabilirà la sorte del suo popolo,
esulterà Giacobbe e gioirà Israele.

13

¹ *Al maestro del coro. Salmo. Di Davide.*

² Fino a quando, Signore, continuerai a dimenticarmi?
Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?
³ Fino a quando nell'anima mia addenserò pensieri,
tristezza nel mio cuore tutto il giorno?
Fino a quando su di me prevarrà il mio nemico?
⁴ Guarda, rispondimi, Signore, mio Dio,
conserva la luce ai miei occhi,
perché non mi sorprenda il sonno della morte,
⁵ perché il mio nemico non dica: «L'ho vinto!»
e non esultino i miei avversari se io vacillo.
⁶ Ma io nella tua fedeltà ho confidato;
esulterà il mio cuore nella tua salvezza,
canterò al Signore, che mi ha beneficato.

8

¹ *Al maestro del coro. Su «I torchi». Salmo. Di Davide.*

² O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!
Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,
³ con la bocca di bambini e di lattanti:
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.
⁴ Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,
la luna e le stelle che tu hai fissato,
⁵ che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?
⁶ Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,
di gloria e di onore lo hai coronato.
⁷ Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,
tutto hai posto sotto i suoi piedi:
⁸ tutte le greggi e gli armenti
e anche le bestie della campagna,
⁹ gli uccelli del cielo e i pesci del mare,
ogni essere che percorre le vie dei mari.
¹⁰ O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!

16

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.

23

¹ *Salmo. Di Davide.*

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
² Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
³ Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.
⁴ 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.
⁵ Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.
⁶ Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni.

26*¹ Di Davide.*

Fammi giustizia, Signore:
 nell'integrità ho camminato,
 confido nel Signore, non potrò vacillare.
² Scrutami, Signore, e mettimi alla prova,
 raffinami al fuoco il cuore e la mente.
³ La tua bontà è davanti ai miei occhi,
 nella tua verità ho camminato.
⁴ Non siedo con gli uomini falsi
 e non vado con gli ipocriti;
⁵ odio la banda dei malfattori
 e non siedo con i malvagi.
⁶ Lavo nell'innocenza le mie mani
 e giro attorno al tuo altare, o Signore,
⁷ per far risuonare voci di lode
 e narrare tutte le tue meraviglie.
⁸ Signore, amo la casa dove tu dimori
 e il luogo dove abita la tua gloria.
⁹ Non associare me ai peccatori
 né la mia vita agli uomini di sangue,
¹⁰ perché vi è delitto nelle loro mani,
 di corruzione è piena la loro destra.
¹¹ Ma io cammino nella mia integrità;
 riscattami e abbi pietà di me.
¹² Il mio piede sta su terra piana;
 nelle assemblee benedirò il Signore.

120*¹ Canto delle salite.*

Nella mia angoscia ho gridato al Signore
 ed egli mi ha risposto.
² Signore, libera la mia vita
 dalle labbra bugiarde,
 dalla lingua ingannatrice.
³ Che cosa ti darà,
 come ti ripagherà,
 o lingua ingannatrice?
⁴ Freccie acute di un prode
 con braci ardenti di ginestra!
⁵ Ahimè, io abito straniero in Mesec,
 dimoro fra le tende di Kedar!
⁶ Troppo tempo ho abitato
 con chi detesta la pace.
⁷ Io sono per la pace,
 ma essi, appena parlo,
 sono per la guerra.

98*¹ Salmo.*

Cantate al Signore un canto nuovo,
 perché ha compiuto meraviglie.
 Gli ha dato vittoria la sua destra
 e il suo braccio santo.
² Il Signore ha fatto conoscere la sua salvezza,
 agli occhi delle genti ha rivelato la sua giustizia.
³ 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.
⁴ Acclami il Signore tutta la terra,
 gridate, esultate, cantate inni!
⁵ Cantate inni al Signore con la cetra,
 con la cetra e al suono di strumenti a corde;
⁶ con le trombe e al suono del corno
 acclamate davanti al re, il Signore.
⁷ Risuoni il mare e quanto racchiude,
 il mondo e i suoi abitanti.
⁸ I fiumi battano le mani,
 esultino insieme le montagne
⁹ davanti al Signore che viene a giudicare la terra:
 giudicherà il mondo con giustizia
 e i popoli con rettitudine.

100*¹ Salmo. Per il rendimento di grazie.*

² Acclamate il Signore, voi tutti della terra,
 servite il Signore nella gioia,
 presentatevi a lui con esultanza.
³ Riconoscete che solo il Signore è Dio:
 egli ci ha fatti e noi siamo suoi,
 suo popolo e gregge del suo pascolo.
⁴ Varcate le sue porte con inni di grazie,
 i suoi atri con canti di lode,
 lodatelo, benedite il suo nome;
⁵ perché buono è il Signore,
 il suo amore è per sempre,
 la sua fedeltà di generazione in generazione.

113*¹ Alleluia.*

Lodate, servi del Signore,
 lodate il nome del Signore.
² Sia benedetto il nome del Signore,
 da ora e per sempre.
³ Dal sorgere del sole al suo tramonto
 sia lodato il nome del Signore.
⁴ Su tutte le genti eccelso è il Signore,
 più alta dei cieli è la sua gloria.

⁵ Chi è come il Signore, nostro Dio,
che siede nell'alto
⁶ e si china a guardare
sui cieli e sulla terra?
⁷ Solleva dalla polvere il debole,
dall'immondizia rialza il povero,
⁸ per farlo sedere tra i principi,
tra i principi del suo popolo.
⁹ Fa abitare nella casa la sterile,
come madre gioiosa di figli.

Alleluia.

117

¹ Genti tutte, lodate il Signore,
popoli tutti, cantate la sua lode,
² perché forte è il suo amore per noi
e la fedeltà del Signore dura per sempre.
Alleluia.

126

¹ *Canto delle salite.*
Quando il Signore ristabilì la sorte di Sion,
ci sembrava di sognare.
² 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«.
³ Grandi cose ha fatto il Signore per noi:
eravamo pieni di gioia.
⁴ Ristabilisci, Signore, la nostra sorte,
come i torrenti del Negheb.
⁵ Chi semina nelle lacrime
mieterà nella gioia.
⁶ Nell'andare, se ne va piangendo,
portando la semente da gettare,
ma nel tornare, viene con gioia,
portando i suoi covoni.

131

¹ *Canto delle salite. Di Davide.*
Signore, non si esalta il mio cuore
né i miei occhi guardano in alto;
non vado cercando cose grandi
né meraviglie più alte di me.
² Io invece resto quieto e sereno:
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.
³ Israele attenda il Signore,
da ora e per sempre.

133

¹ *Canto delle salite. Di Davide.*

Ecco, com'è bello e com'è dolce
che i fratelli vivano insieme!
² È come olio prezioso versato sul capo,
che scende sulla barba, la barba di Aronne,
che scende sull'orlo della sua veste.
³ È come la rugiada dell'Ermon,
che scende sui monti di Sion.
Perché là il Signore manda la benedizione,
la vita per sempre.

84

¹ *Al maestro del coro. Su «I torchi». Dei figli di Core. Salmo.*

² Quanto sono amabili le tue dimore,
Signore degli eserciti!
³ L'anima mia anela
e desidera gli atri del Signore.
Il mio cuore e la mia carne
esultano nel Dio vivente.
⁴ 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.
⁵ Beato chi abita nella tua casa:
senza fine canta le tue lodi.
⁶ Beato l'uomo che trova in te il suo rifugio
e ha le tue vie nel suo cuore.
⁷ Passando per la valle del pianto
la cambia in una sorgente;
anche la prima pioggia
l'ammanta di benedizioni.
⁸ Cresce lungo il cammino il suo vigore,
finché compare davanti a Dio in Sion.
⁹ Signore, Dio degli eserciti, ascolta la mia
preghiera,
porgi l'orecchio, Dio di Giacobbe.
¹⁰ Guarda, o Dio, colui che è il nostro scudo,
guarda il volto del tuo consacrato.
¹¹ 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.
¹² Perché sole e scudo è il Signore Dio;
il Signore concede grazia e gloria,
non rifiuta il bene
a chi cammina nell'integrità.
¹³ Signore degli eserciti,
beato l'uomo che in te confida.

148

¹ *Alleluia.*

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

² Lodatelo, voi tutti, suoi angeli,
lodatelo, voi tutte, sue schiere.

³ Lodatelo, sole e luna,
lodatelo, voi tutte, fulgide stelle.

⁴ Lodatelo, cieli dei cieli,
voi, acque al di sopra dei cieli.

⁵ Lodino il nome del Signore,
perché al suo comando sono stati creati.

⁶ Li ha resi stabili nei secoli per sempre;
ha fissato un decreto che non passerà.

⁷ Lodate il Signore dalla terra,
mostri marini e voi tutti, abissi,

⁸ fuoco e grandine, neve e nebbia,
vento di bufera che esegue la sua parola,

⁹ monti e voi tutte, colline,

alberi da frutto e voi tutti, cedri,
¹⁰ voi, bestie e animali domestici,

rettili e uccelli alati.

¹¹ I re della terra e i popoli tutti,
i governanti e i giudici della terra,

¹² i giovani e le ragazze,

i vecchi insieme ai bambini

¹³ lodino il nome del Signore,
perché solo il suo nome è sublime:
la sua maestà sovrasta la terra e i cieli.

¹⁴ Ha accresciuto la potenza del suo popolo.

Egli è la lode per tutti i suoi fedeli,
per i figli d'Israele, popolo a lui vicino.

Alleluia.

150

¹ *Alleluia.*

Lodate Dio nel suo santuario,
lodatelo nel suo maestoso firmamento.

² Lodatelo per le sue imprese,
lodatelo per la sua immensa grandezza.

³ Lodatelo con il suono del corno,
lodatelo con l'arpa e la cetra.

⁴ Lodatelo con tamburelli e danze,
lodatelo sulle corde e con i flauti.

⁵ Lodatelo con cimbali sonori,
lodatelo con cimbali squillanti.

⁶ Ogni vivente dia lode al Signore.

Alleluia.