

## 23 SALMI

Propongo qui 23 Salmi (22 e ½ in realtà), utili secondo me **per accostarsi con gradualità all'intero libro**, che ne contiene 150.

Partendo da **alcuni** salmi che considero **basilari** (1, 23, 25, 34, 51, 91 per ex.), ne ho poi inseriti **altri**, che ritengo **tra i più significativi**, ma anche col minor tasso possibile di violenza verso i nemici.

Li ho **disposti lungo 14 pagine**, per facilitarne una lettura ordinata degli stessi e anche, spero, la memorizzazione, almeno di quelli più importanti.

E' ovvio che la cosa migliore, e obiettivo auspicabile per ogni credente, sia avere assiduità con la collezione completa.

**La versione utilizzata è la Cei del 1974**, con un solo passaggio della Cei 2008.

In questa tabella di fianco nelle celle con sfondo giallo ho posto la **numerazione ebraico/evangelica** dei salmi, mentre in quelle a sfondo grigio la tradizionale **numerazione cattolico/ortodossa** che ancora si ritrova in certe bibbie, di solito più datate.

Nelle celle con sfondo azzurro (usando il simbolo > a mo' di freccia) indico **il numero di pagina** relativo ai salmi elencati.

Il salmo 37 (36) è diviso in due parti poiché disposto su 2 pagine.

Il salmo 103 (102) è stato utilizzato a metà, sino al versetto 13.

### Schema dei 23 Salmi disposti lungo 14 pagine:

ex. : Salmi 1 e 32 = 1ª pagina,

Salmi 16 e 23 = 2ª pagina e così via.

<b>1 &gt;</b>	1	32		<b>2 &gt;</b>	16	23	
	1	31			15	22	
<b>3 &gt;</b>	25		<b>4 &gt;</b>	27	<b>5 &gt;</b>	15	91
	24			26		14	90
<b>6 &gt;</b>	34		<b>7 &gt;</b>	37,1-20	<b>8 &gt;</b>	37,21-40	
	33			36,1-20		36,21-40	
<b>9 &gt;</b>	51		<b>10 &gt;</b>	46	112		
	50			45	111		
<b>11 &gt;</b>	130	43	121	<b>12 &gt;</b>	103,1-13	113	
	129	42	120		102,1-13	112	
<b>13 &gt;</b>	142	146	<b>14 &gt;</b>	122	133	149	
	141	145		121	132	149	

NUMERAZIONE USATA DA EBREI ED EVANGELICI  
> IN GIALLO.

NUMERAZIONE USATA DA CATTOLICI ED ORTODOSSI  
> IN GRIGIO.

**Salmo 1**

**1** Beato l'uomo  
che non segue il consiglio degli empi,

non indugia nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli stolti;

**2** ma si compiace della legge del Signore,  
la sua legge medita giorno e notte.

**3** Sarà come albero  
piantato lungo corsi d'acqua,

che darà frutto a suo tempo  
e le sue foglie non cadranno mai;

riusciranno tutte le sue opere.

**4** Non così, non così gli empi:  
ma come pula che il vento disperde;

**5** perciò non reggeranno gli empi  
nel giudizio,  
né i peccatori nell'assemblea dei giusti.

**6** Il Signore veglia sul cammino dei giusti,  
ma la via degli empi andrà in rovina.

**Salmo 32 (31)**

**1** Beato l'uomo  
a cui è rimessa la colpa,  
e perdonato il peccato.

**2** Beato l'uomo  
a cui Dio non imputa alcun male  
e nel cui spirito non è inganno.

**3** Tacevo e si logoravano le mie ossa,  
mentre gemevo tutto il giorno.

**4** Giorno e notte  
pesava su di me la tua mano,

come per arsura d'estate  
inardiva il mio vigore.

**5** 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.

**6** Per questo ti prega ogni fedele  
nel tempo dell'angoscia.

Quando irromperanno grandi acque  
non lo potranno raggiungere.

**7** Tu sei il mio rifugio,  
mi preservi dal pericolo,  
mi circondi di esultanza per la salvezza.

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

con gli occhi su di te,  
ti darò consiglio.

**9** 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.

**10** Molti saranno i dolori dell'empio,  
ma la grazia circonda  
chi confida nel Signore.

**11** Gioite nel Signore  
ed esultate, giusti,  
giubilate, voi tutti, retti di cuore.

**Salmo 16 (15)**

**1** Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.

**2** Ho detto a Dio:

«Sei tu il mio Signore,  
senza di te non ho alcun bene».

**3** Per i santi, che sono sulla terra,  
uomini nobili, è tutto il mio amore.

**4** Si affrettino altri a costruire idoli:

io non spanderò  
le loro libazioni di sangue

né pronunzierò 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,  
è magnifica la mia eredità.

**7** Benedico il Signore  
che mi ha dato consiglio;

anche di notte  
il mio cuore mi istruisce.

**8** Io pongo sempre innanzi a me  
il Signore,

sta alla mia destra,  
non posso vacillare.

**9** Di questo gioisce il mio cuore,  
esulta la mia anima;

anche il mio corpo riposa al sicuro,

**10** perché non abbandonerai  
la mia vita nel sepolcro,

né lascerai  
che il tuo santo veda la corruzione.

**11** Mi indicherai il sentiero della vita,

gioia piena nella tua presenza,  
dolcezza senza fine alla tua destra.

**Salmo 23 (22)**

**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 vincastro  
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 25 (24)**

**1** A te, Signore, elevo l'anima mia,

**2** Dio mio, in te confido:  
non sia confuso!

Non trionfino su di me i miei nemici!

**3** Chiunque spera in te  
non resti deluso,

sia confuso chi tradisce per un nulla.

**4** Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

**5** Guidami nella tua verità  
e istruiscimi,

perché sei tu il Dio della mia salvezza,  
in te ho sempre sperato.

**6** Ricordati, Signore, del tuo amore,  
della tua fedeltà che è da sempre.

**7** Non ricordare  
i peccati della mia giovinezza:

ricordati di me nella tua misericordia,  
per la tua bontà, Signore.

**8** Buono e retto è il Signore,  
la via giusta addita ai peccatori;

**9** guida gli umili secondo giustizia,  
insegna ai poveri le sue vie.

**10** Tutti i sentieri del Signore  
sono verità e grazia

per chi osserva il suo patto  
e i suoi precetti.

**11** Per il tuo nome, Signore,  
perdona il mio peccato  
anche se grande.

**12** Chi è l'uomo che teme Dio ?  
Gli indica il cammino da seguire.

**13** Egli vivrà nella ricchezza,  
la sua discendenza possederà la terra.

**14** Il Signore si rivela  
a chi lo teme,  
gli fa conoscere la sua alleanza.

**15** Tengo i miei occhi  
rivolti al Signore,  
perché libera dal laccio il mio piede.

**16** Volgiti a me  
e abbi misericordia,  
perché sono solo ed infelice.

**17** Allevia le angosce del mio cuore,  
liberami dagli affanni.

**18** Vedi la mia miseria  
e la mia pena  
e perdona tutti i miei peccati.

**19** Guarda i miei nemici:  
sono molti e mi detestano  
con odio violento.

**20** Proteggimi, dammi salvezza;  
al tuo riparo io non sia deluso.

**21** Mi proteggano  
integrità e rettitudine,  
perché in te ho sperato.

**22** O Dio, libera Israele  
da tutte le sue angosce.

**Salmo 27 (26)**

**1** Il Signore è mia luce e mia salvezza,  
di chi avrò paura?

Il Signore è difesa della mia vita,  
di chi avrò timore?

**2** Quando mi assalgono i malvagi  
per straziarmi la carne,

sono essi, avversari e nemici,  
a inciampare e cadere.

**3** Se contro di me  
si accampa un esercito,  
il mio cuore non teme;

se contro di me  
\*si scatena una guerra,      \*Cei '08  
anche allora ho fiducia.

**4** 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.

**5** Egli mi offre un luogo di rifugio  
nel giorno della sventura.

Mi nasconde  
nel segreto della sua dimora,  
mi solleva sulla rupe.

**6** E ora rialzo la testa  
sui nemici che mi circondano;

immolerò nella sua casa  
sacrifici d'esultanza,

inni di gioia canterò al Signore.

**7** Ascolta, Signore, la mia voce.  
Io grido: abbi pietà di me!  
Rispondimi.

**8** Di te ha detto il mio cuore:  
«Cercate il suo volto»;  
il tuo volto, Signore, io cerco.

**9** 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.

**10** Mio padre e mia madre  
mi hanno abbandonato,  
ma il Signore mi ha raccolto.

**11** Mostrami, Signore, la tua via,  
guidami sul retto cammino,  
a causa dei miei nemici.

**12** Non espormi  
alla brama dei miei avversari;

contro di me  
sono insorti falsi testimoni  
che spirano violenza.

**13** Sono certo di contemplare  
la bontà del Signore  
nella terra dei viventi.

**14** Spera nel Signore, sii forte,  
si rinfranchi il tuo cuore  
e spera nel Signore.

**Salmo 15 (14)**

**1** Signore,  
chi abiterà nella tua tenda?  
Chi dimorerà sul tuo santo monte?

**2** Colui che cammina senza colpa,  
agisce con giustizia  
e parla lealmente,

**3** non dice calunnia con la lingua,  
non fa danno al suo prossimo  
e non lancia insulto al suo vicino.

**4** Ai suoi occhi è spregevole il malvagio,  
ma onora chi teme il Signore.

Anche se giura a suo danno,  
non cambia;

**5** presta denaro senza fare usura,  
e non accetta doni contro l'innocente.

Colui che agisce in questo modo  
resterà saldo per sempre.

**Salmo 91 (90)**

**1** Tu che abiti al riparo dell'Altissimo  
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,

**2** di' al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza,  
mio Dio, in cui confido».

**3** Egli ti libererà dal laccio del cacciatore,  
dalla peste che distrugge.

**4** Ti coprirà con le sue penne  
sotto le sue ali troverai rifugio.

**5** La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza;

non temerai i terrori della notte  
né la freccia che vola di giorno,

**6** la peste che vaga nelle tenebre,  
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

**7** Mille cadranno al tuo fianco  
e diecimila alla tua destra;  
ma nulla ti potrà colpire.

**8** Solo che tu guardi,  
con i tuoi occhi vedrai il castigo degli empi.

**9** Poiché tuo rifugio è il Signore  
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,

**10** non ti potrà colpire la sventura,  
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

**11** Egli darà ordine ai suoi angeli  
di custodirti in tutti i tuoi passi.

**12** Sulle loro mani ti porteranno  
perché non inciampi nella pietra  
il tuo piede.

**13** Camminerai su aspidi e vipere,  
schiaccerai leoni e draghi.

**14** Lo salverò,  
perché a me si è affidato;

lo esalterò,  
perché ha conosciuto il mio nome.

**15** Mi invocherà e gli darò risposta;  
presso di lui sarò nella sventura,

lo salverò e lo renderò glorioso.

**16** Lo sazierò di lunghi giorni  
e gli mostrerò la mia salvezza.

**Salmo 34 (33)**

**1** Di Davide,  
quando si finse pazzo  
in presenza di Abimelech  
e, da lui scacciato, se ne andò.

**2** Benedirò il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca sempre la sua lode.

**3** Io mi glorio nel Signore,  
ascoltino gli umili e si rallegriano.

**4** Celebrate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.

**5** Ho cercato il Signore  
e mi ha risposto  
e da ogni timore mi ha liberato.

**6** Guardate a lui e sarete raggianti,  
non saranno confusi i vostri volti.

**7** Questo povero grida  
e il Signore lo ascolta,  
lo libera da tutte le sue angosce.

**8** L'angelo del Signore si accampa  
attorno a quelli che lo temono  
e li salva.

**9** Gustate e vedete  
quanto è buono il Signore;  
beato l'uomo che in lui si rifugia.

**10** Temete il Signore, suoi santi,  
nulla manca a coloro che lo temono.

**11** I ricchi impoveriscono  
e hanno fame,

ma chi cerca il Signore  
non manca di nulla.

**12** Venite, figli, ascoltate mi;  
v'insegnerò il timore del Signore.

**13** C'è qualcuno che desidera la vita  
e brama lunghi giorni  
per gustare il bene?

**14** Preserva la lingua dal male,  
le labbra da parole bugiarde.

**15** Sta' lontano dal male e fa' il bene,  
cerca la pace e perseguila.

**16** Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.

**17** Il volto del Signore  
contro i malfattori,  
per cancellarne dalla terra il ricordo.

**18** Gridano e il Signore li ascolta,  
li salva da tutte le loro angosce.

**19** Il Signore è vicino  
a chi ha il cuore ferito,  
egli salva gli spiriti affranti.

**20** Molte sono le sventure del giusto,  
ma lo libera da tutte il Signore.

**21** Preserva tutte le sue ossa,  
neppure uno sarà spezzato.

**22** La malizia uccide l'empio  
e chi odia il giusto sarà punito.

**23** Il Signore riscatta  
la vita dei suoi servi,

chi in lui si rifugia  
non sarà condannato.

**Salmo 37 (36)**

**1** Non adirarti contro gli empi,  
non invidiare i malfattori.

**2** Come fieno presto appassiranno,  
cadranno come erba del prato.

**3** Confida nel Signore e fa' il bene;  
abita la terra e vivi con fede.

**4** Cerca la gioia del Signore,  
esaudirà i desideri del tuo cuore.

**5** Manifesta al Signore la tua via,  
confida in lui: compirà la sua opera;

**6** farà brillare come luce  
la tua giustizia,  
come il meriggio il tuo diritto.

**7** Sta' in silenzio davanti al Signore  
e spera in lui;

non irritarti per chi ha successo,  
per l'uomo che trama insidie.

**8** Desisti dall'ira  
e deponi lo sdegno,  
non irritarti: faresti del male,

**9** poiché i malvagi saranno sterminati,  
ma chi spera nel Signore  
possederà la terra.

**10** Ancora un poco e l'empio scompare,  
cerchi il suo posto e più non lo trovi.

**11** I miti invece possederanno la terra  
e godranno di una grande pace.

**12** L'empio trama contro il giusto,  
contro di lui digrigna i denti.

**13** Ma il Signore ride dell'empio,  
perché vede arrivare il suo giorno.

**14** Gli empi sfoderano la spada  
e tendono l'arco

per abbattere il misero e l'indigente,  
per uccidere  
chi cammina sulla retta via.

**15** La loro spada  
raggiungerà il loro cuore  
e i loro archi si spezzeranno.

**16** Il poco del giusto è cosa migliore  
dell'abbondanza degli empi;

**17** perché le braccia degli empi  
saranno spezzate,

ma il Signore è il sostegno dei giusti.

**18** Conosce il Signore  
la vita dei buoni,  
la loro eredità durerà per sempre.

**19** Non saranno confusi  
nel tempo della sventura

e nei giorni della fame  
saranno saziati.

**20** Poiché gli empi periranno,  
i nemici del Signore appassiranno  
come lo splendore dei prati,

tutti come fumo svaniranno.



**Salmo 37 (36)**

**21** L'empio prende in prestito  
e non restituisce,  
ma il giusto ha compassione e dà in dono.

**22** Chi è benedetto da Dio  
possederà la terra,  
ma chi è maledetto sarà sterminato.

**23** Il Signore fa sicuri i passi dell'uomo  
e segue con amore il suo cammino.

**24** Se cade, non rimane a terra,  
perché il Signore lo tiene per mano.

**25** Sono stato fanciullo  
e ora sono vecchio,

non ho mai visto il giusto abbandonato  
né i suoi figli mendicare il pane.

**26** Egli ha sempre compassione  
e dà in prestito,  
per questo la sua stirpe è benedetta.

**27** Sta' lontano dal male e fa' il bene,  
e avrai sempre una casa.

**28** Perché il Signore ama la giustizia  
e non abbandona i suoi fedeli;

gli empi saranno distrutti per sempre  
e la loro stirpe sarà sterminata.

**29** I giusti possederanno la terra  
e la abiteranno per sempre.

**30** La bocca del giusto  
proclama la sapienza,  
e la sua lingua esprime la giustizia;

**31** la legge del suo Dio  
è nel suo cuore,  
i suoi passi non vacilleranno.

**32** L'empio spia il giusto  
e cerca di farlo morire.

**33** Il Signore non lo abbandona  
alla sua mano,  
nel giudizio non lo lascia condannare.

**34** Spera nel Signore e segui la sua via:

ti esalterà e tu possederai la terra  
e vedrai lo sterminio degli empi.

**35** Ho visto l'empio trionfante  
ergersi come cedro rigoglioso;

**36** sono passato e più non c'era,  
l'ho cercato e più non si è trovato.

**37** Osserva il giusto  
e vedi l'uomo retto,  
l'uomo di pace avrà una discendenza.

**38** Ma tutti i peccatori saranno distrutti,  
la discendenza degli empi  
sarà sterminata.

**39** La salvezza dei giusti  
viene dal Signore,  
nel tempo dell'angoscia è loro difesa;

**40** il Signore viene in loro aiuto  
e li scampa,

li libera dagli empi  
e dà loro salvezza,  
perché in lui si sono rifugiati.

**Salmo 51 (50)**

1 Salmo. Di Davide.

2 Quando venne da lui il profeta Natan  
dopo che aveva peccato con Betsabea.

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

nella tua grande bontà  
cancella il mio peccato.

4 Lavami da tutte le mie colpe,  
mondami dal mio peccato.

5 Riconosco la mia colpa,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

6 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.

7 Ecco, nella colpa sono stato generato,  
nel peccato mi ha concepito mia madre.

8 Ma tu vuoi la sincerità del cuore  
e nell'intimo m'insegni la sapienza.

9 Purificami con issopo  
e sarò mondato;  
lavami e sarò più bianco della neve.

10 Fammi sentire gioia e letizia,  
esulteranno le ossa che hai spezzato.

11 Distogli lo sguardo  
dai miei peccati,  
cancella tutte le mie colpe.

12 Crea in me, o Dio,  
un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.

13 Non respingermi  
dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.

14 Rendimi la gioia di essere salvato,  
sostieni in me un animo generoso.

15 Insegnerò agli erranti le tue vie  
e i peccatori a te ritorneranno.

16 Liberami dal sangue,  
Dio, Dio mia salvezza,

la mia lingua esalterà la tua giustizia.

17 Signore, apri le mie labbra  
e la mia bocca proclami la tua lode;

18 poiché non gradisci il sacrificio  
e, se offro olocausti, non li accetti.

19 Uno spirito contrito è sacrificio a Dio,

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

20 Nel tuo amore fa grazia a Sion,  
rialza le mura di Gerusalemme.

21 Allora gradirai i sacrifici prescritti,  
l'olocausto e l'intera oblazione,

allora immoleranno vittime  
sopra il tuo altare.

**Salmo 46 (45)**

**2** Dio è per noi rifugio e forza,  
aiuto sempre vicino nelle angosce.

**3** Perciò non temiamo  
se trema la terra,  
se crollano i monti nel fondo del mare.

**4** Fremano, si gonfino le sue acque,  
tremino i monti per i suoi flutti.

**5** Un fiume e i suoi ruscelli  
rallegrano la città di Dio,  
la santa dimora dell'Altissimo.

**6** Dio sta in essa:  
non potrà vacillare;  
la soccorrerà Dio, prima del mattino.

**7** Fremettero le genti,  
i regni si scossero;  
egli tuonò, si sgretolò la terra.

**8** Il Signore degli eserciti è con noi,  
nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.

**9** Venite, vedete le opere del Signore,  
egli ha fatto portenti sulla terra.

**10** Farà cessare le guerre  
sino ai confini della terra,

romperà gli archi e spezzerà le lance,  
brucerà con il fuoco gli scudi.

**11** Fermatevi  
e sappiate che io sono Dio,  
eccelso tra le genti, eccelso sulla terra.

**12** Il Signore degli eserciti è con noi,  
nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.

**Salmo 112 (111)**

**1** Alleluia.  
Beato l'uomo che teme il Signore

e trova grande gioia  
nei suoi comandamenti.

**2** Potente sulla terra sarà la sua stirpe,  
la discendenza dei giusti  
sarà benedetta.

**3** Onore e ricchezza nella sua casa,  
la sua giustizia rimane per sempre.

**4** Spunta nelle tenebre  
come luce per i giusti,  
buono, misericordioso e giusto.

**5** Felice l'uomo pietoso  
che dà in prestito,  
amministra i suoi beni con giustizia.

**6** Egli non vacillerà in eterno:  
Il giusto sarà sempre ricordato.

**7** Non temerà annunzio di sventura,  
saldo è il suo cuore,  
confida nel Signore.

**8** Sicuro è il suo cuore, non teme,  
finché trionferà dei suoi nemici.

**9** Egli dona largamente ai poveri,

la sua giustizia rimane per sempre,  
la sua potenza s'innalza nella gloria.

**10** L'empio vede e si adira,  
digrigna i denti e si consuma.

Ma il desiderio degli empi fallisce.

**Salmo 130 (129)**

**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:  
perciò 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.

**Salmo 43 (42)**

**1** Fammi giustizia, o Dio,  
difendi la mia causa  
contro gente spietata;

liberami dall'uomo iniquo e fallace.

**2** Tu sei il Dio della mia difesa;  
perché mi respingi,

perché triste me ne vado,  
oppresso dal nemico?

**3** Manda la tua verità e la tua luce;  
siano esse a guidarmi,

mi portino al tuo monte santo  
e alle tue dimore.

**4** Verrò all'altare di Dio,  
al Dio della mia gioia, del mio giubilo.

A te canterò con la cetra, Dio, Dio mio.

**5** Perché ti rattristi, anima mia,  
perché su di me gemi?

Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

**Salmo 121 (120)**

**1** Alzo gli occhi verso i monti:  
da dove mi verrà l'aiuto?

**2** Il mio aiuto viene dal Signore,  
che ha fatto cielo e terra.

**3** Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.

**4** Non si addormenterà,  
non prenderà sonno,  
il custode d'Israele.

**5** Il Signore è il tuo custode,

il Signore è come ombra che ti copre,  
e sta alla tua destra.

**6** Di giorno non ti colpirà il sole,  
né la luna di notte.

**7** Il Signore ti proteggerà da ogni male,  
egli proteggerà la tua vita.

**8** Il Signore veglierà su di te,  
quando esci e quando entri,  
da ora e per sempre.

**8** Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.

**Salmo 103 (102)**

**1** Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me  
benedica il suo santo nome.

**2** Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tanti suoi benefici.

**3** Egli perdona  
tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue malattie;

**4** salva dalla fossa la tua vita,  
ti corona di grazia e di misericordia;

**5** egli sazia di beni i tuoi giorni

e tu rinnovi come aquila  
la tua giovinezza.

**6** Il Signore agisce  
con giustizia e con diritto  
verso tutti gli oppressi.

**7** Ha rivelato a Mosè le sue vie,  
ai figli d'Israele le sue opere.

**8** Buono e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.

**9** Egli non continua a contestare  
e non conserva per sempre il suo sdegno.

**10** Non ci tratta  
secondo i nostri peccati,

non ci ripaga  
secondo le nostre colpe.

**11** Come il cielo è alto sulla terra,  
così è grande la sua misericordia  
su quanti lo temono;

**12** come dista l'oriente dall'occidente,  
così allontana da noi  
le nostre colpe.

**13** Come un padre ha pietà dei suoi figli,  
così il Signore ha pietà  
di quanti lo temono.

**Salmo 113 (112)**

**1** Alleluia.  
Lodate, servi del Signore,  
lodate il nome del Signore.

**2** Sia benedetto il nome del Signore,  
ora e sempre.

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

**4** Su tutti i popoli  
eccelso è il Signore,  
più alta dei cieli è la sua gloria.

**5** Chi è pari al Signore nostro Dio  
che siede nell'alto

**6** e si china a guardare  
nei cieli e sulla terra?

**7** Solleva l'indigente dalla polvere,  
dall'immondizia rialza il povero,

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

**9** Fa abitare la sterile nella sua casa  
quale madre gioiosa di figli.

**Salmo 142 (141)**

**1** Maskil. Di Davide,  
quando era nella caverna. Preghiera.

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

**3** davanti a lui  
effondo il mio lamento,  
al tuo cospetto sfogo la mia angoscia.

**4** Mentre il mio spirito vien 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 sorte  
nella terra dei viventi.

**7** Ascolta la mia supplica:  
ho toccato il fondo dell'angoscia.

salvami dai miei persecutori  
perché sono di me più forti.

**8** Strappa dal carcere la mia vita,  
perché io renda grazie al tuo nome:

i giusti mi faranno corona  
quando mi concederai la tua grazia.

**Salmo 146 (145)**

**1** Alleluia.  
Loda il Signore, anima mia:

**2** loderò il Signore  
per tutta la mia vita,  
finché vivo canterò inni al mio Dio.

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

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

**5** Beato chi ha per aiuto  
il Dio di Giacobbe,  
chi spera nel Signore suo Dio,

**6** creatore del cielo e della terra,  
del mare e di quanto contiene.

Egli è fedele per sempre,

**7** rende giustizia agli oppressi,  
dà il pane agli affamati.

Il Signore libera i prigionieri,  
**8** il Signore ridona la vista ai ciechi,

il Signore rialza chi è caduto,  
il Signore ama i giusti,

**9** il Signore protegge lo straniero,  
egli sostiene l'orfano e la vedova,  
ma sconvolge le vie degli empi.

**10** Il Signore regna per sempre,  
il tuo Dio, o Sion,  
per ogni generazione.

**Salmo 122 (121)**

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

**2** E ora i nostri piedi si fermano  
alle tue porte, \*Gerusalemme!

**3** Gerusalemme è costruita  
come città salda e compatta.

**4** Là salgono insieme le tribù,  
le tribù del Signore,

secondo la legge di Israele,  
per lodare il nome del Signore.

**5** Là sono posti i seggi del giudizio,  
i seggi della casa di Davide.

**6** Domandate pace per Gerusalemme:  
sia pace a coloro che ti amano,

**7** sia pace sulle tue mura,  
sicurezza nei tuoi baluardi.

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

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

**Salmo 133 (132)**

**1** Ecco quanto è buono e quanto è soave  
che i fratelli vivano insieme!

**2** È come olio profumato sul capo,

che scende sulla barba,  
sulla barba di Aronne,

che scende sull'orlo della sua veste.

\*Gerusalemme  
per noi  
è qualsiasi  
luogo  
e/o comunità  
di preghiera  
dove viviamo  
la nostra fede.

**3** È come rugiada dell'Ermon,  
che scende sui monti di Sion.

Là il Signore \*dona la benedizione  
e la vita per sempre. \*ordina/comanda

**Salmo 149**

**1** Alleluia.

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

**2** Gioisca Israele nel suo Creatore,  
esultino nel loro Re i figli di Sion.

**3** Lodino il suo nome con danze,  
con timpani e cetre gli cantino inni.

**4** Il Signore ama il suo popolo,  
incorona gli umili di vittoria.

**5** Esultino i fedeli nella gloria,  
sorgano lieti dai loro giacigli.

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

**7** per compiere la vendetta tra i popoli  
e punire le genti;

**8** per stringere in catene i loro capi,  
i loro nobili in ceppi di ferro;

**9** per eseguire su di essi  
il giudizio già scritto:

questa è la gloria per tutti i suoi fedeli.

Alleluia.