

# PREGHIERE

## Per ascoltare Dio e parlargli "cuore a cuore". Vari autori

### "CANTA e CAMMINA"

*"Se lo Spirito di colui che ha resuscitato Cristo dai morti abita in voi, colui che ha resuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali" (Rm 8,10-11).*

*Ora infatti il nostro corpo è nella condizione terrestre mentre allora sarà in quella, celeste.*

*O felice quell'alleluia cantato lassù!*

*O alleluia di sicurezza e di pace! Là nessuno ci sarà nemico, là non perderemo mai nessun amico.*

*Ivi risuoneranno le lodi di Dio. Certo risuonano anche ora qui.*

*Qui però nell'ansia, mentre lassù nella tranquillità*

*Qui cantiamo da morituri, lassù da immortali.*

*Qui nella speranza, lassù nella realtà.*

*Qui da esuli e pellegrini, lassù nella patria.*

*Cantiamo pure ora, non tanto per goderci il riposo, quanto per sollevarci dalla fatica.*

*Cantiamo pure ora, non tanto per goderci il riposo, quanto per sollevarci dalla fatica.*

*Cantiamo da viandanti.*

*Canta, ma cammina.*

*Canta per alleviare le asprezze della marcia,  
ma cantando non indulgere alla pigrizia.*

*Canta e cammina.*

*Che significa camminare? Andare avanti nel bene, progredire nella santità.*

*Vi sono infatti, secondo l'Apostolo, alcuni che progrediscono, sì, ma nel male. Se progredisci è segno, che cammini, ma devi camminare nel bene, devi avanzare nella retta fede, devi progredire nella santità. Canta e cammina".*

*(S. Agostino, Discorsi, 350, 3)*

### AI NOSTRI OCCHI INDIGENTI

*Dona la luce ai nostri occhi indigenti,  
la Luce,  
che era prima che nascessero i soli  
e l'accordo sublime delle tue galassie.  
Mai più carestie, mai più guerre.  
No, Signore, mai più  
mai più carestie o guerre,*

# PREGHIERE

*affinchè mai, mai più  
abbiamo a vergognarci di ciò che siamo;  
affinchè sempre, per sempre  
diventiamo uomini.  
Nel disordine ottuso, nella violenza triste  
di tutti gli istinti scatenati,  
aiutaci a salvare noi stessi  
da noi stessi;  
risuoni per noi senza fine  
l'eco miracolosa delle Beatitudini.  
Raoul Follereau*

## **Padre mio, mi abbandono a te**

*"Padre mio, mi abbandono a te:  
fa ' di me ciò che ti piace.  
Qualunque cosa tu faccia di me,  
ti ringrazio.  
Sono pronto a tutto, accetto tutto.  
Purché la tua volontà si compia in me.  
in tutte le tue creature,  
non desidero niente altro, mio Dio.  
Rimetto la mia anima nelle tue mani:  
te la dono, mio Dio, con tutto l'amore  
del mio cuore perché ti amo.  
Ed è per me una esigenza d'amore il donarmi,  
il rimettermi nelle tue mani, senza misura.  
con una confidenza infinita,  
perché tu sei il Padre mio ".*

Charles De Foucauld

## **Il cammino della speranza**

*è lastricato di piccoli passi*

*"Nel buio della notte, in mezzo a questo oceano di ansietà, d'incubo,  
piano piano mi risveglio: devo affrontare la realtà.  
Sono in prigione; se aspetto il momento opportuno per fare  
qualcosa di veramente grande, quante volte nella vita mi si  
presenteranno simili occasioni?  
No, le occasioni che si presentano ogni giorno,  
per compiere azioni ordinarie in modo straordinario  
Gesù, io non le aspetterò; vivo il momento presente colmandolo di  
amore.  
La linea retta è fatta di milioni di piccoli punti uniti uno all'altro.  
Vivo con perfezione ogni minuto e la vita sarà santa.  
Il cammino della speranza è lastricato di piccoli passi di speranza.  
Come tu, Gesù, che hai fatto sempre ciò che piace al Padre tuo.  
Ogni minimo voglio dirti:  
Gesù, ti amo, la mia vita è sempre una nuova ed eterna alleanza  
con Te".  
(card. Francois-Xavier Van Thuan)*

# PREGHIERE

## **La Partenza...**

*Chi sei, dolce Luce, che mi inondi  
e rischiari la notte del mio cuore?  
Tu mi guidi come la mano di una madre;  
ma se mi lasci,  
non avanzerei più di un passo.  
Tu sei lo spazio che circonda il mio essere  
e in cui si nasconde.  
Se mi abbandoni,  
cado nell'abisso del nulla,  
da dove mi hai chiamato ad esistere.  
Tu, vicino a me più di me stessa,  
più intimo del mio intimo.  
Eppure nessuno può toccarti o comprenderti.  
E infrangi le catene di ogni nome:  
Spirito Santo - Eterno Amore  
(Edith Stein)  
-52-*

## **"Ti offro. Signore, la mia solitudine"**

*"Ti offro, Signore, la mia solitudine.  
Ti offro le pene che non ti ho mai offerto, le difficoltà che non  
ti ho mai chiesto di togliermi.  
Ti offro, o Signore, la gioia di salire, di salire sempre, e anche  
la sofferenza di dover scendere verso il piano.  
Ti offro quel poco che ho, che non è mio, ma tuo.  
Ti offro il mio vivere quotidiano con le amarezze che non ho  
mai raccontato a nessuno.  
Ti offro, o Signore, i distacchi, i dolori, i "perché" della mia  
vita.  
Ti offro, o Signore, l'immensa tristezza che mi danno le madri  
che non sanno pregare".  
Luigi Rocchi  
-37-*

## **Fa' che ritrovi la sua infanzia**

*Fa', Signore, che un uomo sia santo e grande  
e donagli una notte profonda, infinita,  
nella quale andrà più lontano di quanto non sia mai stato;  
donagli una notte nella quale tutto si schiuda e che questa notte  
sia odorosa come i glicini  
e leggera come il soffio dei venti  
e gioiosa come Giosafat.*

*Dona all'uomo una notte che permetta di ricevere  
ciò che mai ancora ha raggiunto profondità umane;*

# PREGHIERE

*dona una notte nella quale tutto fiorisca e rendilo odoroso più del  
lillà,  
cullante più del volo dei suoi venti più gioiosa di Giosafat.  
Dona a quest'uomo una lunga maturazione fallo crescere in abiti  
sempre più ampi  
e donagli la solitudine di una stella  
perché nessun sguardo stupito lo oltraggi quando i suoi tratti,  
fondendosi, matureranno.*

*Confortalo con puro alimento,  
con rugiada, non con carne uccisa,  
con questa vita che, leggera come una preghiera  
e calda come un respiro, sale dai campi.  
Fa' che ritrovi la sua infanzia,  
l'inconscio e le meraviglie  
e i racconti carichi di ricchezze oscure  
dei primi anni quando i pensieri si svegliano.  
Chiedigli allora di attendere l'ora  
in cui egli partorirà la morte, la sovrana:  
solitario e mormorante come un parco,  
come qualcuno che è maturato lontano*

## **Se Tu squarciassi i cieli**

*Tu squarciassi i cieli se discendessi!  
Possa io contemplare il tuo Volto!  
Questo fiore che buca la neve,  
umile e fragile,  
incoercibile, lo vedrei?  
E queste piante, sotto il ghiaccio,  
che preparano la primavera  
facendosi beffe di quest' ostacolo?  
Questa voce, come un sortilegio  
così leggera,  
impercettibile, la sentirei?  
L'acqua si infiltra sotto la roccia  
e smuove i ciottoli:  
come difendersi dal suo avanzare?  
Se Tu squarciassi i cieli!  
sentiero che si apre una breccia nelle pietre,  
all'orizzonte, lo conoscerei?  
Sul fianco della montagna esso serpeggia verso il valico,  
una promessa lo accompagna.  
Se Tu squarciassi i cieli  
se discendessi !  
Possa io contemplare il tuo Volto  
P.Y. Emery*

# PREGHIERE

## **Maria Donna di Gerusalemme**

*Maria donna di Gerusalemme  
dove ti offrì con Gesù ai piedi della croce. Maria Donna del  
Cenacolo, dove  
raccolgesti il soffio dello Spirito Santo, Maria Donna di Efeso,  
dove giungesti con Giovanni "tuo figlio" inviato in missione dallo  
Spirito: prega  
per noi, Maria, madre delle pecore fuori doli ovile, madre di chi non  
conosce tuo  
figlio, madre di coloro che «non sanno quello che fanno»: prega per  
noi.  
Maria madre delle anime senza vita, madre delle menti senza luce,  
madre  
di cuori senza speranza, madre dei figli che uccisero tuo figlio,  
madre dei  
peccatori, madre del ladrone non pentito, madre del figlio non  
ritornato:  
prega per noi.  
Maria, madre di chi non lo ha seguito, madre di chi io lui rinnegato,  
madre  
di chi è tornato indietro, madre di chi non è stato chiamato: prega  
per noi.  
Maria madre di coloro che vanno come Giovanni a cercare i figli di  
Dio dispersi,  
madre di quelli che scendono agli inferi per annunciare ai morti la  
Vita: prega  
per noi.  
Maria, madre vieni a vivere con me: vieni nella casa dove mi chiede  
di abitare,  
vieni nella terra dove mi chiede di andare, vieni tra gli uomini che mi  
chiede di  
amare, vieni nelle divisioni che mi chiede di sanare, vieni nei cuori  
che mi chiede  
di visitare, vieni a casa mia a farmi da madre, vieni, Maria, a darmi il  
tuo, cuore  
di madre.  
"Meryem anà." "Maria Madre" di tutti i Popoli, prega per noi.  
(Orazione alla Vergine composta da don Andrea Santoro)*

(Preghiere del Card.  
MARTINI)

**Come è grande la nostra responsabilità**

**Donaci Signore, di capire come è grande la nostra  
responsabilità.**

# PREGHIERE

Fa' che noi, già adesso, possiamo aiutare tante persone che conosciamo o che non conosciamo, in forza della comunione dei santi, con il nostro cammino faticoso di ogni giorno.  
Concedici, Signore, di essere più concreti e più vivi, a imitazione dei Santi  
e di desiderare talora, di soffrire di più pur di arrivare a coloro che sono in difficoltà e che sono affidati al nostro aiuto e al nostro sacrificio.  
Donaci, Signore, di sacrificarci volentieri per altri che hanno bisogno e che ci dicono: «Aiutateci, vieni in nostro soccorso!»

## **In te solo la nostra fiducia**

Dio Padre nostro, che ti fai carico del cammino dei tuoi figli, donando loro il necessario per vivere e per aprirgli all'incontro per te,  
e quando sbagliano sei pronto a perdonare, ti ringraziamo per il tuo amore paziente e misericordioso. Fa' che poniamo in te la nostra fiducia e impariamo a essere misericordiosi, perdonandoci a vicenda gli uni gli altri. Amen.

-61 -

## **Donaci la grazia di conoscerti ogni giorno di più**

Noi ti lodiamo e ti benediciamo, Signore Gesù, per il tuo immenso amore, e ti chiediamo la grazia di conoscerti ogni giorno più intimamente,  
per amarli e seguirti là dove tu ci chiami, per imitarti e vivere in te la comunione con il Padre e lo Spirito santo. Amen.

## **Sostienici nelle prove**

Dio, che conosci le nostre fragilità e le nostre debolezze, sostienici nelle prove che la vita ci presenta.  
Noi sappiamo che, sostenuti dal tuo aiuto, possiamo sconfiggere il maligno.  
Facci percepire sempre la tua vicinanza e il tuo sostegno, così da non sentirci soli o sconfitti, ma pronti a camminare nella speranza. Amen

## **Il segreto della quotidianità**

Donaci, Signore, di rientrare ancora una volta, in questo cammino della conversione cristiana interiore, attuale, discreta e semplice.  
Donaci, soprattutto, di comprendere le tue ultime parole: che il Padre è nel segreto.

# PREGHIERE

Il segreto è la quotidianità che sembra nascondere tutti gli atti eroici della vita,  
che sembra banalizzare tutto mentre contiene la chiave della sanità umile,  
nella vita comunitaria, nella vita familiare, nella vita della parrocchia.

Anche al di là degli aspetti clamorosi c'è il segreto della quotidianità nascosta in cui Dio abita.

Donaci, o Signore, di conoscere la tua presenza di Padre nel nascondimento della nostra esistenza,  
così come Samuele l'ha conosciuta nel silenzio lungo della sua profezia,  
così come Saulo l'ha conosciuta nel lungo silenzio di Tarso.

## **NON VOGLIAMO ESSERE FELICI DA SOLI**

Signore, insegnaci  
a non amare noi stessi,  
a non amare soli gli amici,  
a non amare soltanto chi ci è facile amare.  
Insegnaci a pensare agli altri e  
ad amare in primo luogo quelli che nessuno ama.  
Signore, fatti soffrire della sofferenza degli altri.  
Fatti la grazia di capire  
che ad ogni istante,  
mentre noi viviamo una vita troppo felice  
ci sono milioni di esseri umani,  
che sono pure nostri fratelli,  
che muoiono di fame,  
senza aver meritato di morire di fame,  
che muoiono di freddo,  
senza aver meritato di morire di freddo.  
Signore, abbi pietà di tutti i poveri del mondo;  
e non permettere più, Signore, che noi viviamo felici da soli.  
Fatti sentire l'angoscia della miseria universale,  
e liberaci da noi stessi. Così sia. (Raoul Follereau)

2

## **Fa' Signore Gesù**

Fa' Signore Gesù che la croce *rimanga* il segno che il Padre ci accoglie,  
il segno dell'alleanza nuova e definitiva che hai suggellato nel tuo sangue;  
il segno permanente dell'amore che tutto trascende,  
l'amore di Dio per gli uomini e il nostro amore per i fratelli fino al perdono.

# PREGHIERE

Gesù fa' che la tua croce divenga la strada per camminare nell'amore e nel perdono verso tutti, donaci di arrenderci senza riserve nelle tue mani di crocifisso, in cui risuona il senso dell'esistenza umana della storia e del cosmo. Illumina i nostri cuori con la luce del fuoco della tua croce, così che sia dato di unirvi intimamente a te, di partecipare alla tue prove e di capire il senso delle nostre prove quotidiane.  
Carlo Maria Martini

## **Liberami dal grigiore del peccato**

Signore,  
entra nel mio cuore e liberami dal grigiore del peccato da tutto ciò che mi impedisce di conoscerti a fondo per mettere in pratica i tuoi insegnamenti. Aiutami a seguire le tue vie, Illumina la mia mente perché possa capire quello che tu mi chiedi di fare della mia giovane vita. 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. 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, 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.  
Dal Salmo 40

## **E io amo la vita**

Vedi, dentro di me è un fuoco che mi divora: non so dire, ma è così.  
Amo tanto la vita



# PREGHIERE

che vorrei scaldare ogni sua creatura.  
Come in religione ripeto spesso  
"una fede che non brucia, viene bruciata",  
così un qualunque amore  
che non sa divenire "fuoco di vita"  
è un amore inutile.  
E io amo la vita  
con il "fuoco di vita".  
Servo di Dio Luigi Rocchi

## **Eccoci, Signore, davanti a te**

Eccoci, Signore, davanti a te.  
Col fiato grosso, dopo aver tanto camminato.  
Ma se ci sentiamo sfiniti, non è perché abbiamo percorso  
un lungo  
tragitto, o abbiamo coperto chi sa quali interminabili  
rettilinei.  
E' perché, purtroppo, molti passi, li abbiamo consumati  
sulle viottole  
nostre, e non sulle tue: seguendo i tracciati involuti della  
nostra  
caparbia faccendiera, e non le indicazioni della tua  
Parola;  
confidando sulla riuscita delle nostre estenuanti  
manovre, e non sui  
moduli semplici dell'abbandono fiducioso in te. Forse  
mai, come in  
questo crepuscolo dell'anno, sentiamo nostre le parole  
di Pietro:  
"Abbiamo faticato tutta la notte, e non abbiamo preso  
nulla".  
Ad ogni modo, vogliamo ringraziarti ugualmente.  
Perché, facendoci contemplare la povertà del raccolto,  
ci aiuti a capire che senza di te non possiamo far nulla.  
Ci agitiamo soltanto.  
Don Tonino Bello

## **È l'evangelo**

Cristo non ha più vangeli  
che essi leggano ancora,  
ma ciò che facciamo  
in parole e in opere  
è l'evangelo  
che lo Spirito sta scrivendo.  
Anonimo fiammingo del XV secolo

## **Per pregare: Signore Gesù**

Signore Gesù, che ci hai comandato di pregar  
fa' che con l'aiuto dello Spirito Santo,

# PREGHIERE

possiamo amare i nostri nemici, far loro del bene  
e pregare per loro con sincerità.  
Se in qualche cosa siamo stati causa delle offese fatte a  
noi,  
correggici e aprici la strada a una santa riconciliazione.  
Fa' che la loro ira non resti sempre accesa contro di noi,  
ma libera noi e loro dalla cattiva potenza dell'odio,  
affinché possiamo essere pronti a perdonarci gli uni gli  
altri.  
17

## **Per pregare: Signore, scuotici**

Signore, scuotici tutte le volte che non capiamo,  
che non riusciamo ad alzarci,  
che vorremmo fermarci alle cose che ci piacciono  
e non ci rimettiamo in ascolto della tua Parola  
e in cammino dietro di te.  
Aiutaci a sostenere il tuo passo,  
anche se è faticoso,  
perché solo tu potrai condurci alla gioia piena.  
Aumenta la nostra fede.

## **Per pregare: Se la mia porta è il Cristo**

Che io non sia la porta per andare al mio prossimo,  
condurlo a me e obbligarlo a percorrere le mie  
strade  
a far sue le mie entrate a dipendere dalle mie  
chiavi.  
Se la mia porta è il Cristo,  
l'importante sarà aiutare ogni fratello  
a camminar! verso Il Padre rimanendo se stesso.  
Helder Camara

## **Per pregare: qui è la tua casa**

Anche se in fondo ai mari  
e nei più alti cieli  
si mormora di te,  
so che non hai altra casa:  
sei il mio invisibile ospite  
sconosciuto e muto.  
E ci accomuna  
la disperazione di amare.  
Pure se santità significhi  
dimore inaccessibili  
qui è la tua casa  
pure se brama di te ci consuma  
al solo pensare che tu possa  
apparire, moriamo.  
Non passato né futuro tu hai  
ma in te ogni esistenza riassumi

# PREGHIERE

e gli spazzi stellari e gli evi.  
Quanto inganna il pensarti lontano:  
spazio illusorio alla mia  
e tua autonomia:  
tu non puoi che celarti qui  
nel presente, non puoi  
che essere in urto  
né può sfuggire alla sorte  
della tua amata immagine,  
David Maria Turoldo

## **Per pregare: Aiutaci a non tirarci indietro**

Signore Gesù,  
tu non hai esitato ad affrontare il pericolo  
per insegnare nel tempio  
e rendere testimonianza  
a colui che ti aveva mandato.  
Aiutaci a non tirarci indietro  
anche quando sentiamo l'ostilità  
crescere intorno a noi,  
e donaci la libertà interiore necessaria  
per svolgere la nostra missione  
fino all'ora stabilita da te,  
che sei la nostra forza e il nostro liberatore.

## **Per pregare: Liberaci dai pregiudizi**

Signore Gesù Cristo,  
tu hai voluto nascondere la tua dignità di messic  
presentandoti come un uomo della Galilea,  
perché potessero riconoscerti  
soltanto coloro che sanno andare  
al di là delle appartenenze.  
Liberaci dai pregiudizi  
che ci impediscono di prestare orecchio  
alla tua parola.  
Non permettere che ci leghiamo  
a una interpretazione troppo ristretta  
del tuo messaggio  
Per pregare: Tu sei il profeta delle beatitudini

Cristo Gesù, la tua venuta nel mondo  
è sorgente di vera e di grande gioia.  
La felicità, la pienezza di vita, la certezza della verità,  
la rivelazione della bontà e dell'amore,  
la speranza che non delude,  
la salvezza a cui ogni uomo aspira,  
ci sono concesse, sono a nostra disposizione,  
e hanno un nome, un nome solo: il tuo, Cristo Gesù.  
Tu sei il profeta delle beatitudini,  
tu sei il consolatore d'ogni umana afflizione,

# PREGHIERE

tu sei la nostra pace.  
Perché tu, tu solo sei  
la via, la verità, la vita.  
Paolo VI

## **Per pregare:; lo spero nel Signore**

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

Ma presso di te è il perdono, perciò avremo il tuo timore,  
lo spero nel Signore, l'anima mia spera nella sua parola.

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

Dal Salmo 129

## **Per pregare: lo spero nel Signore**

Gesù Signore mio, tu mi dici di osservare la tua parola, di  
tenere gli

lo spero nel Signore sulle tue parole che mi rivelano i tuoi  
pensieri, sui

tui gesti che mi fanno entrare nel tuo cuore.

Fammi incantare da essi prima e poi concedimi di amarli  
fino a far

accendere in me il desiderio che tutto ciò che di Te ammiro  
possano

entrare in me.

Fammi prendere totalmente da Te, fino a dimenticare me,  
le mie

aspettative mescolate alle mie paure e innamorarmi di Te  
che mi hai

amato fino a dare tutto di te, fino all'ultimo respiro, fino  
all'ultima

goccia di sangue che esce dal tuo costato, squarciato dalla  
punta di

lancia che è il mio rifiuto di fidarmi del suo amore.

E allora vivrò del tuo amore eterno e non morirò mai  
più perché

dentro di me non mi anima più il mio amore balbettante  
ma il tuo

amore che esiste da sempre e dura per l'eternità.

## **Per pregare: Santa Maria, donna accogliente,**

Santa Maria, donna accogliente,  
aiutaci ad accogliere la Parola nell'intimo del cuore.

A capire, cioè, come hai saputo fare tu,  
le irruzioni di Dio nella nostra vita.

Egli non bussa alla porta per intimarci lo sfratto,  
ma per riempire di luce la nostra solitudine.

Facci comprendere che Dio,

se ci guasta i progetti, non ci rovina la festa-

se disturba i nostri sonni, non ci toglie la pace.

E una volta che l'avremo accolto nel cuore,

# PREGHIERE

anche il nostro corpo brillerà della sua luce.  
Don Tonino Bello

## **Per pregare: io sono povero**

Signore Gesù, io sono povero e anche tu lo sei;  
sono debole e anche tu lo sei;  
sono uomo e anche tu lo sei.  
Ogni mia *grandezza* viene dalla tua  
piccolezza;  
ogni mia forza viene dalla tua debolezza;  
ogni mia sapienza viene dalla tua follia!  
Correrò verso di te, Signore,  
che guarisci gli infermi, fortifichi i deboli,  
e ridoni gioia ai cuori immersi nella tristezza.  
Io ti seguirò, Signore Gesù.  
Alfredo di Rievaulx

## **Per pregare: Cristo, sei Tu**

Cristo, sei Tu  
Tu la verità, Tu l'amore.  
Sei qui, sei con noi.  
In questo mondo così evoluto, così confuso  
così corrotto e crudele,  
così innocente e così caro,  
quando è evangelicamente bambino.  
In questo mondo,  
così intelligente,  
ma così profano e spesso cieco  
e sordo ai tuoi disegni.  
In questo mondo che tu hai amato,  
fino a morire.  
Tu, salvezza!  
Tu, gioia del genere umano!  
Tu sei qui, dove la Chiesa,  
tuo sacramento e tuo strumento,  
ti annuncia e ti porta.  
Cristo sei Tu. Tu la verità, tu l'amore.  
Sei qui, sei con noi. In Questo mondo così è.  
Paolo VI

## **Per pregare: donaci la forza**

Signore, donaci la forza  
per seguire Cristo fino in fondo,  
senza riserve e compromessi.  
Solo così non avremo paura  
di "sognare ad occhi aperti grandi progetti di bene"  
e di "realizzare ogni nostro più nobile  
ed alto sogno di autentica felicità".

# PREGHIERE

## **Per pregare: ti abbiamo riconosciuto come Signore**

**Gesù, noi ti abbiamo riconosciuto come Signore,  
ma questo riconoscimento non è per noi  
solo da gustare o da tenere come un segreto.  
Ciò che abbiamo visto e sentito non è solo per noi:  
è per tutti quelli che sono pronti a riceverlo.  
Dopo essere stati con te, davanti a te,  
tu ci chiedi di lasciare la tavola  
e di andare dai nostri amici, per scoprire insieme  
a loro che tu sei veramente vivo  
e che ci chiami tutti insieme a diventare  
un popolo nuovo, il popolo della risurrezione.  
Tu ci liberi dal nostro paralizzante senso di perdita,  
ci dai la forza di uscire nel mondo  
e di portare la buona notizia a tutti.  
Tu ci inviti ad insegnare, a guarire,  
ad ispirare e ad offrire speranza al mondo,  
non come esercizio delle nostre capacità individuali,  
ma come l'espressione della nostra fede  
per la quale tutto quello che abbiamo da dare  
viene da te che ci hai messi insieme.  
Essendo entrati in comunione con te  
e creando comunità con coloro che sanno  
che tu sei vivo, ora possiamo unirci  
ai tanti viaggiatori solitari, per aiutarli a scoprire  
che anch'essi partecipano al dono d'amore.  
Aiutaci a scegliere, insieme a loro,  
la gratitudine invece del risentimento,  
la speranza invece della disperazione.  
Rendi eucaristica la nostra vita:  
essa non sarà spettacolare, ma nascosta  
come lievito e come granello di senape;  
essa rivelerà con gesti semplici  
che la vita è più forte della morte  
e l'amore più forte della paura.  
Essa terrà viva la fede, la speranza e l'amore  
in un mondo che è continuamente  
sull'orlo della distruzione.  
Henri Nouwen**

## **Per pregare: perché vivere**

**Insegnami allora a volare con Te,  
perché vivere  
non è rosicchiare la vita,  
vivere  
non è scalfire la vita,  
vivere**

# PREGHIERE

è assaporare la vita,  
vivere  
o stendere l'ala,  
l'unica ala,  
nella certezza  
di avere nel volo  
un compagno grande  
come te Signore!

**Don Tonino Bello**

## **Per pregare: Dammi un cuore per amarti**

O Signore,  
dammi la tua luce  
perché veda il tuo amore.  
Dammi un cuore per amarti,  
dammi occhi pervaderti,  
dammi orecchi per ascoltare la tua voce,  
dammi labbra per parlare di te,  
dammi il gusto di assaporarti,  
dammi l'olfatto per sentire il tuo profumo,  
dammi mani per toccarti  
e piedi per seguirti.  
Tichon di Zadonsk

## **Per pregare; lo ti amo, o mio Dio**

Io ti amo, o mio Dio;  
mio solo desiderio  
è di amarti  
fino all'ultimo respiro  
della mia vita.  
Io ti amo, o Dio infinitamente amabile,  
e preferisco morire amandoti  
che vivere un solo istante  
senza amarti.  
Cei

## **Per pregare: Mio rifugio e mia forza**

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo  
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,  
di al Signore: "Mio rifugio e mia forza,

# PREGHIERE

mio Dio, in cui confido".  
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.  
Dal Salmo 90

## Per pregare: Grazie!

Per tutto ciò che è stato: Grazie!  
Per tutto quello che sarà: amen!  
Fa' Signore che io possa illuminare  
i miei ricordi più oscuri  
con la Tua Luce che guarisce;  
fa' che comprenda che ciò che ho vissuto  
mi ha reso ciò che sono oggi  
ed in questo possa esplodere  
la gratitudine per Te  
nel sorriso di ogni giorno;  
aiutami, ti prego, a vivere il tempo  
che mi stai regalando accettando  
quello che la Vita stessa mi da  
con lo sguardo fisso in Te,  
che sei il mio Tutto.  
Dag Hammarskjò'ld

## Per pregare: lo salverò

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo  
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,  
di al Signore: "Mio rifugio e mia fortezza,  
mio Dio, in cui confido".  
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.  
Dal Salmo 90

Tu conosci il mio cuore

Signore, tu conosci il mio cuore  
Tu sai che il mio unico desiderio  
è di donare agli altri tutto quello che mi hai dato.  
Alfredo di Rievaulx 22  
-

## Per pregare: ci tiene uniti è l'amore,



# PREGHIERE

La forza che ci tiene uniti è l'amore,  
di cui siamo testimoni nella celebrazione della vita,  
perché la vita è stata creata a immagine e somiglianza  
di Dio.

Beata Madre Teresa di Calcutta

Gesù, mio compagno e cibo.

Gesù, sei giunto all'eccesso del tuo amore per me  
rimanendo nell'Eucaristia come mio compagno e  
cibo.

Cosa fare di più per me:

Ti sei fatto mio sostegno e mia vita... Eccomi  
sono tuo nel tempo e per l'eternità.

In ogni respiro intendo lodarti benedirti per  
sempre.

Servo di Dio F. A. Marcucci, Vescovo di Montalto

**Per pregare: Io ti amo, o mio Dio,**

Io ti amo, o mio Dio,  
e non desidero il cielo  
se non per avere il piacere  
di amarti perfettamente.  
Io ti amo, o mio Dio,  
e temo l'inferno solamente  
perché non ci sarà mai  
dolce consolazione di amarti.  
O mio Dio, se la mia lingua  
non può dire ad ogni istante  
che ti amo, voglio almeno  
che il mio cuore te lo ripeta  
ad ogni respiro. Ah! Fammi la grazia  
di soffrire amandoti, di amarti soffrendo  
e di spirare un giorno amandoti  
e sentendo che ti amo.  
Più mi avvicino  
alla mia fine più ti scongiuro  
di accrescere il mio amore,  
e di renderlo più perfetto.  
Santo Curato d'Ars

**Per pregare: Sia benedetto anche il tuo silenzio**

Padre celeste, in molti modi tu parli all'uomo.  
Tu parli anche quando taci:  
perché parla anche colui che tace,  
per provare l'amato;  
parla anche colui che tace

# PREGHIERE

affinché l'ora del capire sia tanto più intima,  
quand'essa verrà.  
Sia benedetto anche il tuo silenzio,  
come ogni parola che rivolgi all'uomo.  
Donaci, mentre siamo in attesa di Te,  
la consolazione di capire che Tu taci per amore  
come Tu parli per amore.  
Perché Tu sei sempre il medesimo Padre  
sia che ci guidi con la tua voce  
sia che ci educi con il tuo silenzio.  
Soren Kierkegaard

## **Per pregare: penombra del tramonto**

Nella tragica penombra del tramonto,  
mi rivolgo, quasi a sollevarmi il cuore, verso il Calvario,  
nella speranza che una croce vuota mi dia conforto.  
Invece, è più spaventosa di prima quella croce  
vuota:  
più spaventosa di una culla vuota.  
Una croce senza Cristo! Chi può dire quanto pesa?  
La croce è sopportabile perché c'è lui crocifisso.  
Egli placa la mia ripugnanza al soffrire,  
doma le mie ribellioni:  
fa l'unità tra me e la croce.  
Don Primo Mazzolari

## **Per pregare: Fammi incantare**

Gesù Signore mio,  
tu mi dici di osservare la tua parola,  
di tenere gli occhi fissi su di te sulle tue parole  
che mi rivelano i tuoi pensieri, sui  
tuoi gesti che mi fanno entrare nel tuo cuore.  
Fammi incantare da essi prima e poi concedimi di amarli  
fino a far accendere in me il desiderio  
che tutto ciò che di Te ammiro possano entrare in me.  
Fammi prendere totalmente da Te,  
fino a dimenticare me, le mie  
aspettative mescolate alle mie paure  
e innamorarmi di Te che mi hai  
amato fino a dare tutto di te,  
fino all'ultimo respiro, fino all'ultima  
goccia di sangue che esce dal tuo costato,  
squarciato dalla punta di lancia  
che è il mio rifiuto di fidarmi del suo amore.  
E allora vivrò del tuo amore eterno  
e non morirò mai più perché  
dentro di me non mi anima più il mio amore balbettante

# PREGHIERE

ma il tuo amore che esiste da sempre e dura per l'eternità.

## **Per pregare: brillare della tua amicizia**

Padre della misericordia, donaci la fede nella tua  
perché a te fedeli impariamo  
ad amarti e servirti senza resistenze.  
Figlio Gesù Cristo, incoraggia i nostri pensieri  
a trasformarsi in azioni di *grazia*.  
Spirito Santo, infiamma le zone d'ombra  
dove il nemico, il diavolo,  
cerca di annidarsi  
per farci perdere la speranza.  
Maria, stella della speranza,  
che possa brillare della tua amicizia.

*Il numero indica a quale Salmo appartiene la citazione*

1 - Tu sei il mio Dio  
e io ti cerco.  
Di notte penso a te.  
E passo le ore a pregarti.  
Sono assetato di te,  
ti desidero con tutto me stesso.  
Sono terra arida, secca, senz'acqua!  
Così ti ho cercato nel tuo santuario.  
Di notte penso a te sul mio letto,  
e passo le ore a pregarti.  
Al riparo delle tue ali  
posso cantare la mia gioia. (63)

2 - Come la cerva assetata  
cerca un corso d'acqua,  
anch'io cerco te, Signore.  
Di te ho sete, o Dio, Dio vivente.  
Perché cammino così triste?  
Di notte canto la mia lode  
a te, Dio, che mi dai vita. (42)

3 - Se grido a te, Signore,  
tu mi rispondi  
dal monte del tuo santuario.  
Mi corico e mi addormento;  
al mattino mi sveglio sereno,  
perché tu, Signore, mi proteggi, (3)  
-5-

4 - Rispondimi, Signore,

# PREGHIERE

quando ti invoco,  
abbi pietà di me,  
e ascolta la mia preghiera.  
Tu solo, Signore, mi dai sicurezza:  
mi corico tranquillo e mi addormento. (4)

5        Signore, tu m'accogli nella tua casa,  
con fede ti adoro nel tuo santuario. (5)

6        - Signore, non rimproverarmi con ira.  
Pietà di me, Signore, perché sono esausto.  
Sono sfinito a forza di sospiri.  
Passo le notti nel pianto. Sono stanco. (6)

7        - O Signore, mio Dio,  
in Te mi rifugio, salvami.  
Cessino le cattiverie degli empi,  
sorreggi il giusto,  
Tu che scruti i cuori, Dio giusto. (7)

8        - Signore, se guardo il ciclo,  
opera delle tue mani, la luna  
e le stelle che vi hai posto,  
chi è mai l'uomo  
perché ti ricordi di lui?  
Signore, grande è il tuo nome  
su tutta la terra! (8)

9        - Ti ringrazio, Signore, con tutto il cuore.  
Tu mi fai danzare di gioia.  
Chi ti conosce ha fiducia in te, Signore.  
Tu non abbandoni chi ti cerca.  
Guidami alla porta di Sion:  
là canterò le tue lodi, con gioia griderò  
che tu mi hai liberato.  
Tu Dio, non dimentichi i poveri:  
la speranza di chi è oppresso  
non resta delusa. (9)

-6-

10      - Perché, Signore, te ne resti lontano?  
Perché ti nascondi nei momenti difficili?  
Alzati Signore:  
non dimenticare chi è oppresso.  
Tu vedi il dolore e l'angoscia,  
tu vedi e sei pronto nell'agire.  
A te si affida chi è infelice. (10)

Signore, tu che ascolti  
i desideri dei poveri:  
da loro coraggio,  
presta loro attenzione,  
difendi i diritti

# PREGHIERE

dell'orfano e dell'oppresso. (10)

11 - Fino a quando,  
Signore, vivrò nell'angoscia,  
tutto il giorno col cuore in pena?  
Guardami, Signore, rispondi al mio grido,  
rendi ancora vivo il mio sguardo,  
perché non mi addormenti nella morte.  
Ho avuto fiducia in te, Signore.  
Il mio cuore è in festa,  
perché mi hai salvato,  
a te canto, Signore,  
per il bene che mi hai fatto. (13)

12 - Chi è degno, Signore,  
di stare nella tua casa,  
di abitare sulla tua montagna?  
Chi si comporta onestamente. (15)

13 - Proteggimi, o Dio,  
in te mi rifugio.  
Sei tu il mio Dio:  
- 7 -  
fuori di te non ho altro bene.  
Sei tu, Signore, la mia eredità,  
il calice che mi da gioia;  
il mio destino è nelle tue mani.  
Loderò Dio che mi guida:  
anche di notte il mio cuore lo ricorda. (16)

14 - Ascoltami, Signore.  
Io ti invoco, e tu, Dio, mi rispondi.  
Tendi l'orecchio, ascolta le mie parole  
e mostra la tua misericordia. (17)

15 - Ti amo, Signore, mia forza,  
mia roccia invincibile,  
mio liberatore, mio Dio.  
Signore, tu dai luce alla mia lampada;  
mio Dio, tu rischiari le tenebre. (18)

16 - Signore, chi conosce  
tutti i propri errori?  
Perdonami quelli che non conosco.  
Ti siano graditi  
i pensieri della mia mente,  
Signore, mia difesa e mio liberatore. (19)

17 - Dio mio, Dio mio,  
perché mi hai abbandonato?  
Perché rimani lontano e non mi aiuti?  
Perché non ascolti il mio pianto?

# PREGHIERE

Di giorno grido, mio Dio, e tu non rispondi,  
anche di notte, e non trovo pace.  
Signore, tu mi hai tratto dal seno di mia madre,  
e tra le sue braccia mi hai fatto riposare.  
-8-

A te sono stato affidato  
fin dalla nascita;  
fin dal ventre di mia madre  
tu sei il mio Dio.  
Non stare lontano da me. (22)

18 - Tu, Signore, sei il mio pastore  
e nulla mi manca.  
La tua bontà e il tuo amore  
mi seguiranno per tutta la vita. (23)

19 - A te, Signore, innalzo l'anima mia.  
In te ho fiducia, mio Dio,  
non mi deludere.  
Chi spera in te, o Dio,  
non sarà mai deluso;  
deluso sarà chi ti abbandona.  
Fammi conoscere le tue vie, Signore,  
insegnami il cammino da seguire.  
Guidami con la tua verità e istruiscimi.  
Sei tu il Dio che mi salva:  
ogni giorno sei la mia speranza.  
Dimentica i peccati della mia giovinezza,  
non guardare tutte le mie colpe.  
Con amore ricordati di me, Signore. (9)

20 - Abbi pietà di me, Signore:  
sono infelice e solo.  
Ho il cuore gonfio di angoscia:  
liberami da ogni affanno.  
Guarda la mia sofferenza,  
perdona tutti i miei peccati.  
Io spero in te, Signore. (26)  
-9-

21 - Ascoltami, Signore, io ti invoco:  
abbi pietà di me rispondimi.  
Ripenso alla tua parola: "venite a me".  
E vengo davanti a te, Signore,  
non nascondermi il tuo volto.  
Non abbandonarmi, mio Dio.  
Insegnami la tua volontà,  
Signore, guidami sul giusto cammino. (27)

22 - Grido a te, Signore,  
non essere sordo, mia roccia sicura.  
Se tu non mi rispondi

# PREGHIERE

10        sono come già morto.  
Ascolta il mio grido,  
quando ti chiedo aiuto,  
quando tendo le mani  
verso il tuo santuario. (28)

23        - Ti esalto, Signore,  
perché mi hai risollevato.  
Tu sei stato buono con me,  
mi hai reso stabile come una montagna;  
ma quando mi hai nascosto il tuo volto,  
mi ha preso la paura.  
A te ho gridato:  
hai cambiato il mio pianto in danza.  
Ti loderò per sempre, mio Dio. (30)

24        - In te, Signore,  
ho trovato rifugio:  
fa' che non resti mai deluso.  
Sei tu la mia roccia e la mia difesa.  
Conducimi e guidami tu:  
nelle tue mani metto la mia vita.  
Il mio futuro è nelle tue mani.  
Signore, non deludermi quando grido a te. (31)  
-10-

25        - Felice l'uomo al quale tu, o Dio,  
hai perdonato le colpe.  
Giorno e notte su di me  
pesava la tua mano,  
la mia forza s'inaridiva.  
Allora ti ho confessato la mia colpa,  
non ti ho nascosto il mio peccato,  
e tu mi hai perdonato. (36)

26        - Signore, la tua bontà  
è grande come il cielo,  
la tua fedeltà va oltre le nubi.  
Quant'è preziosa la tua bontà, o Dio:  
gli uomini si riparano  
all'ombra delle tue ali.  
In te è la sorgente della vita. (36)

27        - Signore, tu conosci le mie ansie,  
sei attento ai miei gemiti:  
il cuore è agitato, le forze se ne vanno,  
mi si spegne la luce negli occhi.  
È in te, Signore, la mia speranza.  
Tu, mio Dio, mi darai risposta.  
Non stare lontano da me, Signore.  
Vieni presto in mio aiuto. (39)

# PREGHIERE

28 - Sei tu, Signore,  
la mia unica speranza!  
Ascolta la mia preghiera.  
Non essere insensibile alle mie lacrime.  
Distogli da me il tuo sguardo severo,  
perché io ritrovi il sorriso. (39)

29 - Signore, non privarmi  
della tua misericordia;  
- 11-  
il tuo amore e la tua verità  
mi proteggano sempre.  
Tu sei il mio aiuto e il mio liberatore;  
mio Dio, non tardare! (40)

30 - Dio, sei tu la mia forza,  
perché cammino triste?  
Manda la tua verità e la tua luce,  
siano esse mia guida,  
mi conducano fino alla tua presenza.  
Arriverò al tuo altare, o Dio;  
mi farai danzare di gioia. (43)

31 - Signore, non avrò fiducia  
nel mio arco,  
non mi darà vittoria la mia spada! Tu solo ci salvi.  
Svegliati, Signore, perché dormi?  
Perché ci nascondi il tuo volto? (43)

32 - Qui, nel tuo tempio, Signore,  
noi celebriamo il tuo amore. (40)

33 - Pietà di me, o Dio,  
nel tuo grande amore;  
nella tua misericordia,  
cancella il mio errore.  
Lavami da ogni mia colpa  
purificami dal mio peccato.  
Sono colpevole, lo riconosco:  
il mio peccato mi è sempre davanti.  
Contro di te, contro te solo ho peccato,  
ho agito contro la tua volontà.  
Purificami dal peccato e sarò puro.  
Lavami e sarò più bianco della neve.  
-12-  
Fa' che io ritrovi la gioia della festa. Crea in me,  
o Dio, un cuore puro. Non respingermi lontano da te.  
Ridonami la gioia di chi è salvato.  
Se ti offro un sacrificio, tu non lo gradisci;  
se ti presento un'offerta, tu non l'accogli.  
Vero sacrificio è lo spirito pentito.  
Dammi il tuo amore. (40)



# PREGHIERE

**34 - O Dio, ascolta la mia preghiera,  
non nasconderti, quando ti invoco.  
Mi lamento, preso da tristi pensieri.  
Mi sento scoppiare il cuore.  
Mi sono detto:  
avessi ali di colomba, volerei lontano,  
passerei la notte nel deserto.  
Io piango e sospiro.  
Ma ho fiducia in te. (55)**

**35 - Quando ho paura, in te confido  
e canto la tua parola, Dio. (56)**  
**36 - Pietà di me, o Dio, pietà:  
presso di te mi sono rifugiato,  
all'ombra delle tue ali  
ho cercato scampo.  
Sono sereno, mio Dio, tranquillo è il mio cuore.  
A te canterò e suonerò.  
Svegliati, anima mia, svegliatevi arpa e cetra:  
voglio svegliare l'aurora. (57)**  
**-13-**

**37 - A te, mia forza, mi rivolgo:  
tu, o Dio sei il mio rifugio sicuro, il Dio che mi ama. (59)**

**38 - O Dio, chi mi guiderà  
alla terra di Edom?  
Chi mi condurrà alla sua roccaforte? Tu solo, Signore!  
(60)**

**39 - Ascolta, o Dio, il mio lamento:  
accogli la mia preghiera.  
Sono col cuore in angoscia.  
Sei diventato per me il solo rifugio. (61)**

**40 - Voglio abitare  
nella tua casa per sempre,  
mettimi al sicuro sotto le tue ali. (61)**

**41 - Ti lodino i popoli, o Dio;  
ti lodino i popoli tutti. (67)**

**42 - O Dio, tu conosci la mia stoltezza,  
le mie colpe non ti restano nascoste.  
Non vengano disonorati per colpa mia  
quelli che sperano in te.  
Signore, per causa mia non siano umiliati quelli che  
cercano te,  
Dio d'Israele. Rispondimi, Signore, col tuo grande  
amore.  
Non nascondermi il tuo volto. (69)**

# PREGHIERE

**43** - O Dio, vieni in mio aiuto,  
vieni presto a salvarmi.  
Io sono povero e misero; vieni da me,  
Dio, mio aiuto, non tardare. (70)  
- 14-

**44** - In te, Signore, ho trovato rifugio:  
fa' che non resti deluso.  
Signore, sei tu la mia sola speranza;  
in te, dalla mia giovinezza,  
ho riposto fiducia.  
Dal seno materno  
sei stato il mio sostegno;  
tu mi hai raccolto  
dal grembo di mia madre:  
da sempre sale a te la mia lode.  
Sono sembrato a molti  
un segno misterioso,  
ma tu eri il mio sostegno sicuro.  
Non abbandonarmi  
nel tempo della vecchiaia.  
Non starmi lontano. (71)  
Chi è come te, o Dio?  
Tu mi hai fatto provare  
dolori e disgrazie.  
Ma di nuovo mi darai vigore.  
Farò festa, canterò i tuoi salmi,  
pieno di gioia, perché mi hai salvato. (71 )

**45** - Quando ero pieno di amarezza  
ed era tormentato il mio cuore,  
ero solo uno sciocco, non ti capivo,  
ero stupido come una bestia.  
Ma io sarò sempre con te:  
tu mi hai preso per mano.  
Col tuo consiglio mi guiderai.  
Chi ho in ciclo all'infuori di te?  
Con te, nuli'altro desidero sulla terra! (73)  
-15-

**46** - Quando sono in angoscia,  
cerco il Signore;  
tutta la notte, senza stancarmi, tendo le mani verso di  
Lui.  
Io penso a Dio, ma piango: medito e mi perdo di  
coraggio.  
Non mi fai chiudere occhio, Signore; sono agitato, non  
ho parole.  
Passo la notte in continui pensieri, e senza sosta mi  
domando:  
è finito per sempre il suo amore?  
Questo è il mio tormento. (76)

# PREGHIERE

47 - Rialzaci, o Dio;  
mostra sereno il tuo volto  
e noi saremo salvi. (80)

48 - Quanto mi è cara la tua casa,  
Dio dell'universo!  
Mi avvicinò al Dio vivente,  
cuore e sensi gridano gioia.  
All'ombra dei tuoi altari,  
Signore, onnipotente,  
anche il passero trova un rifugio  
e la rondine un nido  
dove riporre i suoi piccoli.  
Mio Dio, felice chi sta nella tua casa.  
Felici coloro che hanno in te  
la loro forza! (85)

49 - Tutto il giorno ti chiamo,  
pietà di me, Signore!  
Verso di te sospiro: dammi gioia!  
Tu sei buono, Signore, pronto al perdono,  
- 16-  
pieno d'amore per chi ti invoca.  
Insegnami, Signore, la via da seguire:  
voglio esserti sempre fedele.  
Fammi avere questo solo desiderio:  
rispettare la tua volontà.  
Abbi pietà di me e guardami. (86)  
50

- Signore, mio Dio, mio Salvatore,  
io grido a te giorno e notte. (88)

51 - Signore ricordati di me:  
come è breve la mia vita!  
Come è fragile l'uomo che hai creato! (89)

52 - O Dio, facci capire  
che abbiamo i giorni contati,  
allora troveremo la vera saggezza. (90)

53 - È bello lodarti, Signore,  
e cantare il tuo onore, Dio Altissimo,  
annunziare al mattino la tua bontà  
e la tua fedeltà durante la notte.  
Sulle corde dell'arpa  
e al suono della cetra.  
Sono felice per quello che hai fatto,  
canto di gioia davanti alle tue opere.  
Signore, quanto sono grandi le tue azioni  
come sono profondi i tuoi pensieri!  
L'uomo ignorante non se ne accorge,  
lo stupido non lo capisce. (92)

# PREGHIERE

**54** - Fino a quando, Signore,  
fino a quando durerà  
la festa dei malvagi?  
Tu non sei amico dei giudici corrotti.  
Tu mi proteggi:  
sei la roccia, dove trovo riparo. (94)  
-17-

**55** - Venite lodiamo il Signore,  
gridiamo di gioia al Dio che ci protegge!  
Andiamogli incontro con gratitudine,  
cantiamo a lui canti di festa.  
Davvero il Signore è un Dio grande. (95)

**56** - Signore, sceglierò per miei consiglieri  
gente di fiducia, uomini onesti e leali. (101)

**57** - Signore, ascolta la mia preghiera,  
il mio grido giunga fino a te.  
Non nascondermi il tuo volto,  
quando mi colpisce la sventura.  
Sono rimasto a vegliare  
come un passero solitario sul tetto.  
Ora Signore, è tempo di misericordia. (102)

**58** - Benedici il Signore, anima mia,  
dal profondo del cuore loda il Dio santo.  
Benedici il Signore, anima mia;  
non dimenticare i suoi benefici. (103)

**59** - Come sono grandi  
le tue opere, Signore.  
E tutte le hai fatte con arte.  
Loderò il mio Dio, finché ho vita.  
Ti piaccia il mio canto, Signore;  
la mia gioia viene da te.  
Loda il Signore, anima mia. (103)  
Alleluia!

**60** - Tranquillo è il mio cuore,  
a te canterò e suonerò.  
Svegliatevi, arpa e cetra;  
voglio svegliare l'aurora.  
- 18-  
Ti celebrerò tra i popoli, Signore,  
a te canterò inni fra le nazioni. (108)

**61** - Come può un giovane  
tenere pura la vita?  
Mettendo in pratica le tue parole.

# PREGHIERE

**Signore, ti cerco con tutto il cuore:  
fa' che non mi allontani  
dai tuoi comandamenti.  
Voglio meditare i tuoi decreti.  
Non dimenticherò le tue parole.  
I tuoi precetti sono la mia gioia,  
sono essi i miei consiglieri. (119)**

**62 - Signore, insegnami  
a compiere la tua volontà.  
Ho aderito ai tuoi precetti:  
fa' che non sia deluso!  
Ogni notte ripenso a te, Signore,  
per fare la tua volontà. (119)**

**63 - Lampada ai miei passi è la tua parola  
luce sul mio cammino.  
Guida i miei passi con la tua parola,  
non lasciarmi dominare dal male.  
Guarda il tuo servo col volto sereno.  
Mi alzo prima dell'aurora e chiedo aiuto,  
spero nella tua promessa.  
Ascoltami, Signore. (119)**

**64 - Salvami, Signore;  
io vado errando come pecora smarrita.  
Vieni a cercare questo tuo servo. (119)  
-19-**

**65- I nostri occhi sono rivolti a te,  
Signore, nostro Dio,  
e attendono la tua misericordia.  
Pietà di noi, Signore, pietà! (123)**

**66 - Dal profondo dell'angoscia,  
grido a te, Signore,  
Signore, ascolta il mio pianto!  
Le tue orecchie siano attente  
alla voce della mia preghiera.  
Se tieni conto delle colpe, Signore,  
chi potrà vivere ancora?  
Ma tu sei colui che perdona.  
Con tutta l'anima spero nel Signore,  
e conto sulla sua parola.  
Spero nel Signore e l'attendo.  
Più che una sentinella l'aurora. (130)**

**67 - Con tutto il cuore, Signore,  
ti voglio lodare,  
a te voglio cantare davanti ai potenti.  
Ti rendo grazie, Signore,  
per il tuo amore  
e la tua fedeltà.**

# PREGHIERE

68 -Sei andato oltre le promesse,  
al di là di ogni attesa.  
Il giorno che ho gridato,  
tu mi hai risposto:  
hai fatto rinascere in me il coraggio. (138)

69 - Signore, ti chiamo,  
vieni presto in mio aiuto.  
Ascolta la mia voce che ti invoca.  
La mia preghiera sia incenso  
che sale fino a te;  
siano offerta della sera le mie mani alzate.

-20-

Signore, non lasciare che il mio cuore si pieghi al male.  
I miei occhi guardano te, Dio e Signore; in te mi rifugio.  
Salvami! (141)

70 - Signore, se mi perdo di coraggio,  
tu conosci la mia via.  
Grido aiuto a te, Signore:  
tu solo mi proteggi,  
tu mia sola risorsa nella vita.  
Ti prego, ascolta il mio pianto. (142)

71 - Signore, a te alzo  
le mie mani in preghiera:  
sono davanti a te come terra assetata.  
Non rimanere nascosto,  
perché, senza di te,  
la mia vita si spegne.  
Fammi scoprire la tua bontà,  
perché in te, Signore, confido.  
Mostrami il cammino da seguire,  
perché a te innalzo la mia preghiera.  
Insegnami a fare la tua volontà,  
perché tu sei il mio Dio. (143)

72 - Chi è l'uomo, Signore,  
perché tu ne abbia cura?  
Chi è mai, perché tu pensi a lui?  
L'uomo è soltanto un soffio;  
i suoi giorni un soffio che passa. (144)

73 - Signore, non finirò di ringraziarti!  
Ogni giorno ti voglio benedire,  
voglio cantare per sempre le tue lodi. (145)

-21 -

74 - Voglio lodare il Signore:  
loderò il mio Dio finché avrò vita. (146)

# PREGHIERE

**75 - Lodate il Signore con danza,  
perché il Signore ama il suo popolo.  
Anche di notte cantino di gioia!  
Alleluia! Gloria al Signore. (149-150)**

*(LA NOTTE NELLA BIBBIA)*

**DIO CHIAMÒ LE TENEBRE "NOTTE" (Gen. 1.5)**

**Giorno e notte non cesseranno (Gen. 8, 22)**

**Tutti, infatti, siete dalla parte della luce e del giorno. Noi non siamo dalla parte delle tenebre e della notte. Di conseguenza, non dobbiamo rimanere addormentati, come gli altri; dobbiamo rimanere svegli e pronti. Quelli che dormono, è di notte che dormono. Quelli che si ubriacano, lo fanno di notte. Ma noi siamo dalla parte del giorno, dobbiamo esser pronti: la fede e l'amore siano la nostra corazza, e la speranza della salvezza sia il nostro elmo. Perché Dio non ci ha destinati a subire la sua condanna, ma piuttosto a possedere la salvezza, per mezzo di Gesù Cristo nostro Signore. Egli è morto per farci vivere con lui, sia che noi siamo morti o vivi, quando egli verrà. Perciò incoraggiatevi e aiutatevi a vicenda, come già fate.  
(I Ts. 5,5-11)**

**Se uno cammina di giorno, non inciampa, perché vede la luce; se uno cammina di notte, inciampa, perché non ha la luce. (Gv. 11, 10)**

**Ogni notte inondo di pianto il mio giaciglio. (Sai. 6, 7)**

**Sentinella, quanto resta della notte?**

**Dimmi, quanto manca all'alba?**

**La sentinella risponde: Arriva l'alba, ma presto anche la notte.**

**Se volete fare altre domande, tornate di nuovo. (Is. 21, 11)**

**- Fa arrivare al Signore le tue grida e i tuoi lamenti.**

**Fa scendere le tue lacrime come torrenti, giorno e notte.**

**A ogni ora della notte, ripeti i tuoi lamenti, apri il tuo cuore e confida nel**

**Signore. Tendi verso di Lui le tue mani.**

---

# PREGHIERE

---

**Voglio ricordarmi di tutto questo per riavere speranza:**

**La bontà del Signore non è finita,  
il suo amore continua.**

**La sua bontà si rinnova ogni mattino,  
la sua fedeltà è grande.**

**Sono sicuro: il Signore è il mio tesoro,  
per questo spero in Lui. (Lamentaz. 2, 18-19, 3, 21-24)**

**Giosuè marciò tutta la notte. (Gios. 10, 9)**