

# PREGHIERE CON I SALMI

## INTRODUZIONE

Care sorelle e cari fratelli nel Signore Gesù,  
a tutti voi il nostro saluto di pace!

Quanto a ciascuno di noi stia a cuore l'unità dei credenti in Cristo è cosa che conforta e dà speranza. Del resto sappiamo che il primo a pregare per questo è lo stesso Signore, che continuamente chiede al Padre che tutti noi possiamo essere una cosa sola. Tra le tante iniziative che le chiese cristiane sostengono e propongono per crescere in una comunione sempre più piena, la Settimana di preghiera per l'unità dei cristiani occupa un posto rilevante: da molti anni ormai è l'occasione preziosa per unire le voci in una preghiera davvero corale al Padre. E tuttavia desideriamo che questa preghiera non si fermi qui, ma si estenda in qualche modo anche ad altri momenti lungo l'anno, e diventi così più frequente, quasi costante.

Ecco perché abbiamo pensato di offrire queste brevi indicazioni di preghiera. Sono dodici, una per ciascun mese dell'anno; sono composte ciascuna di un Salmo, quindi da testi che tutte le chiese condividono, arricchiti da un semplice testo di preghiera, che intende sottolineare almeno uno dei temi espressi dai vari Salmi scelti, aiutando a scoprirne il valore proprio nella direzione della comunione. Abbiamo volutamente pensato ad una forma di preghiera molto semplice: così ci auguriamo che possa essere usata in molti modi, come integrazione nella liturgia delle ore o nella celebrazione domenicale, come anche nella preghiera personale o in piccoli gruppi, dove siano presenti fedeli di un'unica chiesa o di più chiese. Ciò che conta è che la nostra preghiera salga con fede all'unico Dio Uno e Trino, affinché sempre di più le chiese scoprano la ricchezza della comunione fraterna.

Abbiamo voluto inserire questi suggerimenti nel fascicolo con i testi per la Settimana di preghiera per l'unità dei cristiani 2018, sia per la comodità di tutti sia per favorirne una diffusione il più possibile ampia. Le preghiere sono state composte da Madre Maria Emmanuel Corradini<sup>1</sup>, che ringraziamo di vero cuore per la disponibilità e per il sostegno nella preghiera, sia suo personale quanto comunitario.

### **Chiesa Cattolica**

✠ Ambrogio Spreafico

Vescovo di Frosinone-Veroli-Ferentino

Presidente, Commissione Episcopale per l'Ecumenismo e il Dialogo interreligioso della CEI

### **Federazione delle Chiese Evangeliche in Italia**

Pastore Luca Maria Negro

Presidente

### **Sacra Arcidiocesi Ortodossa d'Italia e Malta ed Esarcato per l'Europa Meridionale**

✠ Sua Eminenza Reverendissima il Metropolita Gennadios

Arcivescovo Ortodosso d'Italia e Malta ed Esarca per l'Europa Meridionale

(Patriarcato Ecumenico)

---

<sup>1</sup> Madre Maria Emmanuel originaria di Reggio Emilia, medico, è entrata nel 1997 nel Monastero benedettino dell'Isola di San Giulio guidato dalla Madre A. Cànopi. Nel 2012 è stata inviata quale Abbadessa del Monastero benedettino di San Raimondo in Piacenza per risollevarlo il monastero e la vita monastica. Qui ha iniziato la *lectio* quotidiana, seguita tanto dalla comunità monastica quanto dai numerosi fedeli che partecipano alle celebrazioni liturgiche e alla vita del monastero.

## PREGHIERE

### *Proposta per il mese di gennaio*

#### **Salmo 127 (126) – Il Signore costruisce la casa**

Se il Signore non costruisce la casa,  
i costruttori si affaticano invano.  
Se il Signore non protegge la città,  
le sentinelle vegliano invano.  
Invano vi alzate presto il mattino,  
andate a riposare tardi la sera  
e vi guadagnate il pane con fatica:  
ai suoi amici il Signore lo dona  
anche se dormono.

I figli sono un dono del Signore,  
un grembo prolifico, la sua benedizione.  
I figli avuti nella giovinezza  
sono come frecce in mano a un guerriero.  
Felice l'uomo che ne ha molte.  
Non rischierà di essere umiliato  
quando gli faranno causa i suoi avversari.

#### ***Preghiera***

*Signore, fa' che la nostra vita sia come una casa, la cui porta è sempre aperta a ogni fratello o ospite inatteso. Sia fondata su te, pietra angolare, e sia rifugio allo stanco e allo sfiduciato. Sia custodita dalla tua Parola, che rianima e ristora. Sia, la casa del nostro cuore, Betania dell'amicizia, in cui convergono le esigenze e le speranze di tutti gli uomini che camminano verso la Gerusalemme celeste. Amen.*

### *Proposta per il mese di febbraio*

#### **Salmo 122 (121) – Saluto a Gerusalemme**

Che gioia quando mi dissero:  
'Andremo alla casa del Signore!'.  
E ora i nostri passi si fermano alle tue  
porte, Gerusalemme.

Gerusalemme, città ben costruita,  
raccolta entro le tue mura!

A te salgono le tribù,  
le tribù del Signore.

Qui Israele deve lodare  
il nome del Signore.

Qui, nel palazzo di Davide,  
siedono i re a rendere giustizia.

Pregate per la pace di Gerusalemme.  
Dite: 'Sicurezza per chi ti ama,  
pace entro le tue mura,  
prosperità nei tuoi palazzi!'.  
Per amore dei miei parenti e vicini  
io dico: 'Pace su di te!'.

Per amore della casa del Signore, nostro Dio,  
voglio chiedere per te ogni bene.

### **Preghiera**

*Desideriamo pregare per la Chiesa di Cristo, perché abitata dalla pace, che le proviene dal Principe della Pace, irradi su tutti gli uomini il perdono di Dio.*

*Guarisca con la preghiera la memoria del cuore, purificando le ferite inferte dalla divisione, e sia nel mondo segno e strumento dell'intima unione con Dio e tutto il genere umano, immagine splendente della nuova Gerusalemme, dove tutti indosseranno la veste nuziale. Amen.*

### **Proposta per il mese di marzo**

#### **Salmo 33 (32) – Lode a Dio creatore e Signore**

Gridate di gioia al Signore, voi giusti;  
da voi, fedeli, si innalzi la lode!  
Celebrate il Signore al suono della cetra,  
lodatelo sull'arpa a dieci corde.

Cantate per lui un canto nuovo,  
acclamatelo con la musica più bella!

Chiara è la parola del Signore,  
sicure sono tutte le sue opere.

Egli ama il diritto e la giustizia,  
del suo amore è piena la terra.  
La parola del Signore creò il cielo  
e il soffio della sua bocca, tutte le stelle.  
Ha messo un argine alle onde del mare,  
ha raccolto le acque degli abissi.  
Tutta la terra renda onore al Signore,  
lo temano gli abitanti del mondo.  
Perché egli parlò e tutto fu fatto;  
diede un ordine e tutto fu compiuto.

Il Signore distrugge i piani dei popoli,  
rende vani i progetti delle nazioni.  
Ma i piani del Signore durano per sempre,  
tutti i suoi progetti rimangono nei secoli.  
Felice la nazione che ha il Signore come Dio,  
il popolo che egli ha scelto come suo.

Dall'alto del cielo il Signore guarda  
e vede tutti gli uomini.  
Dal luogo dove abita  
egli osserva tutti gli abitanti della terra.  
Lui ha creato il loro cuore,  
lui conosce le loro azioni.  
Un re non vince con un grande esercito,  
un guerriero non si salva con la sua forza;  
è un'illusione la vittoria con i cavalli,  
la salvezza non viene dagli eserciti.  
Ma il Signore veglia su chi crede in lui,  
su chi spera nel suo amore;

per farlo sfuggire alla morte  
e tenerlo vivo in tempo di fame.

Noi speriamo nel Signore:  
è lui che ci aiuta e ci protegge.  
Da lui viene ogni nostra gioia,  
in lui è tutta la nostra fiducia.  
Il tuo amore ci accompagna,  
perché noi confidiamo in te, Signore.

### **Preghiera**

*Ti preghiamo, Padre, di aiutarci a testimoniare davanti ad ogni fratello il tuo disegno di salvezza, compiuto nella morte e risurrezione di Cristo tuo Figlio e destinato a tutti gli uomini.  
Quei piccoli, quei giusti, quei santi che hanno lavato le loro vesti rendendole candide nel sangue dell'Agnello, ci siano di stimolo e di esempio, nel cercare sempre vie comuni per la nostra testimonianza di te e della tua presenza nel mondo.  
Essi lodano in eterno il Cristo Signore: possa la nostra voce unirsi alla loro, nella lode a Colui che vive e regna con te nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. Amen.*

### **Proposta per il mese di aprile**

#### **Salmo 23 (22) – Il buon pastore**

Il Signore è il mio pastore  
e nulla mi manca.  
Su prati d'erba fresca  
mi fa riposare;  
mi conduce ad acque tranquille,  
mi ridona vigore;  
mi guida sul giusto sentiero:  
il Signore è fedele!

Anche se andassi per la valle più buia,  
di nulla avrei paura,  
perché tu resti al mio fianco,  
il tuo bastone mi dà sicurezza.

Per me tu prepari un banchetto  
sotto gli occhi dei miei nemici.  
Con olio mi profumi il capo,  
mi riempi il calice fino all'orlo.

La tua bontà e il tuo amore mi seguiranno  
per tutta la mia vita;  
starò nella casa del Signore  
per tutti i miei giorni.

### **Preghiera**

*Eravamo erranti come pecore senza pastore, ma ora siamo tornati al custode e Pastore del gregge.  
Portati in braccio dalla sua misericordia abbiamo ritrovato il calore dell'ovile e la Parola di consolazione.  
Ti preghiamo Padre, perché in Cristo, Pastore eterno, ogni volto umano si riconosca fratello e sorella alla mensa preparata per tutti i popoli. Amen.*

### **Proposta per il mese di maggio**

## **Salmo 100 (99) – Il popolo loda il suo Signore**

Acclamate al Signore, genti tutte della terra.  
Servite il Signore nella gioia,  
presentatevi a lui con lieti canti.

Riconoscete che il Signore è Dio.  
Egli ci ha fatti, a lui apparteniamo  
siamo il suo popolo, il gregge che egli guida.

Entrate nel suo tempio con canti,  
nei suoi cortili con inni di lode:  
celebrate e lodate il Signore.

Il Signore è buono,  
senza fine è il suo amore per noi,  
egli rimane fedele per sempre.

### ***Preghiera***

*Ti magnifichi, o Signore, il nostro cuore, si aprano le nostre labbra alla lode, perché hai stretto con il tuo popolo un patto di eterna alleanza riversando su tutti la tua benedizione.*

*Visita il mondo con quella tua compassione, che come arcobaleno si estende da un confine all'altro della terra, stringendo in un unico abbraccio tutti i popoli.*

*Tu che sei Dio e vivi e regni con il Padre e lo Spirito Santo nei secoli dei secoli. Amen.*

### ***Proposta per il mese di giugno***

## **Salmo 15 (14) – Istruzioni per chi entra nel tempio**

Chi è degno, Signore,  
di stare nella tua tenda,  
di abitare sulla tua santa montagna?

Chi si comporta onestamente,  
pratica la giustizia,  
parla con sincerità.

Non usa la lingua per calunniare,  
non fa torto al suo prossimo,  
non parla male del proprio vicino.

Disprezza chi è riprovevole,  
ma stima chi teme il Signore  
mantiene la parola data  
anche a proprio danno.

Non presta denaro a usura,  
non accetta doni contro l'innocente.

Chi agisce in questo modo  
vive sicuro, per sempre.

### ***Preghiera***

*Tu, Signore, hai posto una dimora in mezzo al tuo popolo, tenda ospitale per tutti gli uomini.*

*Ti preghiamo, allarga i paletti della tenda nel nostro cuore, perché nessun fratello si senta in essa straniero ma accolto e ospitato per amore del tuo nome.*

*Lo Spirito aleggi in questa dimora e metta sulle nostre labbra una parola di riconciliazione e di benedizione. Amen.*

### *Proposta per il mese di luglio*

#### **Salmo 133 (132) – Canto di fratellanza**

Guarda come è bello e piacevole  
che i fratelli vivano insieme.

È come profumo d'olio prezioso  
versato sul capo di Aronne,  
che scorre sulla barba  
fino sul collo del manto.

È come una fresca rugiada  
che scende sul monte Sion  
abbondante come sull'Ermon.

Il Signore manda su Sion  
la sua benedizione:  
la vita per sempre!

#### ***Preghiera***

*Rugiada che scende dall'Ermon e reca refrigerio e vita è l'amore fraterno. Olio che lenisce le ferite è il perdono.*

*Ti preghiamo, Signore, perché i cristiani delle diverse confessioni, camminando nello splendore della verità e nella comunione dell'amore, rendano credibile l'annuncio del vangelo con l'unità d'intenti e dei cuori. Amen.*

### *Proposta per il mese di agosto*

#### **Salmo 130 (129) – Dall'angoscia profonda**

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,  
Signore, chi potrà vivere ancora?

Ma tu sei colui che perdona  
e noi potremo servirti.

Con tutta l'anima spero nel Signore  
e conto sulla sua parola:

Spero nel Signore e l'attendo  
più che una sentinella l'aurora,  
sì, più che una sentinella l'aurora.

Tutto Israele spera nel Signore:  
egli è buono e può liberarci.

Il Signore libera il suo popolo  
da tutti i suoi peccati.

**Preghiera**

*Padre, Tu che raccogli le ansie dell'umanità e conosci l'abisso scavato dalle nostre colpe.  
Tu che nella nuova Alleanza sancita dal Sangue del tuo Figlio hai impresso nei cuori la legge  
dell'amore, fa' che tutti i cristiani, purificati e rinnovati dal tuo Spirito, si servano a vicenda,  
condividano la sofferenza di molti fratelli e in questa sofferenza possano tutti sperimentare quella  
comunione che si rivolge con preghiera filiale a te, chiamandoti Padre. Amen.*

**Proposta per il mese di settembre**

**Salmo 124 (123) – Ringraziamento per lo scampato pericolo**

Se il Signore non fosse stato con noi,  
– puoi dirlo, popolo d'Israele –  
se il Signore non fosse stato con noi  
quando ci attaccarono quegli uomini,  
ci avrebbero inghiottiti vivi,  
tanto ardeva la loro ira;  
un torrente ci avrebbe travolti,  
un diluvio ci avrebbe sommersi;  
saremmo stati travolti  
da acque impetuose.

Ringraziamo il Signore che non ci ha lasciati  
in preda ai loro denti.

Siamo sfuggiti come un uccello  
dalle trappole dei cacciatori:  
il laccio si è spezzato  
e noi siamo sfuggiti.

Il nostro aiuto viene dal Signore,  
che ha fatto cielo e terra.

**Preghiera**

*Padre, Tu hai rivelato la tua forza nella debolezza del tuo Figlio, vilipeso dagli uomini,  
abbandonato e condannato da tutti; lo hai riscattato dalla morte e con lui tutti gli uomini  
oltraggiati e infangati a causa del tuo nome.  
Fa' che i cristiani diffusi in tutto il mondo si conformino sempre più al Figlio tuo, mite Agnello, e  
risanino con umiltà e intelligenza ogni lacerazione e discordia insorta lungo il cammino nella  
Chiesa. Amen.*

**Proposta per il mese di ottobre**

**Salmo 96 (95) – Il Signore è re e giudice dell'universo**

Cantate al Signore un canto nuovo,  
cantate al Signore, abitanti del mondo,  
cantate e benedite il Signore!

Ogni giorno annunziate: è lui che ci salva!  
Raccontate la sua gloria a tutte le nazioni,  
a tutti i popoli narrate le sue imprese.

Grande è il Signore, e degno di lode,  
più terribile di tutti gli dèi.  
Gli altri dèi dei popoli sono un nulla.

Il Signore ha fatto l'universo:  
attorno a lui splendore e maestà,  
nel suo santuario potenza e bellezza.

Rendete al Signore, popoli del mondo,  
rendete al Signore gloria e potenza,  
rendete a lui la gloria che gli spetta.

Entrate con offerte nel suo tempio,  
adoratelo quando appare nella santità;  
tremate davanti a lui, abitanti del mondo.

Dite a tutti gli uomini: il Signore regna,  
giudica i popoli con giustizia.  
Egli rende stabile il mondo, che non sarà mai scosso.

Si rallegriano i cieli, esulti la terra,  
frema il mare e quanto vi è contenuto,  
sia in festa tutta la campagna;

danzino di gioia gli alberi del bosco,  
davanti al Signore che viene,  
che viene a giudicare la terra:  
giudicherà il mondo con giustizia  
e tratterà i popoli con equità.

### **Preghiera**

*Padre, a te rivolgiamo il nostro canto di lode perché ti sei ricordato del tuo amore per noi e ti sei chinato sulla nostra umana povertà.*

*Tu, che nulla disprezzi di quanto hai creato, custodisci il nostro cuore dalla tristezza e dal giudizio, perché ogni fratello sia raggiunto dal nostro desiderio di pace e di riconciliazione nel tuo nome. Amen.*

### **Proposta per il mese di novembre**

#### **Salmo 16 (15) – Canto di fede di un convertito**

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.  
Ho detto al Signore: sei tu il mio Dio:  
fuori di te non ho altro bene.

Un tempo adoravo gli dèi del paese,  
confidavo nel loro potere.  
Ora pensino altri a fare nuovi idoli,  
non offrirò più a loro  
il sangue dei sacrifici,  
con le mie labbra non dirò più  
il loro nome.

Sei tu, Signore, la mia eredità,  
il calice che mi dà gioia;  
il mio destino è nelle tue mani.

Splendida è la sorte che mi è toccata,  
magnifica l'eredità che ho ricevuto.

Loderò Dio che ora mi guida,  
anche di notte il mio cuore lo ricorda.  
Ho sempre il Signore davanti agli occhi,  
con lui vicino non cadrò mai.  
Perciò il mio cuore è pieno di gioia,  
ho l'anima in festa,  
il mio corpo riposa sicuro.

Non mi abbandonerai al mondo dei morti,  
non lascerai finire nella fossa chi ti ama.  
Mi mostrerai la via che porta alla vita:  
davanti a te pienezza di gioia,  
vicino a te felicità senza fine.

### **Preghiera**

*Risplenda su di noi, Signore, la sapienza della croce, illumini le nostre menti e il nostro cuore, perché possiamo così respingere tutto ciò che non ci fa "uno" nel tuo nome.*

*Tu sei la nostra eredità, l'unico nostro vero bene, donaci il tuo Santo Spirito per riunire i cristiani separati nell'unico ovile che è il tuo Cuore, aprendo, come te, le nostre braccia e la nostra mente all'umana comprensione. Amen.*

### **Proposta per il mese di dicembre**

#### **Salmo 34 (33) – Meditazione: il Signore veglia sul giusto e lo libera**

Benedirò il Signore in ogni tempo:  
sulla mia bocca sempre la sua lode.  
Io voglio gloriarmi del Signore:  
gli umili udranno e saranno felici.  
Celebrate con me il Signore perché è grande,  
esaltiamo tutti insieme il suo nome.

Ho cercato il Signore e m'ha risposto,  
da tutti i timori mi ha liberato.  
Chi guarda a lui diventa raggianti,  
dal suo volto svanisce la vergogna.  
Se un povero grida, il Signore lo ascolta,  
lo libera da tutte le sue angustie.  
L'angelo del Signore veglia su chi lo teme  
e lo salva da ogni pericolo.

Gustate e vedete come è buono il Signore:  
felice l'uomo che in lui si rifugia.  
Ubbidite al Signore, voi suoi fedeli:  
nulla manca all'uomo che lo teme.  
Anche il leone può soffrire la fame,  
ma chi cerca il Signore non manca di nulla.

Venite, figli, ascoltatevi:  
io vi insegnerò il timore del Signore.  
Se un uomo desidera gustare la vita,  
se vuole vedere molti giorni felici,

tenga lontano la lingua dal male  
con le sue labbra non dica menzogne.  
Fugga il male e pratici il bene,  
cerchi la pace e ne segua la via!  
L'occhio del Signore segue i giusti,  
il suo orecchio ne ascolta le grida.  
Il suo sguardo affronta i malvagi,  
e ne cancella perfino il ricordo.  
Il Signore ascolta chi lo invoca  
e lo libera da tutte le sue angustie.  
Il Signore è vicino a chi ha il cuore affranto,  
salva colui che è abbattuto.

Molti mali colpiscono il giusto,  
ma il Signore lo libera da tutti.  
Il Signore protegge anche le sue ossa,  
neppure uno gli sarà spezzato.  
Il male ucciderà il malvagio;  
chi odia il giusto sarà condannato.

Il Signore riscatta la vita dei suoi servi,  
chi ricorre a lui non sarà condannato.

***Preghiera***

*Padre Santo, fonte di ogni bene e benedizione, sei forza dei deboli, sostegno dei poveri, soccorso degli umili.*

*Come hai liberato dalle angosce della morte il tuo unico Figlio, così libera la tua Chiesa da ogni dissidio e divisione, da ogni orgoglio e presunzione, e fa' che attraverso la santità di tutti i suoi membri si affretti il giorno in cui essa si manifesterà a tutti "una", santa, cattolica e apostolica. Amen.*