

Preghiere dalla Bibbia: i Salmi

5 Gennaio 2015



L'importanza dei Salmi è grandissima, in essi troviamo spunto per la preghiera ed edificazione, troviamo anche conforto quando ci troviamo a vivere delle situazioni particolari della nostra vita. I Salmi non vanno imparati a memoria, in quanto la preghiera, per essere efficace, deve sgorgare dal cuore e deve essere recitata a parole proprie ([Matteo 6:5-8](#)). I Salmi vanno letti e meditati.



I Salmi sono stati da sempre **cantati** sia da ebrei che da cristiani di ogni secolo e paese, e di questo, gran parte dei cristiani moderni se ne sono dimenticati, preferendo cantare altre canzoni durante i culti che non la Parola di Dio, così come la Bibbia stessa ci comanda. Per questo essi non solo sono importanti per l'edificazione, ma dovrebbero essere sempre al centro del culto cristiano

domenicale.

Nei Salmi Davide e altri scrittori hanno dato il loro cuore a Dio nella preghiera, esprimendo sentimenti onesti di angoscia e di disperazione, chiedendo a Lui protezione. Essi hanno confessato il loro stato di peccato a Dio, con fiducia hanno espresso la loro speranza in Dio, e con gioia lo hanno lodato. Molte volte ci troviamo in situazioni insostenibili di tristezza, depressione, angoscia, in cui non sappiamo come pregare o esprimere i nostri sentimenti a Dio. La nostra paura a volte ci impedisce di dire ciò che realmente sentiamo. Le preghiere contenute nei Salmi aiutano a conoscere meglio Dio, a vederlo attraverso gli occhi del salmista, a piangere veramente per chiedergli conforto, ad esprimere l'angoscia, paura e incertezza, a conoscerlo come il Dio che ci ama e ci sorregge nelle situazioni più tragiche.

Ricordiamo le parole di Gesù:

In verità, in verità vi dico che qualsiasi cosa domanderete al Padre nel mio nome, egli ve la darà. ([Giovanni 16:23](#))

Io altresì vi dico: chiedete con perseveranza, e vi sarà dato; cercate senza stancarvi, e troverete; bussate ripetutamente, e vi sarà aperto. ([Luca 11:9](#))

I Salmi

Preghiere di Lode

Salmo. Cantico per l'inaugurazione della casa. Di Davide.

Io ti esalto, o SIGNORE, perché m'hai portato in alto
e non hai permesso che i miei nemici si rallegrassero di me.

O SIGNORE, Dio mio,
io ho gridato a te
e tu m'hai guarito.

([Salmo 30:1-2](#))

Ma io canterò la tua potenza,
e al mattino loderò ad alta voce la tua bontà,

perché tu sei stato per me una fortezza,
un rifugio nel giorno dell'avversità.

O mia forza, a te salmeggerò,
perché Dio è il mio rifugio, il Dio che mi fa del bene.



([Salmo 59](#):16-17)

O SIGNORE, Dio mio, hai moltiplicato i tuoi prodigi e i tuoi disegni in nostro favore;

nessuno è simile a te.

Vorrei raccontarli e proclamarli,
ma son troppi per essere contati.

([Salmo 40](#):5)

Allora ti celebrerò con il saltèrio, celebrerò la tua verità, o mio Dio!
A te salmeggerò con la cetra, o Santo d'Israele!

Le mie labbra esulteranno, quando salmeggerò a te,
e così l'anima mia, che tu hai riscattata.

Anche la mia lingua parlerà tutto il giorno della tua giustizia,
perché sono stati svergognati, sono stati umiliati quelli che desideravano il mio male.

([Salmo 71](#):22-24)

Canto. Salmo di Davide.

Il mio cuore è ben disposto, o Dio,
io canterò e salmeggerò con riverenza.

Destatevi, saltèrio e cetra,
io voglio risvegliare l'alba.

Ti celebrerò tra i popoli, o SIGNORE,
e a te salmeggerò fra le nazioni.

Perché la tua bontà giunge fino ai cieli
e la tua fedeltà fino alle nuvole.

Innàlzati, o Dio, al di sopra dei cieli,
risplenda su tutta la terra la tua gloria!

([Salmo 108](#):1-5)

Non a noi, o SIGNORE, non a noi,
ma al tuo nome dà gloria,
per la tua bontà e per la tua fedeltà!

([Salmo 115](#):1)

Sia benedetto Dio, il SIGNORE, il Dio d'Israele,
egli solo opera prodigi!

Sia benedetto in eterno il suo nome glorioso
e tutta la terra sia piena della tua gloria! Amen! Amen!

([Salmo 72](#):18-19)

Io ti celebrerò tra i popoli, o Signore,
ti loderò tra le nazioni,

perché grande fino al cielo è la tua bontà,
e la tua fedeltà fino alle nuvole.

Innàlzati, o Dio, al di sopra dei cieli,
risplenda la tua gloria su tutta la terra!

([Salmo 57](#):9-11)

Salmo di lode. Di Davide.

Io t'esalterò, o mio Dio, mio re,

e benedirò il tuo nome in eterno.

Ogni giorno ti benedirò
e loderò il tuo nome per sempre.

Il SIGNORE è grande e degno di lode eccelsa,
e la sua grandezza non la si può misurare.

([Salmo 145](#):1-3)

Salmo di Davide.

Io ti celebrerò con tutto il mio cuore,
davanti agli dèi salmeggerò a te.

Adorerò rivolto al tuo santo tempio
e celebrerò il tuo nome per la tua bontà e per la tua fedeltà;
poiché tu hai reso grande la tua parola oltre ogni fama.

Nel giorno che ho gridato a te,
tu mi hai risposto,
mi hai accresciuto la forza nell'anima mia.

([Salmo 138](#):1-3)

Poiché la tua bontà vale più della vita,
le mie labbra ti loderanno.

Così ti benedirò finché io viva,
e alzerò le mani invocando il tuo nome.

([Salmo 63](#):3-4)

Benedetto sia Dio,
che non ha respinto la mia preghiera
e non mi ha negato la sua grazia.

([Salmo 66](#):20)

Preghiere di confessione

Al direttore del coro. Salmo di Davide, quando il profeta Natan venne da lui, dopo

che Davide era stato da Batseba.
Abbi pietà di me, o Dio, per la tua bontà;
nella tua grande misericordia cancella i miei misfatti.

Lavami da tutte le mie iniquità
e purificami dal mio peccato.

([Salmo 51](#):1-2)

Inclina il mio cuore alle tue testimonianze
e non alla cupidigia.

Distogli gli occhi miei dal contemplare la vanità
e fammi vivere nelle tue vie.

([Salmo 119](#):36-37)

Tu, o SIGNORE, non rifiutarmi la tua misericordia;
la tua bontà e la tua verità mi custodiscano sempre!

Poiché mali innumerevoli mi circondano;
i miei peccati mi pesano
e non posso più guardarli.
Sono più numerosi dei capelli del mio capo
e il mio cuore vien meno!

([Salmo 40](#):11-12)

Canto dei pellegrinaggi.
O SIGNORE, io grido a te da luoghi profondi!

Signore, ascolta il mio grido;
siano le tue orecchie attente al mio grido d'aiuto!

Se tieni conto delle colpe, Signore,
chi potrà resistere?

Ma presso di te è il perdono,
perché tu sia temuto.

([Salmo 130](#):1-4)

Soccorrici, o Dio della nostra salvezza, per la gloria del tuo nome;
liberaci, e perdona i nostri peccati, per amor del tuo nome.

([Salmo 79:9](#))

Preghiere di aiuto e protezione

Salvaci con la tua destra e rispondici
perché quelli che ami siano liberati.

([Salmo 60:5](#))

Tu, SIGNORE, li proteggerai,[i nostri nemici]
li preserverai da questa gente per sempre.

([Salmo 12:7](#))

Al direttore del coro. Per strumenti a corda. Di Davide.
O Dio, ascolta il mio grido,
sii attento alla mia preghiera.

Dall'estremità della terra io grido a te, con cuore affranto;
conducimi tu alla ròcca ch'è troppo alta per me;

poiché tu sei stato un rifugio per me,
una torre fortificata davanti al nemico.

Abiterò nella tua tenda per sempre,
mi riparerò all'ombra delle tue ali.

([Salmo 61:1-4](#))

Preghiera di Davide.
Porgi orecchio, SIGNORE, e rispondimi,
perché io sono povero e bisognoso.

([Salmo 86:1](#))

Signore, libera l'anima mia dalle labbra bugiarde,
dalla lingua ingannatrice.

([Salmo 120:2](#))

Abbi pietà di noi,
SIGNORE, abbi pietà di noi,
perché siamo più che sazi di disprezzo.

L'anima nostra è più che sazia dello scherno degli orgogliosi e del disprezzo dei superbi.

([Salmo 123](#):3-4)

Al direttore del coro. Salmo di Davide.
O SIGNORE, poiché ho confidato in te,
fa' che io non sia mai confuso;
per la tua giustizia liberami.

Porgi a me il tuo orecchio; affrettati a liberarmi;
sii per me una forte ròcca, una fortezza dove tu mi porti in salvo.

Tu sei la mia ròcca e la mia fortezza;
per amor del tuo nome guidami e conducimi.

Tirami fuori dalla rete che m'han tesa di nascosto;
poiché tu sei il mio baluardo.

Nelle tue mani rimetto il mio spirito;
tu m'hai riscattato, o SIGNORE, Dio di verità.

([Salmo 31](#):1-5)

O mia forza, a te mi rivolgerò,
perché Dio è il mio rifugio.

Il mio Dio mi verrà incontro con la sua bontà.
Dio mi farà vedere sui miei nemici quel che desidero.

([Salmo 59](#):9-10)

Abbi pietà di me,
o Dio, abbi pietà di me,
perché l'anima mia cerca rifugio in te;
e all'ombra delle tue ali io mi rifugio
finché sia passato il pericolo.

([Salmo 57:1](#))

Abbi pietà di me, o SIGNORE, perché sono sfinito;
risanami, o SIGNORE, perché le mie ossa son tutte tremanti.

Anche l'anima mia è tutta tremante;
e tu, o SIGNORE, fino a quando?...

Ritorna, o SIGNORE, liberami;
salvami, per la tua misericordia.

([Salmo 6:2-4](#))

Ma tu desideri che la verità risieda nell'intimo:
insegnami dunque la sapienza nel segreto del cuore.

([Salmo 51:6](#))

Dentro di me palpita violentemente il mio cuore
e una paura mortale mi è piombata addosso.

Paura e tremito m'invadono,
e sono preso dal panico;

e io dico: «Oh, avessi ali come di colomba,
per volar via e trovare riposo!

Ecco, fuggirei lontano,
andrei ad abitare nel deserto;

m'affrettarei a ripararmi dal vento impetuoso e dalla tempesta».

Ma tu, o Dio, farai scendere costoro nella tomba;
gli uomini sanguinari e fraudolenti
non arriveranno alla metà dei loro giorni;
ma io confiderò in te

([Salmo 55:4-8, 23](#))

Nel giorno della paura,
io confido in te.

Tu conti i passi della mia vita errante;
raccogli le mie lacrime nell'otre tuo;
non le registri forse nel tuo libro?

Nel giorno che t'invocherò i miei nemici indietreggeranno.
So che Dio è per me.

... perché tu hai salvato l'anima mia dalla morte,
hai preservato i miei piedi da caduta,
perché io cammini, davanti a Dio, nella luce dei viventi.

([Salmo 56](#):3, 8-9, 13)

Ergiti, o SIGNORE! O Dio, alza la tua mano!
Non dimenticare i miseri.

Perché l'empio disprezza Dio?
Perché dice in cuor suo: «Non ne chiederà conto?»

Invece tu hai visto; poiché tu tieni conto della malvagità e dei soprusi
per poi ripagare con la tua mano.

A te si abbandona il misero;
tu sei il sostegno dell'orfano.

O SIGNORE, tu esaudisci il desiderio degli umili;
tu fortifichi il cuor loro, porgi il tuo orecchio

per render giustizia all'orfano e all'oppresso,
affinché l'uomo, che è fatto di terra, cessi d'incutere spavento.

([Salmo 10](#):12, 14, 17-18)

Io sono misero e afflitto;
il tuo soccorso, o Dio, mi porti in salvo.

([Salmo 69](#):29)

Perché quelli che ami siano liberati,
salvaci con la tua destra e ascoltaci.

([Salmo 108](#):6)

Ergiti, o SIGNORE, salvami, Dio mio;
poiché tu hai percosso tutti i miei nemici sulla guancia,
hai rotto i denti agli empi.

([Salmo 3](#):7)

Salvami, o Dio,
perché le acque mi sono penetrate fino all'anima.

Sprofondo in un pantano senza trovar sostegno;
sono scivolato in acque profonde, e la corrente mi travolge.

Sono stanco di gridare, la mia gola è riarso;
i miei occhi si spengono nell'attesa del mio Dio.

Più numerosi dei capelli del mio capo son quelli che mi odiano senza ragione;
sono potenti quelli che vogliono distruggermi
e che a torto mi sono nemici;
ho dovuto consegnare ciò che non avevo rubato.

([Salmo 69](#):1-4)

Liberami, SIGNORE, dall'uomo malvagio;
proteggimi dall'uomo violento,

da tutti quelli che tramano malvagità nel loro cuore
e sono sempre pronti a far la guerra.

Aguzzano la loro lingua come il serpente,
hanno un veleno di vipera sotto le loro labbra. [Pausa]

Preservami, SIGNORE, dalle mani dell'empio,
proteggimi dall'uomo violento:
essi hanno tramato per farmi cadere.

([Salmo 140](#):1-4)

Fino a quando avrò l'ansia nell'anima
e l'affanno nel cuore tutto il giorno?
Fino a quando s'innalzerà il nemico su di me?

Guarda, rispondimi, o SIGNORE, mio Dio!
Illumina i miei occhi perché io non m'addormenti del sonno della morte,
affinché il mio nemico non dica: «L'ho vinto!»
e non esultino i miei avversari se io vacillo.

Quanto a me, io confido nella tua bontà;
il mio cuore gioirà per la tua salvezza;
io canterò al SIGNORE perché m'ha fatto del bene.

([Salmo 13](#))

Proteggimi, o Dio, perché io confido in te.

([Salmo 16:1](#))

Volgiti a me, e abbi pietà di me,
perché io son solo e afflitto.

Le angosce del mio cuore sono aumentate;
liberami dalle mie angustie.



Vedi la mia afflizione e il mio affanno,
perdona tutti i miei peccati.

Guarda i miei nemici, perché son molti;
mi odiano d'un odio violento.

Proteggimi e salvami;
fa' che io non sia confuso,

perché in te confido.

L'integrità e la rettitudine mi siano d'aiuto,
perché spero in te.

([Salmo 25](#):16-21)

Abbi pietà di me, o SIGNORE, perché sono tribolato:
l'occhio mio, l'anima mia, le mie viscere si consumano di dolore.

La mia vita vien meno per l'affanno,
i miei anni svaniscono nel pianto;
la forza m'è venuta a mancare per la mia afflizione,
si logorano tutte le mie ossa.

A causa dei miei nemici son diventato obbrobrio,
un grande obbrobrio per i miei vicini, e uno spavento per i miei conoscenti.
Chi mi vede fuori fugge via da me.

Sono dimenticato completamente, come un morto;
sono simile a un vaso rotto.

Perché odo le calunnie di molti,
tutto m'incute spavento intorno a me,
mentr'essi si consigliano a mio danno
e meditano di togliermi la vita.

Ma io confido in te, o SIGNORE;
io ho detto: «Tu sei il mio Dio».

I miei giorni sono nelle tue mani;
liberami dalla mano dei miei nemici e dai miei persecutori.

Fa' risplendere sul tuo servo la luce del tuo volto;
salvami per la tua benevolenza.

([Salmo 31](#):9-16)

O Dio, non allontanarti da me;
mio Dio, affrettati a soccorrermi!

([Salmo 71](#):12)

Il tuo Dio ha decretato la tua potenza;
conferma, o Dio, quanto hai fatto per noi!

([Salmo 68](#):28)

SIGNORE, poni una guardia davanti alla mia bocca,
sorveglia l'uscio delle mie labbra.

Non inclinare il mio cuore ad alcuna cosa malvagia,
per commettere azioni malvagie con i malfattori;
e fa' che io non mangi delle loro delizie.

([Salmo 141](#):3-4)

SIGNORE, ascolta la mia preghiera, porgi orecchio alle mie suppliche;
nella tua fedeltà e nella tua giustizia, rispondimi,

e non chiamare in giudizio il tuo servo,
perché nessun vivente sarà trovato giusto davanti a te.

([Salmo 143](#):1-2)

Aiutami, o SIGNORE, mio Dio, salvami per la tua grazia,

e sappiano che questo è opera della tua mano,
che sei tu, o SIGNORE, che l'hai fatto.

([Salmo 109](#):26-27)

Rispondimi, SIGNORE, perché la tua grazia è benefica;
vòlgiti a me nella tua grande misericordia.

Non nascondere il tuo volto al tuo servo,
perché sono in pericolo; affrettati a rispondermi.

Avvicinati all'anima mia, e riscattala;
liberami a causa dei miei nemici.

([Salmo 69](#):16-18)

Io ho detto al SIGNORE: «Tu sei il mio Dio!»
Porgi orecchio, o SIGNORE, al grido delle mie suppliche.

O Dio, Signore, tu sei la forza che mi salva,
tu hai protetto il mio capo nel giorno della battaglia.

Non concedere agli empi
quel che desiderano, o SIGNORE;
non assecondare i loro disegni, perché non si esaltino.

Sulla testa di quanti mi circondano
ricada la perversità delle loro labbra!

([Salmo 140](#):6-9)

Preghiera dell'afflitto quand'è abbattuto e sfoga il suo pianto davanti al
SIGNORE.

SIGNORE, ascolta la mia preghiera e giunga fino a te il mio grido!

Non nascondermi il tuo volto nel giorno della mia sventura;
porgi il tuo orecchio verso di me;
quando t'invoco,
affrettati a rispondermi.

([Salmo 102](#):1-2)

Sii attento al mio grido,
perché son ridotto agli estremi.
Liberami dai miei persecutori,
perché sono più forti di me.

Libera l'anima mia dalla prigione,
perché io celebri il tuo nome.
I giusti trionferanno con me,
perché m'avrai colmato di beni.

([Salmo 142](#):6-7)

SIGNORE, abbassa i tuoi cieli e scendi;
tocca i monti a fa' che fumino.

Fa' guizzare il lampo e disperdi i miei nemici.
Lancia le tue frecce e mettili in fuga.

Tendi le tue mani dall'alto,
salvami e liberami dalle grandi acque,
dalla mano degli stranieri

([Salmo 144](#):5-7)

SIGNORE, fammi vivere per amor del tuo nome;
nella tua giustizia libera l'anima mia dalla tribolazione!

Nella tua bontà distruggi i miei nemici,
fa' perire tutti quelli che opprimono l'anima mia,
perché io sono tuo servo.

([Salmo 143](#):11-12)

Nella mia angoscia invocai il SIGNORE;
il SIGNORE mi rispose e mi portò in salvo.

Il SIGNORE è per me; io non temerò;
che cosa può farmi l'uomo?

Il SIGNORE è per me, fra i miei soccorritori,
e io vedrò quanto desidero sui miei nemici.

([Salmo 118](#):5-7)

Preghiere di speranza e fiducia

Tu m'hai anche dato lo scudo della tua salvezza,
la tua destra mi ha sostenuto,
la tua bontà mi ha reso grande.

Tu hai allargato la via davanti ai miei passi
e i miei piedi non hanno vacillato.

([Salmo 18](#):35-36)

A te, o SIGNORE, io elevo l'anima mia.

Dio mio, in te confido; fa' che io non sia deluso,
che i miei nemici non trionfino su di me.

Nessuno di quelli che sperano in te sia deluso;
siano confusi quelli che si comportano slealmente senza ragione.

O SIGNORE, fammi conoscere le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.

Guidami nella tua verità e ammaestrami;
poiché tu sei il Dio della mia salvezza;
io spero in te ogni giorno.

Ricòrdati, o SIGNORE, delle tue compassioni e della tua bontà,
perché sono eterne.

Non ricordarti dei peccati della mia gioventù, né delle mie trasgressioni;
ricòrdati di me nella tua clemenza,
per amor della tua bontà, o SIGNORE.

([Salmo 25](#):1-7)

Il mio cuore mi dice da parte tua: «Cercate il mio volto!»
Io cerco il tuo volto, o SIGNORE.

([Salmo 27](#):8)

Ma io spererò sempre,
e a tutte le tue lodi ne aggiungerò altre.

([Salmo 71](#):14)

Ma tu, o SIGNORE, sei uno scudo attorno a me,
sei la mia gloria, colui che mi rialza il capo.

([Salmo 3](#):3)

Si rallegreranno tutti quelli che in te confidano;
manderanno grida di gioia per sempre.
Tu li proteggerai, e quelli che amano il tuo nome si rallegreranno in te,

perché tu, o SIGNORE, benedirai il giusto;
come scudo lo circonderai con il tuo favore.

([Salmo 5](#):11-12)

Ricòrdati della parola data al tuo servo,
con la quale mi hai fatto sperare.

Questo mi è di conforto nell'afflizione,
che la tua parola mi fa vivere.

([Salmo 119](#):49-50)

Io t'invoco, perché tu m'esaudisci, o Dio;
inclina verso di me il tuo orecchio,
ascolta le mie parole!

Mostrami le meraviglie della tua bontà, o tu che con la tua destra salvi chi cerca
un rifugio al riparo dai suoi avversari.

Abbi cura di me come la pupilla dell'occhio,
nascondimi, all'ombra delle tue ali

Quanto a me, per la mia giustizia,
contemplerò il tuo volto;
mi sazierò, al mio risveglio, della tua presenza.

([Salmo 17](#):6-8, 15)

Mi raggiunga la tua bontà, o SIGNORE,
e salvami, secondo la tua parola;

e avrò di che rispondere a chi mi offende,
perché confido nella tua parola.

([Salmo 119](#):41-42)

Poiché la tua bontà vale più della vita,
le mie labbra ti loderanno.

Così ti benedirò finché io viva,

e alzerò le mani invocando il tuo nome.

L'anima mia sarà saziata come di midollo e di grasso,
e la mia bocca ti loderà con labbra gioiose.

Di te mi ricordo nel mio letto,
a te penso nelle veglie notturne.

Poiché tu sei stato il mio aiuto,
io esulto all'ombra delle tue ali.

L'anima mia si lega a te per seguirti;
la tua destra mi sostiene.

([Salmo 63](#):3-8)

A te sono rivolti i miei occhi, o Dio, Signore;
in te mi rifugio,
non abbandonare l'anima mia.

Salvami dal laccio che mi hanno teso
e dalle insidie dei malfattori.

Cadano gli empi nelle loro proprie reti,
mentre io passerò oltre.

([Salmo 141](#):8-10)

Se cammino in mezzo alle difficoltà,
tu mi ridai la vita;
tu stendi la mano contro l'ira dei miei nemici
e la tua destra mi salva.

([Salmo 138](#):7)

Manda la tua luce e la tua verità,
perché mi guidino,
mi conducano al tuo santo monte e alle tue dimore.

([Salmo 43](#):3)

Proteggi l'anima mia, perché ti amo.
Dio mio, salva il tuo servo che confida in te!

([Salmo 86:2](#))

Saziaci al mattino della tua grazia,
e noi esulteremo, gioiremo tutti i nostri giorni.

Rallegraci in proporzione dei giorni che ci hai afflitti
e degli anni che abbiamo sofferto tribolazione.

([Salmo 90:14-15](#))

Quando il mio cuore era amareggiato
e io mi sentivo trafitto internamente,

ero insensato e senza intelligenza;
io ero di fronte a te come una bestia.

Ma pure, io resto sempre con te;
tu m'hai preso per la mano destra;

mi guiderai con il tuo consiglio
e poi mi accoglierai nella gloria.

Chi ho io in cielo fuori di te?
E sulla terra non desidero che te.

La mia carne e il mio cuore possono venir meno,
ma Dio è la ròcca del mio cuore e la mia parte di eredità, in eterno.

([Salmo 73:21-26](#))

Ma tu, Signore, sei un Dio pietoso e misericordioso,
lento all'ira e grande in bontà e in verità.

Volgiti a me, e abbi pietà di me;
dà la tua forza al tuo servo
e salva il figlio della tua serva.

([Salmo 86:15-16](#))

Tu sei il mio rifugio e il mio scudo;
io spero nella tua parola.

([Salmo 119](#):114)

Io rievocherò i prodigi del SIGNORE;
sì, ricorderò le tue meraviglie antiche,
mediterò su tutte le opere tue e ripenserò alle tue gesta.

O Dio, le tue vie son sante;
quale Dio è grande come il nostro Dio?

Tu sei il Dio che opera meraviglie;
tu hai fatto conoscere la tua forza tra i popoli.

([Salmo 77](#):11-14)

O Dio, tu sei tremendo dal tuo santuario!
Il Dio d'Israele dà forza e potenza al suo popolo.
Benedetto sia Dio!

([Salmo 68](#):35)

Al mattino fammi udire la tua bontà,
perché in te confido;
fammi conoscere la via da seguire,
poiché io elevo l'anima mia a te.

Liberami dai miei nemici, SIGNORE;
io cerco rifugio in te.

Insegnami a far la tua volontà,
poiché tu sei il mio Dio,
il tuo spirito benevolo mi guidi in terra piana

([Salmo 143](#):8-10)

SIGNORE, tu mi hai esaminato e mi conosci.

Tu sai quando mi siedo e quando mi alzo,

tu comprendi da lontano il mio pensiero.

Tu mi scruti quando cammino e quando riposo,
e conosci a fondo tutte le mie vie.

Poiché la parola non è ancora sulla mia lingua,
che tu, SIGNORE, già la conosci appieno.

Tu mi circondi, mi stai di fronte e alle spalle,
e poni la tua mano su di me.

La conoscenza che hai di me è meravigliosa,
troppo alta perché io possa arrivarci.

Dove potrei andarmene lontano dal tuo spirito,
dove fuggirò dalla tua presenza?

Se salgo in cielo tu vi sei;
se scendo nel soggiorno dei morti, eccoti là.

Se prendo le ali dell'alba
e vado ad abitare all'estremità del mare,

anche là mi condurrà la tua mano e mi afferrerà la tua destra.

Se dico: «Certo le tenebre mi nasconderanno
e la luce diventerà notte intorno a me»,

le tenebre stesse non possono nasconderti nulla
e la notte per te è chiara come il giorno;
le tenebre e la luce ti sono uguali.

Sei tu che hai formato le mie reni,
che mi hai intessuto nel seno di mia madre.

Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo stupendo.
Meravigliose sono le tue opere,
e l'anima mia lo sa molto bene.

Le mie ossa non ti erano nascoste,
quando fui formato in segreto

e intessuto nelle profondità della terra.

I tuoi occhi videro la massa informe del mio corpo
e nel tuo libro erano tutti scritti
i giorni che mi eran destinati,
quando nessuno d'essi era sorto ancora.

Oh, quanto mi sono preziosi i tuoi pensieri, o Dio!
Quant'è grande il loro insieme!

Se li voglio contare, sono più numerosi della sabbia;
quando mi sveglio sono ancora con te.

Certo, tu ucciderai l'empio, o Dio;
perciò allontanatevi da me uomini sanguinari.

Essi parlano contro di te malvagiamente;
i tuoi nemici si servono del tuo nome per sostenere la menzogna.

SIGNORE, non odio forse quelli che ti odiano?
E non detesto quelli che insorgono contro di te?

Io li odio di un odio perfetto;
li considero miei nemici.

Esaminami, o Dio, e conosci il mio cuore.
Mettimi alla prova e conosci i miei pensieri.

Vedi se c'è in me qualche via iniqua
e guidami per la via eterna.

([Salmo 139](#))