*Diocesi di Forlì-Bertinoro*
*Uffici catechistico e liturgico*

**"Farò del mio cuore una lode"**
Impariamo a pregare con i Salmi

**Laboratori della preghiera 2025/26**
2° incontro – 15 dicembre 2025

# SALMI DI LAMENTO E SUPPLICA

## "Fino a quando, Signore?"

**Canto d'inizio**

**Rit. Io non sono degno di ciò che fai per me:**
**tu che ami tanto uno come me.**
**Vedi non ho nulla da donare a te**
**ma se tu lo vuoi prendi me.**

Sono come la polvere alzata dal vento,
sono come la pioggia caduta dal cielo,
sono come una canna spezzata dall'uragano
se tu, Signore, non sei con me.

Contro i miei nemici tu mi fai forte:
io non temo nulla e aspetto la morte.
Sento che sei vicino, che mi aiuterai,
ma non sono degno di quello che mi dai.

**SALMO 39 (38)**

2 Ho detto: «Veglierò sulla mia condotta
per non peccare con la mia lingua;
porrò un freno alla mia bocca
mentre l'empio mi sta dinanzi».
3 Sono rimasto quieto in silenzio: tacevo privo di bene,
la sua fortuna ha esasperato il mio dolore.
4 Ardeva il cuore nel mio petto,
al ripensarci è divampato il fuoco;
allora ho parlato:

5 «Rivelami, Signore, la mia fine;
quale sia la misura dei miei giorni
e saprò quanto è breve la mia vita».
6 Vedi, in pochi palmi hai misurato i miei giorni
e la mia esistenza davanti a te è un nulla.
Solo un soffio è ogni uomo che vive,
7 come ombra è l'uomo che passa;
solo un soffio che si agita,
accumula ricchezze e non sa chi le raccolga.

8Ora, che attendo, Signore?
In te la mia speranza.
9Liberami da tutte le mie colpe,
non rendermi scherno dello stolto.
10Sto in silenzio, non apro bocca,
perché sei tu che agisci.
11Allontana da me i tuoi colpi:
sono distrutto sotto il peso della tua mano.
12Castigando il suo peccato tu correggi l'uomo,
corrodi come tarlo i suoi tesori.
Ogni uomo non è che un soffio.
13Ascolta la mia preghiera, Signore,
porgi l'orecchio al mio grido,
non essere sordo alle mie lacrime,
poiché io sono un forestiero,
uno straniero come tutti i miei padri.
14Distogli il tuo sguardo, che io respiri,
prima che me ne vada e più non sia.

**Canone** *Misericordias Domini in aeternum cantabo.*

**Orazione**

*Guarda, Signore, a tutte le nostre angosce, ascolta anche i nostri silenzi: mai un incredulo abbia a deriderti a causa della nostra condizione di infelici; per quanto ognuno di noi sia ospite e pellegrino, poiché sei stato tu a chiamarci alla vita, noi abbiamo il diritto di sapere che cosa ci serba l'esistenza: perché vogliamo vivere, Signore! Per la risurrezione del tuo Figlio! Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.*

**SALMO 42-43 (41-42)**

**42**

2Come la cerva anela ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela a te, o Dio.
3L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente:
quando verrò e vedrò il volto di Dio?
4Le lacrime sono mio pane giorno e notte,
mentre mi dicono sempre: «Dov'è il tuo Dio?».
5Questo io ricordo, e il mio cuore si strugge:
attraverso la folla avanzavo tra i primi
fino alla casa di Dio,
in mezzo ai canti di gioia
di una moltitudine in festa.
**6Perché ti rattristi, anima mia,**
**perché su di me gemi?**
**Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,**
**lui, salvezza del mio volto e mio Dio.**

7In me si abbatte l'anima mia;

perciò di te mi ricordo
dal paese del Giordano e dell'Ermon, dal monte Misar.
8Un abisso chiama l'abisso al fragore delle tue cascate;
tutti i tuoi flutti e le tue onde
sopra di me sono passati.
9Di giorno il Signore mi dona la sua grazia
di notte per lui innalzo il mio canto:
la mia preghiera al Dio vivente.
10Dirò a Dio, mia difesa:
«Perché mi hai dimenticato?
Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?».

11Per l'insulto dei miei avversari
sono infrante le mie ossa;
essi dicono a me tutto il giorno: «Dov'è il tuo Dio?».
**12Perché ti rattristi, anima mia,**
**perché su di me gemi?**
**Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,**
**lui, salvezza del mio volto e mio Dio.**

**43**
1Fammi giustizia, o Dio,
difendi la mia causa contro gente spietata;
liberami dall'uomo iniquo e fallace.
2Tu sei il Dio della mia difesa;
perché mi respingi,
perché triste me ne vado,
oppresso dal nemico?
3Manda la tua verità e la tua luce;
siano esse a guidarmi,
mi portino al tuo monte santo e alle tue dimore.
4Verrò all'altare di Dio,
al Dio della mia gioia, del mio giubilo.
A te canterò con la cetra, Dio, Dio mio.

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

**Canone** *Confitemini Domino quoniam bonus, confitemini Domino, alleluia!*

**Orazione**
*Padre, nella nostra preghiera vogliamo raccogliere la voce di tutti gli assetati: dei vivi, dei morti che chiedono refrigerio alle loro arsure; ogni sete rivela quanto queste cose non ci bastano, Signore; e poiché solo in te sono le fonti della vita, a te noi sospiriamo giorno e notte: sazia, ti supplichiamo, la nostra sete donandoci l'acqua viva che zampilla dal cuore del tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.*

**SALMO 13 (12)**

**2**Fino a quando, Signore, continuerai a dimenticarmi?
Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?
**3**Fino a quando nell'anima mia proverò affanni,
tristezza nel cuore ogni momento?
Fino a quando su di me trionferà il nemico?

**4**Guarda, rispondimi, Signore mio Dio,
conserva la luce ai miei occhi,
perché non mi sorprenda il sonno della morte,
**5**perché il mio nemico non dica: «L'ho vinto!»
e non esultino i miei avversari quando vacillo.

**6**Nella tua misericordia ho confidato.
Gioisca il mio cuore nella tua salvezza
e canti al Signore, che mi ha beneficato.

**Canone**

*Il Signore è la mia forza e io spero in lui, il Signore è il Salvator in lui confido non ho timor, in lui confido non ho timor.*

**Orazione**

*Anche quando scende il buio sui nostri occhi, e non solo non scorgiamo il tuo volto, ma neppure un debole segno della tua presenza, donaci, Padre, di credere ancora, di continuare a credere; donaci una fede incrollabile per superare così la notte, e sperare che per tutti ci sarà salvezza. Per Cristo nostro Signore. Amen.*

**Canto finale**

Tu, quando verrai, Signore Gesù,
quel giorno sarai un sole per noi.
Un libero canto da noi nascerà
e come una danza il cielo sarà.

Tu, quando verrai, Signore Gesù,
insieme vorrai far festa con noi.
E senza tramonto la festa sarà,
perché finalmente saremo con te.

Tu, quando verrai, Signore Gesù,
per sempre dirai: "Gioite con me!".

Noi ora sappiamo che il Regno verrà:
nel breve passaggio viviamo di te