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
3° incontro – 12 gennaio 2026

SALMI DI RINGRAZIAMENTO

"Ti esalterò, Signore, perché mi hai liberato"

Canto d'inizio

Benedici il Signore, anima mia
quant'è in me benedica il suo nome;
non dimenticherò tutti i suoi benefici
Benedici il Signore, anima mia

Lui perdona tutte le tue colpe
e ti salva dalla morte.
Ti corona di grazia e ti sazia di beni
nella tua giovinezza.

Il Signore agisce con giustizia,
con amore verso i poveri.
Rivelò a Mosè le sue vie, ad Israele
le sue grandi opere.

Il Signore è buono e pietoso
lento all'ira e grande nell'amor.
Non conserva in eterno il suo sdegno e la sua ira
verso i nostri peccati.

Salmo 30 (29)

1 Salmo. Canto per la festa della dedicazione del tempio.
Di Davide.
2 Ti esalterò, Signore, perché mi hai liberato
e su di me non hai lasciato esultare i nemici.
3 Signore Dio mio,
a te ho gridato e mi hai guarito.

4Signore, mi hai fatto risalire dagli inferi,
mi hai dato vita perché non scendessi nella tomba.

5Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,
rendete grazie al suo santo nome,
6perché la sua collera dura un istante,
la sua bontà per tutta la vita.
Alla sera sopraggiunge il pianto
e al mattino, ecco la gioia.

7Nella mia prosperità ho detto:
«Nulla mi farà vacillare!».
8Nella tua bontà, o Signore,
mi hai posto su un monte sicuro;
ma quando hai nascosto il tuo volto,
io sono stato turbato.
9A te grido, Signore,
chiedo aiuto al mio Dio.

10Quale vantaggio dalla mia morte,
dalla mia discesa nella tomba?
Ti potrà forse lodare la polvere
e proclamare la tua fedeltà?
11Ascolta, Signore, abbi misericordia,
Signore, vieni in mio aiuto.

12Hai mutato il mio lamento in danza,
la mia veste di sacco in abito di gioia,
13perché io possa cantare senza posa.

Signore, mio Dio, ti loderò per sempre.

Canone

Laudate omnes gentes, Laudate Dominum.

Orazione

O Dio, la cui bontà ci accompagna per tutta la vita, donaci umiltà nel tempo del benessere, donaci coraggio nell'ora della prova: perché all'angoscia delle tenebre terrene possa seguire la tua gioia, nel mattino senza tramonto. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Salmo 116 (114-115)

[1]Alleluia.

Amo il Signore perché ascolta
il grido della mia preghiera.
[2]Verso di me ha teso l'orecchio
nel giorno in cui lo invocavo.

[3]Mi stringevano funi di morte,
ero preso nei lacci degli inferi.
Mi opprimevano tristezza e angoscia
[4]e ho invocato il nome del Signore:
«Ti prego, Signore, salvami».
[5]Buono e giusto è il Signore,
il nostro Dio è misericordioso.
[6]Il Signore protegge gli umili:
ero misero ed egli mi ha salvato.

[7]Ritorna, anima mia, alla tua pace,
poiché il Signore ti ha beneficato;
[8]egli mi ha sottratto dalla morte,
ha liberato i miei occhi dalle lacrime,
ha preservato i miei piedi dalla caduta.
[9]Camminerò alla presenza del Signore
sulla terra dei viventi.

[10]Alleluia.

Ho creduto anche quando dicevo:
«Sono troppo infelice».
[11]Ho detto con sgomento:
«Ogni uomo è inganno».

[12]Che cosa renderò al Signore
per quanto mi ha dato?
[13]Alzerò il calice della salvezza
e invocherò il nome del Signore.

[14]Adempirò i miei voti al Signore,
davanti a tutto il suo popolo.
[15]Preziosa agli occhi del Signore
è la morte dei suoi fedeli.

16Sì, io sono il tuo servo, Signore,
io sono tuo servo, figlio della tua ancella;
hai spezzato le mie catene.
17A te offrirò sacrifici di lode
e invocherò il nome del Signore.

18Adempirò i miei voti al Signore
e davanti a tutto il suo popolo,
19negli atri della casa del Signore,
in mezzo a te, Gerusalemme.

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

Padre misericordioso, noi ti rendiamo grazie per l'azione liberatrice che hai compiuto nel tuo Figlio Gesù Cristo: in lui hai terso ogni lacrima dei nostri occhi; donaci di camminare alla tua presenza insieme con lui, primogenito di tutti i viventi. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

Canto finale

Il Signore è la mia salvezza e con lui non temo più
perché ho nel cuore la certezza: la salvezza è qui con me.

Ti lodo, Signore, perché un giorno eri lontano da me,
ora invece sei tornato e mi hai preso con te.

Berrete con gioia alle fonti, alle fonti della salvezza
e quel giorno voi direte: «Lodate il Signore, invocate il suo nome!».

Fate conoscere ai popoli tutto quello che lui ha compiuto
e ricordino per sempre, ricordino sempre che il suo nome è grande.
