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
5° incontro – 10 marzo 2026

LA SAPIENZA

"Beato l'uomo che teme il Signore"

Canto d'inizio

Beato l'uomo che retto procede
e non entra a consiglio con gli empi
e non va per la via dei peccatori
nel convegno dei tristi non siede.

1. Nella legge del Signore
ha riposto la sua gioia;
se l'è scritta sulle porte
e la medita di giorno e di notte.

2. E sarà come l'albero
che è piantato sulle rive del fiume,
che dà frutto alla sua stagione,
né una foglia a terra cade.

3. Non sarà così per chi ama il male,
la sua via andrà in rovina:
il giudizio del Signore
è già fatto su di lui.

Salmo 1

1Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi,
non indugia nella via dei peccatori
e non siede in compagnia degli stolti;
2ma si compiace della legge del Signore,
la sua legge medita giorno e notte.

3Sarà come albero piantato lungo corsi d'acqua,
che darà frutto a suo tempo
e le sue foglie non cadranno mai;
riusciranno tutte le sue opere.

4Non così, non così gli empi:
ma come pula che il vento disperde;
5perciò non reggeranno gli empi nel giudizio,
né i peccatori nell'assemblea dei giusti.

6Il Signore veglia sul cammino dei giusti,
ma la via degli empi andrà in rovina.

Canone

Dona la pace, Signore, a chi confida in te.
Dona, dona la pace, Signore, dona la pace.

Orazione

Signore Dio, che, rigenerandoci alle sorgenti dell'acqua viva, ci hai radicati e fondati nella carità del Figlio tuo, concedici i frutti promessi a chi dà ascolto alla tua parola. Per Cristo nostro Signore. Amen

***

Salmo 49 (48)

1 Al maestro del coro. Dei figli di Core. Salmo.

2Ascoltate, popoli tutti,
porgete orecchio abitanti del mondo,
3voi nobili e gente del popolo,
ricchi e poveri insieme.
4La mia bocca esprime sapienza,
il mio cuore medita saggezza;
5porgerò l'orecchio a un proverbio,
spiegherò il mio enigma sulla cetra.

6Perché temere nei giorni tristi,
quando mi circonda la malizia dei perversi?
7Essi confidano nella loro forza,
si vantano della loro grande ricchezza.

8Nessuno può riscattare se stesso,
o dare a Dio il suo prezzo.
9Per quanto si paghi il riscatto di una vita,
non potrà mai bastare
10per vivere senza fine,
e non vedere la tomba.
11Vedrà morire i sapienti;
lo stolto e l'insensato periranno insieme
e lasceranno ad altri le loro ricchezze.

12Il sepolcro sarà loro casa per sempre,
loro dimora per tutte le generazioni,
eppure hanno dato il loro nome alla terra.
13Ma l'uomo nella prosperità non comprende,
è come gli animali che periscono.

14Questa è la sorte di chi confida in se stesso,
l'avvenire di chi si compiace nelle sue parole.
15Come pecore sono avviati agli inferi,
sarà loro pastore la morte;
scenderanno a precipizio nel sepolcro,
svanirà ogni loro parvenza:
gli inferi saranno la loro dimora.

16Ma Dio potrà riscattarmi,
mi strapperà dalla mano della morte.
17Se vedi un uomo arricchirsi, non temere,

se aumenta la gloria della sua casa.
18Quando muore con sé non porta nulla,
né scende con lui la sua gloria.

19Nella sua vita si diceva fortunato:
«Ti loderanno, perché ti sei procurato del bene».
20Andrà con la generazione dei suoi padri
che non vedranno mai più la luce.

21L'uomo nella prosperità non comprende,
è come gli animali che periscono.

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

Signore Gesù, che nella totale povertà della croce hai pagato il prezzo infinito del nostro riscatto, liberaci dalla grettezza dei nostri calcoli umani, e facci comprendere che solo ai poveri nello spirito è riservato il regno dei cieli. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

***

Salmo 91 (90)

1Tu che abiti al riparo dell'Altissimo
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,
2dì al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza,
mio Dio, in cui confido».

3Egli ti libererà dal laccio del cacciatore,
dalla peste che distrugge.
4Ti coprirà con le sue penne
sotto le sue ali troverai rifugio.
5La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza;
non temerai i terrori della notte
né la freccia che vola di giorno,
6la peste che vaga nelle tenebre,
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

7Mille cadranno al tuo fianco
e diecimila alla tua destra;
ma nulla ti potrà colpire.
8Solo che tu guardi, con i tuoi occhi
vedrai il castigo degli empi.
9Poiché tuo rifugio è il Signore
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,
10non ti potrà colpire la sventura,
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.
11Egli darà ordine ai suoi angeli
di custodirti in tutti i tuoi passi.

12Sulle loro mani ti porteranno
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.
13Camminerai su aspidi e vipere,
schiaccerai leoni e draghi.

14Lo salverò, perché a me si è affidato;
lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.
15Mi invocherà e gli darò risposta;
presso di lui sarò nella sventura,
lo salverò e lo renderò glorioso.
16Lo sazierò di lunghi giorni
e gli mostrerò la mia salvezza.

Canone

Misericordias Domini in aeternum cantabo.

Orazione

Signore, insegnaci a tornare fanciulli nel cuore: solo così ritroveremo quell'abbandono fidente che ci farà camminare sicuri, protetti dall'onnipotenza del tuo amore. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Canto finale

Se il Signore non costruisce la città,
invano noi mettiamo pietra su pietra.
Se la nostra strada non fosse la sua strada,
invano camminiamo, camminiamo insieme.

Cosa serve a noi lavorare tutto il giorno,
per costruire cose che non han valore ?
Non sono altro che gioie di un momento,
ma che poi svaniscono, svaniscono come il vento.

Cosa serve a noi piangere di dolore,
ridere di gioia, giocare con un fiore,
dare il nostro pane a chi muore sulla strada,
se non speriamo solo nel suo amore?
