

**Preghiera con la seconda parte del  
Primo Libro del Salterio**

**Salmi 24-40**

*«Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,  
perché sei tu la mia difesa.  
Mi affido alle tue mani» (Sal 30,5-6)*

## ***Salmo 24 (25)***

*<sup>1</sup>Di Davide.*

A te, Signore, elevo l'anima mia,  
<sup>2</sup>Dio mio, in te confido: non sia confuso!

Non trionfino su di me i miei nemici!

<sup>3</sup>Chiunque spera in te non resti deluso,  
sia confuso chi tradisce per un nulla.

<sup>4</sup>Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

<sup>5</sup>Guidami nella tua verità e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza,  
in te ho sempre sperato.

<sup>6</sup>Ricordati, Signore, del tuo amore,  
della tua fedeltà che è da sempre.

<sup>7</sup>Non ricordare i peccati della mia giovinezza:  
ricordati di me nella tua misericordia,  
per la tua bontà, Signore.

<sup>8</sup>Buono e retto è il Signore,  
la via giusta addita ai peccatori;

<sup>9</sup>guida gli umili secondo giustizia,  
insegna ai poveri le sue vie.

<sup>10</sup>Tutti i sentieri del Signore sono verità e grazia  
per chi osserva il suo patto e i suoi precetti.

<sup>11</sup>Per il tuo nome, Signore,  
perdona il mio peccato anche se grande.

<sup>12</sup>Chi è l'uomo che teme Dio?  
Gli indica il cammino da seguire.

<sup>13</sup>Egli vivrà nella ricchezza,  
la sua discendenza possederà la terra.

<sup>14</sup>Il Signore si rivela a chi lo teme,  
gli fa conoscere la sua alleanza.

<sup>15</sup>Tengo i miei occhi rivolti al Signore,  
perché libera dal laccio il mio piede.

<sup>16</sup>Volgiti a me e abbi misericordia,  
perché sono solo e infelice.

<sup>17</sup>Allevia le angosce del mio cuore,  
liberami dagli affanni.

<sup>18</sup>Vedi la mia miseria e la mia pena  
perdona tutti i miei peccati.

<sup>19</sup>Guarda i miei nemici: sono molti  
e mi detestano con odio violento.

<sup>20</sup>Proteggimi, dammi salvezza;  
al tuo riparo io non sia deluso.

<sup>21</sup>Mi proteggano integrità e rettitudine,  
perché in te ho sperato.

<sup>22</sup>O Dio, libera Israele da tutte le sue angosce.

*«Beati quelli che sono nel pianto [che si pentono],  
perché saranno consolati» (Mt 5,4).*

### ***Salmo 25 (26)***

*<sup>1</sup>Di Davide.*

Signore, fammi giustizia: nell'integrità ho camminato,  
confido nel Signore, non potrò vacillare.

<sup>2</sup>Scrutami, Signore, e mettimi alla prova,  
raffinami al fuoco il cuore e la mente.

<sup>3</sup>La tua bontà è davanti ai miei occhi  
e nella tua verità dirigo i miei passi.

<sup>4</sup>Non siedo con gli uomini mendaci  
e non frequento i simulatori.

<sup>5</sup>Odio l'alleanza dei malvagi,  
non mi associo con gli empi.

<sup>6</sup>Lavo nell'innocenza le mie mani  
e giro attorno al tuo altare, Signore,

<sup>7</sup>per far risuonare voci di lode  
e per narrare tutte le tue meraviglie.

<sup>8</sup>Signore, amo la casa dove dimori  
e il luogo dove abita la tua gloria.

<sup>9</sup>Non travolgermi insieme ai peccatori,  
con gli uomini di sangue non perdere la mia vita,

<sup>10</sup>perché nelle loro mani è la perfidia,  
la loro destra è piena di regali.

<sup>11</sup>Integro è invece il mio cammino;  
riscattami e abbi misericordia.

<sup>12</sup>Il mio piede sta su terra piana;  
nelle assemblee benedirò il Signore.

«Viene il principe del mondo; contro di me non può nulla [in me non ha nulla]» (Gv 14,30).

## ***Salmo 26 (27)***

<sup>1</sup>*Di Davide.*

Il Signore è mia luce e mia salvezza,  
di chi avrò paura?

Il Signore è difesa della mia vita,  
di chi avrò timore?

<sup>2</sup>Quando mi assalgono i malvagi  
per straziarmi la carne,  
sono essi, avversari e nemici, a inciampare e cadere.

<sup>3</sup>Se contro di me si accampa un esercito,  
il mio cuore non teme;  
se contro di me divampa la battaglia,  
anche allora ho fiducia.

<sup>4</sup>Una cosa ho chiesto al Signore,  
questa sola io cerco:  
abitare nella casa del Signore  
tutti i giorni della mia vita,  
per gustare la dolcezza del Signore  
e ammirare il suo santuario.

<sup>5</sup>Egli mi offre un luogo di rifugio  
nel giorno della sventura.  
Mi nasconde nel segreto della sua dimora,  
mi solleva sulla rupe.

<sup>6</sup>E ora rialzo la testa  
sui nemici che mi circondano;  
immolerò nella sua casa sacrifici d'esultanza,  
inni di gioia canterò al Signore.

<sup>7</sup>Ascolta, Signore, la mia voce.  
Io grido: abbi pietà di me! Rispondimi.

<sup>8</sup>Di te ha detto il mio cuore: «Cercate il suo volto»;  
il tuo volto, Signore, io cerco.

<sup>9</sup>Non nascondermi il tuo volto,  
non respingere con ira il tuo servo.

Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,  
non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.

<sup>10</sup>Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato,  
ma il Signore mi ha raccolto.

<sup>11</sup>Mostrami, Signore, la tua via,  
guidami sul retto cammino,  
a causa dei miei nemici.

<sup>12</sup>Non espormi alla brama dei miei avversari;  
contro di me sono insorti falsi testimoni  
che spirano violenza.

<sup>13</sup>Sono certo di contemplare la bontà del Signore  
nella terra dei viventi.

<sup>14</sup>Spera nel Signore, sii forte,  
si rinfranchi il tuo cuore  
e spera nel Signore.

*«Molti lo rimproveravano perché tacesse, ma egli gridava ancora più forte:  
“Figlio di Davide, abbi pietà di me!”... “Che cosa vuoi che io faccia per te?”.  
E il cieco gli rispose: “Rabbunì, che io veda di nuovo!”... E subito... lo seguiva  
lungo la strada» (Mc 10,48-52).*

## **Salmo 27 (28)**

<sup>1</sup>*Di Davide.*

A te grido, Signore;  
non restare in silenzio, mio Dio,  
perché, se tu non mi parli,  
io sono come chi scende nella fossa.

<sup>2</sup>Ascolta la voce della mia supplica,  
quando ti grido aiuto,  
quando alzo le mie mani  
verso il tuo santo tempio.

<sup>3</sup>Non travolgermi con gli empi,  
con quelli che operano il male.  
Parlano di pace al loro prossimo,  
ma hanno la malizia nel cuore.

<sup>4</sup>Ripagali secondo la loro opera  
e la malvagità delle loro azioni.  
Secondo le opere delle loro mani, rendi loro quanto meritano.  
<sup>5</sup>Poiché non hanno compreso l'agire del Signore  
e le opere delle sue mani, egli li abbatta e non li rialzi.  
<sup>6</sup>Sia benedetto il Signore,  
che ha dato ascolto alla voce della mia preghiera;  
<sup>7</sup>il Signore è la mia forza e il mio scudo,  
ho posto in lui la mia fiducia;  
mi ha dato aiuto ed esulta il mio cuore,  
con il mio canto gli rendo grazie.  
<sup>8</sup>Il Signore è la forza del suo popolo,  
rifugio di salvezza del suo consacrato.  
<sup>9</sup>Salva il tuo popolo e la tua eredità benedici,  
guidali e sostienili per sempre.

*«Il Padre mio, che me le ha date, è più grande di tutti  
e nessuno può strapparle dalla mano del Padre» (Gv 10,29).*

### **Salmo 28 (29)**

*<sup>1</sup>Salmo. Di Davide.*

Date al Signore, figli di Dio,  
date al Signore gloria e potenza.  
<sup>2</sup>Date al Signore la gloria del suo nome,  
prostratevi al Signore in santi ornamenti.  
<sup>3</sup>Il Signore tuona sulle acque, il Dio della gloria scatena il tuono,  
il Signore, sull'immensità delle acque.  
<sup>4</sup>Il Signore tuona con forza, tuona il Signore con potenza.  
<sup>5</sup>Il tuono del Signore schianta i cedri,  
il Signore schianta i cedri del Libano.  
<sup>6</sup>Fa balzare come un vitello il Libano  
e il Sirion come un giovane bufalo.  
<sup>7</sup>Il tuono saetta fiamme di fuoco,  
<sup>8</sup>il tuono scuote la steppa,  
il Signore scuote il deserto di Kades.  
<sup>9</sup>Il tuono fa partorire le cerva e spoglia le foreste.  
Nel suo tempio tutti dicono: «Gloria!».

<sup>10</sup>Il Signore è assiso sulla tempesta,  
il Signore siede re per sempre.

<sup>11</sup>Il Signore darà forza al suo popolo  
benedirà il suo popolo con la pace.

*«Venne allora una voce dal cielo: “L’ho glorificato  
e lo glorificherò ancora!”» (Gv 12,28).*

### ***Salmo 29 (30)***

*<sup>1</sup>Salmo. Canto per la festa della dedicazione del tempio. Di Davide.*

<sup>2</sup>Ti esalterò, Signore, perché mi hai liberato  
e su di me non hai lasciato esultare i nemici.

<sup>3</sup>Signore Dio mio,  
a te ho gridato e mi hai guarito.

<sup>4</sup>Signore, mi hai fatto risalire dagli inferi,  
mi hai dato vita

perché non scendessi nella tomba.

<sup>5</sup>Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,  
rendete grazie al suo santo nome,

<sup>6</sup>perché la sua collera dura un istante,  
la sua bontà per tutta la vita.

Alla sera sopraggiunge il pianto  
e al mattino, ecco la gioia.

<sup>7</sup>Nella mia prosperità ho detto:  
«Nulla mi farà vacillare!».

<sup>8</sup>Nella tua bontà, o Signore,  
mi hai posto su un monte sicuro;  
ma quando hai nascosto il tuo volto,  
io sono stato turbato.

<sup>9</sup>A te grido, Signore,  
chiedo aiuto al mio Dio.

<sup>10</sup>Quale vantaggio dalla mia morte,  
dalla mia discesa nella tomba?

Ti potrà forse lodare la polvere  
e proclamare la tua fedeltà?

<sup>11</sup>Ascolta, Signore, abbi misericordia,  
Signore, vieni in mio aiuto.

<sup>12</sup>Hai mutato il mio lamento in danza,  
la mia veste di sacco in abito di gioia,  
<sup>13</sup>perché io possa cantare senza posa.  
Signore, mio Dio, ti loderò per sempre.

*«Venne da lui un lebbroso, che lo supplicava in ginocchio e gli diceva: “Se vuoi, puoi purificarmi!”. Ne ebbe compassione, tese la mano, lo toccò e gli disse: «Lo voglio, sii purificato!»» (Mc 1,40-41).*

### ***Salmo 30 (31)***

*<sup>1</sup>Al maestro del coro. Salmo. Di Davide.*

<sup>2</sup>In te, Signore, mi sono rifugiato,  
mai sarò deluso; per la tua giustizia salvami.

<sup>3</sup>Porgi a me l'orecchio,  
vieni presto a liberarmi.

Sii per me la rupe che mi accoglie,  
la cinta di riparo che mi salva.

<sup>4</sup>Tu sei la mia roccia e il mio baluardo,  
per il tuo nome dirigi i miei passi.

<sup>5</sup>Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,  
perché sei tu la mia difesa.

<sup>6</sup>Mi affido alle tue mani;  
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.

<sup>7</sup>Tu detesti chi serve idoli falsi,  
ma io ho fede nel Signore.

<sup>8</sup>Esulterò di gioia per la tua grazia,  
perché hai guardato alla mia miseria,  
hai conosciuto le mie angosce;

<sup>9</sup>non mi hai consegnato nelle mani del nemico,  
hai guidato al largo i miei passi.

<sup>10</sup>Abbi pietà di me, Signore, sono nell'affanno;  
per il pianto si struggono i miei occhi,  
la mia anima e le mie viscere.

<sup>11</sup>Si consuma nel dolore la mia vita,  
i miei anni passano nel gemito;  
inaridisce per la pena il mio vigore,  
si dissolvono tutte le mie ossa.



<sup>12</sup>Sono l'obbrobrio dei miei nemici,  
il disgusto dei miei vicini,  
l'orrore dei miei conoscenti;  
chi mi vede per strada mi sfugge.

<sup>13</sup>Sono caduto in oblio come un morto,  
sono divenuto un rifiuto.

<sup>14</sup>Se odo la calunnia di molti, il terrore mi circonda;  
quando insieme contro di me congiurano,  
tramano di togliermi la vita.

<sup>15</sup>Ma io confido in te, Signore;  
dico: «Tu sei il mio Dio,

<sup>16</sup>nelle tue mani sono i miei giorni».  
Liberami dalla mano dei miei nemici,  
dalla stretta dei miei persecutori:

<sup>17</sup>fa splendere il tuo volto sul tuo servo,  
salvami per la tua misericordia.

<sup>18</sup>Signore, ch'io non resti confuso,  
perché ti ho invocato;  
siano confusi gli empi, tacciano negli inferi.

<sup>19</sup>Fa tacere le labbra di menzogna,  
che dicono insolenze contro il giusto  
con orgoglio e disprezzo.

<sup>20</sup>Quanto è grande la tua bontà, Signore!  
La riservi per coloro che ti temono,  
ne ricolmi chi in te si rifugia  
davanti agli occhi di tutti.

<sup>21</sup>Tu li nascondi al riparo del tuo volto,  
lontano dagli intrighi degli uomini;  
li metti al sicuro nella tua tenda,  
lontano dalla rissa delle lingue.

<sup>22</sup>Benedetto il Signore,  
che ha fatto per me meraviglie di grazia  
in una fortezza inaccessibile.

<sup>23</sup>Io dicevo nel mio sgomento:  
«Sono escluso dalla tua presenza».  
Tu invece hai ascoltato la voce della mia preghiera  
quando a te gridavo aiuto.

<sup>24</sup>Amate il Signore, voi tutti suoi santi;  
il Signore protegge i suoi fedeli  
e ripaga oltre misura l'orgoglioso.

<sup>25</sup>Siate forti, riprendete coraggio,  
o voi tutti che sperate nel Signore.

«*Tu tocchi il lebbroso...*» (cfr. Mc 1,40-41).

### ***Salmo 31 (32)***

<sup>1</sup>*Di Davide. Maskil.*

Beato l'uomo a cui è rimessa la colpa,  
e perdonato il peccato.

<sup>2</sup>Beato l'uomo a cui Dio non imputa alcun male  
e nel cui spirito non è inganno.

<sup>3</sup>Tacevo e si logoravano le mie ossa,  
mentre gemevo tutto il giorno.

<sup>4</sup>Giorno e notte pesava su di me la tua mano,  
come per arsura d'estate inaridiva il mio vigore.

<sup>5</sup>Ti ho manifestato il mio peccato,  
non ho tenuto nascosto il mio errore.  
Ho detto: «Confesserò al Signore le mie colpe»  
e tu hai rimesso la malizia del mio peccato.

<sup>6</sup>Per questo ti prega ogni fedele  
nel tempo dell'angoscia.

Quando irromperanno grandi acque  
non lo potranno raggiungere.

<sup>7</sup>Tu sei il mio rifugio,  
mi preservi dal pericolo,  
mi circondi di esultanza per la salvezza.

<sup>8</sup>Ti farò saggio, t'indicherò la via da seguire;  
con gli occhi su di te, ti darò consiglio.

<sup>9</sup>Non siate come il cavallo e come il mulo  
privi d'intelligenza;  
si piega la loro fierezza con morso e briglie,  
se no, a te non si avvicinano.

<sup>10</sup>Molti saranno i dolori dell'empio,  
ma la grazia circonda chi confida nel Signore.

<sup>1</sup>Gioite nel Signore ed esultate, giusti,  
giubilate, voi tutti, retti di cuore.

*«Poi disse a lei: “I tuoi peccati sono perdonati”. Allora i commensali cominciarono a dire tra sé: “Chi è costui che perdona anche i peccati?”. Ma egli disse alla donna: “La tua fede ti ha salvata; va’ in pace!”» (Lc 7,48-50).*

### ***Salmo 32 (33)***

<sup>1</sup>Esultate, giusti, nel Signore;  
ai retti si addice la lode.

<sup>2</sup>Lodate il Signore con la cetra,  
con l’arpa a dieci corde a lui cantate.

<sup>3</sup>Cantate al Signore un canto nuovo,  
suonate la cetra con arte e acclamate.

<sup>4</sup>Poiché retta è la parola del Signore  
e fedele ogni sua opera.

<sup>5</sup>Egli ama il diritto e la giustizia,  
della sua grazia è piena la terra.

<sup>6</sup>Dalla parola del Signore furono fatti i cieli,  
dal soffio della sua bocca ogni loro schiera.

<sup>7</sup>Come in un otre raccoglie le acque del mare,  
chiude in riserve gli abissi.

<sup>8</sup>Tema il Signore tutta la terra,  
tremino davanti a lui gli abitanti del mondo,

<sup>9</sup>perché egli parla e tutto è fatto,  
comanda e tutto esiste.

<sup>10</sup>Il Signore annulla i disegni delle nazioni,  
rende vani i progetti dei popoli.

<sup>11</sup>Ma il piano del Signore sussiste per sempre,  
i pensieri del suo cuore per tutte le generazioni.

<sup>12</sup>Beata la nazione il cui Dio è il Signore,  
il popolo che si è scelto come erede.

<sup>13</sup>Il Signore guarda dal cielo, egli vede tutti gli uomini.

<sup>14</sup>Dal luogo della sua dimora  
scruta tutti gli abitanti della terra,

<sup>15</sup>lui che, solo, ha plasmato il loro cuore  
e comprende tutte le loro opere.

<sup>16</sup>Il re non si salva per un forte esercito  
né il prode per il suo grande vigore.

<sup>17</sup>Il cavallo non giova per la vittoria,  
con tutta la sua forza non potrà salvare.

<sup>18</sup>Ecco, l'occhio del Signore veglia su chi lo teme,  
su chi spera nella sua grazia,

<sup>19</sup>per liberarlo dalla morte  
e nutrirlo in tempo di fame.

<sup>20</sup>L'anima nostra attende il Signore,  
egli è nostro aiuto e nostro scudo.

<sup>21</sup>In lui gioisce il nostro cuore  
e confidiamo nel suo santo nome.

<sup>22</sup>Signore, sia su di noi la tua grazia,  
perché in te speriamo.

*«Tutta la folla cercava di toccarlo,  
perché da lui usciva una forza che guariva tutti» (Lc 6,19).*

### ***Salmo 33 (34)***

*<sup>1</sup>Di Davide, quando si finse pazzo in presenza di Abimelech e, da lui scacciato, se ne andò.*

<sup>2</sup>Benedirò il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca sempre la sua lode.

<sup>3</sup>Io mi glorio nel Signore,  
ascoltino gli umili e si rallegrino.

<sup>4</sup>Celebrate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.

<sup>5</sup>Ho cercato il Signore e mi ha risposto  
e da ogni timore mi ha liberato.

<sup>6</sup>Guardate a lui e sarete raggianti,  
non saranno confusi i vostri volti.

<sup>7</sup>Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo libera da tutte le sue angosce.

<sup>8</sup>L'angelo del Signore si accampa  
attorno a quelli che lo temono e li salva.

<sup>9</sup>Gustate e vedete quanto è buono il Signore;  
beato l'uomo che in lui si rifugia.

<sup>10</sup>Temete il Signore, suoi santi,  
nulla manca a coloro che lo temono.  
<sup>11</sup>I ricchi impoveriscono e hanno fame,  
ma chi cerca il Signore non manca di nulla.  
<sup>12</sup>Venite, figli, ascoltate mi;  
v'insegnerò il timore del Signore.  
<sup>13</sup>C'è qualcuno che desidera la vita  
e brama lunghi giorni per gustare il bene?  
<sup>14</sup>Preserva la lingua dal male,  
le labbra da parole bugiarde.  
<sup>15</sup>Sta lontano dal male e fa il bene,  
cerca la pace e perseguila.  
<sup>16</sup>Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.  
<sup>17</sup>Il volto del Signore contro i malfattori,  
per cancellarne dalla terra il ricordo.  
<sup>18</sup>Gridano e il Signore li ascolta,  
li salva da tutte le loro angosce.  
<sup>19</sup>Il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito,  
egli salva gli spiriti affranti.  
<sup>20</sup>Molte sono le sventure del giusto,  
ma lo libera da tutte il Signore.  
<sup>21</sup>Preserva tutte le sue ossa,  
neppure uno sarà spezzato.  
<sup>22</sup>La malizia uccide l'empio  
e chi odia il giusto sarà punito.  
<sup>23</sup>Il Signore riscatta la vita dei suoi servi,  
chi in lui si rifugia non sarà condannato.  
*«Non abbiate dunque paura: voi valete più di molti passeri!» (Mt 10,31).*

### ***Salmo 34 (35)***

*<sup>1</sup>Di Davide.*

Signore, giudica chi mi accusa,  
combatti chi mi combatte.

<sup>2</sup>Afferra i tuoi scudi  
e sorgi in mio aiuto.

<sup>3</sup>Vibra la lancia e la scure contro chi mi insegue,  
dimmi: «Sono io la tua salvezza».

<sup>4</sup>Siano confusi e coperti di ignominia  
quelli che attentano alla mia vita;  
retrocedano e siano umiliati  
quelli che tramano la mia sventura.

<sup>5</sup>Siano come pula al vento  
e l'angelo del Signore li incalzi;

<sup>6</sup>la loro strada sia buia e scivolosa  
quando li insegue l'angelo del Signore.

<sup>7</sup>Poiché senza motivo mi hanno teso una rete,  
senza motivo mi hanno scavato una fossa.

<sup>8</sup>Li colga la bufera improvvisa,  
li catturi la rete che hanno tesa,  
siano travolti dalla tempesta.

<sup>9</sup>Io invece esulterò nel Signore  
per la gioia della sua salvezza.

<sup>10</sup>Tutte le mie ossa dicano:

«Chi è come te, Signore, che liberi il debole dal più forte,  
il misero e il povero dal predatore?».

<sup>11</sup>Sorgevano testimoni violenti,  
mi interrogavano su ciò che ignoravo,

<sup>12</sup>mi rendevano male per bene:  
una desolazione per la mia vita.

<sup>13</sup>Io, quand'erano malati, vestivo di sacco,  
mi affliggevo col digiuno,  
riecheggiava nel mio petto la mia preghiera.

<sup>14</sup>Mi angustiavo come per l'amico, per il fratello,  
come in lutto per la madre mi prostravo nel dolore.

<sup>15</sup>Ma essi godono della mia caduta, si radunano,  
si radunano contro di me per colpirmi all'improvviso.  
Mi dilaniano senza posa,

<sup>16</sup>mi mettono alla prova, scherno su scherno,  
contro di me digrignano i denti.

<sup>17</sup>Fino a quando, Signore, starai a guardare?  
Libera la mia vita dalla loro violenza,  
dalle zanne dei leoni l'unico mio bene.

<sup>18</sup>Ti loderò nella grande assemblea,  
ti celebrerò in mezzo a un popolo numeroso.  
<sup>19</sup>Non esultino su di me i nemici bugiardi,  
non strizzi l'occhio chi mi odia senza motivo.  
<sup>20</sup>Poiché essi non parlano di pace,  
contro gli umili della terra tramano inganni.  
<sup>21</sup>Spalancano contro di me la loro bocca;  
dicono con scherno: «Abbiamo visto con i nostri occhi!».  
<sup>22</sup>Signore, tu hai visto, non tacere;  
Dio, da me non stare lontano.  
<sup>23</sup>Dèstati, svègliati per il mio giudizio,  
per la mia causa, Signore mio Dio.  
<sup>24</sup>Giudicami secondo la tua giustizia, Signore mio Dio,  
e di me non abbiano a gioire.  
<sup>25</sup>Non pensino in cuor loro: «Siamo soddisfatti!».  
Non dicano: «Lo abbiamo divorato».  
<sup>26</sup>Sia confuso e svergognato  
chi gode della mia sventura,  
sia coperto di vergogna e d'ignominia chi mi insulta.  
<sup>27</sup>Esulti e gioisca chi ama il mio diritto,  
dica sempre: «Grande è il Signore  
che vuole la pace del suo servo».  
<sup>28</sup>La mia lingua celebrerà la tua giustizia,  
canterà la tua lode per sempre.

*«Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli» (Mt 5,11-12).*

### ***Salmo 35 (36)***

<sup>1</sup>*Al maestro del coro. Di Davide servo del Signore.*

<sup>2</sup>Nel cuore dell'empio parla il peccato,  
davanti ai suoi occhi non c'è timor di Dio.

<sup>3</sup>Poiché egli si illude con se stesso  
nel ricercare la sua colpa e detestarla.

<sup>4</sup>Inique e fallaci sono le sue parole,  
rifiuta di capire, di compiere il bene.

<sup>5</sup>Iniquità trama sul suo giaciglio,  
si ostina su vie non buone,  
via da sé non respinge il male.  
<sup>6</sup>Signore, la tua grazia è nel cielo,  
la tua fedeltà fino alle nubi;  
<sup>7</sup>la tua giustizia è come i monti più alti,  
il tuo giudizio come il grande abisso:  
uomini e bestie tu salvi, Signore.  
<sup>8</sup>Quanto è preziosa la tua grazia, o Dio!  
Si rifugiano gli uomini all'ombra delle tue ali,  
<sup>9</sup>si saziano dell'abbondanza della tua casa  
e li disseti al torrente delle tue delizie.  
<sup>10</sup>È in te la sorgente della vita,  
alla tua luce vediamo la luce.  
<sup>11</sup>Concedi la tua grazia a chi ti conosce,  
la tua giustizia ai retti di cuore.  
<sup>12</sup>Non mi raggiunga il piede dei superbi,  
non mi disperda la mano degli empi.  
<sup>13</sup>Ecco, sono caduti i malfattori,  
abbattuti, non possono rialzarsi.

*«Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui. Chi non mi ama, non osserva le mie parole» (Gv 14,23-24).*

### **Salmo 36 (37)**

<sup>1</sup>*Di Davide.*

Non adirarti contro gli empi  
non invidiare i malfattori.  
<sup>2</sup>Come fieno presto appassiranno,  
cadranno come erba del prato.  
<sup>3</sup>Confida nel Signore e fa il bene;  
abita la terra e vivi con fede.  
<sup>4</sup>Cerca la gioia del Signore,  
esaudirà i desideri del tuo cuore.  
<sup>5</sup>Manifesta al Signore la tua via,  
confida in lui: compirà la sua opera;



<sup>6</sup>farà brillare come luce la tua giustizia,  
come il meriggio il tuo diritto.  
<sup>7</sup>Sta' in silenzio davanti al Signore e spera in lui;  
non irritarti per chi ha successo,  
per l'uomo che trama insidie.  
<sup>8</sup>Desisti dall'ira e deponi lo sdegno,  
non irritarti: faresti del male,  
<sup>9</sup>poiché i malvagi saranno sterminati,  
ma chi spera nel Signore possederà la terra.  
<sup>10</sup>Ancora un poco e l'empio scompare,  
cerchi il suo posto e più non lo trovi.  
<sup>11</sup>I miti invece possederanno la terra  
e godranno di una grande pace.  
<sup>12</sup>L'empio trama contro il giusto,  
contro di lui digrigna i denti.  
<sup>13</sup>Ma il Signore ride dell'empio,  
perché vede arrivare il suo giorno.  
<sup>14</sup>Gli empi sfoderano la spada  
e tendono l'arco  
per abbattere il misero e l'indigente,  
per uccidere chi cammina sulla retta via.  
<sup>15</sup>La loro spada raggiungerà il loro cuore  
e i loro archi si spezzeranno.  
<sup>16</sup>Il poco del giusto è cosa migliore  
dell'abbondanza degli empi;  
<sup>17</sup>perché le braccia degli empi saranno spezzate,  
ma il Signore è il sostegno dei giusti.  
<sup>18</sup>Conosce il Signore la vita dei buoni,  
la loro eredità durerà per sempre.  
<sup>19</sup>Non saranno confusi nel tempo della sventura  
e nei giorni della fame saranno saziati.  
<sup>20</sup>Poiché gli empi periranno,  
i nemici del Signore appassiranno  
come lo splendore dei prati,  
tutti come fumo svaniranno.  
<sup>21</sup>L'empio prende in prestito e non restituisce,  
ma il giusto ha compassione e dà in dono.

<sup>22</sup>Chi è benedetto da Dio possederà la terra,  
ma chi è maledetto sarà sterminato.

<sup>23</sup>Il Signore fa sicuri i passi dell'uomo  
e segue con amore il suo cammino.

<sup>24</sup>Se cade, non rimane a terra,  
perché il Signore lo tiene per mano.

<sup>25</sup>Sono stato fanciullo e ora sono vecchio,  
non ho mai visto il giusto abbandonato  
né i suoi figli mendicare il pane.

<sup>26</sup>Egli ha sempre compassione e dà in prestito,  
per questo la sua stirpe è benedetta.

<sup>27</sup>Sta' lontano dal male e fa' il bene,  
e avrai sempre una casa.

<sup>28</sup>Perché il Signore ama la giustizia  
e non abbandona i suoi fedeli;  
gli empi saranno distrutti per sempre  
e la loro stirpe sarà sterminata.

<sup>29</sup>I giusti possederanno la terra e la abiteranno per sempre.

<sup>30</sup>La bocca del giusto proclama la sapienza,  
e la sua lingua esprime la giustizia;

<sup>31</sup>la legge del suo Dio è nel suo cuore,  
i suoi passi non vacilleranno.

<sup>32</sup>L'empio spia il giusto  
e cerca di farlo morire.

<sup>33</sup>Il Signore non lo abbandona alla sua mano,  
nel giudizio non lo lascia condannare.

<sup>34</sup>Spera nel Signore e segui la sua via:  
ti esalterà e tu possederai la terra  
e vedrai lo sterminio degli empi.

<sup>35</sup>Ho visto l'empio trionfante  
ergersi come cedro rigoglioso;

<sup>36</sup>sono passato e più non c'era,  
l'ho cercato e più non si è trovato.

<sup>37</sup>Osserva il giusto e vedi l'uomo retto,  
l'uomo di pace avrà una discendenza.

<sup>38</sup>Ma tutti i peccatori saranno distrutti,  
la discendenza degli empi sarà sterminata.

<sup>39</sup>La salvezza dei giusti viene dal Signore,  
nel tempo dell'angoscia è loro difesa;  
<sup>40</sup>il Signore viene in loro aiuto e li scampa,  
li libera dagli empi e dà loro salvezza,  
perché in lui si sono rifugiati.

*«Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio  
e abbiate fede anche in me» (Gv 14,1).*

### ***Salmo 37 (38)***

*<sup>1</sup>Salmo. Di Davide. In memoria.*

<sup>2</sup>Signore, non castigarmi nel tuo sdegno,  
non punirmi nella tua ira.

<sup>3</sup>Le tue frecce mi hanno trafitto,  
su di me è scesa la tua mano.

<sup>4</sup>Per il tuo sdegno non c'è in me nulla di sano,  
nulla è intatto nelle mie ossa per i miei peccati.

<sup>5</sup>Le mie iniquità hanno superato il mio capo,  
come carico pesante mi hanno oppresso.

<sup>6</sup>Putride e fetide sono le mie piaghe  
a causa della mia stoltezza.

<sup>7</sup>Sono curvo e accasciato,  
triste mi aggiro tutto il giorno.

<sup>8</sup>Sono torturati i miei fianchi,  
in me non c'è nulla di sano.

<sup>9</sup>Afflitto e sfinito all'estremo,  
ruggisco per il fremito del mio cuore.

<sup>10</sup>Signore, davanti a te ogni mio desiderio  
e il mio gemito a te non è nascosto.

<sup>11</sup>Palpita il mio cuore,  
la forza mi abbandona,  
si spegne la luce dei miei occhi.

<sup>12</sup>Amici e compagni si scostano dalle mie piaghe,  
i miei vicini stanno a distanza.

<sup>13</sup>Tende lacci chi attenta alla mia vita,  
trama insidie chi cerca la mia rovina  
e tutto il giorno medita inganni.

<sup>14</sup>Io, come un sordo, non ascolto  
e come un muto non apro la bocca;  
<sup>15</sup>sono come un uomo che non sente e non risponde.  
<sup>16</sup>In te spero, Signore;  
tu mi risponderai, Signore Dio mio.  
<sup>17</sup>Ho detto: «Di me non godano,  
contro di me non si vantino  
quando il mio piede vacilla».  
<sup>18</sup>Poiché io sto per cadere  
e ho sempre dinanzi la mia pena.  
<sup>19</sup>Ecco, confesso la mia colpa,  
sono in ansia per il mio peccato.  
<sup>20</sup>I miei nemici sono vivi e forti,  
troppi mi odiano senza motivo,  
<sup>21</sup>mi pagano il bene col male,  
mi accusano perché cerco il bene.  
<sup>22</sup>Non abbandonarmi, Signore,  
Dio mio, da me non stare lontano;  
<sup>23</sup>accorri in mio aiuto,  
Signore, mia salvezza.

*«Gesù, ricordati di me quando entrerai nel tuo regno» (Lc 23,42).*

### ***Salmo 38 (39)***

<sup>1</sup>*Al maestro del coro, Igitun. Salmo. Di Davide.*

<sup>2</sup>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».

<sup>3</sup>Sono rimasto quieto in silenzio: tacevo privo di bene,  
la sua fortuna ha esasperato il mio dolore.

<sup>4</sup>Ardeva il cuore nel mio petto,  
al ripensarci è divampato il fuoco;  
allora ho parlato:

<sup>5</sup>«Rivelami, Signore, la mia fine;  
quale sia la misura dei miei giorni  
e saprò quanto è breve la mia vita».

<sup>6</sup>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,

<sup>7</sup>come ombra è l'uomo che passa;

solo un soffio che si agita,

accumula ricchezze e non sa chi le raccolga.

<sup>8</sup>Ora, che attendo, Signore?

In te la mia speranza.

<sup>9</sup>Liberami da tutte le mie colpe,

non rendermi scherno dello stolto.

<sup>10</sup>Sto in silenzio, non apro bocca,

perché sei tu che agisci.

<sup>11</sup>Allontana da me i tuoi colpi:

sono distrutto sotto il peso della tua mano.

<sup>12</sup>Castigando il suo peccato tu correggi l'uomo,

corrodi come tarlo i suoi tesori.

Ogni uomo non è che un soffio.

<sup>13</sup>Ascolta 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.

<sup>14</sup>Distogli il tuo sguardo, che io respiri,

prima che me ne vada e più non sia.

*«Ciò che esce dall'uomo è quello che rende impuro l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male» (Mc 7,20).*

### ***Salmo 39 (40)***

*<sup>1</sup>Al maestro del coro. Di Davide. Salmo.*

<sup>2</sup>Ho sperato: ho sperato nel Signore

ed egli su di me si è chinato,

ha dato ascolto al mio grido.

<sup>3</sup>Mi ha tratto dalla fossa della morte,

dal fango della palude;

i miei piedi ha stabilito sulla roccia,

ha reso sicuri i miei passi.

<sup>4</sup>Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo,  
lode al nostro Dio.

Molti vedranno e avranno timore  
e confideranno nel Signore.

<sup>5</sup>Beato l'uomo che spera nel Signore  
e non si mette dalla parte dei superbi,  
né si volge a chi segue la menzogna.

<sup>6</sup>Quanti prodigi tu hai fatto, Signore Dio mio,  
quali disegni in nostro favore:  
nessuno a te si può paragonare.  
Se li voglio annunziare e proclamare  
sono troppi per essere contati.

<sup>7</sup>Sacrificio e offerta non gradisci,  
gli orecchi mi hai aperto.  
Non hai chiesto olocausto e vittima per la colpa.

<sup>8</sup>Allora ho detto: «Ecco, io vengo.  
Sul rotolo del libro di me è scritto,  
<sup>9</sup>che io faccia il tuo volere.

Mio Dio, questo io desidero,  
la tua legge è nel profondo del mio cuore».

<sup>10</sup>Ho annunziato la tua giustizia nella grande assemblea;  
vedi, non tengo chiuse le labbra, Signore, tu lo sai.

<sup>11</sup>Non ho nascosto la tua giustizia in fondo al cuore,  
la tua fedeltà e la tua salvezza ho proclamato.  
Non ho nascosto la tua grazia  
e la tua fedeltà alla grande assemblea.

<sup>12</sup>Non rifiutarmi, Signore, la tua misericordia,  
la tua fedeltà e la tua grazia  
mi proteggano sempre,

<sup>13</sup>poiché mi circondano mali senza numero,  
le mie colpe mi opprimono e non posso più vedere.  
Sono più dei capelli del mio capo,  
il mio cuore viene meno.

<sup>14</sup>Degnati, Signore, di liberarmi;  
accorri, Signore, in mio aiuto.

<sup>15</sup>Vergogna e confusione  
per quanti cercano di togliermi la vita.

Retrocedano coperti d'infamia  
quelli che godono della mia sventura.

<sup>16</sup>Siano presi da tremore e da vergogna  
quelli che mi scherniscono.

<sup>17</sup>Esultino e gioiscano in te quanti ti cercano,  
dicano sempre: «Il Signore è grande»  
quelli che bramano la tua salvezza.

<sup>18</sup>Io sono povero e infelice; di me ha cura il Signore.  
Tu, mio aiuto e mia liberazione, mio Dio, non tardare.

*«Giunsero da Gesù, videro l'indemoniato seduto, vestito e sano di mente... gli disse: "Va' nella tua casa, dai tuoi, annuncia loro ciò che il Signore ti ha fatto e la misericordia che ha avuto per te"» (Mc 5,15.19).*

### ***Salmo 40 (41)***

*<sup>1</sup>Al maestro del coro. Salmo. Di Davide.*

<sup>2</sup>Beato l'uomo che ha cura del debole,  
nel giorno della sventura il Signore lo libera.

<sup>3</sup>Veglierà su di lui il Signore,  
lo farà vivere beato sulla terra,  
non lo abbandonerà alle brame dei nemici.

<sup>4</sup>Il Signore lo sosterrà sul letto del dolore;  
gli darai sollievo nella sua malattia.

<sup>5</sup>Io ho detto: «Pietà di me, Signore;  
risanami, contro di te ho peccato».

<sup>6</sup>I nemici mi augurano il male:  
«Quando morirà e perirà il suo nome?».

<sup>7</sup>Chi viene a visitarmi dice il falso,  
il suo cuore accumula malizia  
e uscito fuori parla.

<sup>8</sup>Contro di me sussurrano insieme i miei nemici,  
contro di me pensano il male:

<sup>9</sup>«Un morbo maligno su di lui si è abbattuto,  
da dove si è steso non potrà rialzarsi».

<sup>10</sup>Anche l'amico in cui confidavo,  
anche lui, che mangiava il mio pane,  
alza contro di me il suo calcagno.

<sup>11</sup>Ma tu, Signore, abbi pietà e sollevami,  
che io li possa ripagare.

<sup>12</sup>Da questo saprò che tu mi ami  
se non trionfa su di me il mio nemico;

<sup>13</sup>per la mia integrità tu mi sostieni,  
mi fai stare alla tua presenza per sempre.

<sup>14</sup>Sia benedetto il Signore, Dio d'Israele,  
da sempre e per sempre. Amen, amen.

*«Gesù disse: “In verità io vi dico: uno di voi, colui che mangia con me, mi tradirà... uno dei Dodici, colui che mette con me la mano nel piatto”»*  
(Mc 14,18.20).