

I - RICHIESTA A DIO

La preghiera è la relazione fondamentale dell'anima che riconosce, ascolta e dialoga con Dio.

Preghiera è superamento dell'angoscia della propria solitudine; è liberarsi dal terrore dell'oppressione e della morte; è capacità di affrontare difficoltà, di stabilire relazioni di collaborazione costruttiva con gli altri.

Pregare è sentire la grandezza, la giustizia, la bontà di Dio, che è interessato ad ogni persona e vuole stabilire un'alleanza, un patto con noi, che siamo fragili, incostanti, non di rado traditori, ma estremamente bisognosi della sua amicizia, del suo perdono, del suo costante intervento di liberazione.

La preghiera a Dio sgorga dal nostro profondo, è richiesta di salvezza, è desiderio di stare sempre al sicuro vicino a Dio, è scelta definitiva di seguire con gioia e realizzare i suoi progetti di vita.

La preghiera impegnata non conosce sosta e mira alla nostra salvezza e a quella delle persone che incontriamo.

La prima condizione per guarire, per ritrovare la serenità è quella di iniziare a pregare.

1. PREGHIERA, INVOCAZIONE

1

1. Richiesta di salvezza

salmo 3

⁸Alzati, Iavè, salvami, mio Dio.

4

²Quando ti invoco, rispondimi, Dio, mia giustizia:

5

²Ascolta, Iavè, le mie parole:
comprendi il mio lamento.

6

⁵Ritorna, Iavè, salvami la vita,
salvami perché tu mi vuoi bene.

10

³³Alzati, Iavè, leva la tua mano,
non dimenticarti della povera gente.

17

⁶Io t'invoco, mio Dio: rispondimi;
avvicina il tuo orecchio, ascolta la mia voce,

¹³Sorgi, Iavè, affrontali, abbattili;
con la tua spada liberami dai prepotenti.

¹⁴con la tua mano, Signore, dal regno dei morti.

2. *Abitare nella casa del Signore*

sal 18

⁴Invoco Iavè, degno di lode,
e sono salvato dai miei nemici.

⁷Nel terrore ho invocato Iavè,
nell'angoscia gridai al mio Dio

19

¹⁵Ti siano gradite le parole della mia bocca,
davanti a te tutti i sentimenti del mio cuore.

27

⁴Una cosa ho chiesto a Iavè,
questa sola io cerco:
abitare nella casa di Iavè
tutti i giorni della mia vita,

⁷Ascolta, Ivè, la mia voce.
Abbi pietà di me! Rispondimi.

28

²Ascolta la mia preghiera,
quando ti grido aiuto,
quando alzo le mie mani
verso il tuo santo tabernacolo.

³Non punirmi con i malvagi,
con quelli che compiono il male.

30

⁹A te ho gridato, Iavè,
a te, mio Dio ho chiesto aiuto.

¹¹ Ascolta, Iavè, abbi misericordia,
Iavè, vieni in mio aiuto.

32

⁶ Per questo ti prega ogni credente
Quando sente l'angoscia.

3

3. Superare l'ostilità

35

¹⁹ Non esultino su di me i nemici bugiardi,
non mi derida chi mi odia senza motivo.

36

¹²Non mi calpesti il piede dei prepotenti,
non mi colpisca la mano degli empi.

38

²²Non abbandonarmi, Iavè,
Dio mio, non stare lontano da me;
²³vieni in mio aiuto, Iavè, mia salvezza.

¹¹ Allontana da me i tuoi colpi:
sono schiacciato dal peso della tua mano.

¹³ Ascolta la mia preghiera, Iavè,
ascolta il mio grido,
non essere sordo al mio pianto,
poiché io sono un forestiero,
un ospite come tutti i miei padri.

42

⁷ L'anima mia vive nel tormento;
per questo penso a te, mio Dio,

¹⁰ Dirò a Dio, mia roccia:
«Perché mi hai dimenticato?

50

¹⁵ pregami nel giorno del dolore:
ti salverò e tu mi ringrazierai”.

54

³ Dio, nel tuo nome, salvami,
tu che sei forte, rendimi giustizia.

⁴ Dio, ascolta la mia preghiera,
apri le orecchie alle parole della mia bocca;

² Porgi l'orecchio, Dio, alla mia preghiera,
non nasconderti quando ti chiamo;

³ presta attenzione e ascoltami,

⁷ Dico: "Chi mi darà ali?

Come colomba, vorrei via in cerca di riparo.

⁸ Fuggirei lontano, in luogo solitario.

⁹ Mi cercherei un luogo di riparo
dalla furia del vento e dalla tempesta".

¹⁷ Io prego Dio
e lavè mi salva.

57

³ Grido a Dio, l'Altissimo,
a te, Dio, che compi il bene.

59

^{5b} Svègliati, vienimi incontro e renditi conto.

60

⁷ Perché i tuoi amici siano liberati,
aiutaci con la destra e rispondici.

¹³ Aiutaci nella nostra angoscia
perché la salvezza che viene dall'uomo è vana.

61

² Ascolta, o Dio, il mio grido,
esaudisci la mia preghiera.

³ Dall'estremità della terra grido a te,
nel tormento del mio cuore;
portami sulla roccia, per me irraggiungibile.

62

⁹ Fidati sempre di lui, o popolo mio,
davanti a lui apri il tuo cuore, Dio è rifugio per noi.

63

⁷ Anche nel mio letto mi ricordo di te
e nelle veglie notturne ti prego,

⁸ perché sei stato il mio aiuto

69

¹⁴ Ma io rivolgo a te la mia preghiera,
Iavé, nel tempo della benevolenza.

Nella tua grande misericordia, rispondimi,
aiutami o Dio, portami la tua salvezza.

¹⁵ Tirami su dal fango, che io non affondi,
liberami da chi mi odia e dalle acque profonde.

70

² Vieni a salvarmi, o Dio,
vieni presto, Iavè, in mio aiuto.

³Vieni a vedere queste rovine eterne:
il nemico ha distrutto tutto nel tuo santuario.

5

5. *Pregghiera insistente*

77

²Chiamo Dio e grido aiuto;
Chiamo Dio, finché mi ascolti.

³Nel giorno dell'angoscia ho cercato il Signore,
di notte la mia mano tesa non si è stancata;

80

² Tu, pastore d'Israele, ascolta,

83

²Dio, non riposare,
non restare muto e fermo, o Dio.

84

⁹ Iavè, Dio degli eserciti, ascolta la mia preghiera,
ascoltami, Dio di Giacobbe.

86

¹ Signore, avvicina l'orecchio, rispondimi,
perché io sono povero e miserabile.

⁶ ascolta, Iavè, alla mia preghiera
e sii attento al mio lamento.

	88
¹⁰ Tutto il giorno ti chiamo, Iavè, verso di te tendo le mie mani.	
¹⁴ A te, Iavbè, grido aiuto, dal mattino rivolgo a te la mia preghiera.	94
¹⁸ Quando dicevo: “Il mio piede trema”, la tua grazia, Iavè, mi ha sostenuto.	99
⁶ Mosè e Aronne insieme ai suoi sacerdoti, Samuele tra quanti invocano il suo nome: invocavano Iavè ed egli rispondeva	102
² Iavè, ascolta la mia preghiera, il mio grido arrivi a te.	
³ Quando ti invoco, rispondimi subito.	106
⁴⁷ Salvaci, Iavè, Dio nostro,	109
²¹ Ma tu, Iavè, Dio, intervieni in mio aiuto, per amore del tuo nome: salvami, per la tua bontà misericordiosa.	

116

⁴Ma invocai il nome di Iavè:
 “Ti supplico, Iavè, salvami”.

6

6. Pregare e impegnarsi

119

⁵Le vie che percorro siano tutte orientate
 ad osservare i tuoi decreti.

¹⁰⁸Iavè, ti siano gradite le offerte delle mie labbra,
 insegnami i tuoi giudizi.

¹⁶⁹Giunga il mio grido fino a te, Iavè,
 la tua parola mi apra la mente.

7

7. Pregare dal profondo

130

¹Dal profondo a te grido, Iavè;

²Signore, ascolta la mia voce.

Siano i tuoi orecchi attenti
 alla voce delle mie suppliche.

140

⁷Io dico a Iavè: “Tu sei il mio Dio;
 ascolta, Iavè, il grido della mia preghiera”

² Con la mia voce al Iavè grido aiuto,
con la mia voce supplico Iavè;
³ davanti a lui il mio lamento,
davanti a lui la mia tribolazione.

⁶ Io grido a te, Iavè;
dico: Sei tu il mio rifugio,
sei tu la mia parte nella terra dei viventi.

⁷ Ascolta la mia supplica:
sono caduto veramente in basso.

8

8. *A mani tese*

¹ Iavè, ascolta la mia preghiera,
porgi l'orecchio alla mia supplica,
tu che sei fedele,
e per la tua giustizia rispondimi.

⁶ Tendo le mie mani a te,
davanti a te sono come terra arida.

⁷ Rispondimi presto, Iavè,
il mio spirito si spegne.

Non nascondermi il tuo volto,
perché non sia come chi scende nella tomba.

145

¹⁸ Iavè è vicino a quanti lo invocano,
a quanti lo cercano con cuore sincero.

2. INTERCESSIONE

17

Ascolta, Iavè, la giusta causa,
sii attento al mio grido.
Apri l'orecchio alla mia preghiera,
che non viene da labbra bugiarde.

9

1. Per le persone provate

20

²Iavè ti ascolti nel giorno della prova,
ti protegga il nome del Dio di Giacobbe.

³Ti mandi l'aiuto dal suo santuario
e dal monte Sion ti dia forza.

10

2. Per i fedeli

69

⁷Chi spera in te, non si scandalizzi a causa mia,
Signore, Dio degli eserciti;

74

²Ricordati del tuo popolo
che hai acquistato nei tempi antichi.

¹⁷ Copri di vergogna il loro volto
perché cerchino il tuo nome, Signore.

⁹ Ascolterò che cosa dice Dio, Iavè:
egli parla di pace
al suo popolo, ai suoi fedeli,
a chi non ritorna a fare il male.

⁵⁰ Dov'è, Signore,
la tua benevolenza di un tempo,
e la promessa che hai giurato a Davide?

⁵ Ti benedica il Signore da Sion!
Che tu veda la prosperità di Gerusalemme
per tutti i giorni della tua vita.

⁶ Che tu veda i figli dei tuoi figli.
Pace su Israele!

³ Ti benedica da Sion, Iavè,
che ha fatto cielo e terra.