**I SETTE SALMI PENITENZIALI**

*Una tradizione cristiana plurisecolare ne raccomanda la recita in tempi di calamità. Il linguaggio, come nella maggior parte dei Salmi, si esprime alla prima persona singolare, ma per farsi portavoce di una stessa coscienza ecclesiale, di tutta la collettività, del mondo intero.*

1. **Salmo 6**

Signore, non punirmi nella tua ira,

non castigarmi nel tuo furore.

Pietà di me, Signore, sono sfinito;

guariscimi, Signore: tremano le mie ossa.

Trema tutta l’anima mia.

Ma tu, Signore, fino a quando?

Ritorna, Signore, libera la mia vita,

salvami per la tua misericordia.

Nessuno tra i morti ti ricorda.

Chi negli inferi canta le tue lodi?

Sono stremato dai miei lamenti,

ogni notte inondo di pianto il mio giaciglio,

bagno di lacrime il mio letto.

I miei occhi nel dolore si consumano,

invecchiano fra tante mie afflizioni.

Via da me, voi tutti che fate il male:

il Signore ascolta la voce del mio pianto.

Il Signore ascolta la mia supplica,

il Signore accoglie la mia preghiera.

Si vergognino e tremino molto tutti i miei nemici,

tornino indietro e si vergognino all’istante.

Gloria al Padre...

***Siamo sfiniti, Signore: ma tu, fino a quando?***

 ***Ritorna, salvaci per la tua misericordia.***

1. **Salmo 32 (31)**

Beato l’uomo a cui è tolta la colpa

e coperto il peccato.

Beato l’uomo a cui Dio non imputa il delitto

e nel cui spirito non è inganno.

Tacevo e si logoravano le mie ossa,

mentre ruggivo tutto il giorno.

Giorno e notte pesava su di me la tua mano,

come nell’arsura estiva si inaridiva il mio vigore.

Ti ho fatto conoscere il mio peccato,

non ho coperto la mia colpa.

Ho detto: "Confesserò al Signore le mie iniquità"

e tu hai tolto la mia colpa e il mio peccato.

Per questo ti prega ogni fedele nel tempo dell’angoscia;

quando irromperanno grandi acque

non potranno raggiungerlo.

Tu sei il mio rifugio, mi liberi dall’angoscia,

mi circondi di canti di liberazione:

"Ti istruirò e ti insegnerò la via da seguire;

con gli occhi su di te, ti darò consiglio.

Non siate privi d’intelligenza come il cavallo e come il mulo:

la loro foga si piega con il morso e le briglie, se no, a te non si avvicinano".

Molti saranno i dolori del malvagio,

ma l’amore circonda chi confida nel Signore.

Rallegratevi nel Signore ed esultate, o giusti!

Voi tutti, retti di cuore, gridate di gioia!

Gloria al Padre...

 ***O Dio, tu sei nostro rifugio***

 ***e noi t'invochiamo nel tempo dell'angoscia.***

 ***Non osiamo rallegrarci, perché non ci riteniamo affatto giusti.***

 ***Solo tu puoi renderci retti di cuore, e indurci a gridare di gioia!***

 ***Fallo, Signore!***

1. **Salmo 38 (37)**

Signore, non punirmi nella tua collera,

non castigarmi nel tuo furore.

Le tue frecce mi hanno trafitto,

la tua mano mi schiaccia.

Per il tuo sdegno, nella mia carne non c’è nulla di sano,

nulla è intatto nelle mie ossa per il mio peccato.

Le mie colpe hanno superato il mio capo,

sono un carico per me troppo pesante.

Fetide e purulente sono le mie piaghe

a causa della mia stoltezza.

Sono tutto curvo e accasciato,

triste mi aggiro tutto il giorno.

Sono tutti infiammati i miei fianchi,

nella mia carne non c’è più nulla di sano.

Sfinito e avvilito all’estremo,

ruggisco per il fremito del mio cuore.

Signore, è davanti a te ogni mio desiderio

e il mio gemito non ti è nascosto.

Palpita il mio cuore, le forze mi abbandonano,

non mi resta neppure la luce degli occhi.

I miei amici e i miei compagni si scostano dalle mie piaghe,

i miei vicini stanno a distanza.

Tendono agguati quelli che attentano alla mia vita,

quelli che cercano la mia rovina tramano insidie

e tutto il giorno studiano inganni.

Io come un sordo non ascolto

e come un muto non apro la bocca;

sono come un uomo che non sente

e non vuole rispondere.

Perché io attendo te, Signore;

tu risponderai, Signore, mio Dio.

Avevo detto: "Non ridano di me!

Quando il mio piede vacilla,

non si facciano grandi su di me!".

Ecco, io sto per cadere

e ho sempre dinanzi la mia pena.

Ecco, io confesso la mia colpa,

sono in ansia per il mio peccato.

I miei nemici sono vivi e forti,

troppi mi odiano senza motivo:

mi rendono male per bene,

mi accusano perché cerco il bene.

Non abbandonarmi, Signore,

Dio mio, da me non stare lontano;

vieni presto in mio aiuto,

Signore, mia salvezza.

Gloria al Padre...

 ***Siamo noi coloro che non sentono***

 ***e non vogliono rispondere.***

 ***Non abbandonarci, perché attendiamo te, Signore;***

 ***tu risponderai, Signore, nostro Dio.***

1. **Salmo 51 (50)**

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;

nella tua grande misericordia

cancella la mia iniquità.

Lavami tutto dalla mia colpa,

dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,

il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

Contro di te, contro te solo ho peccato,

quello che è male ai tuoi occhi, io l’ho fatto:

così sei giusto nella tua sentenza,

sei retto nel tuo giudizio.

Ecco, nella colpa io sono nato,

nel peccato mi ha concepito mia madre.

Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,

nel segreto del cuore mi insegni la sapienza.

Aspergimi con rami d’issòpo e sarò puro;

lavami e sarò più bianco della neve.

Fammi sentire gioia e letizia:

esulteranno le ossa che hai spezzato.

Distogli lo sguardo dai miei peccati,

cancella tutte le mie colpe.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,

rinnova in me uno spirito saldo.

Non scacciarmi dalla tua presenza

e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia della tua salvezza,

sostienimi con uno spirito generoso.

Insegnerò ai ribelli le tue vie

e i peccatori a te ritorneranno.

Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza:

la mia lingua esalterà la tua giustizia.

Signore, apri le mie labbra

e la mia bocca proclami la tua lode.

Tu non gradisci il sacrificio;

se offro olocausti, tu non li accetti.

Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;

un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non disprezzi.

Nella tua bontà fa’ grazia a Sion,

ricostruisci le mura di Gerusalemme.

Allora gradirai i sacrifici legittimi,

l’olocausto e l’intera oblazione;

allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.

Gloria al Padre...

 ***Le nostre ossa spezzate,***

 ***solo tu le puoi risanare, o Dio.***

 ***Rendici la gioia della tua salvezza,***

 ***sostienici con uno spirito generoso.***

1. **Salmo 103 (104)**

Benedici il Signore, anima mia,

quanto è in me benedica il suo santo nome.

Benedici il Signore, anima mia,

non dimenticare tutti i suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,

guarisce tutte le tue infermità,

salva dalla fossa la tua vita,

ti circonda di bontà e misericordia,

sazia di beni la tua vecchiaia,

si rinnova come aquila la tua giovinezza.

Il Signore compie cose giuste,

difende i diritti di tutti gli oppressi.

Ha fatto conoscere a Mosè le sue vie,

le sue opere ai figli d’Israele.

Misericordioso e pietoso è il Signore,

lento all’ira e grande nell’amore.

Non è in lite per sempre,

non rimane adirato in eterno.

Non ci tratta secondo i nostri peccati

e non ci ripaga secondo le nostre colpe.

Perché quanto il cielo è alto sulla terra,

così la sua misericordia è potente su quelli che lo temono;

quanto dista l’oriente dall’occidente,

così egli allontana da noi le nostre colpe.

Come è tenero un padre verso i figli,

così il Signore è tenero verso quelli che lo temono,

perché egli sa bene di che siamo plasmati,

ricorda che noi siamo polvere.

L’uomo: come l’erba sono i suoi giorni!

Come un fiore di campo, così egli fiorisce.

Se un vento lo investe, non è più,

né più lo riconosce la sua dimora.

Ma l’amore del Signore è da sempre,

per sempre su quelli che lo temono,

e la sua giustizia per i figli dei figli,

per quelli che custodiscono la sua alleanza

e ricordano i suoi precetti per osservarli.

Il Signore ha posto il suo trono nei cieli

e il suo regno domina l’universo.

Benedite il Signore, angeli suoi,

potenti esecutori dei suoi comandi,

attenti alla voce della sua parola.

Benedite il Signore, voi tutte sue schiere,

suoi ministri, che eseguite la sua volontà.

Benedite il Signore, voi tutte opere sue,

in tutti i luoghi del suo dominio.

Benedici il Signore, anima mia.

Gloria al Padre...

 ***Se osiamo benedirti prima ancora di vederci esauditi***

 ***è perché ti conosciamo: come è tenero un padre verso i figli,***

 ***così tu verso le tue creature.***

 ***Sai bene di che siamo plasmati: ricordi che noi siamo polvere?***

 ***Pietà di noi, Signore.***

1. **Salmo 130 (129)**

Dal profondo a te grido, o Signore;

Signore, ascolta la mia voce.

Siano i tuoi orecchi attenti

alla voce della mia supplica.

Se consideri le colpe, Signore,

Signore, chi ti può resistere?

Ma con te è il perdono:

così avremo il tuo timore.

Io spero, Signore.

Spera l’anima mia, attendo la sua parola.

L’anima mia è rivolta al Signore

più che le sentinelle all’aurora.

Più che le sentinelle l’aurora,

Israele attenda il Signore,

perché con il Signore è la misericordia

e grande è con lui la redenzione.

Egli redimerà Israele

da tutte le sue colpe.

Gloria al Padre...

 ***Ricordati, Signore, di quanto ci è accaduto,***

 ***guarda e considera la nostra umiliazione:***

 ***siamo sfiniti, non c’è per noi riposo.***

 ***I volti degli anziani non sono stati rispettati:***

 ***hanno disertato la porta, i giovani le loro cetre.***

 ***La gioia si è spenta nei nostri cuori,***

 ***si è mutata in lutto la nostra danza. (****Lam 5****)***

 ***Pietà, o Dio! Abbi pietà di noi!***

1. **Salmo 143 (142)**

Signore, ascolta la mia preghiera!

Per la tua fedeltà, porgi l’orecchio alle mie suppliche

e per la tua giustizia rispondimi.

Non entrare in giudizio con il tuo servo:

davanti a te nessun vivente è giusto.

Il nemico mi perseguita,

calpesta a terra la mia vita;

mi ha fatto abitare in luoghi tenebrosi

come i morti da gran tempo.

In me viene meno il respiro,

dentro di me si raggela il mio cuore.

Ricordo i giorni passati,

ripenso a tutte le tue azioni,

medito sulle opere delle tue mani.

A te protendo le mie mani,

sono davanti a te come terra assetata.

Rispondimi presto, Signore:

mi viene a mancare il respiro.

Non nascondermi il tuo volto:

che io non sia come chi scende nella fossa.

Al mattino fammi sentire il tuo amore,

perché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere,

perché a te s’innalza l’anima mia.

Liberami dai miei nemici, Signore,

in te mi rifugio.

1Insegnami a fare la tua volontà,

perché sei tu il mio Dio.

Il tuo spirito buono

mi guidi in una terra piana.

Per il tuo nome, Signore, fammi vivere;

per la tua giustizia, liberami dall’angoscia.

Per la tua fedeltà stermina i miei nemici,

distruggi quelli che opprimono la mia vita,

perché io sono tuo servo.

Gloria al Padre...

 ***Signore, ecco perché è diventato mesto il nostro cuore***

 ***e si sono annebbiati i nostri occhi.***

 ***Ma tu, ci vuoi dimenticare per sempre,***

 ***ci vuoi abbandonare per lunghi giorni?***

 ***Facci ritornare a te, e noi ritorneremo: (****Lam**5)*

 ***tu infatti non puoi sopportare la disfatta***

 ***di coloro che per amore hai creato***

 ***e con sconfinata misericordia conservi in vita.***

 ***Salve, Regina...***