



## Meditare con i Salmi

Assumi una posizione comoda, chiudi gli occhi e mantieniti in assoluto silenzio *1 minuto*

Respira profondamente e se ti accorgi di avere la cinta dei pantaloni troppo stretta allentala ...  
*1 minuto*

Per favorire il rilassamento conta a ritroso da 10 a 1 e ad ogni numero rilassati sempre di più.

**10** Inspiro

**9** Espiro

**8** il corpo è pesante e lento

**7** si rilassano i muscoli

**6** sei nel piacere del rilassamento e la tua coscienza è immersa nel profondo

**5** ancora più giù, ti senti ancora più pesante

**4** le ciglia sono pesanti, socchiuse, in totale rilassamento

**3** tutto è in pace

**2** sei in uno stato più profondo mai provato finora

**1** sei in uno stato di coscienza più profondo, lasciati andare...

Ascolta la sensazione di rilassamento di tutto il corpo che è armonico e in asse *5 minuti*

Cerca di liberare la mente da ogni preoccupazione e giudizio,  
lascia andare la paura,  
sciogli rabbia e rancore,  
attraverso il perdono da chiedere a Dio e da offrire alle sorelle e ai fratelli *5 minuti*

Mettiti in contatto amoroso con tutto il creato e il Creatore  
e ripeti dentro di te con calma e più volte al ritmo del respiro  
le parole del Salmo che hai scelto  
tra quelli che trovi qui sotto...

...

In atteggiamento di lode onora la Vita e mantieni il sorriso tra le tue labbra *2 minuti*

Lentamente ritrova la consapevolezza del respiro e al prossimo inspiro apri agli occhi *1 minuto*

Al successivo inspiro alzati in piedi, dopodiché guardati intorno e riprendi attivamente la tua giornata *1 minuto*

## Salmi scelti per i bisogni della persona

### Per lodare e ringraziare

Ti rendo grazie Signore con tutto il cuore  
e racconto le tue meraviglie. *Sal 9,2*

Accostiamoci al Signore per rendergli grazie,  
acclamiamo a Lui con canti di gioia. *Sal 94,1-2*

L'anima mia loda il Signore, mio Dio.  
Benedetto il Suo nome da ora e per sempre. *Sal 112,1-2*

Anima mia, dà lode al Signore!  
Voglio lodare il Signore finché vivo,  
nella mia esistenza  
cantare inni al mio Dio. *Sal 146,2*

Ogni respiro  
dia lode al Signore. *Sal 150,6*

### Bisogno di protezione e sicurezza

Veglia su di me, o Dio  
ho fatto di te il mio rifugio. *Sal 16,1*

Custodiscimi, Signore, come la pupilla dell'occhio  
nascondimi all'ombra delle tue ali. *Sal 17,8*

Ti amo, Signore, mia forza  
mia rupe, mia difesa, mio liberatore. *Sal 18,2*

Difendi il tuo servo dall'orgoglio:  
su di me non abbia presa  
e sarò innocente,  
libero da gravi colpe. *Sal 19,14*

Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla,  
in pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.

Rinfranca l'anima mia. [Sal 23,1](#)

Anche se vado nell'oscura valle  
non temo alcun male  
perché tu sei con me  
Il tuo bastone e il tuo sostegno mi consolano. [Sal 23,4](#)

In te Signore mi sono rifugiato, mai sarò deluso,  
mia rupe e mia fortezza tu sei. [Sal 70,1.3](#)

Rivolgo a te i miei occhi, Signore Dio,  
in te mi rifugio, non lasciarmi indifeso. [Sal 141,8](#)

Io grido a te Signore dicendo:  
sei tu il mio rifugio nella terra dei viventi. [Sal 142,6](#)

Il Signore è vicino a chiunque lo invoca  
a quanti lo invocano con sincerità. [Sal 145,18](#)

### **Per fare verità**

Signore fammi conoscere le tue vie  
fammi discernere i tuoi sentieri  
guidami nella tua fedeltà, istruiscimi  
perché tu sei il Dio che mi salva. [Sal 25,4-5](#)

Togli il velo dai miei occhi, Signore,  
e contemplerò le meraviglie dei tuoi insegnamenti. [Sal 119,18](#)

### **Per chiedere perdono**

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore  
nella tua grande misericordia cancella la mia rivolta  
e lavami a fondo dalla mia colpa  
rendimi puro dal mio peccato. [Sal 51,3-4](#)

### **Bisogno di direzione**

È Dio che mi riempie di forza  
e fa più sicuro il mio cammino. *Sal 18,33*

Mi precedi, Signore, mi segui,  
mi stringi e poni su di me la tua mano  
la tua conoscenza di me è meravigliosa  
troppo penetrante, non posso resisterele. *Sal 139,5-6*

Fammi conoscere la via da seguire  
perché a te offro la mia vita, Signore. *Sal 143,8*

Con bontà mi guidi il tuo Spirito  
su terre che non conoscono inciampi. *Sal 143,10*

### **Per la pace interiore**

Anima mia ritrova la tua pace  
perché il Signore ti ama. *Sal 116,7*

### **Per imparare ad amare**

È forte il suo amore per noi,  
la fedeltà del Signore è per sempre. *Sal 117,2*

Fammi sentire al mattino il tuo amore  
perché ho fede in te, Signore. *Sal 143,8*

### **Per imparare a comunicare**

Ti siano gradite le parole della mia bocca,  
il meditare del mio cuore  
davanti al tuo volto, Signore,  
mia roccia e mio redentore. *Sal 19,15*

## Per imparare a desiderare

Ricerca nel Signore la tua gioia,  
esaudirà i desideri del tuo cuore. *Sal 37,4*

Dio, tu sei il mio Dio,  
dall'aurora io ti cerco  
il mio essere ha sete di te  
la mia carne desidera te. *Sal 63,2*

Apro ispirando la bocca,  
perché desidero le tue procedure. *Sal 119,131*

## Per ritrovare una centratura

Ho posto il Signore davanti a me sempre;  
poiché Egli è alla mia destra, io non vacillerò.  
Per questo il mio cuore si rallegra; la mia anima gioisce  
e anche il mio corpo riposa tranquillo. *Sal 16,8-9*

Sta in silenzio davanti a Dio:  
credi in Lui, è Lui che agisce.  
*Sal 37,7 e 39,10*

Il silenzio, Signore,  
è lode per te. *Sal 65,2*

## Per ritrovare fiducia

La parola del Signore è retta  
ogni sua opera fedele,  
la terra è piena del suo amore. *Sal 32,4-5*

Signore mi hai coronato di gloria e di onore,  
mi hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i miei piedi. *Sal 8,6-7*