

LA PREGHIERA DEL MATTINO

Al risveglio: Salmo 63

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco,
di te ha sete l'anima mia, a te anela la mia carne, come
terra deserta, arida, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho cercato,
per contemplare la tua potenza e la tua gloria.

Poiché la tua grazia vale più della vita,
le mie labbra diranno la tua lode.

Così ti benedirò finché io viva,
nel tuo nome alzerò le mie mani.

Mi sazierò come a lauto convito,
e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.

Quando nel mio giaciglio di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,

a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe l'anima mia
e la forza della tua destra mi sostiene.

Ma quelli che attentano alla mia vita.
Scenderanno nel profondo della terra,

saranno dati in potere alla spada,
diverranno preda di sciacalli.

Il re gioirà in Dio, si glorierà chi giura per lui,
perché ai mentitori verrà chiusa la bocca.

Gloria ...

(Il sabato si recita il Salmo 8)

O Signore, nostro Dio,
quanto è grande il tuo Nome su tutta la terra:
sopra i cieli si innalza la tua magnificenza.

Con la bocca dei bimbi e dei lattanti

affermi la tua potenza contro i tuoi avversari,
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita,
la luna e le stelle che tu hai fissate,
che cos'è l'uomo perché te ne ricordi
e il figlio dell'uomo perché te ne curi?

Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli,
di gloria e di onore lo hai coronato:

gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,
tutto hai posto sotto i suoi piedi;

tutti i greggi e gli armenti,
tutte le bestie della campagna;

gli uccelli del cielo e i pesci del mare,
che percorrono le vie del mare.
O Signore, nostro Dio,
Quanto è grande il tuo Nome su tutta la terra.

Gloria ...

Il Trisaghion - Traslitterazione testo greco e traduzione in italiano

*Aghios o Theos, aghios ischyros, aghios athanatos,
Eleison imas (tre volte)*

Santo Dio, Santo forte, Santo immortale, abbi pietà di
noi (tre volte)

Lentamente, concentrati sul **Nome di Gesù**.

Il nome di Gesù è la Divinità racchiusa nel santuario,
nel Santo dei Santi; pronunciare il Nome significa
entrare nel segreto del Tempio (il corpo, la storia
personale così com'è definita dalla forma delle tue
membra). Al mattino la pronuncia del Nome lascia
entrare la luce dentro la tua vita.

Seduto o in piedi, rivolgendo il volto verso oriente,
fissando virtualmente lo sguardo verso le mura di
Gerusalemme e verso le porte del tempio (il
Santuario). Lasciar ondeggiare il corpo, adagio e in
modo costante e recita la preghiera del cuore:

*“Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di
me peccatore”*

Testo in greco:

*Kyrie Iesou Christe, Yie tou Theou, Eleison me ton
amartalon*

Resta in silenzio per due o tre minuti, senza
immaginare nulla, senza dire nulla.

Recita lo Shemà (Dt 6,4-9), portando le mani agli occhi:

Shemà - Traslitterazione testo ebraico e traduzione in italiano

Shema Yisrael/Adonai elohenu/Adonai echad/.

(barukh shem kevod malkhuto le'olam va'ed)
(sottovoce)

*We'ahavta et Adonai elohekha/bekhol-
levavkha/u'Vekhol
nafshekha/u'vekhol me'odekha/
We'hayu haddevarim ha'elleh/asher anokhi
metzavekha
haiyom/al-levavekha./
Veshinnantam levanekha/vedibarta bam
beshiveteha/bevetekha/
U'velekhitekha/vadderekh/u'vshakhekha/u'vkumekha./
U'kshartam le'ot al-yadekha/vehayu letotafot ben
enekha./
U'lhtavtam al-mezuzot betekha/u'visharekha.*

Ascolta Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo.

*Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore,
con tutta la tua mente, con tutte le tue forze.*

*Questi precetti che oggi ti do, siano fissi sul tuo cuore;
li ripeterai ai tuoi figli, Israele, ne parlerai quando sarai*

*seduto in casa tua, quando camminerai per via,
quando ti*

*alzerai e quando ti coricherai; te li legherai alla mano
come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi;*

li porrai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte.

Salmo di ringraziamento: Salmo 84

Quanto sono amabili le tue dimore,
Signore degli eserciti!

L'anima mia languisce e brama gli atri del Signore.
Il mio cuore e la mia carne esultano nel Dio vivente.

Anche il passero trova la casa, la rondine il nido,
dove porre i suoi piccoli, presso i tuoi altari,
Signore degli eserciti, mio re e mio Dio.

Beato chi abita la tua casa: sempre canta le tue lodi!

Beato chi trova in te la sua forza
e decide nel suo cuore il santo viaggio.

Passando per la valle del pianto la cambia in una sorgente,
Anche la prima pioggia l'ammanta di benedizioni.

Cresce lungo il cammino il suo vigore,
finché compare davanti a Dio in Sion.

Signore, Dio degli eserciti, ascolta la mia preghiera,
Porgi l'orecchio, Dio di Giacobbe.

Vedi, Dio, nostro scudo, guarda il volto del tuo consacrato.

Per me un giorno nei tuoi atri è più che mille altrove,
stare sulla soglia della casa del mio Dio
è meglio che abitare nelle tende degli empi.

Poiché sole e scudo è il Signore Dio;
il Signore concede grazia e gloria, non rifiuta il bene
A chi cammina con rettitudine.

Signore degli eserciti, beato l'uomo che in te confida.
Gloria ...

Padre nostro

CONCLUSIONE:

Cantico dei tre giovani (Dn 3,52-57)

Benedetto sei tu, Signore, Dio dei padri nostri,

Degno di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto il tuo nome glorioso e santo,

Degno di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu nel tuo tempio santo glorioso

Degno di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu nel trono del tuo regno

Degno di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu che penetri con lo sguardo gli abissi e
siedi sui cherubini,

Degno di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu nel firmamento del cielo,

Degno di lode e di gloria nei secoli.

Benedite, opere tutte del Signore, il Signore,

Lodatelo ed esaltatelo nei secoli.