

Un metodo per pregare la preghiera di Gesù insieme ai salmi

Una monaca ortodossa copta.

I Padri del deserto egiziano usavano pregare frequentemente durante il giorno per ottemperare al comando del Signore “Pregate senza stancarvi mai” (Lc 18,1), “Vegliate e pregate in ogni momento” (Lc 21,36) e quello dell’Apostolo “Pregate incessantemente” (1Ts 5,17). Lo facevano utilizzando invocazioni brevi, che sant’Agostino definirà “scoccate” (da cui il termine ‘giaculatoria’ da ‘iaculum’ che significa freccia in latino). Solitamente, durante la giornata, ripetevano uno o più versetti dei salmi, o in generale della Scrittura. Oppure utilizzavano preghiere spontanee nelle quali appariva il santo nome di Gesù. È a partire da questa antica pratica monastica egiziana che si svilupperà la tradizione bizantina della preghiera di Gesù con la sua formula ben presto divenuta fissa: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me (peccatore)”. Più raro è trovare nelle fonti la preghiera di Gesù abbinata ai salmi. Ancora oggi i monaci e le monache egiziane praticano la preghiera “scoccata”. Quello che segue è un metodo, sviluppato da un monastero di monache egiziane, il Monastero di Mar Girgis di Zuwayla, che unisce la preghiera di Gesù ai salmi. Consiste in due parti: la prima parte recita “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio”; la seconda, invece, contiene un brevissimo frammento salmico, spesso anche soltanto un verbo. Ad esempio: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, aiutami” (cf. Sal 109,26). In totale queste preghiere fonologiche sono 303 e vanno recitate da seduti con in mano una croce.

Una delle monache, che preferisce restare anonima, spiega la genesi di questa preghiera:
Sin da quando ero novizia i salmi sono stati un grande scoglio per me. Recitarli era per me come scalare una montagna. Li trovavo ripetitivi, quando non addirittura incomprensibili. Ho sempre avuto molta difficoltà a pregarli e li pregavo per pura obbedienza. Ricordo la grande fatica di prendere in mano il salterio in cella. Spesso trovavo una scusa, recitavo preghiere più semplici. Ero una grande appassionata della preghiera di Gesù! Ricordo che mi colpì un detto di San Macario il Grande che trovai nel *Giardino dei monaci*, la collezione dei Detti dei padri del deserto che usiamo in Egitto. San Macario raccontava che da piccolo notava che le donne tenevano una specie di gomma da masticare in bocca per mandare via l’alito cattivo. Proprio come i nostri chewingum di oggi! Diceva Macario che se un chewingum è capace di togliere l’alito cattivo e di rinfrescare le viscere, quanto più il nome di Gesù è capace di mandare via l’alito cattivo dei peccati e quanto più questo va “masticato” continuamente per espellere ogni schifezza che abbiamo dentro. Il nome di Gesù ha un potere enorme perché è legato strettamente al Figlio di Dio. Il libro del Pellegrino russo, poi, mi ha fatto definitivamente innamorare di questa preghiera meravigliosa! Però ogni volta la mia madre spirituale mi spingeva a pregare anche i salmi che, diceva, erano la colonna vertebrale della preghiera del cristiano. Tutte le altre preghiere vanno abbinare ad esse. Per incoraggiarmi mi diceva sempre: “Anche Gesù pregava i salmi”! Un giorno entrai in cella per pregare. Presi il salterio. Non ce la facevo. A una monaca copta è richiesto di recitare almeno un centinaio di salmi al giorno! Ho chiesto al Signore di aiutarmi. Dopo qualche giorno, riprendendo di nuovo il salterio, notavo che a ogni richiesta di azione da parte dell’uomo nei confronti di Dio, aggiungevo spontaneamente il nome di Gesù. “Conducimi a pascoli erbosi, Signore Gesù”, “Piega il tuo orecchio, Signore Gesù Cristo” ecc. E notavo, con mio grande gioia, che i salmi mi sembravano molto più leggeri. Non sapevo che, di fatti, applicavo nella vita di preghiera quello che i Padri hanno spesso detto e cioè che i salmi vanno pregati in chiave cristologica! Mi sentii rinata.

Giorno dopo giorno, iniziai allora a scrivere delle piccole preghiere che combinavano la preghiera di Gesù e dei versetti presi dai salmi. In fondo, anche la preghiera di Gesù "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi compassione di me" combina il santo Nome e la preghiera del pubblicano (cf. Lc 18,13). È così che ho iniziato ad amare i salmi. Giorno dopo giorno ho aggiunto sempre nuove preghiere e credo a oggi di aver inserito tutti i salmi. Oggi prego la preghiera di Gesù con i salmi o una volta al giorno oppure suddivido le 303 invocazioni in tre momenti diversi della giornata. Mi metto seduta con in una mano il libretto che ho creato con le 303 preghiere, e in un'altra una corda di preghiera o una croce. Bisogna recitare queste invocazioni molto lentamente, gustando ogni singola parola. Il nome di Gesù è buono al palato spirituale, come dicono le Lodi mattutine copte. Il nome di Gesù è come miele per il nostro spirito, è dolcissimo per il nostro cuore. I versi dei salmi sono parte della Scrittura e perciò nutrono la nostra anima e il nostro spirito. Bisogna diventare buongustai della preghiera, bisogna dare tempo, sentire il nome di Gesù nella bocca, come diceva san Macario.

Un altro metodo che uso spesso e che altre mie sorelle hanno adottato è quello di recitare, durante l'arco della giornata, una delle 303 preghiere mentre si lavora, si cammina, si fanno i servizi comunitari. Di solito io seguo l'ordine: il primo giorno la prima della lista, il secondo la seconda ecc. Ma ci sono alcune monache che conosco che invece scorrono ogni giorno la lista per cercare la preghiera che è maggiormente in sintonia con i sentimenti di quella giornata. C'è chi preferisce, nel giorno dell'angoscia, recitare versetti che invocano aiuto nell'angoscia. Ma c'è anche chi, nei giorni difficili, preferisce usare versetti che esprimono gioia e riconoscenza a Dio con una specie di metodo antirretico, come lo ha descritto Evagrio.

Anche questo metodo è molto utile ed è simile a quello con cui si può recitare anche la preghiera di Gesù. Una modalità non esclude l'altra ma anzi l'una completa l'altra. Bisogna pregare sempre, non importa come! Certo, soprattutto tra i laici, c'è chi non riesce a stare seduto in camera per più di mezzora di fila. Non è solo una questione di mancanza di tempo. Chi non è abituato a un simile modo di pregare perde molto facilmente l'attenzione, si alza, accende la tv, si ricorda di stendere i panni, pensa a quell'episodio fastidioso successo al mattino, progetta cose per l'indomani... In una parola: è distratto! Tanto più che i Padri ci dicono chiaramente che nel momento della preghiera si ammassano su di noi tutte le distrazioni possibili e immaginabili! Per questo prima di pregare sarebbe bene sgomberare la mente dai pensieri e "chiudere la porta" (cf. Mt 6,6). Chiudere la porta non è soltanto chiudere fisicamente la porta della propria camera, ma spiritualmente chiudere quella della propria mente. Come diceva un padre del deserto: "Se l'uomo in dice in cuor suo: 'Io solo e Dio siamo in questo mondo' non avrà pace" (abba Alonio, Alf. 1).

Qui di seguito offriamo le 303 invocazioni al Nome santo di Gesù, segnalando il salmo da cui è tratta la seconda parte. Si suggerisce di stamparle e usarle per la propria preghiera personale:

1. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rendimi come albero piantato lungo corsi di acque (cf. Sal 1,3)**
2. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, veglia sulla mia via (cf. Sal 1,6)**
3. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rispondimi dal monte del tuo Santo (cf. Sal 3,5)**
4. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, mi sveglio perché mi sostieni (cf. Sal 3,6)**
5. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sorgi, salvami (cf. Sal 3,8)**
6. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, quando ti invoco rispondimi (cf. Sal 4,2)**
7. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rendi saldo il mio cuore (cf. Sal 57,8)**
8. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, porgi l'orecchio (cf. Sal 5,2)**
9. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, quanto è grande il tuo nome su tutta la terra (cf. Sal 8,2)**
10. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sorgi alza la tua mano, non dimenticare i miseri (cf. Sal 9,33)**
11. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, accogli il desiderio dei miseri, rafforza i loro cuori, porgi l'orecchio (cf. Sal 9,38)**
12. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fa' giustizia all'orfano e all'oppresso (cf. Sal 9,39)**
13. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non incuta più terrore l'uomo fatto di terra (cf. Sal 9,39)**

14. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non dimenticare il povero (cf. Sal 10,19)
15. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non deludere la speranza degli afflitti (cf. Sal 10,19)
16. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, guarda l'affanno e il dolore e prendili nella tua mano (cf. Sal 10,35)
17. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non stare lontano, non ti nascondere nel tempo dell'angoscia (cf. Sal 10,22)
18. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi abitare nella tua tenda (cf. Sal 15,1)
19. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi dimorare nel monte del tuo Santo (cf. Sal 15,1).
20. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, donami di contemplare il tuo volto (cf. Sal 17,15)
21. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei il mio Signore, il mio bene, senza di te non ho alcun bene (cf. Sal 16,2)
22. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, scruta il mio cuore (cf. Sal 17,3)
23. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, custodiscimi come la pupilla dell'occhio (cf. Sal 17,8)
24. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, al risveglio saziami della tua presenza (cf. Sal 17,15)
25. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sostienimi (cf. Sal 51,14)
26. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei il mio pastore, non manco di nulla (cf. Sal 23,1)
27. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi riposare su pascoli erbosi (cf. Sal 23,2)
28. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, conducimi ad acque quiete (cf. Sal 23,2)
29. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, riscattami e abbi misericordia (cf. Sal 26,11)
30. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, la mia anima ti attende (cf. Sal 33,20)
31. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, mio aiuto e mio scudo sei tu (cf. Sal 33,20)
32. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, in te gioisce il mio cuore (cf. Sal 33,21)
33. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, confido nel tuo santo Nome (cf. Sal 33,21)
34. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, la tua misericordia sia su di me (cf. Sal 33,22)
35. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei uno rifugio per me (cf. Sal 32,7)
36. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei la mia gloria e sollevi il mio capo (cf. Sal 3,4)
37. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, a te io grido (cf. Sal 30,3)
38. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sorgi Signore, salvami mio Dio (cf. Sal 3,8)
39. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rispondimi, Dio, mia giustizia (cf. Sal 4,1)
40. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, pietà di me (cf. Sal 4,2)
41. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ascolta la mia preghiera (cf. Sal 4,2)
42. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, risplenda su di me la luce del tuo volto (cf. Sal 4,7)
43. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ascolta le mie parole (cf. Sal 5,2)
44. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, intendi il mio lamento (cf. Sal 5,2)
45. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, te io prego (cf. Sal 5,3)
46. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, guidami alla tua giustizia (cf. Sal 5,9)
47. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, spianami davanti il tuo cammino (cf. Sal 5,9)
48. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non punirmi nella tua ira (cf. Sal 6,2)
49. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non castigarmi nel tuo sdegno (cf. Sal 6,2)
50. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, pietà di me perché sono debole (cf. Sal 6,3)
51. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, guariscimi (cf. Sal 6,3)
52. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, volgiti a liberarmi (cf. Sal 6,5)
53. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salvami per la tua misericordia (cf. Sal 6,5)
54. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, vedi la mia miseria, opera dei miei nemici (cf. Sal 9,14)
55. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, gioisco in te ed esulto (cf. Sal 10,3)
56. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, esulto per la tua salvezza (cf. Sal 9,15)
57. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, accogli la causa del giusto (cf. Sal 17,1)
58. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, saggia il mio cuore, scrutalo di notte, provami al fuoco (cf. Sal 17,3)
59. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sulle tue vie tieni saldi i miei passi e i miei piedi non vacilleranno (cf. Sal 17,5)
60. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, mostrami i prodigi del tuo amore (cf. Sal 17,6)
61. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salva dai nemici chi si affida alla tua destra (cf. Sal 17,7)
62. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, custodiscimi come pupilla del tuo occhio (cf. Sal 17,8)
63. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, proteggimi all'ombra delle tue ali (cf. Sal 17,8)
64. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sorgi, affronta, abbatti il malvagio (cf. Sal 17,13)
65. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, al risveglio saziami della tua presenza (cf. Sal 17,15)
66. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, a te elevo l'anima mia (cf. Sal 25,1)
67. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non sia confuso (cf. Sal 25,2)
68. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non trionfino su di me i miei nemici (cf. Sal 25,2)
69. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi conoscere le tue vie (cf. Sal 25,4)

70. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, insegnami i tuoi sentieri (cf. Sal 25,4)
71. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, guidami nella tua verità e istruiscimi (cf. Sal 25,5)
72. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ricordati delle tue misericordie e della tua fedeltà (cf. Sal 25,6)
73. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non ricordare i peccati e le rivolte della mia giovinezza (cf. Sal 25,7)
74. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ricordati di me nella tua misericordia, per la tua bontà (cf. Sal 25,7)
75. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per il tuo nome, Signore, perdona il mio peccato (cf. Sal 25,11)
76. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, volgiti a me e abbi misericordia (cf. Sal 25,16)
77. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, allevia le angosce del mio cuore (cf. Sal 25,17)
78. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, liberami dagli affanni (cf. Sal 25,17)
79. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, vedi la mia miseria e la mia pena (cf. Sal 25,18)
80. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, perdona tutti i miei peccati (cf. Sal 25,18)
81. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, proteggimi, dammi salvezza (cf. Sal 25,20)
82. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, al tuo riparo io non sia deluso (cf. Sal 25,20)
83. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, libera Israele da tutte le sue angosce (cf. Sal 25,22)
84. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, mia forza e mio scudo (cf. Sal 28,7)
85. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, liberami dalla morte (cf. Sal 56,14)
86. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fa' splendere il tuo volto sul tuo servo (cf. Sal 31,17)
87. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti benedico in ogni momento (cf. Sal 34,2)
88. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sorgi in mio aiuto (cf. Sal 35,2)
89. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, vibra la lancia e la scure contro chi mi insegue (cf. Sal 35,3)
90. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, di' alla mia anima: 'Sono io la tua salvezza' (cf. Sal 35,3)
91. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, da me non stare lontano (cf. Sal 35,22)
92. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, saziami dell'abbondanza della tua casa (cf. Sal 36,9)
93. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non abbandonarmi (cf. Sal 27,9)
94. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, in te la mia speranza (cf. Sal 39,8)
95. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, liberami da tutte le mie colpe (cf. Sal 39,9)
96. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non rendermi scherno dello stolto (cf. Sal 39,9)
97. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non essere sordo alle mie lacrime (cf. Sal 39,13)
98. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, chinati su di me (cf. Sal 40,2)
99. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi uscire dalla fossa della morte (cf. Sal 40,3)
100. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, stabilisci sulla roccia i miei piedi (cf. Sal 40,4)
101. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rendi sicuri i miei passi (cf. Sal 40,4)
102. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, metti sulla mia bocca un canto nuovo (cf. Sal 40,5)
103. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non rifiutarmi la tua misericordia (cf. Sal 40,12)
104. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, degnati di liberarmi (cf. Sal 40,14)
105. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, esultino e gioiscano in te quelli che ti cercano (cf. Sal 40,17)
106. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi cura di me perché sono povero e infelice (cf. Sal 40,18)
107. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei mio aiuto e mia liberazione (cf. Sal 40,18)
108. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non tardare (cf. Sal 40,18)
109. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, la mia anima anela a te (cf. Sal 42,2)
110. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, quando verrò e vedrò il tuo volto? (cf. Sal 42,3)
111. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, l'anima mia ha sete di te (cf. Sal 42,3)
112. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, perché mi hai dimenticato? (cf. Sal 42,10)
113. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, perché triste me ne vado, oppresso dal nemico? (cf. Sal 42,10)
114. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi giustizia (cf. Sal 43,1)
115. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, liberami dall'uomo iniquo e fallace (cf. Sal 43,1)
116. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, manda la tua luce e la tua verità (cf. Sal 43,3)
117. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, siano la tua luce e la tua verità a guidarmi (cf. Sal 43,3)
118. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sei tu il mio re (cf. Sal 44,5)
119. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sorgi, vieni in mio aiuto (cf. Sal 44,26)
120. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salvami per la tua misericordia (cf. Sal 44,27)
121. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei il più bello dei figli dell'uomo (cf. Sal 45,3)
122. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei per me rifugio e forza (cf. Sal 46,1)
123. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei aiuto sempre vicino nelle angosce (cf. Sal 46,2)
124. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, pietà di me secondo la tua misericordia (cf. Sal 51,3)
125. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, lavami a fondo dalla mia colpa (cf. Sal 51,4)

126. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, purificami dal mio peccato (cf. Sal 51,4)
127. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, riconosco la mia colpa (cf. Sal 51,5)
128. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, contro di te, contro te solo ho peccato (cf. Sal 51,6)
129. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, nell'intimo insegnami la sapienza (cf. Sal 51,8)
130. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, lavami e sarò più bianco della neve (cf. Sal 51,9)
131. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi sentire gioia e letizia (cf. Sal 51,10)
132. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, distogli lo sguardo dal mio peccato (cf. Sal 51,11)
133. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, cancella tutte le mie colpe (cf. Sal 51,11)
134. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, crea in me un cuore puro (cf. Sal 51,12)
135. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non privarmi del tuo Spirito santo (cf. Sal 51,12)
136. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rinnova in me uno spirito regale (cf. Sal 51,12)
137. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, la mia bocca proclami la tua lode (cf. Sal 51,17)
138. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fa' grazia a Sion (cf. Sal 51,20)
139. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, roccia della mia forza (cf. Sal 89,27)
140. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei il mio Dio (cf. Sal 63,2)
141. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, all'aurora ti cerco (cf. Sal 63,2)
142. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, di te ha sete l'anima mia (cf. Sal 63,2)
143. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, a te anela la mia carne come terra deserta (cf. Sal 63,2)
144. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, donami di contemplare la tua potenza e la tua gloria (cf. Sal 63,3)
145. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, la tua grazia vale più della vita (cf. Sal 63,4)
146. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, nel tuo nome alzo le mie mani (cf. Sal 63,5)
147. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, esulto di gioia all'ombra delle tue ali (cf. Sal 63,8)
148. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, a te si stringe l'anima mia (cf. Sal 63,9)
149. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, la forza della tua destra mi sostiene (cf. Sal 63,9)
150. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, proteggimi dalla congiura degli empi (cf. Sal 64,3)
151. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, innalzo a te la mia preghiera (cf. Sal 69,14)
152. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, vòlgiti a me nella tua grande tenerezza (cf. Sal 69,17)
153. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non nascondere il tuo volto al tuo servo (cf. Sal 69,18)
154. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, vieni a salvarmi (cf. Sal 70,2)
155. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, vieni presto in mio aiuto (cf. Sal 70,2)
156. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, siano confusi e arrossiscano quanti attentano alla mia vita (cf. Sal 70,3)
157. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, retrocedano e siano svergognati quanti cercano la mia rovina (cf. Sal 70,3)
158. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, nella tua giustizia liberami e difendimi (cf. Sal 71,2)
159. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, porgimi ascolto e salvami (cf. Sal 71,2)
160. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sii per me rupe di difesa (cf. Sal 71,3)
161. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sii per me baluardo inaccessibile (cf. Sal 71,3)
162. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei mio rifugio e mia fortezza (cf. Sal 71,3)
163. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salvami dalle mani dell'empio (cf. Sal 71,4)
164. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sei tu la mia speranza (cf. Sal 71,5)
165. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, a te la mia lode senza fine (cf. Sal 71,6)
166. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, prendimi per la mano destra (cf. Sal 73,23)
167. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, guidami con il tuo consiglio (cf. Sal 73,24)
168. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, accogliami nella tua gloria (cf. Sal 73,24)
169. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non abbandonare alle fiere l'anima di chi ti loda (cf. Sal 74,19)
170. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, presto ci venga in contro la tua misericordia (cf. Sal 79,8)
171. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi rivivere e invocherò il tuo nome (cf. Sal 80,19)
172. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, custodiscimi (cf. Sal 86,2)
173. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rallegra l'anima del tuo servo (cf. Sal 86,4)
174. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, donami un cuore semplice che tema il tuo nome (cf. Sal 86,11)
175. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, dona forza al tuo servo (cf. Sal 86,16)
176. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salva il figlio della tua ancella (cf. Sal 86,16)
177. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, saziami della tua misericordia (cf. Sal 90,14)
178. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sia su di me la tua grazia (cf. Sal 33,22)
179. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non abbandonare l'opera delle tue mani (cf. Sal 138,8)
180. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, mostraci la tua salvezza (cf. Sal 85,8)
181. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, esulto per le opere delle tue mani (cf. Sal 92,5)

182. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, come sono grandi le tue opere (cf. Sal 92,6)
183. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ridonami la gioia di essere salvato (cf. Sal 51,14)
184. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, apri le mie labbra e la mia bocca canterà la tua lode (cf. Sal 51,17)
185. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, lodo il tuo nome perché è buono (cf. Sal 54,8)
186. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, il tuo nome è per sempre (cf. Sal 135,13)
187. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, annuncerò il tuo nome ai miei fratelli (cf. Sal 22,23)
188. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per il tuo nome perdona il mio peccato anche se è grande (cf. Sal 25,11)
189. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per il tuo nome salvami (cf. Sal 54,3)
190. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per la tua potenza rendimi giustizia (cf. Sal 54,3)
191. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ascolta la mia preghiera (cf. Sal 54,3)
192. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, porgi l'orecchio alle parole della mia bocca (cf. Sal 54,3)
193. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non respingere la mia supplica (cf. Sal 55,2)
194. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, dammi ascolto e rispondimi (cf. Sal 55,3)
195. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, in te mi rifugio (cf. Sal 57,2)
196. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, mi rifugio all'ombra delle tue ali (cf. Sal 57,2)
197. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salvami dai miei nemici (cf. Sal 69,19)
198. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, proteggimi dagli aggressori (cf. Sal 59,2)
199. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, liberami da chi fa il male (cf. Sal 59,3)
200. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, svegliati e vienimi incontro (cf. Sal 59,5)
201. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, canto la tua potenza (cf. Sal 59,17)
202. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, esalto la tua misericordia (cf. Sal 59,17)
203. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, mia forza, a te voglio cantare, (cf. Sal 59,18)
204. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salvami con la tua destra (cf. Sal 138,7)
205. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rispondimi presto (cf. Sal 143,7)
206. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, vieni in mio soccorso (cf. Sal 80,3)
207. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non respingere il tuo popolo (cf. Sal 94,14)
208. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non abbandonare la tua eredità (cf. Sal 94,14)
209. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, la tua misericordia mi sostiene (cf. Sal 94,18)
210. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, il tuo conforto mi ha consolato (cf. Sal 94,19)
211. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, strappami dalla mano della morte (cf. Sal 49,16)
212. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salvami dalle mani dell'iniquo e dell'oppressore (cf. Sal 71,4)
213. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, quando verrai a me? (cf. Sal 101,2)
214. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, a te giunga il mio grido (cf. Sal 102,2)
215. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, nel giorno dell'angoscia non nascondermi il tuo volto (cf. Sal 102,3)
216. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non rapirmi a metà dei miei giorni (cf. Sal 102,25)
217. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rivelami la mia fine, la misura dei miei giorni (cf. Sal 39,5)
218. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, benedico il tuo nome santo (cf. Sal 106,47)
219. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, perdona tutte le mie colpe (cf. Sal 103,3)
220. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, guarisci tutte le mie malattie (cf. Sal 103,3)
221. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fa' cadere i miei persecutori nella fossa che mi hanno scavato (cf. Sal 57,7)
222. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salva dalla fossa la mia vita (cf. Sal 103,4)
223. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, coronami di compassione e di misericordia (cf. Sal 103,4)
224. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sazia di bene i miei giorni (cf. Sal 103,5)
225. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rinnova come aquila la mia giovinezza (cf. Sal 103,5)
226. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non trattarmi secondo i miei peccati (cf. Sal 105,10)
227. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non ripagarmi secondo le mie colpe (cf. Sal 105,10)
228. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, venga su di me la tua misericordia e avrò vita (cf. Sal 119,77)
229. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, stendi dall'alto la tua mano (cf. Sal 144,7)
230. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salvami dalle grandi acque (cf. Sal 144,7)
231. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, conducimi su una via retta (cf. Sal 107,7)
232. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sazia il desiderio della mia anima assetata (cf. Sal 107,9)
233. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ricolma di beni la mia anima affamata (cf. Sal 107,9)
234. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi uscire dalle tenebre e dall'ombra di morte (cf. Sal 107,14)
235. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, spezza le mie catene (cf. Sal 107,14)
236. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, infrangi le porte di bronzo e spezza le barre di ferro (cf. Sal 107,16)
237. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, manda la tua parola a guarirmi (cf. Sal 107,20)

238. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, innalzati sopra i cieli, su tutta la terra la tua gloria (cf. Sal 108,6)
239. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, libera il tuo amico (cf. Sal 108,7)
240. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, nell'angoscia portami soccorso (cf. Sal 108,13)
241. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, annienta chi mi opprime (cf. Sal 108,14)
242. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, io sono tuo salvami (cf. Sal 119,94)
243. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non abbandonarmi mai (cf. Sal 119,8)
244. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti cerco con tutto il cuore (cf. Sal 119,10)
245. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non farmi deviare dai tuoi precetti (cf. Sal 119,10)
246. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, insegnami i tuoi decreti (cf. Sal 119,68)
247. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi meditare i tuoi comandamenti (cf. Sal 119,15)
248. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi gioire nella tua volontà (cf. Sal 119,16)
249. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non farmi dimenticare mai la tua parola (cf. Sal 119,16)
250. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sii buono con il tuo servo e avrò vita (cf. Sal 119,17)
251. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per la tua giustizia rispondimi (cf. Sal 143,2)
252. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non entrare in giudizio con il tuo servo (cf. Sal 143,2)
253. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ripenso a tutte le tue opere (cf. Sal 143,5)
254. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, medito sui tuoi prodigi (cf. Sal 143,5)
255. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, a te protendo le mie mani (cf. Sal 143,6)
256. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sono davanti a te come terra riarsa (cf. Sal 143,6)
257. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, rispondimi presto (cf. Sal 143,7)
258. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non nascondermi il tuo volto (cf. Sal 143,7)
259. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, al mattino fammi sentire la tua misericordia (cf. Sal 143,8)
260. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi conoscere la via da percorrere (cf. Sal 143,8)
261. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, insegnami a compiere il tuo volere (cf. Sal 143,10)
262. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, il tuo Spirito buono mi guidi in terra piana (cf. Sal 143,10)
263. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per il tuo nome fammi vivere (cf. Sal 143,11)
264. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per la tua giustizia liberami dall'angoscia (cf. Sal 143,11)
265. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, per la tua fedeltà disperdi i miei nemici (cf. Sal 143,11)
266. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, con la mia voce a te grido aiuto (cf. Sal 142,2)
267. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, con la mia voce ti supplico (cf. Sal 142,2)
268. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, davanti a te effondo il mio lamento (cf. Sal 142,3)
269. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, come incenso salga a te la mia preghiera (cf. Sal 141,2)
270. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, le mie mani verso di te come sacrificio della sera (cf. Sal 141,2)
271. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, poni una custodia alla mia bocca (cf. Sal 141,3)
272. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sorveglia la porta delle mie labbra (cf. Sal 141,3)
273. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, non lasciare che il mio cuore si pieghi al male (cf. Sal 141,3)
274. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, scioglimi dal laccio che mi hanno teso (cf. Sal 31,5)
275. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, salvami dal malvagio (cf. Sal 140,2)
276. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, proteggimi dall'uomo violento (cf. Sal 140,2)
277. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, proteggimi dalle mani degli empi (cf. Sal 140,4)
278. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, fammi vedere nella tua luce la luce (cf. Sal 36,10)
279. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, conserva la luce ai miei occhi (cf. Sal 13,4)
280. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, in te mi rifugio (cf. Sal 16,1)
281. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, a te levo i miei occhi (cf. Sal 123,1)
282. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sii alla mia destra, non vacillerò (cf. Sal 16,8)
283. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei il mio Dio e ti ringrazio (cf. Sal 118,28)
284. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, tu sei il mio Dio e ti esalto (cf. Sal 118,28)
285. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sii la mia sorte nella terra dei viventi (cf. Sal 142,6)
286. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, sii per me la rupe che mi accoglie (cf. Sal 31,3)
287. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, in te gioisca il mio cuore (cf. Sal 33,21)
288. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, conta i miei passi della mia vita errante (cf. Sal 56,8)
289. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, raccogli le mie lacrime nel tuo otre (cf. Sal 56,8)
290. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, saziaci al mattino della tua misericordia (cf. Sal 90,14)
291. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, quando mi corico fammi riposare al sicuro (cf. Sal 4,9)
292. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore, mia rupe in cui trovo riparo (cf. Sal 18,3)
293. Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti invio, salvami dai miei nemici (cf. Sal 18,4)

294. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti siano gradite le parole della mia bocca (cf. Sal 19,15)**
295. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, concedimi secondo il mio cuore, fa' riuscire ogni mio progetto (cf. Sal 20,5)**
296. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti canto un canto nuovo (cf. Sal 149,1)**
297. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, lodo il tuo nome con danze (cf. Sal 149,3)**
298. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti lodo i tutti i tuoi santi (cf. Sal 150,1)**
299. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti lodo nel firmamento della tua potenza (cf. Sal 150,1)**
300. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti lodo per i tuoi prodigi (cf. Sal 150,1)**
301. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti lodo per la tua immensa grandezza (cf. Sal 150,2)**
302. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ti amo mia forza (cf. Sal 18,1)**
303. **Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, ogni vivente ti dia lode (cf. Sal 150,5).**

tratto da *Ubrushiatuna al-yawm*, n. 3/1992, pp. 6-10