

2A  
EDICIÓ

**D'ÀNIMA A ÀNIMA**  
PREGAR AMB ELS SALMS  
DE LAUDES I VESPRES

**DANIEL CODINA**

Publicacions de l'Abadia de Montserrat

DANIEL CODINA I GIOL

# D'ÀNIMA A ÀNIMA

Petites ajudes per pregar amb els salms de  
Laudes i Vespres

Pròleg de Josep M. Soler, abat de Montserrat

Publicacions de l'Abadia de Montserrat  
2023

# SUMARI

Pròleg, pel pare Josep M. Soler, abat de Montserrat ..... 5

## PRIMERA SETMANA

Diumenge

Primeres vespres ..... 9

Laudes ..... 12

Segones vespres ..... 15

Dilluns

Laudes ..... 18

Vespres ..... 22

Dimarts

Laudes ..... 24

Vespres ..... 28

Dimecres

Laudes ..... 31

Vespres ..... 34

Dijous

Laudes ..... 37

Vespres ..... 40

Divendres

Laudes ..... 44

Vespres ..... 48

Dissabte	
Laudes .....	50

### SEGONA SETMANA

Diumenge	
Primeres vespres .....	53
Laudes .....	55
Segones vespres .....	59

Dilluns	
Laudes .....	63
Vespres .....	66

Dimarts	
Laudes .....	69
Vespres .....	73

Dimecres	
Laudes .....	75
Vespres .....	79

Dijous	
Laudes .....	83
Vespres .....	87

Divendres	
Laudes .....	90
Vespres .....	93

Dissabte	
Laudes .....	95

### TERCERA SETMANA

Diumenge	
Primeres vespres .....	101
Laudes .....	103
Segones vespres .....	107

Dilluns	
Laudes .....	110
Vespres .....	114

Dimarts	
Laudes .....	116
Vespres .....	119

Dimecres	
Laudes .....	121
Vespres .....	124

Dijous	
Laudes .....	127
Vespres .....	129

Divendres	
Laudes .....	132
Vespres .....	135

Dissabte	
Laudes .....	137

#### QUARTA SETMANA

Diumenge	
Primeres vespres .....	141
Laudes .....	143
Segones vespres .....	147

Dilluns	
Laudes .....	150
Vespres .....	154

Dimarts	
Laudes .....	157
Vespres .....	160

Dimecres	
Laudes .....	163
Vespres .....	166
Dijous	
Laudes .....	169
Vespres .....	172
Divendres	
Laudes .....	175
Vespres .....	178
Dissabte	
Laudes .....	181
Índex dels Càntics del Nou Testament .....	185
Índex dels Càntics de l'Antic Testament .....	186
Índex numèric dels Salms .....	187

## PRÒLEG

L'Església, en el Concili Vaticà II, va voler que els cristians redescobriessin la pregària dels salms i, més concretament, la de la Litúrgia de les Hores. La finalitat d'això era doble: que els laics visquessin la lloança i la intercessió eclesials i no sols els ministres ordenats i els religiosos; i, a més, que el poble cristià trobés l'aliment per a la seva vida espiritual en la pregària litúrgica de l'Església.

La Litúrgia de les Hores (anomenada també Ofici Diví) té com a base fonamental la pregària dels salms. Podríem dir que, dins la Bíblia, els salms són com el manual que Déu ha donat al seu poble. Reflecteixen la fe, la confiança, la súplica del creient en totes les circumstàncies humanes: dolor, persecució, injustícia, malaltia, foscor espiritual, mort, etc. I hi queden reflectits tots els sentiments que hi pot haver en el cor humà: acció de gràcies, lloança, amor, por, angoixa, confiança, pecat, etc., fins i tot el desig de venjança. Per a l'Israel bíblic, el Messies havia de fer-se seves les pregàries del salteri. En el Nou Testament, són moltes les referències als salms relacionades amb la vida i les paraules de Jesús. És més, a l'evangeli segons sant Lluc, Jesús mateix diu: «Cal que es compleixi tot el que hi ha escrit de mi en la Llei de Moisès, en els Profetes i en els Salms» (Lc 24, 44). Amb això se'ns ensenya que els salms són profecia sobre ell i que troben el sentit ple en ell. Per aquest motiu, en pregar-los ho hem de fer sempre en relació amb ell.

Hi ha algun salm que, per a la nostra mentalitat, no és fàcil de pregar sense una comprensió adequada del text. Cal entrar-hi pacientment. També, per poder pregar els salms amb referència a Jesucrist, sobretot alguns salms o alguns versets

de salms, cal un cert coneixement, una certa introducció. Per bé que sempre és l'Esperit Sant qui ens ajuda a pregar-los, per part nostra hem de buscar una ajuda que ens hi introdueixi.

Aquest llibre n'ofereix una. L'autor, format durant anys en l'escola del servei diví que és la vida monàstica i en la pregària litúrgica de l'Església tal com es viu a Montserrat, presenta aquest subsidi per ajudar a pregar els salms i cànctics de Laudes i de Vespres de la Litúrgia de les Hores. La Litúrgia de les Hores desplega la lloança i la súplica a Déu al llarg de la jornada. I ho fa per mitjà de la proclamació de la Paraula de Déu, de la qual els salms formen part. Hi ha, però, dues hores fonamentals en aquesta litúrgia desplegada durant el dia. Són els Laudes i les Vespres. Situades simètricament al matí i al vespre, cadascuna té la seva pròpia finalitat tot i que comparteixen un esquema comú.

Els laudes commemoren cada dia la resurrecció de Jesucrist; per això s'han de celebrar (comunitàriament o individualment) a una hora propera al trenc d'alba, perquè la nova llum del dia, que venç la tenebra de la nit, evoca precisament la llum de Crist ressuscitat que venç la tenebra del pecat i de la mort. Per aquesta raó, s'han triat per a aquesta hora uns salms que fan referència al matí, a la llum, a la victòria sobre els enemics i sobre la mort, a la lloança de Déu per les seves obres, etc. El diumenge, que és el primer dia de la setmana litúrgicament parlant, constitueix la celebració setmanal de la Pasqua, però recorda, també, l'inici de la creació; per això els Laudes del diumenge tenen uns cànctics i uns salms que criden tota la creació a ser lloança de Déu a través de la veu dels qui preguen.

Les Vespres, a l'hora que el sol comença a anar a la posta i la fosca de la nit es comença a estendre, també commemorem el Crist com a llum que brilla enmig de la foscor del món. Quan el sol s'amaga, les Vespres ens recorden que Jesucrist, el Senyor, continua il·luminant-nos sempre, ell que és la llum del món i dissipa les tenebres del nostre cor. Els salms de Vespres ens ajuden a pregar des d'aquesta perspectiva, a més de donar gràcies a Déu per les tasques que Déu ens ha ajudat a fer durant la jornada.



Per pregar els Laudes i les Vespres, o tota la Litúrgia de les Hores, ens hem de posar, doncs, en sintonia amb el que diuen els salms i els càntics. La clau per fer-ho així, tal com recomana sant Benet prenent un pensament de sant Agustí, és que el nostre pensament, tot el nostre món interior, es posi en sintonia amb allò que diu el text del salm que preguem (cf. RB 19, 7). D'aquesta manera, la pregària de l'Església ens fa anar més enllà del nostre moment concret i de la nostra problemàtica personal per obrir-nos al misteri de Jesucrist cantat i celebrat en la Litúrgia de les Hores.

Amb això he encetat un altre tema. Laudes i Vespres, així com tota la Litúrgia de les Hores, no constitueixen mai, ni que un resi sol, una pregària individual. És sempre pregària de l'Església. L'Església hi parla a Déu a través de la nostra veu (lloant, suplicant, intercedint) i nosaltres, en les Hores litúrgiques de pregària, ens unim a tot el Poble de Déu que prega arreu de la terra. D'aquesta manera, en l'oració de Laudes i Vespres, la nostra vida sintonitza amb allò que viu la comunitat eclesial a cada hora de pregària al llarg del dia i a cada temps litúrgic. Sempre per endinsar-nos més i més en el misteri pasqual de Jesucrist i en la comunió eclesial.

Realment, aquestes breus introduccions per a pregar amb els salms de Laudes i de Vespres van —com diu el títol— *d'ànima a ànima*. I això a diversos nivells. De l'ànima del salmista que va compondre els salms i els càntics a l'ànima del qui els prega: és el que diu sant Atanasi en la seva carta a Marcel·lí: «A mi em sembla que els salms són, per a qui els salmeja, com un mirall, on es contempla ell mateix i on pot conèixer els moviments del seu esperit; és tenint això ben present que li cal cantar-los». De l'ànima de l'autor de les introduccions, que durant més de cinquanta anys de vida monàstica ha interioritzat la pregària dels salms, a l'ànima del lector per ajudar-lo a penetrar-ne el sentit des de Jesucrist. En la seva vida terrena, Jesús va pregar els salms, que a nivell humà van modelar la seva relació filial amb el Pare, i ara els prega unit a l'Església, la seva Esposa, perquè en darrer terme tots els salms estan centrats en ell. Per això també podem aplicar allò *d'ànima a ànima* a la relació íntima que s'estableix entre l'ànima de

Jesucrist i la nostra ànima, el nostre jo més profund, a través de la pregària dels salms. I, encara, hi podem veure l'ànima de l'Església que en la litúrgia penetra l'ànima de l'orant per ajudar-lo a adquirir els mateixos sentiments de Crist.

Endinsem-nos, doncs, per aquest camí i deixem-nos portar per l'Esperit!

+ Josep M. Soler, abat de Montserrat

# Primera setmana

## DIUMENGE

### PRIMERES VESPRES

SALM 140, 1-9

*Oració enmig del perill*

Pregària confiada a Déu que demana, primer, que sigui escoltada de la mateixa manera que li és agradable l'ofrena de l'encens del capvespre ja que es vol portar una vida honrada, i, segon, que Déu sigui el refugi del creient enmig de les temptacions i perills que l'assetgen: no permeteu *que el meu cor es decanti a res de mal*. Junt amb Jesús a la creu tenim les mans alçades fent ofrena de la nostra vida al Pare.

No tardeu a venir, Senyor.

Jo us invoco, escolteu el meu clam.

Que pugui el meu prec davant vostre com l'encens;  
alço aquestes mans com l'ofrena del capvespre.

Senyor, poseu-me una guarda a la boca,  
poseu sentinelles a la porta dels meus llavis;  
no deixeu que el meu cor es decanti a res de mal,  
a cometre cap mena d'injustícia.

El pa seductor dels amics de males arts,  
no el vull compartir.

Que em pegui el just, que el piadós em reprengui,  
però els perfums dels injustos  
no ungiran el meu cap.

Segueixo preguntant, ara que els veig desgraciats.  
S'han estimbat els seus governants,  
que havien escoltat les meves paraules amables.

Com una mola de molí trossejada per terra,  
els nostres ossos estan escampats  
a la boca de la terra dels morts.

Senyor, Déu meu, a vós giro els ulls,  
en vós em refugio, no em deixeu indefens.  
Guardeu-me del llaç que m'han parat,  
dels enganys dels qui van amb males arts.

Glòria al Pare i al Fill i a l'Esperit Sant.  
com era al principi, ara i sempre  
i pels segles dels segles. Amén.

#### SALM 141

*Sou la meva possessió en aquesta vida*

Aquest salm ens invita a mantenir la mirada fixa en el Crist clavat a la creu: tothom l'ha abandonat (*ningú no s'interessa per salvar-me la vida*). Amb Crist, el cristià manté la confiança en Déu, envoltat de la comunitat creient, i donarà gràcies a Déu perquè *Ell és la meva possessió en aquesta vida*.

El meu crit implora l'ajut del Senyor,  
el meu crit suplica el Senyor.  
Aboco davant seu el meu plany,  
exposo davant d'ell el meu perill.

El meu esperit està cansat.  
Vós sabeu per on camino;  
m'han amagat un llaç  
al lloc per on passava.

Miro per veure qui es posa a favor meu;  
no trobo ningú que faci cas de mi;  
he perdut tota esperança d'escapar-me,  
ningú no s'interessa per salvar-me la vida.

Imploro auxili, Senyor,  
us dic: «Sou el meu refugi,  
la meva possessió en aquesta vida.

Escolteu atentament el meu clam,  
perquè he quedat desemparat;  
allibereu-me dels qui em persegueixen,  
homes més forts que no pas jo.

Traieu-me de la presó,  
i en donaré gràcies, lloant el vostre nom.  
Els justos faran corona al voltant meu,  
agraint la mercè que m'heu fet».

### CÀNTIC FL 2, 6-11

#### *Crist, el servent de Déu*

Les paraules de l'himne de la carta als Filipencs ens mantenen en la contemplació del misteri pasqual del Crist, misteri central del Dia del Senyor: Crist abaixat, obedient fins a la mort i exalçat en la resurrecció i la glorificació: Ell és el Senyor. Aquesta és la professió de fe més fonamental del cristià.

Jesucrist, que era de condició divina,  
no es volgué guardar gelosament  
la seva igualtat amb Déu,  
sinó que es va fer no-res,  
fins a prendre condició d'esclau.

Havent-se fet semblant als homes  
i començant a captenir-se  
com un home qualsevol,  
s'abaixà i es féu obedient fins a acceptar la mort,  
i una mort de creu.

Per això Déu l'ha exalçat  
i li ha concedit aquell nom  
que està per damunt de tot altre nom,  
perquè tothom, al cel, a la terra i sota la terra,  
doblegui el genoll al nom de Jesús,

i tots els llavis reconequin  
que Jesucrist és Senyor a glòria de Déu Pare.

## DIUMENGE

### LAUDES

SALM 62, 2 -9

*Desig de Déu*

Una pregària de desig: el desig de tota persona que pateix físicament o moralment l'eixutesa espiritual (*com terra eixuta sense una gota d'aigua*). El desig de tot creient que, en començar el dia, vol retrobar el sentit de la vida en Déu, el seu Creador i el seu tot. És bo començar el diumenge, dia del Senyor ressuscitat, i la setmana, amb aquesta pregària de desig, de recerca de Déu i de descoberta de *l'amor de Déu que val més que la vida* amb totes les seves vicissituds; per això *la meva ànima s'ha enamorat* de Déu. La nostra vida es recolza fortament en Déu; per això també ens plau lloar, ara i sempre, el seu nom i la seva mà que ens sosté.

En el Crist ressuscitat trobem la sol·licitud de Déu i el seu amor fidel.

Vós, Senyor, sou el meu Déu; jo us cerco.  
Tot jo tinc set de vós,  
per vós es desviu el meu cor,  
com terra eixuta, sense una gota d'aigua.

Jo us contemplava al vostre santuari  
quan us veia gloriós i poderós.  
L'amor que em teniu val més que la vida;  
per això els meus llavis us lloaran.

Que tota la vida us pugui beneir  
i alçar les mans lloant el vostre nom.

Saciat del bo i millor,  
us lloaré amb el goig als llavis.

Quan des del llit us recordo,  
passo les nits pensant en vós,  
perquè vós m'heu ajudat,  
i sóc feliç sota les vostres ales.

La meva ànima s'ha enamorat de vós,  
em sosté la vostra mà.

CÀNTIC DN 3, 57-88. 56

*Que tot l'univers lloï el Senyor*

La resurrecció del Crist ha redimit l'home i la natura i ens descobreix l'aspecte còsmic de la fe cristiana. En començar el diumenge lloem Déu i invitem tots els elements creats, visibles i invisibles, a associar-se a la nostra lloança i acció de gràcies. En la creació veiem l'obra bona de Déu de què ens parla el llibre del Gènesi (1, 1-31), que cal estimar i preservar, i amb ella fem via cap a la redempció final, com diu sant Pau en la carta als Romans (8, 19-21).

Beneïu el Senyor, totes les criatures,  
canteu-li lloances per sempre.  
Beneïu-lo, àngels del Senyor,  
beneïu, cels, el Senyor.  
Beneïu el Senyor, aigües de l'espai,  
beneïu-lo, estols del Senyor.  
Beneïu el Senyor, sol i lluna,  
beneïu-lo, estrelles del cel.

Beneïu el Senyor, pluges i rosades,  
beneïu-lo, tots els vents.  
Beneïu el Senyor, foc i calor,  
beneïu-lo, freds i gelades.  
Beneïu el Senyor, rosades i gebre  
beneïu-lo, glaç i freds.  
Beneïu el Senyor, neus i geleres,  
beneïu-lo, dies i nits.

Beneïu el Senyor, llum i tenebres,  
beneïu-lo, núvols i llamps.  
Que la terra beneeixi el Senyor,  
que li canti lloances per sempre.  
Beneïu el Senyor, muntanyes i turons  
vegetació de la terra, beneeix-lo.  
Beneïu, fonts, el Senyor,  
beneïu-lo rius i mars.  
Beneïu el Senyor, peixos i monstres marins,  
beneïu-lo, tots els ocells.  
Beneïu el Senyor, feres i ramats,  
canteu-li lloances per sempre.

Beneïu el Senyor, tots els homes,  
beneeix-lo, poble d'Israel.  
Beneïu-lo, sacerdots del Senyor,  
beneïu-lo, servents del Senyor.  
Beneïu el Senyor, sants i humils de cor,  
ànimes i esperits dels justos, beneïu-lo .  
Beneïu el Senyor, Hananies, Azaries i Misael,  
canteu-li lloances per sempre.

Beneïm el Pare i el Fill amb l'Esperit Sant,  
cantem-li lloances per sempre.  
Sou beneït, Senyor, al firmament del cel.  
Glòria i lloança per sempre.

#### SALM 149

##### *Cant de triomf dels qui estimen Déu*

Com diu sant Pau, *en Déu vivim, ens movem i som* (Fets 17, 28), i per això ens sentim feliços de Déu *que ens ha creat* i de Crist, el nostre Rei. L'Església, tot cristià, viu en Déu i per a Déu, i tots, l'Església i cadascun de nosaltres, estem associats a l'obra salvadora de Déu, de tal manera que esdevenim un instrument viu i eficaç per a l'assoliment de la justícia i la veritat en el món.

Canteu al Senyor un càntic nou,  
canteu les seves lloances davant dels qui l'estimen.



Se sent feliç Israel del qui l'ha creat,  
s'alegren del seu rei els fills de Sió.  
Lloen el seu nom, el lloen tot dansant,  
acompanyen els seus cants  
amb els tambors i les cítares.  
Perquè el Senyor estima el seu poble,  
coronarà de triomf els humils.

Els fidels celebren la seva glòria,  
des dels seus rengles aclamen plens de goig;  
mentre els seus llavis glorifiquen Déu,  
tenen a les mans espases de dos talls,

per fer justícia entre els pobles,  
per reprendre i castigar les nacions,  
encadenant els seus reis,  
emmanillant els poderosos.

Executar la sentència que està escrita  
és la glòria reservada als qui l'estimen.

## DIUMENGE

### SEGONES VESPRES

#### SALM 109

#### *El Messies, rei i sacerdot*

Aquest salm fortament messiànic, es canta els quatre diumenges i en moltes festes del Senyor. Els cristians, guiats per la carta als Hebreus (5, 5-10), cantem el Crist Sacerdot, segons l'orde de Melquisedec i Rei, jutge de vius i de morts. Per la resurrecció és glorificat a la dreta de Déu constituït Senyor de l'univers i vencedor del mal i de la mort, representada literàriament pels enemics vençuts.

Oracle del Senyor, el meu Senyor:  
«Seu a la meva dreta,  
i espera que faci dels enemics

l'escambell dels teus peus».  
Que el Senyor estengui lluny des de Sió  
el poder del teu ceptre.  
Impera enmig dels enemics.

«Ja eres príncep el dia que vas néixer,  
tens la glòria sagrada des del si de la mare,  
des del principi jo t'he engendrat».

El Senyor no es desdiu del que jurà:  
«Ets sacerdot per sempre,  
com ho fou Melquisedec».

El Senyor és al teu costat,  
i abat els reis el dia que s'indigna;  
judica els pobles i els fa presoners,  
abat governants arreu de la terra.

Et dóna possessió del teu domini;  
així redreçarà el cap.

#### SALM 113 A

##### *Les meravelles de l'Èxode*

La sortida d'Israel d'Egipte, el pas del mar Roig i del Jordà són signes de l'alliberament de l'esclavitud: és la Pasqua. Ara, nosaltres, el poble dels batejats, cantem i agraïm la llibertat de la Pasqua del Crist, celebrada especialment el diumenge, per la qual som constituïts fills de Déu, *possessió* del Senyor. Remarquem la força poètica per descriure la retirada de les aigües del mar Roig i del riu Jordà per tal que el poble pugui passar-hi a peu eixut.

Quan els fills d'Israel sortiren d'Egipte,  
quan se n'anaren del poble estranger,  
la terra de Judà fou el seu santuari,  
el país d'Israel, la seva possessió.

El mar, en veure'ls, va fugir,  
i el Jordà se'n tornà riu amunt;  
les muntanyes saltaren com anyells,

enjogassades com petits de la remada.  
Què tenies, mar, que vas fugir,  
i tu, Jordà, per tornar riu amunt?  
Per què saltàveu, muntanyes, com anyells,  
enjogassades com petits de la remada?

És davant del Senyor que s'estremí la terra,  
davant del Déu de Jacob,  
que converteix les roques en estanys,  
la pedra dura en dolls d'aigua viva.

CÀNTIC AP 19, 1-7

*Les noces de l'Anyell*

L'Església, alliberada, canta i s'alegra del triomf de l'Anyell, al qual ha estat associada per les noces. El Crist ressuscitat, el Cap, s'ha emportat en el triomf pasqual l'Església, la seva esposa i el seu Cos. El cant de l'Al·leluia fa més viva la unitat de Crist i de l'Església.

Al·leluia! És l'hora de la salvació, de la glòria i del poder del nostre Déu.

(Al·leluia)

Les seves sentències són justes, no van mai errades.

Al·leluia (al·leluia)

Al·leluia! Lloeu el nostre Déu, tots els seus servents.

(Al·leluia)

i els qui creieu en ell, petits i grans.

Al·leluia (al·leluia)

Al·leluia! El Senyor, el Déu de l'univers, és rei.

(Al·leluia)

Alegrem-nos i celebrem-ho, cantem la seva glòria.

Al·leluia (al·leluia)

Al·leluia! Ha arribat l'hora de les noces de l'Anyell

(Al·leluia)

i la seva esposa ja està engalanada.

Al·leluia (al·leluia)

CÀNTIC EN TEMPS DE QUARESMA 1Pe 2, 21-24

*La passió voluntària del Crist*

Meditació serena del comportament de Crist en la passió voluntària i conseqüències que aquest comportament ha de tenir per a nosaltres, ja que el Crist ens és un exemple i ens aporta la redempció: *les seves ferides ens curaven.*

Crist patí per vosaltres,  
i així us deixà el seu exemple  
perquè seguïu les seves petjades.

Ell no obrava amb violència  
ni tenia mai als llavis la perfídia.  
Quan l'insultaven, no responia insultant;  
quan el turmentaven,  
no responia amb amenaces;  
sinó que confiava la seva causa  
a aquell que judica amb justícia.

A la creu, ell portà en el seu cos les nostres culpes,  
perquè no visquem més com a pecadors,  
sinó com a justos.  
Les seves ferides ens curaven.

## DILLUNS

## LAUDES

SALM 5, 2-10. 12-13

*Pregària del matí per demanar la protecció de Déu*

Al matí, la primera cosa que el creient fa i diu és una pregària confiada a Déu el qual *no es complau en la maldat*, ni vol el mal. Sota la protecció del seu amor, li confiem el dia que comencem per tal que no caiguem en els paranys del mal i dels dolents, sinó que ens puguem alegrar amb els qui es

refugi en Déu, com nosaltres, i celebren la seva gràcia i la seva misericòrdia.

Escolteu, Senyor, les meves paraules,  
acolliu el meu anhel.  
Estigueu atent, defenseu-me,  
rei meu i Déu meu.

És a vós que imploro, Senyor,  
escolteu el meu clam a trenc d'alba;  
us exposo el meu plet de bon matí  
i em quedo esperant.

Vós no sou un Déu que es complagui en la maldat,  
no acolliu el dolent a casa vostra;  
els qui viuen obcecats no resisteixen  
quan vós els mireu.

Detesteu els amics de males arts,  
exterminiu els mentiders;  
l'home fals i sanguinari, Senyor,  
vós l'abomineu.

Però jo, per la vostra gran bondat,  
entro a casa vostra,  
i em prosterno ple de reverència  
davant del santuari.  
Guieu-me, Senyor, vós que sou just,  
perquè hi ha qui em vol mal;  
feu-me planer el camí que obriu davant meu.

Als seus llavis no hi ha sinceritat,  
guarden al cor la intriga;  
sota la seva llengua falaguera  
hi ha un sepulcre obert.

Se n'alegraran els qui es refugien en vós,  
ho celebraran per sempre;  
empareu-los, que puguin celebrar-ho  
els qui estimen el vostre nom,

perquè vós, Senyor, beneïu el just,  
el vostre favor el protegeix.

### CÀNTIC 1CR 29, 10-13

*Només a Déu l'honor i la glòria*

Fragment de la pregària posada en boca de David en rebre les ofrenes per a la construcció del temple de Jerusalem. En aquesta hora matinal, la nostra lloança de Déu esdevé una profunda i agraïda professió de fe en el Déu i Pare que ens ha creat i que ens sosté en la vida, perquè *està a les seves mans donar força i valentia, fer créixer tota cosa i confortar-la.*

Sou beneït, Senyor, Déu del nostre pare Israel,  
des de sempre i per sempre.

Són vostres, Senyor, la grandesa i el poder,  
la glòria, l'esplendor i la majestat,  
perquè al cel i a la terra tot és vostre,  
i són vostres els regnes amb els seus sobirans.

Vós doneu la riquesa i els honors,  
teniu la sobirania sobre tot el món;  
està a les vostres mans donar força i valentia,  
fer créixer tota cosa i confortar-la.

Per això us enalтим, Déu nostre,  
i lloem el vostre nom gloriós.

### SALM 28

*Himne a Déu que protegeix i dona la pau al seu poble*

És a través de la tempesta que Déu defensa el seu poble dels enemics que l'envolten al nord (Líban) i al sud (el desert de Cadés) i l'ataquen. És Ell qui *beneeix el seu poble amb el do de la pau*, i aquest poble som nosaltres que preguem: *sigui santificat*, reconegut i honorat, *el vostre Nom*. En el poble salvat *apareix la seva santedat*.

Doneu al Senyor, fills de Déu,  
doneu al Senyor glòria i honor,  
honoreu el Senyor, honoreu el seu nom,  
adoreu el Senyor, s'apareix la seva santedat.

El tro del Senyor es fa sentir sobre les aigües  
—el Déu majestuós fa esclatar la tempesta—,  
ve el Senyor sobre les aigües torrencials.

El tro del Senyor és potent,  
el tro del Senyor és majestuós.

El tro del Senyor estavella els cedres,  
estavella el Senyor els cedres del Líban.  
Fa saltar el Líban com un vedell  
i el Sarion com la cria dels braus.

El tro del Senyor fa espurnejar flames de foc,  
el tro del Senyor arremolina el desert,  
arremolina el Senyor el desert de Cadés.

El tro del Senyor arremolina l'alzinar  
i escorça les boscúries.  
I al seu palau tot canta: «Glòria!»

El Senyor té el soli en les aigües diluvials,  
i seu el Senyor, rei per sempre.  
Que el Senyor faci poderós el seu poble,  
que el Senyor el beneeixi amb el do de la pau!

## DILLUNS

### VESPRES

#### SALM 10

##### *El just confia en Déu*

Ferma confiança en Déu,estic a les seves mans: no em cal fugir per evitar el mal. És Déu qui fa justícia i salva, Ell que *examina els justos i els culpables i abomina els qui volen violències. Feliços els nets de cor, perquè veuran Déu*: aquest és el premi d'una vida justa, segons l'Evangeli.

Estic en mans del Senyor, ¿com podeu dir-me:

«Vés-te'n errant, ocell, per les muntanyes.

Mira, els malvats ja tiben l'arc,  
tenen la fletxa posada a la corda  
per tirar mentre és fosc a l'home bo.

Què pot fer un just, si els fonaments s'esfondren?»

El Senyor habita al seu temple,  
el Senyor té el seu tron en el cel;  
d'allà estant observa tot el món,  
des del cel examina tots els homes;  
examina els justos i els culpables,  
i abomina els qui volen violències;  
farà ploure brases sobre els culpables,  
i hauran de beure foc, sofre i tempesta.  
Perquè el Senyor, que és just, estima la bondat,  
els homes rectes el veuran cara a cara.

#### SALM 14

##### *¿Qui és digne d'estar davant el Senyor?*

Per viure i pregar a la casa de Déu cal una vida recta i justa, que no faci mal als altres ni amb la llengua ni amb les ofenses, i que no es deixi vèncer per l'amor al diner.



La pregària, perquè sigui sincera, demana una vida coherent amb la fe que professem i amb l'amor que hem de practicar.

Senyor, ¿qui podrà estar-se a casa vostra?  
¿Qui podrà viure a la muntanya sagrada?  
El qui obra honradament  
i practica la justícia,  
diu la veritat tal com la pensa,  
quan parla no escampa calúmnies,

mai no fa mal al proïsme,  
ni carrega a ningú res infamant,  
compten poc als seus ulls els descreguts,  
honra i aprecia els fidels del Senyor;

no es desdii de promeses oneroses,  
no fia els seus diners a interès,  
ni es ven per condemnar cap innocent.  
El qui obra així mai no caurà.

CÀNTIC EF 1, 3-10

*El Déu salvador.*

Cantem i glorifiquem Crist, en qui hem estat beneïts *amb tota mena de benediccions dalt del cel*. Escollits des de sempre, en Crist hem esdevingut fills de Déu; per això, agraïts, lloem el Pare que ens estima.

Beneït sigui el Déu i Pare  
de nostre Senyor Jesucrist,  
que ens ha beneït en Crist  
amb tota mena de benediccions  
espirituals dalt del cel.

Ens elegí en ell abans de crear el món,  
perquè fóssim sants, irrepressibles als seus ulls.

Per amor ens destinà a ser fills seus per Jesucrist,  
segons la seva benèvola decisió,

que dóna lloança a la grandesa dels favors  
que ens ha concedit en el seu Estimat.

En ell, hem estat rescatats  
amb el preu de la seva sang.  
Les nostres culpes han estat perdonades.

La riquesa dels favors de Déu  
s'ha desbordat en nosaltres.  
Ell ens ha concedit  
tota aquesta saviesa i penetració que tenim.

Ens ha fet conèixer el secret de la decisió benèvola  
que havia pres  
per executar-la quan els temps fossin madurs:

Ha volgut unir en el Crist tot el món,  
tant el del cel com el de la terra

## DIMARTS

### LAUDES

#### SALM 23

##### *Entrada del Senyor al santuari*

La forma literària que el salm fa servir per descriure l'entrada solemne de Déu al temple evoca, d'una part, una processó ritual, litúrgica, i d'una altra, que el temple és el lloc, la casa de Déu i que per estar-hi, per pregar-hi, cal una vida de *cor sincer* i de *mans sense culpa*. És el lloc on el Creador de l'univers, el Rei de la glòria, es manifesta com l'amic i el salvador de l'home just que habita prop de Déu i viu a la seva presència. Allí és el lloc de rebre les benediccions de Déu.

És del Senyor la terra i tot el que s'hi mou,  
el món i tots els qui l'habiten.  
Li ha posat els fonament dins els mars,  
i les bases, a les fonts dels rius.

Qui pot pujar a la muntanya del Senyor?  
Qui pot estar-se al recinte sagrat?  
El qui té el cor sincer i les mans sense culpa,  
que no confia en els déus falsos,  
ni jura per ganes d'enganyar.

Rebrà benediccions del Senyor,  
rebrà els favors del Déu que salva.  
Aquests són els qui vénen a buscar-vos, Senyor,  
per veure-us de cara, Déu de Jacob.

Portals, alceu les llindes;  
engrandiu-vos, portalades eternes,  
que ha d'entrar el rei de la glòria!

Qui és aquest rei de la glòria?  
És el Senyor, valent i poderós,  
és el Senyor, victoriós en el combat.

Portals, alceu les llindes,  
engrandiu-vos, portalades eternes,  
que ha d'entrar el rei de la glòria!

Qui és aquest rei de la glòria?  
És el Senyor, Déu de l'univers,  
és aquest el rei de la glòria.

#### CÀNTIC TB 13, 1-10

Tobit, l'home just, fidel, caritatiu i guarit per Déu, ens invita a reconèixer i lloar Déu per la seva grandesa i la seva benvolença envers tothom, donant testimoni del seu amor.

Que sigui beneït el Senyor,  
Déu que viu eternament;  
el seu regne dura per sempre.

Ell castiga i es compadeix,  
fa baixar al país dels morts i en fa sortir,  
i ningú no s'escapa de la seva mà.

Fills d'Israel, enaltiu-lo davant els altres pobles,  
perquè és ell qui us ha escampat  
per totes les nacions.

Feu-los conèixer la seva grandesa,  
glorifiqueu-lo davant de tots els vivents:  
ell és el vostre Senyor, el vostre Déu,  
és el vostre pare per sempre.

Ell us castiga per les vostres culpes,  
però, compadit de vosaltres,  
us reunirà de totes les nacions on esteu dispersats.

Si us convertiu de tot cor i amb tota l'ànima,  
disposats a ser-li fidels,  
ell es reconciliarà amb vosaltres  
i mai més no us amagarà la mirada.

Veureu el que farà per vosaltres  
i proclamareu amb totes les forces  
el vostre agraïment;  
beneireu el Senyor que fa justícia  
i enaltireu el Rei dels segles.

Jo canto la seva lloança  
en el país on visc deportat,  
anuncio la seva majestat i el seu poder  
davant un poble pecador.

Convertiu-vos, pecadors,  
feu el bé, que és agradable als seus ulls.  
Qui sap si us tractarà amb benevolència  
i es compadirà de vosaltres.

Enaltiré el meu Déu, el rei del cel;  
celebraré la seva grandesa.

Lloeu el Senyor, tots els seus elegits,  
celebreu festes i glorifiqueu-lo.

ISBN 978-84-9883-342-8



2 4 1 8 8



9 788498 638428

Petites ajudes per pregar amb els salms de Laudes i Vespres. Això és el que et volen oferir les introduccions als salms d'aquestes hores. Els salms són pregària, però en sentit molt ample: més enllà de la literatura, de la poesia, de les imatges, de les evocacions històriques, l'Església, els cristians, de sempre hi hem trobat un mitjà de comunicació amb Déu i un aliment per a la fe i l'esperança.

Els salms són com un mirall de la vida: ens hi veiem, hi quedem reflectits, perquè les angoixes i les esperances de què ens parlen són les nostres, però també la fe i la lloança i l'amor a Déu.

D'ànima a ànima. La nostra s'ha de trobar amb la del salm i la del salmista i la de tots els homes de fe. I sobretot, l'ànima de l'Església s'ha de trobar amb l'ànima de Jesucrist, el nostre Senyor, que va pregar amb els salms. També, a l'hora de fer-ne pregària, la nostra ànima s'uneix a la dels altres cristians de tot el món que preguen igual.

