



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA



PREGHIERE DEL MATTINO E DELLA SERA

PRIMO GIORNO

COSA

PREGHIERA DEL MATTINO

Dal libro della Genesi (1,1-5)

In principio Dio creò il cielo e la terra. La terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque. Dio disse: «Sia la luce!». E la luce fu. Dio vide che la luce era cosa buona e Dio separò la luce dalle tenebre. Dio chiamò la luce giorno, mentre chiamò le tenebre notte. E fu sera e fu mattina: giorno primo.

(piccolo commento a cura dell'Assistente o di un Educatore)

Dal Salmo 135(136)

Rendete grazie al Signore perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.

Ha fatto le grandi luci,
perché il suo amore è per sempre.

Rendete grazie al Dio degli dèi,
perché il suo amore è per sempre.

Il sole, per governare il giorno,
perché il suo amore è per sempre.

Rendete grazie al Signore dei signori,
perché il suo amore è per sempre

La luna e le stelle, per governare la notte,
perché il suo amore è per sempre.

Lui solo ha compiuto grandi meraviglie,
perché il suo amore è per sempre.

Egli dà il cibo a ogni vivente,
perché il suo amore è per sempre.

Ha creato i cieli con sapienza,
perché il suo amore è per sempre.

Rendete grazie al Dio del cielo,
perché il suo amore è per sempre.

Ha disteso la terra sulle acque,
perché il suo amore è per sempre.

TRACCIA CAMPO GIOVANISSIMI E GIOVANI 2025/2026



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA



PREGHIERA DELLA SERA

Dal Salmo 19

I cieli narrano la gloria di Dio,
l'opera delle sue mani annuncia
il firmamento.

Il giorno al giorno ne affida il racconto
e la notte alla notte ne trasmette notizia.

Senza linguaggio, senza parole,
senza che si oda la loro voce,

per tutta la terra si diffonde
il loro annuncio
e ai confini del mondo il loro messaggio.

Là pose una tenda per il sole
che esce come sposo dalla stanza nuziale:
esulta come un prode che percorre la via.

Sorge da un estremo del cielo
e la sua orbita raggiunge l'altro estremo:
nulla si sottrae al suo calore



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA



SECONDO GIORNO

COME

PREGHIERA DEL MATTINO

Dal libro della Genesi (1,6-13)

Dio disse: «Sia un firmamento in mezzo alle acque per separare le acque dalle acque». Dio fece il firmamento e separò le acque che sono sotto il firmamento dalle acque che sono sopra il firmamento. E così avvenne. Dio chiamò il firmamento cielo. E fu sera e fu mattina: secondo giorno. Dio disse: «Le acque che sono sotto il cielo si raccolgano in un unico luogo e appaia l'asciutto». E così avvenne. Dio chiamò l'asciutto terra, mentre chiamò la massa delle acque mare. Dio vide che era cosa buona. Dio disse: «La terra produca germogli, erbe che producono seme e alberi da frutto, che fanno sulla terra frutto con il seme, ciascuno secondo la propria specie». E così avvenne. E la terra produsse germogli, erbe che producono seme, ciascuna secondo la propria specie, e alberi che fanno ciascuno frutto con il seme, secondo la propria specie. Dio vide che era cosa buona. E fu sera e fu mattina: terzo giorno.

(piccolo commento a cura dell'Assistente o di un Educatore)

Dal Salmo 118(119)

Beato chi è integro nella sua via
e cammina nella legge del Signore.

Siano stabili le mie vie
nel custodire i tuoi decreti.

Beato chi custodisce i suoi insegnamenti
e lo cerca con tutto il cuore.

Non dovrò allora vergognarmi,
se avrò considerato tutti i tuoi comandi.

Non commette certo ingiustizie
e cammina nelle sue vie.

Ti loderò con cuore sincero,
quando avrò appreso i tuoi giusti giudizi.

Tu hai promulgato i tuoi precetti
perché siano osservati interamente.

Voglio osservare i tuoi decreti:
non abbandonarmi mai.

TRACCIA CAMPO GIOVANISSIMI E GIOVANI 2025/2026



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA



PREGHIERA DELLA SERA

Dal Salmo 118(119)

Come potrà un giovane tenere pura
la sua via?

Osservando la tua parola.

Con tutto il mio cuore ti cerco:
non lasciarmi deviare dai tuoi comandi.

Ripongo nel cuore la tua promessa
per non peccare contro di te.

Benedetto sei tu, Signore:
insegnami i tuoi decreti.

Con le mie labbra ho raccontato
tutti i giudizi della tua bocca.

Nella via dei tuoi insegnamenti
è la mia gioia,
più che in tutte le ricchezze.

Voglio meditare i tuoi precetti,
considerare le tue vie.

Nei tuoi decreti è la mia delizia,
non dimenticherò la tua parola.



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA



TERZO GIORNO

DOVE E QUANDO

PREGHIERA DEL MATTINO

Dal libro della Genesi (1,14-19)

Dio disse: «Ci siano fonti di luce nel firmamento del cielo, per separare il giorno dalla notte; siano segni per le feste, per i giorni e per gli anni e siano fonti di luce nel firmamento del cielo per illuminare la terra». E così avvenne. E Dio fece le due fonti di luce grandi: la fonte di luce maggiore per governare il giorno e la fonte di luce minore per governare la notte, e le stelle. Dio le pose nel firmamento del cielo per illuminare la terra e per governare il giorno e la notte e per separare la luce dalle tenebre. Dio vide che era cosa buona. E fu sera e fu mattina: quarto giorno.

(piccolo commento a cura dell'Assistente o di un Educatore)

Salmo 83(84)

Quanto sono amabili le tue dimore,
Signore degli eserciti!

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

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

Beato chi abita nella tua casa:
senza fine canta le tue lodi.

Beato l'uomo che trova in te il suo rifugio
e ha le tue vie nel suo cuore.

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.



**AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA**



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

Guarda, o Dio, colui che è il nostro scudo,
guarda il volto del tuo consacrato.

Sì, è meglio un giorno nei tuoi atri
che mille nella mia casa;

stare sulla soglia della casa del mio Dio
è meglio che abitare
nelle tende dei malvagi.

Perché sole e scudo è il Signore Dio;
il Signore concede grazia e gloria,
non rifiuta il bene
a chi cammina nell'integrità.

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

PREGHIERA DELLA SERA

Salmo 120(121)

Alzo gli occhi verso i monti:
da dove mi verrà l'aiuto?

Il mio aiuto viene dal Signore:
egli ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede,
non si addormenterà il tuo custode.

Non si addormenterà,
non prenderà sonno
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,
il Signore è la tua ombra
e sta alla tua destra.

Di giorno non ti colpirà il sole,
né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà da ogni male:
egli custodirà la tua vita.

Il Signore ti custodirà quando esci
e quando entri,
da ora e per sempre.



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA



QUARTO GIORNO

CHI

PREGHIERA DEL MATTINO

Dal libro della Genesi (1,20-26)

Dio disse: «Le acque brulichino di esseri viventi e uccelli volino sopra la terra, davanti al firmamento del cielo». Dio creò i grandi mostri marini e tutti gli esseri viventi che guizzano e brulicano nelle acque, secondo la loro specie, e tutti gli uccelli alati, secondo la loro specie. Dio vide che era cosa buona. Dio li benedisse: «Siate fecondi e moltiplicatevi e riempite le acque dei mari; gli uccelli si moltiplichino sulla terra». E fu sera e fu mattina: quinto giorno. Dio disse: «La terra produca esseri viventi secondo la loro specie: bestiame, rettili e animali selvatici, secondo la loro specie». E così avvenne. Dio fece gli animali selvatici, secondo la loro specie, il bestiame, secondo la propria specie, e tutti i rettili del suolo, secondo la loro specie. Dio vide che era cosa buona. Dio disse: «Facciamo l'uomo a nostra immagine, secondo la nostra somiglianza: d'omini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutti gli animali selvatici e su tutti i rettili che strisciano sulla terra».

(piccolo commento a cura dell'Assistente o di un Educatore)

Dal Salmo 103(104)

Benedici il Signore, anima mia!
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!
Sei rivestito di maestà e di splendore,
avvolto di luce come di un manto,
tu che distendi i cieli come una tenda,
costruisci sulle acque le tue alte dimore,
fai delle nubi il tuo carro,
cammini sulle ali del vento,

fai dei venti i tuoi messaggeri
e dei fulmini i tuoi ministri.

Egli fondò la terra sulle sue basi:
non potrà mai vacillare.

Tu l'hai coperta con l'oceano
come una veste;
al di sopra dei monti stavano le acque.



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA



Al tuo rimprovero esse fuggirono,
al fragore del tuo tuono
si ritrassero atterrite.

Salirono sui monti, discesero nelle valli,
verso il luogo che avevi loro assegnato;

hai fissato loro un confine
da non oltrepassare,
perché non tornino a coprire la terra.

Tu mandi nelle valli acque sorgive
perché scorrano tra i monti,

dissetino tutte le bestie dei campi
e gli asini selvatici estinguano la loro sete.

In alto abitano gli uccelli del cielo
e cantano tra le fronde.

Dalle tue dimore tu irrigi i monti,
e con il frutto delle tue opere
si sazia la terra.

Tu fai crescere l'erba per il bestiame
e le piante che l'uomo coltiva
per trarre cibo dalla terra,

vino che allieta il cuore dell'uomo,
olio che fa brillare il suo volto
e pane che sostiene il suo cuore.

Sono sazi gli alberi del Signore,
i cedri del Libano da lui piantati.

Là gli uccelli fanno il loro nido
e sui cipressi la cicogna ha la sua casa;

le alte montagne per le capre selvatiche,
le rocce rifugio per gli iràci.



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA



PREGHIERA DELLA SERA

Dal Salmo 103(104)

Hai fatto la luna per segnare i tempi
e il sole che sa l'ora del tramonto.

Stendi le tenebre e viene la notte:
in essa si aggirano tutte le bestie
della foresta;

ruggiscono i giovani leoni
in cerca di preda
e chiedono a Dio il loro cibo.

Sorge il sole: si ritirano
e si accovacciano nelle loro tane.

Allora l'uomo esce per il suo lavoro,
per la sua fatica fino a sera.

Quante sono le tue opere, Signore!
Le hai fatte tutte con saggezza;
la terra è piena delle tue creature.

Ecco il mare spazioso e vasto:
là rettili e pesci senza numero,
animali piccoli e grandi;

lo solcano le navi
e il Leviatàn che tu hai plasmato
per giocare con lui.

Tutti da te aspettano
che tu dia loro cibo a tempo opportuno.

Tu lo provvedi, essi lo raccolgono;
apri la tua mano, si saziano di beni.

Nascondi il tuo volto: li assale il terrore;
togli loro il respiro: muoiono,
e ritornano nella loro polvere.

Mandi il tuo spirito, sono creati,
e rinnovi la faccia della terra.

Sia per sempre la gloria del Signore;
gioisca il Signore delle sue opere.

Egli guarda la terra ed essa trema,
tocca i monti ed essi fumano.

Voglio cantare al Signore finché ho vita,
cantare inni al mio Dio finché esisto.

A lui sia gradito il mio canto,
io gioirò nel Signore.

Scompaiano i peccatori dalla terra
e i malvagi non esistano più.
Benedici il Signore, anima mia.
Alleluia.



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA

giovani
AZIONE CATTOLICA

QUINTO GIORNO

PERCHÉ

PREGHIERA DEL MATTINO

Dal libro della Genesi (1,27-31)

E Dio creò l'uomo a sua immagine;
a immagine di Dio lo creò:
maschio e femmina li creò.

Dio li benedisse e Dio disse loro:
«Siate fecondi e moltiplicatevi,
riempite la terra e soggiogatela,
dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo
e su ogni essere vivente che striscia sulla terra».

Dio disse: «Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra, e ogni albero fruttifero che produce seme: saranno il vostro cibo. A tutti gli animali selvatici, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli esseri che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde». E così avvenne. Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona. E fu sera e fu mattina: sesto giorno.

(piccolo commento a cura dell'Assistente o di un Educatore)

Salmo 8

O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome
su tutta la terra!

Voglio innalzare sopra i cieli
la tua magnificenza,

con la bocca di bambini e di lattanti:
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Quando vedo i tuoi cieli,
opera delle tue dita,
la luna e le stelle che tu hai fissato,

che cosa è mai l'uomo
perché di lui ti ricordi,
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?



AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA

giovani
AZIONE CATTOLICA

Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,
di gloria e di onore lo hai coronato.

Gli hai dato potere sulle opere
delle tue mani,
tutto hai posto sotto i suoi piedi:

tutte le greggi e gli armenti
e anche le bestie della campagna,

gli uccelli del cielo e i pesci del mare,
ogni essere che percorre le vie dei mari.

O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome
su tutta la terra!