

II - STATI D'ANIMO NEGATIVI

Attraverso la preghiera è possibile comprendere, trovare rimedio e superare ostacoli esterni, problemi interni a noi, che ci affliggono, ci rendono tristi, ci tolgono le energie di vita e la gioia di vivere.

Pregare con i versetti di dolore, solitudine, angoscia, tradimento, senso di abbandono, persecuzione, sconfitta dei salmi, dà forza, energia per superare le prove del corpo e dell'anima, perché scopriamo che non siamo abbandonati nei momenti di sofferenza e soprattutto ci rendiamo conto che Dio ci è vicino, accoglie il nostro pianto, sostiene la nostra speranza.

La preghiera ci illumina soprattutto nei momenti drammatici della nostra esistenza; la solitudine, l'abbandono, l'angoscia che stritolano la nostra anima sono anche connessi con il mondo esterno a noi, ma hanno origine nel nostro intimo bisognoso di luce, di calore e di energia di vita che risiedono in Dio.

La persecuzione e il tradimento che spesso dilaga nel mondo esterno, nella preghiera sembra non esistere perché Dio è sempre fedele, è la bontà.

3. DOLORE

13

1. Il nostro dolore nelle sue mani

5

³Presta attenzione al mio grido,
mio re e mio Dio, perché ti prego, Iavè.

6

⁷Sono consumato dal pianto,
ogni notte piango nel mio letto,
lo bagno con le mie lacrime.

10

³⁵Eppure tu vedi l'ingiustizia e la malafede
e difendi i deboli con la tua mano.

14

2. Sofferenti nel corpo

22

¹⁵sono come acqua gettata,
sono slogate tutte le mie ossa.
Il mio cuore è sciolto come cera,
si è dissolto in mezzo alle mie viscere.

¹⁶La mia bocca è secca come un coccio
la mia lingua si è incollata al palato,
mi hai ridotto a polvere di morte.

17 hanno lacerato le mie mani e i miei piedi, 22
18 posso contare tutte le mie ossa.

18 Guarda la mia miseria e le mie sofferenze 25

15

3. Sentirsi innocente

2 Esaminami, Iavè, e mettimi alla prova, 26
saggiarmi il cuore e la mente.

7 Ascolta il mio grido: pietà di me! Rispondimi. 27

1 A te grido Iavè; 28
non restare in silenzio, mio Dio,

2 Ascolta la mia preghiera,
quando ti grido aiuto,

16

4. Dopo il pianto la gioia

6 Alla sera ci viene da piangere, 30
ma al mattino cantiamo di gioia.

9 A te ho gridato, Iavè,
a te, mio Dio ho chiesto aiuto.

31

¹¹La mia vita si spegne nel dolore,
i miei anni passano nel pianto.
Per le privazioni vengono meno le mie forze,
e le mie ossa sono doloranti.

32

³Tacevo il mio peccato: si logoravano le mie ossa,
ero nel tormento tutto il giorno.

38

⁷Sono curvo e avvilito,
tutto il giorno cammino triste.

⁸I miei fianchi bruciano, sono tutto dolente.

⁹Sono sfinito e abbattuto,
ho gridato di dolore per l'agitazione del mio cuore.

¹¹Il mio cuore batte forte,
la forza mi abbandona,
si va spegnendo la luce dei miei occhi.

39

¹³Ascolta la mia preghiera, Iavè,
ascolta il mio grido,
non essere sordo al mio pianto,
poiché io sono un forestiero,

6. *Tanto dolore, ma ci sei tu*

40

¹²Non privarmi, Iavè, della tua misericordia,
la tua bontà e la tua fedeltà
mi custodiscano sempre;

¹³poiché mi capitano disgrazie senza numero,

42

⁴Le lacrime sono mio pane giorno e notte,

55

⁵il mio cuore trema dentro di me,

¹⁸Nella sera, al mattino, a mezzogiorno
Prego e mi lamento
ed egli ascolta la mia voce;

56

⁹I passi della mia lontananza tu li hai contati,
hai raccolto nel tuo otre le mie lacrime;
hai scritto tutto nel tuo libro!

7. *Il momento della prova*

60

⁵Hai dato al tuo popolo una prova terribile,

61

²Ascolta, o Dio, il mio grido,

64

²Ascolta, Dio, , il mio grido, quando piango,

	66
¹⁰ Tu, o Dio, ci hai messi alla prova; ci hai purificato, come l'argento.	
¹⁷ A lui ho gridato con la mia bocca,	69
⁴ Non ho più forza per gridare, la mia gola è secca;	
³⁰ Io sono povero e sofferente;	73
¹⁴ Perché sono castigato tutto il giorno, e il mio tormento si rinnova ogni mattina.	80
⁶ Tu ci hai dato come pane il pianto, ci fai bere tante lacrime.	86
³ Pietà di me, Signore, a te grido tutto il giorno.	88
² Iavè, Dio mio salvatore, davanti a te grido giorno e notte.	
³ La mia preghiera arrivi davanti a te, apri l'orecchio al mio grido.	

¹⁰la mia vista viene meno per l'afflizione.
Tutto il giorno ti chiamo, Iavè,
verso di te tendo le mie mani.

20

*8. La vita: breve,
ma piena di dolore*

90

¹⁰Gli anni della nostra vita sono settanta,
ottanta per i più forti,
le loro mete si risolvono in fatica e dolore;
passano presto e noi voliamo via.

102

² Iavè, ascolta la mia preghiera,
il mio grido arrivi a te.

⁴Si consumano in fumo i miei giorni
e come legna bruciano le mie ossa.

⁶Per il continuo pianto
la mia pelle è ormai attaccata alle mie ossa.

⁸ Veglio come uccello solitario sopra un tetto.

119

²⁸Io piango dal dolore;
dammi forza secondo la tua parola.

119

¹⁰⁷ Sono stanco di soffrire, Iavè,
dammi vita secondo la tua parola.

126

⁵ Quelli che seminano nelle lacrime
mieteranno con gioia.

141

¹ Iavè, a te grido, vieni in mio aiuto;
ascolta la mia voce quando ti chiamo.

142

³ davanti a lui il mio lamento,
davanti a lui la mia tribolazione.