La preghiera guarisce, indica la via, porta a Dio.

Le 41 tematiche presentate in questo libro, selezionano aspetti poetici, etici e teologici dei salmi, con *una nuova traduzione facilmente comprensibile (cfr Salmi Meditazione).*

Le notazioni che intercalano le tematiche, sintetizzano il contenuto dei salmi ed intendono orientare il cammino di risanamento e di crescita di chi prega con i salmi, nella vita sentimentale, nell'impegno etico e nelle scelte di fede.

I salmi sono un valido strumento per guarire l'anima, per trovare equilibrio emotivo, fiducia in sé, motivazione a scelte di vita coraggiose, amicizia con Dio, fede in Gesù Cristo, gioia di vivere.

88-901541-5-2

Salmi per rinascere

SALMI

per rinascere

MASTRU

SALMI

per

rinascere

estetica, etica, fede

a cura di Mario Mandras

MASTRU

A quanti si vedono affondare nel mare della vita, si sentono dominati da forze incontrollabili, cercano con ansia uno che li possa comprendere, guarire, indicare ogni giorno il cammino da seguire, le scelte da fare.

ristampa gennaio 2013

Proprietà letteraria riservata - Printed in Italy
© Copyright 2008 by Mario Mandras

Mastru – Stampato in proprio
S.V. Taniga san Giacomo Medas 4
07100 Sassari tel. 3384290960
Sito internet:**www.libreriamastru.com**

ISBN 88-901541-5-2

A norma delle vigenti disposizioni sul diritto d'autore e di pubblicazione è vietata ogni tipo di riproduzione (fotocopia, filmati, ecc.), di manipolazione, di utilizzo informatico, del contenuto di questo volume

Mario Mandras, laureato in filosofia, è stato docente di psicometria alla Scuola per Consigliere di Orientamento presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

La preghiera guarisce, indica la via, porta a Dio.

Le 41 tematiche presentate in questo libro, selezionano aspetti poetici, etici e teologici dei salmi, *con una nuova traduzione facilmente comprensibile (cfr Salmi meditazione)*

Le notazioni che intercalano le tematiche sintetizzano il contenuto ed intendono orientare il cammino di risanamento e di crescita del lettore, nella vita sentimentale, nell'impegno etico e nelle scelte di fede.

I salmi sono un valido strumento per ritrovare serenità, fiducia in sé, motivazione a scelte di vita coraggiose, amicizia con Dio, fede in Gesù Cristo, gioia di vivere.

Nota:

- *i numeri sul lato destro della pagina indicano i vari salmi*
- *i numeretti, come apici, all'inizio di riga indicano i versetti dei salmi*
- *i numeri all'interno del rettangolo indicano in ordine progressivo i diversi polisalmi (in tutto 390)*
- i titoli in maiuscolo con i numeri in carattere romano indicano le ripartizioni delle tematiche (in tutto V)
- i titoli in maiuscolo indicano i gruppi di tematiche (in tutto 41)
- i titoli in minuscolo fanno riferimento al contenuto dei salmi

I - RICHIESTA A DIO

La preghiera è la relazione fondamentale dell'anima che riconosce, ascolta e dialoga con Dio.

Preghiera è superamento dell'angoscia della propria solitudine; è liberarsi dal terrore dell'oppressione e della morte; è capacità di affrontare difficoltà, di stabilire relazioni di collaborazione costruttiva con gli altri.

Pregare è sentire la grandezza, la giustizia, la bontà di Dio, che è interessato ad ogni persona e vuole stabilire un'alleanza, un patto con noi, che siamo fragili, incostanti, non di rado traditori, ma estremamente bisognosi della sua amicizia, del suo perdono, del suo costante intervento di liberazione.

La preghiera a Dio sgorga dal nostro profondo, è richiesta di salvezza, è desiderio di stare sempre al sicuro vicino a Dio, è scelta definitiva di seguire con gioia e realizzare i suoi progetti di vita.

La preghiera impegnata non conosce sosta e mira alla nostra salvezza e a quella delle persone che incontriamo.

La prima condizione per guarire, per ritrovare la serenità è quella di iniziare a pregare.

1. PREGHIERA, INVOCAZIONE

1

1. Richiesta di salvezza

salmo 3

[8]Alzati, Iavè, salvami, mio Dio.

4

[2] Quando ti invoco, rispondimi, Dio, mia giustizia:

5

[2]Ascolta, Iavè, le mie parole:
comprendi il mio lamento.

6

[5]Ritorna, Iavè, salvami la vita,
salvami perché tu mi vuoi bene.

10

[33]Alzati, Iavè, leva la tua mano,
non dimenticarti della povera gente.

17

[6]Io t'invoco, mio Dio: rispondimi;
avvicina il tuo orecchio, ascolta la mia voce,

[13]Sorgi, Iavè, affrontali, abbattili;
con la tua spada liberami dai prepotenti.
[14] con la tua mano, Signore, dal regno dei morti.

2 *2. Abitare nella casa del Signore*

sal 18

[4]Invoco Iavè, degno di lode,
e sono salvato dai miei nemici.

[7]Nel terrore ho invocato Iavè,
nell'angoscia gridai al mio Dio

19

[15]Ti siano gradite le parole della mia bocca,
davanti a te tutti i sentimenti del mio cuore.

27

[4] Una cosa ho chiesto a Iavè,
questa sola io cerco:
abitare nella casa di Iavè
tutti i giorni della mia vita,

[7] Ascolta, Ivè, la mia voce.
Abbi pietà di me! Rispondimi.

28

[2] Ascolta la mia preghiera,
quando ti grido aiuto,
quando alzo le mie mani
verso il tuo santo tabernacolo.

[3]Non punirmi con i malvagi,
con quelli che compiono il male.

30

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

[11] Ascolta, Iavè, abbi misericordia,
Iavè, vieni in mio aiuto.

32

[6] Per questo ti prega ogni credente
Quando sente l'angoscia.

3 *3. Superare l'ostilità*

35

[19] Non esultino su di me i nemici bugiardi,
non mi derida chi mi odia senza motivo.

36

[12]Non mi calpesti il piede dei prepotenti,
non mi colpisca la mano degli empi.

38

[22]Non abbandonarmi, Iavè,
Dio mio, non stare lontano da me;
[23]vieni in mio aiuto, Iavè, mia salvezza.

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

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

6

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

10

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

14

2. Sofferenti nel corpo

22

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

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

22

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

25

[18]Guarda la mia miseria e le mie sofferenze

15

3. Sentirsi innocente

26

[2]Esaminami, Iavè, e mettimi alla prova,
saggiami il cuore e la mente.

27

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

28

[1] A te grido Iavè;
non restare in silenzio, mio Dio,
[2] Ascolta la mia preghiera,
quando ti grido aiuto,

16

4. Dopo il pianto la gioia

30

[6] Alla sera ci viene da piangere,
ma al mattino cantiamo di gioia.
[9] A te ho gridato, Iavè,
a te, mio Dio ho chiesto aiuto.

17

5. Una vita di sofferenza

31

[11]La 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

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

38

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

[8]I miei fianchi bruciano, sono tutto dolente.
[9]Sono sfinito e abbattuto,
ho gridato di dolore per l'agitazione del mio cuore.

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

39

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

INDICE PER ARGOMENTI

Nota: il numero indica la pagina

A mani tese 11
A testa alta 66
Abbandonato dai genitori 30
Abbandono 29
Abisso 51
Abitare nella casa del Signore 3
Abramo 297, 323, 407
Accecati dalla prosperità 260
Accoglie i derelitti e libera gli oppressi 325
Accoglie nella sua casa 283
Adulazione 198
Agire con giustizia e lealtà 396
Alla mensa di Dio 397
Almeno tu stammi vicino 24
Amici 235, 237, 239, 245, 246
AMICIZIA IN DIO 235
Amicizie *vedi amici*
Ammassare ricchezze 209
Anche Dio sembra stare lontano! 23
Anche l'anziano porta frutti nella sua casa 391
ANGOSCIA 46

Anoressia 25
Anziano 235, 391
Ascoltami, o Dio 49
Assenza del timore di Dio 203
Attendo la serenità 26
ATTESA 91
Auguri all'amico 237
Auguri per il lavoro dell'amico 239
Aurora 316
Avere nel cuore la guerra 206
Avere sete di Dio 165
Avere uno sguardo lungimirante 265
Avvertire la presenza di Dio 194
AZIONI BUONE 183
Benedizione del Signore 156
Brevità della vita 74
Bugiardi 36
Buono e pietoso è il Signore 289
Cacciati dalla casa di Dio 230
Calpestare e uccidere 213
Camminare con cuore integro 167
Camminare nelle sue vie per essere salvati 312
Camminare nelle vie del Signore 191
Cantare111,124,126,129,131,132,133,136,138,
Casa di benedizione 393

Casa di Dio *vedi tempio di Dio*
Casa di preghiera anche nella notte 394
Casa di santità 391
CASTIGO 219
Castigo come correzione 224
Catene 314
Cercare Dio con cuore sincero 317
Cercare il volere del Signore 315
Cercare la luce di Dio 161
Cercare la sua volontà 164
Chi cerca il Signore non manca di nulla 251
Chi ti è lontano sembra fortunato 63
Ci guida come un gregge 362
Coinvolgimento nel profondo 172
Colpiti da Dio 228
Coltivare amicizie sante 235
Coltivare le amicizie buone 244
COMANDAMENTO 170
Come olivo verdeggiante nella casa di Dio 399
Come pecora smarrita 34
COMPORTAMENTO E NORME ETICHE 160
Con Dio faremo cose grandi 298
Con il peccato ci facciamo del male 377
Condurre gli amici a Dio 246
Confidano nella loro forza 260
Confidare in lui 163

Congiurare contro l'eletto di Dio 198
Considerano Dio assente 256
Conta solo la grazia di Dio 79
CORAGGIO, FORZA 66
Correzione 224
Creato 305
Cuore integro 167
Decidere il santo viaggio 166
Depressione *vedi solitudine, senso di abbandono*
DESIDERIO DI DIO 161
Detestare il peccato 82
Dimorare con Dio 374
Dimorare nei sepolcri 225
Dio accoglie gli umili, ma respinge i superbi 257
Dio agisce nel nostro silenzio 295
DIO AGISCE PER NOI 295
Dio ama le cose giuste 271
Dio ascolta i poveri 250
Dio ascolta i suoi amici 235
Dio ascolta la preghiera 372
Dio ci accoglie dal grembo materno 321
Dio ci concede la rivincita 301
Dio ci nutre 371
DIO CONDOTTIERO, GUIDA 358
Dio crea la vita 320

Dio custode della vita 335
DIO DATORE DI VITA 320
Dio disperde gli empi 263
Dio è la nostra misericordia 286
Dio fa l'uomo partecipe della vita 332
Dio farà cessare le guerre 323
Dio giudica nell'intimo 274
Dio giudice giusto 269
DIO GIUSTO 269
Dio guida con il suo consiglio 361
Dio infonde sicurezza 369
Dio mio, perché mi abbandoni ? 29
Dio misericordia e verità 287
DIO MISERICORDIOSO 283
Dio non respinge i vecchi 325
Dio nutre le creature 329
Dio orienta la vita 331
Dio padrone della vita 324
Dio protegge i suoi figli 375
Dio protegge la vita 321, 327
Dio punisce gli empi 375
Dio punisce gli empi, ma salva il povero 234
Dio salva chi lo invoca 301
Dio salva i retti di cuore 300
Dio salva il creato 305

Dio salva quelli che lo temono 304
DIO SALVATORE 300
Dio sceglie i deboli 77
Dio si prende cura della vita 333
Dio sorgente della vita 323
Dio sorgente della vita etica 334
Dio spezza le nostre catene 314
Dio supremo giudice 277
Dio, aurora e rugiada 316
Dio, l'immenso 254
Dio, la nostra guida 360
Dio, unico rifugio 105
DISCORSO SU DIO 268
Distrutti dalle proprie mani 222
DOLORE 16
Donare largamente ai poveri 189
Dopo il pianto la gioia 17
Dopo la sconfitta tenebre e morte 58
E' Dio che costruisce la casa 299
Educare alla lode 127
Educare alla vita 338
Eletto di Dio 198
Entrare nella sua casa a mani piene 388
Essere ponte tra gli amici e Dio 239
Etica *vedi comportamento e norme etiche*

Fabbricare idoli 214
Falsità, adulazione 198
Fammi risalire dall'abisso 51
Fammi sentire la tua voce 30
Fare il bene, vivere con fede 185
Fede 185
Fedeli a Dio nella persecuzione 45
Fiducia e fedeltà a Dio 106
Fiducia nella grazia di Dio 92
Forti nel nome del Signore 44
FORTUNA 63
Frutto dell'etica 158
Frutto della vera sapienza 80
Genitori 30,154,247,332,338,395
Gerusalemme 14,113,131,138,158,175,211,244,
264,267,266,267,287,289,290,292,394,412
Gesù Cristo realizza la promessa 411
GIOIA 142
Giudice paziente e misericordioso 279
Giustizia, lealtà 183
GIUSTO, POVERO, OPPRESO 250
Gli amici che verranno 240
Godere della caduta degli altri 203
Grazia 79, 92
Grembo materno 321
Guerra 206, 323

Guida con giustizia 358
Guida gli umili 272
Guida per il giusto cammino 359
Ha realizzato i miei desideri 111
Ha rischiarato le mie tenebre 110
I comandamenti, rifiuto della menzogna 181
I decreti del Signore sono la nostra guida 366
I grandi disegni di Dio per i suoi amici 248
I miei nemici sono perdenti 37
Idoli 214
Ignorare la presenza di Dio 200
Il canto nuovo 130
Il creato opera di Dio 340
Il desiderio di abitare nella sua casa 385
Il Dio del cielo ci è vicino 272
Il fremito gioioso del creato 414
Il mio esilio 60
Il momento della prova 19
Il nostro dolore nelle sue mani 16
Il ritorno dei popoli a Dio 418
Il ritorno di Dio 85
Il santo timore di Dio 176
Il sentiero della vita ritrovato 143
IL TEMPIO DI DIO 384
Il tempo come attesa di Dio 91

Illuminati dal suo volto 402
Imitare la giustizia di Dio 276
In balia dei nemici 55
Indurire il proprio cuore 213
Insegnare agli amici il timor di Dio 236
INTERCESSIONE 13
INTIMITA' CON DIO 396
Intimo 274
Invidiare i potenti 208
Invocare il perdono di Dio 382
Invocarlo con l'acqua alla gola 310
Invocarlo nella povertà e nell'infelicità 311
Io ho sempre cercato l'onestà 57
IRA DI DIO 375
L'invocazione di Dio nella sventura 415
L'offesa a Dio 83
L'onnipotenza di Dio 348
L'uomo che egli difende 414
La bontà di Dio 121
La casa da sempre desiderata 393
La confessione delle proprie colpe 285
La conoscenza di Dio 418
La famiglia solida amicizia in Dio 247
La famiglia, casa di Dio 395
La fede che supera il tradimento 28

La fedeltà a Dio ci protegge nella prova 43
La fedeltà a Dio ha un prezzo 40
La festosa accoglienza di Dio 415
La finalità della creazione e della redenzione 420
La forza della buona coscienza 71
La gioia che supera il possesso 142
La gioia del creato 148
La gioia del ritorno 147
La gioia della salvezza 149
La gioia di appartenere a Gerusalemme 155
La gioia di avere figli 154
La gioia tra gli amici 248
La giustizia eterna 280
LA GLORIA DI DIO 414
La grandezza di Dio 119
La grazia di Dio 145,169,394,400,
La legge di Dio, melodia dell'anima 177
La lode cosmica 421
La lode del creato 138
La lode di chi è salvato 414
La lode universale 131
La morte nel cuore 226
La nostra sete di Dio 398
La pace, il divenire dell'umanità 157

La persecuzione del giusto 38
La potenza eterna di Dio 351
La promessa ad Abramo 407
LA PROMESSA DI DIO 404
La promessa per tutti i popoli 407
La prosperità che acceca 64
La punizione di Dio 378
La richiesta di perdono 417
La saggezza frutto dell'osservanza 179
La salvezza del povero e dell'infelice 95
La speranza nella tua parola 22
La storia d'Israele opera di Dio 346
La storia dei popoli opera di Dio 343
La sua bontà fa crescere 358
La sua misericordia è eterna 291
La tua mano pesa su di me 48
La vecchiaia acclama la potenza di Dio 346
La verità dei comandamenti 179
La vita , breve ma piena di dolore 21
La vita dispersa nel vento 219
La vita divina in noi 326
Lasciare un buon ricordo di sé 196
Lavoro 239
Le esperienze da raccontare agli amici 238
Le opere di Dio: verità e giustizia 352

Le piaghe che non rimarginano 48
Liberami ! 38
Liberarsi dalla menzogna 316
Liberazione 158
LIMITE 74
Lo zelo per la casa di Dio 389
Lodare Dio tra gli amici 245
Lodare la parola di Dio 124
Lodare la sua misericordia 136
Lodarlo nel cuore della notte 134
LODE 119
Luce sul cammino 180
Luogo di gioia 387
Luogo di lode ed esultanza 384
MALVAGI, PREPOTENTI, EMPI 255
Mantenere la fiducia in sé 47
Mantenersi fedeli all'alleanza 410
Meditare giorno e notte la sua legge 170
Melodia dell'anima 177
Menzogna intorno a me 35, 181
Mettere radici nella casa di Dio 388
Mi hanno dato aceto 27
Mi hanno dato per spacciato 29
Mi rendono male per bene 28
Mi sento straniero 26

Mi trovo in una lotta impari: 35
Mormorare contro Dio 210
Negare l'esistenza di Dio 204
Nei pericoli 101
Nel peccato, privi di timor di Dio 258
Nell'abbandono 99
Nell'affanno e nel dolore 48, 369
Nell'affanno, nella paura 103
Nell'angoscia gridare al Signore 314
Nell'oppressione 98
Nella tua volontà la mia gioia 153
Nelle insidie 36
nelle mani dell'empio 273
Nessuno mi aiuta 47
Non abbandona il giusto
Non ascoltare la voce di Dio 211
Non dimentica il grido degli afflitti 270
Non invidiare i prepotenti 64
Non invidiare la ricchezza 64
Non lasciarmi solo nella vita 32
Non nascondermi il tuo volto 53
Non temono Dio 262
Non usare misericordia 216
Nostalgia della casa di Dio 394
Notte 393
Nutrimento dell'anima 386

Obiettivo: servire Dio 89
Odiato dai fratelli senza motivo 42
Oppressi dalla colpa 75
Oppresso dalla colpa 49
Osservare la sua legge 167
PACE 156
Pace sulle labbra, malizia nel cuore 201
Parlare con inganno 217
PECCATO, MALE 82, 198, 377
PENTIMENTO 80
Pentimento, punto di arrivo della vita
e della storia 81
Per chi appartiene al suo popolo 404
Per chi condivide il progetto di Dio 405
Per chi deve cambiare vita 14
Per chi ha stabilito l'alleanza con il sacrificio 406
Per essere benedetti 14
Per i fedeli 13
Per l'amico anziano 243
Per l'amico consacrato a Dio 242
Per le persone provate 13
Perché invidiare i malvagi ? 263
Perché mi nascondi il tuo volto ? 29
Perfezione, luce e gioia della legge 171
PERSECUZIONE 35
Perseguitato 35

Persino gli amici se ne vanno 24
Pianto 17
Pietà e tenerezza è il Signore 290
POTENZA DI DIO 340
Poveri 189, 250
Povero e infelice, ma con Dio 252
Preferire Dio ai beni terreni 63
Preferire Dio ai potenti 266
Pregare dal profondo 10
Pregare e impegnarsi 10
Pregare per l'amico 235
preghiera 2, 371
Preghiera di ringraziamento 115
Preghiera insistente 8
PREGHIERA, INVOCAZIONE pag. 2
PREMIO 192
Prendersi cura dei deboli 186
Preparare strumenti di morte 199
PRESENZA DI DIO 369
Presso il Signore è il perdono 291
Proclamare agli amici la fedeltà a Dio 237
Quando si invidia la fortuna degli altri 63
Raccontare la vicinanza a Dio 240
Ricchezze 209
Ricerca della giustizia 175

Richiesta di salvezza 2
Riconoscenti a Dio 328
Riconoscere la mano di Dio 296
Rifugiarsi sotto le ali di Dio 313
RIFUGIO IN DIO 98
RINGRAZIAMENTO 110
Ringraziamento per la salvezza 309, 365
Risana le mie ferite 55
Rivincita 301
Rubano 259
Rugiada 316
Sacerdoti di Dio 402
Salvati dai persecutori 308
Salvati dalla palude della morte 306
Salvati dalla sventura e dal dolore 307
SCONFITTA 55
Sconfitta della mia gente 56
Sconfitta nell'amicizia 56
Sconvolto 46
Segnati dal dolore 75
Segno della sua presenza 384
Seguire con gioia i comandamenti 190
Seguire il sentiero della vita e della gioia 397
SENSO DI ABBANDONO 29
Sentire la vita che fluisce in noi 192

Sentirsi benedetti da Dio 193
Sentirsi costruttori dell'ambiente 193
Sentirsi innocente 17
Sentirsi produttivi 195
Sentirsi un verme 55
Senza futuro 223
Serenità nella vita 26, 156
Servire gli idoli 202
Servire il Signore nella gioia 188
Si ostinano nel fare il male 262
Si vantano del male 261
Si vantano e disprezzano Dio 255
Sicurezza 369
Silenzio 295
Sofferenti nel corpo 16
SOLITUDINE 23
Solitudine esistenziale 33
Sono anche anoressico 25
Sono caduto in acque profonde 50
Sono odiato da molti 37
Sono spietati 260
Sono stato guarito 111
Sono un branco di cani 37
Sono vicino alla tomba 52
Sorretti dalla grazia di Dio 70
Stare vicino a lui 400

STATI D'ANIMO NEGATIVI 15
STATI D'ANIMO POSITIVI 62
Storia 341, 346
Sulla rupe di Dio 303
Sulla soglia della morte 46
Superare l'ostilità 4
Superare la paura, il dolore 93
Tanto dolore, ma ci sei tu 19
Tarsis 225, 407
Tenebre 58, 110
Terrori di morte 50
Testimonianza 172
Ti offro doni 113
Timore di Dio 203
Tormentato notte e giorno 46
Totale abbandono a Dio 108
TRADIMENTO 27
Tradito dall'amico 27
Travolti dall'ira divina 380
Trovare un riparo 6
Tu mi ridoni vita 61
Tu mi vuoi bene 37
Tu sei mio rifugio 38
Tu solo puoi custodirmi 36
Tutti contro di me 40

Tutti si allontanano da me 23
Uccidono 259
Un'esistenza di terrore 221
Un'esistenza fragile 76
Un'esistenza nella rabbia 232
Una vita di persecuzione 52
Una vita di sofferenza 18
Una vita di solitudine 25
Vecchi 325, 391
Veglia sul cammino dei giusti 269
Verso la vita, la luce, la gioia 87
Viaggio 166
Vincere la paura 67
Vincere lo sconforto 65
Visita la sua vigna 364
Vittime delle proprie trame 220
Vivere con gioia nella casa di Dio 390, 397
Vivere con rettitudine 187
Vivere da giusti 252
Vivere nella violenza e nelle contese 205
Vivere nell'innocenza
per avere sempre una casa 171
Vivere per la pace 158
Vivere per lui 162
Vivono di frodi e d'inganno 255
Vogliono la mia morte 3

INDICE DELLE TEMATICHE

I - RICHIESTA A DIO pag. 1

1. PREGHIERA, INVOCAZIONE pag. 2

1. Richiesta di salvezza 2
2. Abitare nella casa del Signore 3
3. Superare l'ostilità 4
4. Trovare un riparo 6
5. Preghiera insistente 8
6. Pregare e impegnarsi 10
7. Pregare dal profondo 10
8. A mani tese 11

2. INTERCESSIONE 13

1. Per le persone provate 13
2. Per i fedeli 13
3. Per chi deve cambiare vita 14
4. Per essere benedetti 14

II - STATI D'ANIMO NEGATIVI 15

3. DOLORE 16

1. Il nostro dolore nelle sue mani 16
2. Sofferenti nel corpo 16
3. Sentirsi innocente 17
4. Dopo il pianto la gioia 17
5. Una vita di sofferenza 18

6. Tanto dolore, ma ci sei tu 19
7. Il momento della prova 19
8. La vita , breve ma piena di dolore 21
9. La speranza nella tua parola 22
4. SOLITUDINE 23
1. Anche Dio sembra stare lontano! 23
2. Tutti si allontanano da me 23
3. Persino gli amici se ne vanno 24
4. Almeno tu stammi vicino 24
5. Una vita di solitudine 25
6. Sono anche anoressico 25
7. Mi sento straniero 26
8. Attendo la serenità 26
5. TRADIMENTO 27
1. Tradito dall'amico 27
2. Mi hanno dato aceto 27
3. Mi rendono male per bene 28
4. La fede che supera il tradimento 28
6. SENSO DI ABBANDONO 29
1. Perché mi nascondi il tuo volto ? 29
2. Dio mio, perché mi abbandoni ? 29
3. Abbandonato dai genitori 30
4. Fammi sentire la tua voce 30
5. Non lasciarmi solo nella vita 32
6. Solitudine esistenziale 33

7. Come pecora smarrita 34
7. PERSECUZIONE 35
1. Mi trovo in una lotta impari: 35
a. intorno a me menzogna 35
b. vivo nel dolore 35
c. sono perseguitato 35
d. sono nelle insidie 36
e. sono bugiardi 36
f. tu solo puoi custodirmi 36
h. tu mi vuoi bene 37
i. sono un branco di cani 37
l. sono odiato da molti 37
m. i miei nemici sono perdenti 37
n. tu sei mio rifugio 38
o. liberami ! 38
2. La persecuzione del giusto 38
3. Vogliono la mia morte 39
4. La fedeltà a Dio ha un prezzo 40
5. Tutti contro di me 40
6. Odiato dai fratelli senza motivo 42
7. La fedeltà a Dio ci protegge nella prova 43
8. Forti nel nome del Signore 44
9. Fedeli a Dio nella persecuzione 45
8. ANGOSCIA 46
1. Sconvolto 46

2. Sulla soglia della morte 46
3. Tormentato notte e giorno 46
4. Nessuno mi aiuta 47
5. Mantenere la fiducia in sé 47
6. Nell'affanno e nel dolore 48
7. La tua mano pesa su di me 48
8. Le piaghe che non rimarginano 48
9. Oppresso dalla colpa 49
10. Ascoltami, o Dio 49
11. Terrori di morte 50
12. Sono caduto in acque profonde 50
13. Fammi risalire dall'abisso 51
14. Sono vicino alla tomba 52
15. Una vita di persecuzione 52
16. Non nascondermi il tuo volto 53

9. SCONFITTA 55

1. Sentirsi un verme 55
2. In balia dei nemici 55
3. Risana le mie ferite 55
4. Sconfitta della mia gente 56
5. Sconfitta nell'amicizia 56
6. Io ho sempre cercato l'onestà 57
7. Dopo la sconfitta tenebre e morte 58
8. Il mio esilio 60
9. Tu mi ridoni vita 61

III- STATI D'ANIMO POSITIVI 62
10. FORTUNA 63
1. Chi ti è lontano sembra fortunato 63
2. Preferire Dio ai beni terreni 63
3. Quando si invidia la fortuna degli altri 63
4. La prosperità che acceca 64
5. Non invidiare la ricchezza 64
6. Non invidiare i prepotenti 64
7. Vincere lo sconforto 65
11. CORAGGIO, FORZA 66
1. A testa alta 66
2. Vincere la paura 67
3. Sorretti dalla grazia di Dio 70
4. La forza della buona coscienza 71
12. LIMITE 74
1. Brevità della vita 74
2. Oppressi dalla colpa 75
3. Segnati dal dolore 75
4. Un'esistenza fragile 76
5. Dio sceglie i deboli 77
6. Conta solo la grazia di Dio 79
13. PENTIMENTO 80
1. Frutto della vera sapienza 80
2. Pentimento, punto di arrivo della vita e della storia 81

3. Detestare il peccato 82
4. L'offesa a Dio 83
5. Il ritorno di Dio 85
6. Verso la vita, la luce, la gioia 87
7. Obiettivo: servire Dio 89
14. ATTESA 91
1. Il tempo come attesa di Dio 91
2. Fiducia nella grazia di Dio 92
3. Superare la paura, il dolore 93
4. La salvezza del povero e dell'infelice 95
15. RIFUGIO IN DIO 98
1. Nell'oppressione 98
2. Nell'abbandono 99
3. Nei pericoli 101
4. Nell'affanno, nella paura 103
5. Dio, unico rifugio 105
6. Fiducia e fedeltà a Dio 106
7. Totale abbandono a Dio 108
16. RINGRAZIAMENTO 110
1. Ha rischiarato le mie tenebre 110
2. Ha realizzato i miei desideri 111
3. Sono stato guarito 111
4. Ti offro doni 113
5. Preghiera di ringraziamento 115

17. LODE 119
1. La grandezza di Dio 119
2. La bontà di Dio 121
3. Lodare la parola di Dio 124
4. Cantare 126
5. Educare alla lode 127
6. Il canto nuovo 130
7. La lode universale 131
8. Lodarlo nel cuore della notte 134
9. Lodare la sua misericordia 136
10. La lode del creato 138
18. GIOIA 142
1. La gioia che supera il possesso 142
2. Il sentiero della vita ritrovato 143
3. La grazia di Dio 145
4. La gioia del ritorno 147
5. La gioia del creato 148
6. La gioia della salvezza 149
7. Nella tua volontà la mia gioia 153
8. La gioia di avere figli 154
9. La gioia di appartenere a Gerusalemme 155
19. PACE 156
1. Serenità nella vita 156
2. Benedizione del Signore 156
3. La pace, il divenire dell'umanità 157

4. Liberazione 158
5. Frutto dell'etica 158
6. Vivere per la pace 158

IV –NORME ETICHE 160

20. DESIDERIO DI DIO 161

1. Cercare la luce di Dio 161
2. Vivere per lui 162
3. Confidare in lui 163
4. Cercare la sua volontà 164
5. Avere sete di Dio 165
6. Decidere il santo viaggio 166
7. Camminare con cuore integro 167
8. Osservare la sua legge 167

21. COMANDAMENTO 170

1. Meditare giorno e notte la sua legge 170
2. Perfezione, luce e gioia della legge 171
3. Vivere nell'innocenza
per avere sempre una casa 171
4. Coinvolgimento nel profondo 172
5. Intimità con Dio 174
6. Ricerca della giustizia 175
7. Il santo timore di Dio 176
8. La legge di Dio, melodia dell'anima 177
9. La verità dei comandamenti 179
10. La saggezza frutto dell'osservanza 179

11. Luce sul cammino 180
12. I comandamenti, rifiuto della menzogna 181
22. AZIONI BUONE 183
1. Giustizia, lealtà 183
2. Fare il bene, vivere con fede 185
3. Prendersi cura dei deboli 186
4. Vivere con rettitudine 187
5. Servire il Signore nella gioia 188
6. Donare largamente ai poveri 189
7. Seguire con gioia i comandamenti 190
8. Camminare nelle vie del Signore 191
23. PREMIO 192
1. Sentire la vita che fluisce in noi 192
2. Sentirsi benedetti da Dio 193
3. Sentirsi costruttori dell'ambiente 193
4. Avvertire la presenza di Dio 194
5. Sentirsi produttivi 195
6. Lasciare un buon ricordo di sé 196
24. PECCATO, MALE 198
1. Congiurare contro l'eletto di Dio 198
2. Falsità, adulazione 198
3. Preparare strumenti di morte 199
4. Ignorare la presenza di Dio 200
5. Pace sulle labbra, malizia nel cuore 201

6. Servire gli idoli 202
7. Godere della caduta degli altri 203
8. Assenza del timore di Dio 203
9. Negare l'esistenza di Dio 204
10. Vivere nella violenza e nelle contese 205
11. Avere nel cuore la guerra 206
12. Invidiare i potenti 208
13. Ammassare ricchezze 209
14. Mormorare contro Dio 210
15. Non ascoltare la voce di Dio 211
16. Calpestare e uccidere 213
17. Indurire il proprio cuore 213
18. Fabbricare idoli 214
19. Non usare misericordia 216
20. Parlare con inganno 217
25. CASTIGO 219
1. La vita dispersa nel vento 219
2. Vittime delle proprie trame 220
3. Un'esistenza di terrore 221
4. Distrutti dalle proprie mani 222
5. Senza futuro 223
6. Castigo come correzione 224
7. Dimorare nei sepolcri 225
8. La morte nel cuore 226
9. Colpiti da Dio 228

10. Cacciati dalla casa di Dio 230
11. Un'esistenza nella rabbia 232
12. Dio punisce gli empi, ma salva il povero 234
26. AMICIZIA IN DIO 235
1. Dio ascolta i suoi amici 235
2. Coltivare amicizie sante 235
3. Pregare per l'amico 235
4. Insegnare agli amici il timor di Dio 236
5. Proclamare agli amici la fedeltà a Dio 237
6. Auguri all'amico 237
7. Le esperienze da raccontare agli amici 238
8. Essere ponte tra gli amici e Dio 239
9. Auguri per il lavoro dell'amico 239
10. Raccontare la vicinanza a Dio 240
11. Gli amici che verranno 240
12. Per l'amico consacrato a Dio 242
13. Per l'amico anziano 243
14. Coltivare le amicizie buone 244
15. Lodare Dio tra gli amici 245
16. Condurre gli amici a Dio 246
17. La famiglia solida amicizia in Dio 247
18. I grandi disegni di Dio per i suoi amici 248
19. La gioia tra gli amici 248

27. GIUSTO, POVERO, OPPRESO 250
1. Dio ascolta i poveri 250
2. Chi cerca il Signore non manca di nulla 251
3. Vivere da giusti 252
4. Povero e infelice, ma con Dio 252
28. MALVAGI, PREPOTENTI, EMPI 255
1. Si vantano e disprezzano Dio 255
2. Vivono di frodi e d'inganno 255
3. Considerano Dio assente 256
4. Dio accoglie gli umili, ma respinge i superbi 257
5. Nel peccato, privi di timor di Dio 258
- uccidono 259
- rubano 259
- sono spietati 260
- confidano solo nella loro forza 260
- accecati dalla prosperità 260
- si vantano del male 261
- non temono Dio 262
- si ostinano nel fare il male 262
6. Dio disperde gli empi 263
7. Perché invidiare i malvagi ? 263
8. Avere uno sguardo lungimirante 265
9. Preferire Dio ai potenti 266

V - DISCORSO SU DIO 268
29. DIO GIUSTO 269
1. Veglia sul cammino dei giusti 269
2. Dio giudice giusto 269
3. Non dimentica il grido degli afflitti 270
4. Dio ama le cose giuste 271
5. Guida gli umili 272
6. Non abbandona il giusto nelle mani dell'empio 273
7. Dio giudica nell'intimo 274
8. Imitare la giustizia di Dio 276
9. Dio supremo giudice 277
10. Giudice paziente e misericordioso 279
11. La giustizia eterna 280
30. DIO MISERICORDIOSO 283
1. Accoglie nella sua casa 283
2. La confessione delle proprie colpe 285
3. Dio è la nostra misericordia 286
4. Dio misericordia e verità 287
5. Buono e pietoso è il Signore 289
6. Pietà e tenerezza è il Signore 290
7. Presso il Signore è il perdono 291
8. La sua misericordia è eterna 291

31. DIO AGISCE PER NOI 295
1. Dio agisce nel nostro silenzio 295
2. Riconoscere la mano di Dio 296
3. Con Dio faremo cose grandi 298
4. E' Dio che costruisce la casa 299
32. DIO SALVATORE 300
1. Dio salva i retti di cuore 300
2. Dio salva chi lo invoca 301
3. Dio ci concede la rivincita 301
4. Sulla rupe di Dio 303
5. Dio salva quelli che lo temono 304
6. Dio salva il creato 305
7. Salvati dalla palude della morte 306
8. Salvati dalla sventura e dal dolore 307
9. Salvati dai persecutori 308
10. Ringraziamento per la salvezza 309
11. Invocarlo con l'acqua alla gola 310
12. Invocarlo nella povertà e nell'infelicità 311
13. Camminare nelle sue vie per essere salvati 312
14. Rifugiarsi sotto le ali di Dio 313
15.Nell'angoscia gridare al Signore 314
16. Dio spezza le nostre catene 314
17. Cercare il volere del Signore 315
18. Liberarsi dalla menzogna 316

19. Dio, aurora e rugiada 316
20. Cercare Dio con cuore sincero 317
33. DIO DATORE DI VITA 320
1. Dio crea la vita 320
2. Dio protegge la vita 321
3. Dio ci accoglie dal grembo materno 321
4. Dio sorgente della vita 323
5. Dio farà cessare le guerre 323
6. Dio padrone della vita 324
7. Accoglie i derelitti e libera gli oppressi 325
8. Dio non respinge i vecchi 325
9. La vita divina in noi 326
10. Dio protegge la vita 327
11. Riconoscenti a Dio 328
12. Dio nutre le creature 329
13. Dio orienta l'esistenza 331
14. Dio fa l'uomo partecipe della vita 332
15. Dio si prende cura della vita 333
16. Dio sorgente della vita etica 334
17. Dio custode della vita 335
18. Educare alla vita 338
34. POTENZA DI DIO 340
1.Il creato opera di Dio 340

2. La storia dei popoli opera di Dio 343
3. La vecchiaia acclama la potenza di Dio 346
4. La storia d'Israele opera di Dio 346
5. L'onnipotenza di Dio 348
6. La potenza eterna di Dio 351
7. Le opere di Dio: verità e giustizia 352
8. Dio, l'immenso 254
35. DIO CONDOTTIERO, GUIDA 358
1. Guida con giustizia 358
2. La sua bontà fa crescere 358
3. Guida per il giusto cammino 359
4. Dio, la nostra guida 360
5. Dio guida con il suo consiglio 361
6. Ci guida come un gregge 362
7. Visita la sua vigna 364
8. Ringraziamento per la liberazione 365
9. I decreti del Signore sono la nostra guida 366
36. PRESENZA DI DIO 369
1. Nell'affanno e nel dolore 369
2. Dio infonde sicurezza 369
3. Dio ci nutre 371
4. Dio ascolta la preghiera 372
5. Il Dio del cielo ci è vicino 272
6. Dimorare con Dio 374

37. IRA DI DIO 375
1. Dio protegge i suoi figli 375
2. Dio punisce gli empi 375
3. Con il peccato ci facciamo del male 377
4. La punizione di Dio 378
5. Travolti dall'ira divina 380
6. Invocare il perdono di Dio 382
38. IL TEMPIO DI DIO 384
1. Segno della sua presenza 384
2. Luogo di lode ed esultanza 384
3. Il desiderio di abitare nella sua casa 385
4. Nutrimento dell'anima 386
5. Luogo di gioia 387
6. Mettere radici nella casa di Dio 388
7. Entrare nella sua casa a mani piene 388
8. Lo zelo per la casa di Dio 389
9. Vivere con gioia nella casa di Dio 390
10. Anche l'anziano porta frutti nella tua casa 391
11. Casa di santità 391
12. Casa di giustizia 392
13. Casa di benedizione 393
14. La casa da sempre desiderata 393
15. Casa di preghiera anche nella notte 394

16. Nostalgia della casa di Dio 394
17. La famiglia, casa di Dio 395
39. INTIMITA' CON DIO 396
1. Agire con giustizia e lealtà 396
2. Seguire il sentiero della vita e della gioia 397
3. Alla mensa di Dio 397
4. Vivere nella casa del Signore 397
5. La nostra sete di Dio 398
6. Come olivo verdeggiante nella casa di Dio 399
7. Stare vicino a lui 400
8. Sacerdoti di Dio 402
9. Illuminati dal suo volto 402
40. LA PROMESSA DI DIO 404
1. Per chi appartiene al suo popolo 404
2. Per chi condivide il progetto di Dio 405
3. Per chi ha stabilito l'alleanza
con il sacrificio 406
4. La promessa per tutti i popoli 407
5. La promessa ad Abramo 407
6. Mantenersi fedeli all'alleanza 410
7. Gesù Cristo realizza la promessa 411
41 LA GLORIA DI DIO 414
1. L'uomo che egli difende 414
2. Il fremito gioioso del creato 414

3. La lode di chi è salvato 414
4. La festosa accoglienza di Dio 415
5. L'invocazione di Dio nella sventura 415
6. La richiesta di perdono 417
7. Il ritorno dei popoli a Dio 418
8. La conoscenza di Dio 418
9. La finalità della creazione
e della redenzione 420
10. La lode cosmica 421

Frequenza delle tematiche nei salmi

La rinascita richiede un progetto di nuova vita che ha come meta l'amicizia con Dio.

Rinascere nella vita emotiva e sentimentale, per liberarsi dall'aggressività e dalla schiavitù degli impulsi distruttivi e poter in questo modo vivere nella spontaneità, nella continua disponibilità all'aiuto, nella speranza, nella gioia.

Rinascere nella vita etica , conformando le proprie scelte di vita e le interazioni con gli altri alla voce di Dio nel nostro intimo e alla parola che egli ci ha rivelato nella sacra Scrittura.

Rinascere nella vita religiosa mettendo tutte le nostre energie nella costante ricerca della conoscenza di Dio, nel desiderio di riconoscere i segni della sua presenza, nel bisogno di pregarlo, di ringraziarlo continuamente

Il progetto di una vita nuova ha successo nella misura in cui attraverso la preghiera e la meditazione si riesce a conseguire:

1) energia nel superamento degli stati d'animo negativi;
2) costante incremento degli stati d'animo positivi;
3) vita e comportamento etico coerenti, ispirati alla parola di Dio;
4) desiderio costante di conoscere e incontrare Dio.

Per il cristiano, pregare e meditare i Salmi è il modo migliore per conquistare equilibrio emotivo, per crescere nella vita sentimentale, per orientarsi con decisione a comportamenti ispirati a giustizia e bontà e per instaurare dialogo e amicizia con Dio.

Riportiamo in sintesi la frequenza delle tematiche principali dei 150 Salmi

STATI D'ANIMO NEGATIVI NEI SALMI

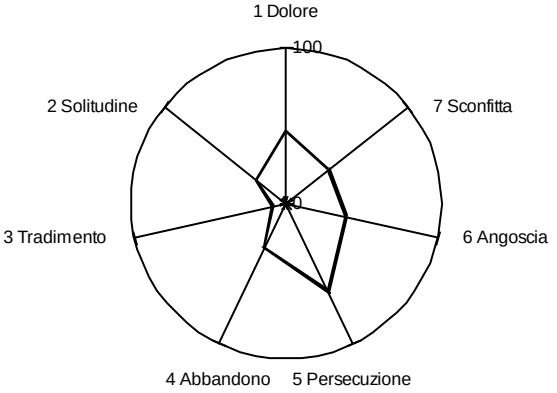

Fig.1 Frequenza degli stati d'animo negativi nei salmi

Nei salmi, gli stati d'animo negativi più frequenti per i quali ci si rivolge con cuore affranto a Dio sono in ordine:

1-persecuzione	2-il dolore
3-angoscia	4-sconfitta
5-abbandono	6-solitudine
7-tradimento	

STATI D'ANIMO POSITIVI NEI SALMI

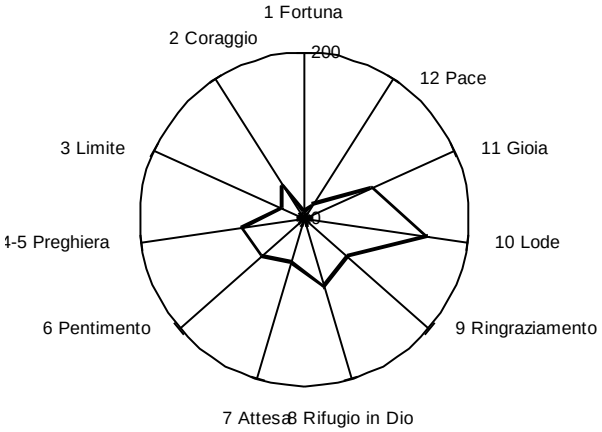

Fig.2 Frequenza degli stati d'animo positivi nei salmi

Nei salmi, gli stati d'animo positivi più frequenti che caratterizzano il dialogo con Dio sono in ordine:

1-lode	2-gioia	3-rifugio in Dio
4-preghiera	5-ringraziamento	6-pentimento
7-attesa	8-coraggio	9-limite
10-pace	11-fortuna	

Fig.3 Frequenza delle norme etiche nei salmi

Il discorso sulle norme etiche nei salmi vede più frequentemente trattati in ordine:

1-peccato	2-comandamento
3-castigo	4-amicizia in Dio
5-desiderio di Dio	6-azioni buone
7-malvagi	8-giusto, povero
9-premio	

DISCORSO SU DIO NEI SALMI

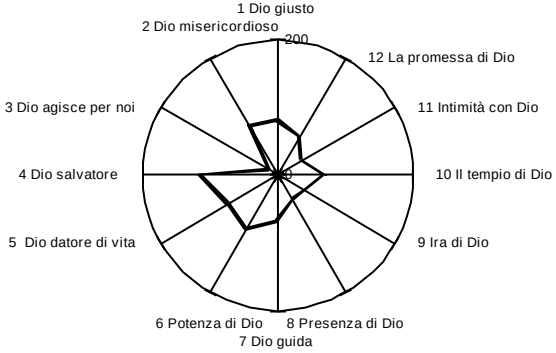

Fig.4 Frequenza del discorso su Dio nei salmi

Il discorso su Dio nei salmi vede più frequentemente trattati in ordine:

1-Dio salvatore	2-potenza di Dio
3-Dio datore di vita	4-Dio misericordioso
5-Dio giusto	6-Dio guida
7-il tempio di Dio	8-la promessa di Dio
9-ira di Dio	10-presenza con Dio
11-intimità con Dio	12-Dio agisce per noi

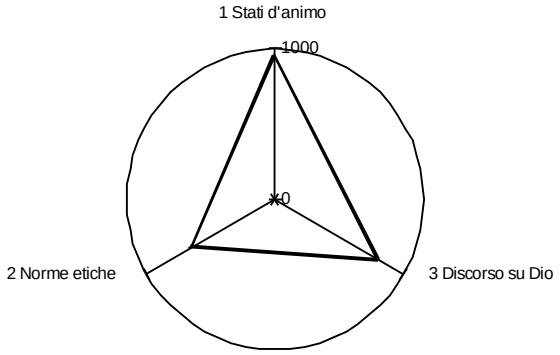

Fig.1 Ripartizione delle tematiche nei salmi

La ripartizione delle tematiche nei salmi vede per il numero delle frequenze in ordine:

1-gli stati d'animo
2-il discorso su Dio
3-la norme etiche