

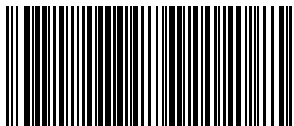
In questa traduzione dei salmi si presenta un testo facilmente comprensibile, che mira a coinvolgere il cuore, a dare energie alla volontà per realizzare progetti di risanamento e di crescita.

Le brevi notazioni numerate (669), che intercalano il testo dei salmi, vogliono essere una guida sintetica alla comprensione del testo .

Meditare è guardarsi dentro, illuminati da una luce di vita, esterna e superiore a noi, per trovare l'energia per intraprendere, riprendere, proseguire il cammino della nostra esistenza verso la nostra meta.

I salmi sono luce che illumina la nostra fatica di vivere, la nostra perenne ricerca di salvezza, di verità e di gioia.

E' come il breviario di s. Francesco, che instancabile, prega, porta Dio, Gesù, la pace, l'amore.



88-901541-1-X

Salmi meditazione

SALMI

meditazione



La Vergine Maria visita Elisabetta - autore fiammingo

MASTRU

SALMI

Meditazione

A cura di Mario Mandras

Mastru

A quanti hanno incontrato Dio e desiderano conoscerlo, parlargli ogni giorno, ascoltare la sua parola, che guarisce, dà energie, orienta alla conoscenza di Cristo suo figlio, a far parte della sua Chiesa e al raggiungimento della meta.

settembre 2012

Proprietà letteraria riservata

Printed in Italy

© Copyright 2012 by Mario Mandras

Mastru – Stampato e pubblicato in proprio

Via Delle Muraglie 64

07100 SASSARI

tel. 3384290960

ISBN 88-901541-1-X

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.

Premessa

In questa traduzione dei salmi si presenta un testo *facilmente comprensibile*.

Le brevi notazioni numerate (669), che intercalano il testo dei salmi, vogliono essere una *guida sintetica* alla comprensione del testo .

Meditare è guardarsi dentro, illuminati da una luce di vita, esterna e superiore a noi, per trovare l'energia per intraprendere, riprendere, proseguire il cammino della nostra esistenza verso la nostra meta.

I salmi sono luce che illumina la nostra fatica di vivere, la nostra perenne ricerca di salvezza, di verità e di gioia.

Il presente lavoro vuole essere propedeutico alla comprensione dei salmi e favorire la disposizione interiore alla preghiera comunitaria della Chiesa.

E' come il breviario di s. Francesco, che instancabile, prega, porta Dio, Gesù, la pace, l'amore.

Nella traduzione dei salmi ho cercato di seguire i criterio *dell'aderenza al testo originale* tenendo conto delle fondamentali indicazioni dei vari commentatori (G. Ravasi, G. Movia...) e *della massima fruibilità* per il lettore di oggi attraverso la presentazione di un testo *facilmente comprensibile*.

Le parole *scritte in corsivo* in questa traduzione dei salmi non sono presenti letteralmente nel testo ebraico, ma sono richieste per la chiarezza e immediata comprensione dell'originale.

Indice

I salmi - traduzione e brevi note -	pag 1
Indice dei salmi.....	pag 325
Indice analitico.....	pag 365
Le ore dei salmi.....	pag 405
Calendario per la preghiera	pag462

Numerazione dei salmi

Si ha una doppia numerazione dei salmi. Il primo numero tra parentesi è la nuova numerazione attualmente seguita dagli studiosi.

Il secondo numero, che precede il titolo dato al salmo, segue la numerazione classica della *Volgata*, usata nei testi liturgici.

I rimandi ai salmi nelle tabelle sono in riferimento alla numerazione della *Volgata*.

L'inizio del salmo o di una parte del salmo, nella preghiera individuale o nella preghiera comunitaria, è indicato con la sottolineatura delle prime parole del versetto.

Nel salmo (119) 118 la tradizionale suddivisione dei versetti utilizzando le lettere dell'alfabeto è indicata con le lettere dell'alfabeto ebraico, del primordiale alfabeto fenicio e infine con le lettere dell'alfabeto latino

Salmo 1 Dio meta della vita

1 Avere Dio nella mente e nel cuore

¹Beato l'uomo che non frequenta i malvagi,
non fa parte del gruppo dei peccatori
e non siede in compagnia degli stolti;

²ma trova gioia nella legge di Iavè,
e medita la sua legge giorno e notte.

³Egli è come albero piantato lungo corsi d'acqua,
che darà frutto nella sua stagione
e le sue foglie non cadranno mai;
tutto ciò che fa riesce.

2 Rovina e disperazione nel comportamento distruttivo

⁴Non così, non così i malvagi:
sono come paglia che il vento disperde;

⁵perciò i malvagi crolleranno nel giudizio,
e i peccatori nell'assemblea dei giusti.

3 La mano di Dio veglia sui giusti

⁶Iavè protegge il cammino dei giusti,
ma la via dei malvagi conduce alla rovina.

Salmo 2 Scegliere di servire Dio

4 La rivolta contro Dio

¹Perché i popoli si ribellano ?
perché congiurano senza motivo?

²si uniscono i re della terra
e i governanti si accordano insieme
contro Iavè e contro il suo Messia:

³“Rompiamo le catene,
gettiamo via le funi che ci legano”.

5 La risposta di Dio ai ribelli

⁴Se ne ride chi abita i cieli,
li commiserà dall'alto il Signore.

⁵Egli parla loro con ira,
li fa tremare nel suo sdegno:

⁶ “Io l’ho unto mio re
su Sion, monte della mia santità”.

6 Il decreto di Iavè

⁷Proclamerò il decreto di Iavè.
Egli mi ha detto: “Figlio mio sei tu,
io oggi ti ho generato.

⁸Chiedi a me, ti darò in eredità i popoli
e in tuo possesso i confini della terra.

INDICE

Salmo 1 Dio meta della vita	pag 1
1 <i>Avere Dio nella mente e nel cuore</i>	pag 1
2 <i>Rovina e disperazione nel comportamento distruttivo</i>	pag 1
3 <i>La mano di Dio veglia sui giusti</i>	1
Salmo 2 Scegliere di servire Dio	2
4 <i>La rivolta contro Dio</i>	2
5 <i>La risposta di Dio ai ribelli</i>	2
6 <i>Il decreto di Iavè</i>	3
7 <i>Invito a servire Dio con fedeltà</i>	3
Salmo 3 Invocazione nella persecuzione	3
8 <i>Mi perseguitano</i>	3
9 <i>Mia protezione e sicurezza è Dio</i>	3
Salmo 4 Ti prego liberami	4
10 <i>Invocazione di aiuto a Dio</i>	4
11 <i>Invito alla conversione</i>	4
12 <i>Gioia e sicurezza nel Signore</i>	5
Salmo 5 Pregare Dio fin dal mattino	5
13 <i>Dal mattino ti cerco</i>	5
14 <i>I malvagi non vengono a casa tua</i>	6
15 <i>La strada che porta a Dio</i>	6
16 <i>I nemici di Dio</i>	6

- 17 Gli amici di Dio 6
 Salmo 6 Preghiera nella prova 7
 18 *Dammi una punizione sopportabile* 7
 19 *Vieni presto in mio aiuto* 7
 20 *Vivo nel pianto e nell'oppressione* 7
 21 *Ti ringrazio del tuo intervento* 7
 Salmo 7 Preghiera del giusto
 perseguitato 8
 22 *Signore, salvami* 8
 23 *Non ho fatto male a nessuno* 8
 24 *Intervieni* 9
 25 *L'ira di Dio arde contro l'ingiustizia* 9
 Salmo 8 Il tuo Nome è grande 10
 26 *Tutto l'universo canta il tuo Nome* 10
 27 *Ti cantano bambini e lattanti* 11
 28 *Ti canta l'immensità dei cieli* 11
 29 *Ti canta l'uomo, fatto a tua*
 somiglianza 11
 Salmo (9-10) 9 Dio abbatte i prepotenti
 e salva gli umili 12
 30 *Il mio cuore ti loda* 12
 31 *Hai vinto i miei nemici* 12
 32 *La tua giustizia è eterna* 12
 33 *Tu mi salvi dalle soglie della morte*
 13

- 34 *La disfatta di chi non cerca Dio* 14
Salmo 10 (Testo masoretico) 14
35 *Ti cerco nel pericolo* 14
36 *Il prepotente inganna e uccide* 14
37 *Alzati, Signore e difendi i deboli* 16
Salmo (11) 10 Fiducia del giusto 17
38 *Con Dio sono al sicuro* 17
39 *La disfatta dei prepotenti* 17
40 *Dio è giusto* 17
Salmo (12)11 Contro il mondo pieno di
 menzogne 18
41 *E' venuta meno la fede* 18
42 *Signore, intervieni* 18
43 *Il Signore è sincero* 18
44 *Il Signore è nostra difesa* 19
Salmo(13) 12 Invocazione fiduciosa 19
45 *Fino a quando Signore?* 19
46 *Tieni aperti i miei occhi* 19
47 *Il tuo aiuto mi porta gioia* 19
Salmo(14) 13 Il destino dell'uomo
senza
 Dio 20
48 *Sono circondato da stolti* 20
49 Il Signore è rifugio del povero 20
Salmo (15)14 Chi può abitare con Dio?21

- 50 Le condizioni per abitare con Dio 21*
Salmo (16) 15 Il Signore mi indica il
sentiero della vita 22
51 Il Signore è l'unico mio bene 22
52 Tu sei la mia eredità 22
53 Tu sei la mia guida 22
54 Tu sei causa della mia gioia 23
55 Tu sei la mia vita 23
Salmo(17)16Invocazione dell'innocente23
56 Ascolta la mia preghiera sincera 23
57 Difendimi dai prepotenti 24
58 Rivélati a me 25
Salmo (18) 17 Ti amo perché mi hai
redento 25
59 Tu sei il mio tutto 25
60 Il mio passato di morte 26
61 Nell'angoscia ho gridato a te 26
62 Sei intervenuto con potenza 26
63 La tua mano mi ha afferrato 27
64 Hai tenuto conto del mio impegno 28
65 Dio ripaga con giustizia 28
66 Dio rischiara la mia notte 28
67 Dio mi rende vittorioso 29
68 Dio ha dispero i nemici 30

- Salmo (19) 18 I cieli e la legge di lavè 31
69 *L'armonia dei cieli* 31
70 *Lo splendore e il calore del sole* 32
71 *La parola del Signore è pura* 32
72 *La legge di Dio nel mio cuore* 32
Salmo (20) 19 Preghiera per l'eletto
di Dio 33
73 *Il Signore ti benedica* 33
74 *Il Signore ti darà la vittoria* 34
Salmo (21) 20 Festa per il tuo eletto 34
75 *Ti ringraziamo per la vittoria concessa* 34
76 *Egli ha piena fiducia in te* 35
Salmo (22) 21 Angoscia e speranza
nell'anima 36
77 *L'angoscia mi travolge* 36
78 *Tu da sempre sei il salvatore* 36
79 *La mia condizione disperata* 37
80 *Ma tu mi hai dato la vita!* 37
81 *Sento in me la morte* 37
82 *Mi stanno distruggendo la vita* 38
83 *Solo tu puoi salvarmi* 38
84 *Il mio ringraziamento perenne* 39
85 *Ti ringrazieranno tutti i popoli* 39
Salmo (23) 22 Io cerco solo te 40

- 86 *Tu sei il mio pastore* 40
87 *Tu sei la mia felicità* 41
Salmo (24) 23 *Lasciami vivere con te* 41
88 *Dammi un posto nella tua grande casa* 41
Salmo (25) 24 *A te affido l'anima mia,*
 sei l'unica speranza 42
89 *Ti affido la mia vita* 42
90 *Fammi conoscere i tuoi sentieri* 43
91 *Le vie del Signore sono verità e grazia*
43
92 *Dio libera chi lo cerca* 44
Salmo(26)25 *Pregiera dell'innocente*
45
93 *Vedi la mia innocenza* 45
94 *Le mie frequentazioni sono oneste* 45
95 *Il mio impegno liturgico è convinto* 45
96 *Considerami un tuo fedele* 46
Salmo(27) 26 *Con Dio nessun timore* 46
97 *Con Dio ho vinto la paura* 46
98 *L'avventura più bella è stare con te* 47
99 *Il Signore accoglie sempre* 48
Salmo (28) 27 *Pregiera e*
 ringraziamento 49
100 *Ascoltami dal mio pozzo profondo* 49
101 *Ripaga le azioni dei malvagi* 49

- 102 Ti ringrazio, mia forza e difesa 50*
 Salmo (29) 28 *Tu, Signore dell'uragan 50*
103 Potenze dei cieli date gloria al Signore 50
104 La voce del Signore domina tutto 50
 Salmo (30) 29 *Mi hai strappato dalla*
 morte 52
105 Mi hai tratto in salvo 52
106 A te il ringraziamento perenne 52
107 Tu hai cambiato il mio pianto in gioia
 52
 Salmo (31) 30 *Pregiera nella prova 53*
108 In te ho trovato rifugio 53
109 Alle tue mani affido il mio respiro 54
110 Mi hai portato in luogo sicuro 54
111 La mia situazione di morte 54
112 Continuo ad avere fiducia in te 55
113 La tua bontà è grande, Signore! 56
 Salmo (32) 31 *La confessione libera dal*
 peccato 57
114 La gioia della coscienza pulita 57
115 Il peccato arresta la vita 57
116 Confessare il peccato a Dio per essere
 libero 57
117 Il consiglio del salmista 58
 Salmo (33) 32 *Inno alla Provvidenza 58*

- 118 *Festa, lode, canto per il Signore* 58
 119 *La parola creatrice del Signore* 59
 120 *Presenza benefica del Signore* 60
 Salmo(34)33 *Lode alla giustizia divina* 61
 121 *Loderò sempre il Signore* 61
 122 *Fare esperienza del Signore* 62
 123 *Il Signore ascolta i poveri* 63
 Salmo (35) 34 *Pregghiera di un giusto
 perseguitato* 64
 124 *Signore combatti chi mi accusa* 64
 125 *Mi vogliono morto* 64
 126 *Mi perseguitano senza motivo* 64
 127 *Che io possa lodarti* 65
 128 *Mi hanno tradito anche gli amici* 65
 129 *I prepotenti non mi danno tregua* 66
 130 *Ti loderò insieme a chi mi ha difeso* 67
 Salmo (36) 35 *Malafede del peccatore e
 bontà di Dio* 68
 131 *Il male seduce nell'intimo* 68
 132 *Il peccatore inganna se stesso* 68
 133 *Signore, la tua bontà è immensa!* 68
 134 *Sicuri sotto le tue ali* 69
 135 *Tu sei la fonte della vita* 69
 136 *Proteggimi dal male* 69

Salmo (37) 36 La sorte del giusto e
dell'empio 69

137 *Non vivere di rabbia* 69

138 *Orienta la tua strada a Dio* 70

139 *Ai malvagi male, ai poveri bene* 70

140 *I malvagi falliranno* 71

141 *La vita del povero è sostenuta da Dio* 71

142 *I nemici di Dio come fumo* 72

143 *Il Signore prende per mano il giusto* 72

Salmo(38) 37 Preghiera nell'angoscia 74

144 *Rimproverami e puniscimi, senza ira* 74

145 *La tua mano pesa su di me* 74

146 *Mi rivolgo a te* 75

147 *Sono abbandonato da tutti* 75

148 *Confesso la mia colpa* 76

149 *Vieni in mio aiuto* 76

Salmo (39) 38 L'uomo è un nulla davanti
a Dio 77

150 *Ho provato a stare in silenzio* 77

151 *Dimmi la verità sulla mia vita* 77

152 *Tu sei la speranza della mia vita* 78

153 *Allontana da me i tuoi colpi* 78

154 *Dammi un po' di pace prima di morire* 78

Salmo (40) 39 Ringraziamento.

Invocazione di aiuto 79

- 155 *Ti ho atteso con ansia* 79
 156 *Mi hai tirato fuori dal pozzo* 79
 157 *Risuona nella mia bocca un canto nuovo* 79
 158 *Voglio fare la tua volontà* 80
 159 *Mi capitano molte disgrazie* 80
 160 *Maledizione ai nemici* 81
 161 *Benedizione agli amici* 81
 162 *Il Signore pensa a me* 81
 Salmo (41) 40 *Pregiera del malato
 abbandonato e tradito* 82
 163 *Il Signore assiste chi gli è fedele* 82
 164 *Signore, guarisci la mia anima* 82
 165 *Tutti mi considerano già morto* 82
 166 *Mi abbandona anche l'amico* 83
 167 *Tu Signore, mi guarirai e mi salverai* 83
 Salmo (42) 41 *Lamento di chi è in esilio*
 84
 168 *La mia anima ha sete di Dio* 84
 169 *Il ricordo del culto festoso in patria* 84
 170 *Nel tormento dell'esilio spero in te* 85
 Salmo (43) 42 *Rafforza la mia fede* 85
 171 *Difendimi da gente senza fede* 85
 172 *Guidami da te con la tua luce* 86

- 173 *Arriverò all'altare di Dio* 86
- Salmo (44) 43 *Il tuo popolo oppresso
dagli invasori* 86
- 174 *La nostra storia è in te* 86
- 175 *Tu eri la nostra forza, la nostra vittoria*
87
- 176 *Ora viviamo nella vergogna in esilio* 87
- 177 *Eppure seguivamo la tua strada* 88
- 178 *Vieni presto in nostro aiuto* 89
- Salmo (45) 44 *Le nozze del re* 90
- 179 *Canto al re nel suo più bel giorno* 90
- 180 *Sei splendido* 90
- 181 *Sei forte* 90
- 182 *Il tuo programma* 90
- 183 *Ami la giustizia e odi l'empietà* 91
- 184 *La tua sposa è una meraviglia* 91
- 185 *I tuoi figli, il tuo futuro* 92
- Salmo (46) 45 *Dio è con noi* 92
- 186 *Dio ci ha sempre aiutato* 92
- 187 *Non temiamo gli sconvolgimenti* 92
- 188 *Viviamo al sicuro nella casa di Dio* 92
- 189 *Fa cessare la guerra, vuole la pace* 93
- Salmo (47) 46 *Il Signore, re di Israele e
del mondo* 94
- 190 *Gridate tutti di gioia a Dio* 94

- 191 *Dio raduna tutti i popoli* 94
 Salmo(48) 47 *Sion, monte santo di Dio* 95
 192 *Lode perenne a Dio* 95
 193 *Sul monte Sion ha posto la sua dimora* 95
 194 *I nemici fuggono da Sion* 95
 195 *Dio è la forza di Sion* 96
 Salmo(49) 48 *La ricchezza non salva* 97
 196 *Ascoltate la verità* 97
 197 *Non temere i giorni bui* 97
 198 *La libertà non si compra* 97
 199 *La morte ci lascia nudi* 98
 200 *Il destino dei prepotenti* 98
 201 *Dio mi può strappare dalla morte* 98
 Salmo (50) 49 *Dio vuole un sacrificio di lode* 99
 202 *Dio parla con solennità* 99
 203 *Dio indica chi è il suo fedele* 100
 204 *Il rimprovero di Dio al suo popolo* 100
 205 *Dio non cerca né animali, né cose* 100
 206 *Dio vuole che gli offriamo la vita* 101
 207 *I comandamenti scritti nel cuore* 101
 Salmo (51) 50 *Miserere mei -Pietà di me-* 102
 208 *Cerco la tua misericordia* 102

PUOI VISITARE IL SITO DOVE SI TROVA IL
LIBRO *SALMI MEDITAZIONE*:

www.libreriamastru.com