

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
Via Delle Muraglie 64 - Sassari
tel. 3384290960

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

⁸Alzati, Iavè, salvami, mio Dio.

4

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

5

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

6

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

10

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

17

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

¹³Sorgi, Iavè, affrontali, abbattili;
con la tua spada liberami dai prepotenti.

¹⁴con la tua mano, Signore, dal regno dei morti.

2. *Abitare nella casa del Signore*

sal 18

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

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

19

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

27

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

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

28

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

³Non punirmi con i malvagi,
con quelli che compiono il male. 30

⁹A 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***

¹⁹ Non esultino su di me i nemici bugiardi,
non mi derida chi mi odia senza motivo. 35

¹² Non mi calpesti il piede dei prepotenti,
non mi colpisca la mano degli empì. 36

²² Non abbandonarmi, Iavè,
Dio mio, non stare lontano da me;
²³ vieni in mio aiuto, Iavè, mia salvezza. 38

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. 25

¹⁸ Guarda la mia miseria e le mie sofferenze

15

3. Sentirsi innocente

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

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

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

² Ascolta la mia preghiera,
quando ti grido aiuto,

16

4. Dopo il pianto la gioia

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

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

5. *Una vita di sofferenza*

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,