

Avvento 2016 – Esercizi di speranza con i salmi

Nei momenti di angoscia

Salmo 130: *Dal profondo io grido* (e Sal 88)

1. Quando la tua Sapienza,
mio Signore,
vide che il mondo, vuoto,
restava senza amore,
ne fece la dimora
di un uomo e di una donna. (2 v.)

3. Mentre la tua Parola,
mio Signore,
come una luce amica
guidava i nostri passi,
colmava il nostro cuore
di fede e di speranza. (2 v.)

2. Quando vedesti l'uomo,
mio Signore,
vinto dal suo peccato,
vagare senza meta,
ancora più l'amasti
e a lui venisti incontro. (2 v.)

4. Tanto ci amasti infine,
mio Signore,
quanto la vita stessa
dell'unico Tuo Figlio,
con noi divise il pane,
la gioia ed il dolore. (2 v.)

Dalla lettera ai Romani (7, 21-25)

Io trovo dunque in me questa legge: quando voglio fare il bene, il male è accanto a me. Infatti acconsento nel mio intimo alla legge di Dio, ma nelle mie membra vedo un'altra legge, che muove guerra alla legge della mia mente e mi rende schiavo della legge del peccato che è nelle mie membra. Sono uno sventurato! Chi mi libererà da questo corpo votato alla morte? Siano rese grazie a Dio per mezzo di Gesù Cristo nostro Signore! Io dunque, con la mente, servo la legge di Dio, con la carne invece la legge del peccato.

Dal libro di Giobbe (3, 20-26)

Perché dare la luce a un infelice
e la vita a chi ha l'amarezza nel cuore,
a quelli che aspettano la morte e non viene,
che la cercano più di un tesoro,
che godono alla vista di un tumulo,
gioiscono se possono trovare una tomba...
a un uomo, la cui via è nascosta
e che Dio da ogni parte ha sbarrato?
Così, al posto del cibo entra il mio gemito,
e i miei ruggiti sgorgano come acqua,
perché ciò che temo mi accade
e quel che mi spaventa mi raggiunge.
Non ho tranquillità, non ho requie,
non ho riposo e viene il tormento!

(10, 2b-7) Fammi sapere perché mi sei avversario.

E' forse bene per te opprimermi,
disprezzare l'opera delle tue mani
e favorire i progetti dei malvagi?
Hai tu forse occhi di carne
o anche tu vedi come l'uomo?
Sono forse i tuoi giorni come i giorni di un uomo,
i tuoi anni come i giorni di un mortale,
perché tu debba scrutare la mia colpa
e frugare il mio peccato,
pur sapendo ch'io non sono colpevole
e che nessuno mi può liberare dalla tua mano?

La mia vita Signore, Signore, è vicina alla tomba

Dio della mia salvezza,
davanti a te grido giorno e notte.
Giunga fino a te la mia preghiera,
tendi l'orecchio al mio lamento.
Io sono colmo di sventure,
la mia vita è vicina alla tomba.
Sono annoverato tra quelli che scendono nella fossa,
sono come un morto ormai privo di forza.

E` tra i morti il mio giaciglio,
sono come gli uccisi stesi nel sepolcro,
dei quali tu non conservi il ricordo
e che la tua mano ha abbandonato.

Mi hai gettato nella fossa profonda,
nelle tenebre e nell'ombra di morte.

Pesa su di me il tuo sdegno
e con tutti i tuoi flutti mi sommergi.

Hai allontanato da me i miei compagni,
mi hai reso per loro un orrore.

Sono prigioniero senza scampo;
si consumano i miei occhi nel patire.

Tutto il giorno ti chiamo, Signore,
verso di te protendo le mie mani.

Compi forse prodigi per i morti?
O sorgono le ombre a darti lode?

Si celebra forse la tua bontà nel sepolcro,
la tua fedeltà negli inferi?

Nelle tenebre si conoscono forse i tuoi prodigi,
la tua giustizia nel paese dell'oblio?

Ma io a te, Signore, grido aiuto,
e al mattino giunge a te la mia preghiera.

Perché, Signore, mi respingi,
perché mi nascondi il tuo volto?

Sono infelice e morente dall'infanzia,
sono sfinito, oppresso dai tuoi terrori.

Sopra di me è passata la tua ira,
i tuoi spaventati mi hanno annientato,
mi circondano come acqua tutto il giorno,
tutti insieme mi avvolgono.

Hai allontanato da me amici e conoscenti,
mi sono compagne solo le tenebre.

Gloria...

La mia vita Signore, Signore, è vicina alla tomba

✠ **Proteggimi, o Dio, in te mi rifugio**

«Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?

Tu sei lontano dalla mia salvezza»:

sono le parole del mio lamento.

Dio mio, invoco di giorno e non rispondi,
grido di notte e non trovo riposo.

Eppure tu abiti la santa dimora,
tu, lode di Israele.

In te hanno sperato i nostri padri,
hanno sperato e tu li hai liberati;
a te gridarono e furono salvati,
sperando in te non rimasero delusi.

Ma io sono verme, non uomo,
infamia degli uomini, rifiuto del mio popolo.

Mi scherniscono quelli che mi vedono,
storcono le labbra, scuotono il capo:

«Si è affidato al Signore, lui lo scampi;
lo liberi, se è suo amico». ✠

Sei tu che mi hai tratto dal grembo,
mi hai fatto riposare sul petto di mia madre.

Al mio nascere tu mi hai raccolto,
dal grembo di mia madre sei tu il mio Dio.

Da me non stare lontano,
poiché l'angoscia è vicina
e nessuno mi aiuta.

Mi circondano tori numerosi,

mi assediano tori di Basan.

Spalancano contro di me la loro bocca
come leone che sbrana e ruggisce.

Come acqua sono versato,
sono slogate tutte le mie ossa.

Il mio cuore è come cera,
si fonde in mezzo alle mie viscere.

E` arido come un coccio il mio palato,
la mia lingua si è incollata alla gola,
su polvere di morte mi hai deposto. *℟*

Un branco di cani mi circonda,
mi assedia una banda di malvagi;
hanno forato le mie mani e i miei piedi,
posso contare tutte le mie ossa.

Essi mi guardano, mi osservano:
si dividono le mie vesti,
sul mio vestito gettano la sorte.

Ma tu, Signore, non stare lontano,
mia forza, accorri in mio aiuto.

Scampami dalla spada,
dalle unghie del cane la mia vita.

Salvami dalla bocca del leone
e dalle corna dei bufali.

Annunzierò il tuo nome ai miei fratelli,
ti loderò in mezzo all'assemblea.

Gloria...

℟

Dal profondo a te grido, o Signore; Signore, ascolta la mia voce.

Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi potrà sussistere?

Ma presso di te è il perdono:
e avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore,
l'anima mia spera nella sua parola.

L'anima mia attende il Signore
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore,
perché presso il Signore è la misericordia
e grande presso di lui la redenzione.

Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

Gloria...

Dal profondo a te grido, o Signore; Signore, ascolta la mia voce.

Canto finale

**Come una donna in grembo,
mio Signore,
porta la vita nuova
del figlio che l'è dato,
così la terra intera
attende il tuo ritorno (2 volte)**

**Resto col lume acceso,
mio Signore,
rendi la mia speranza
più forte dell'attesa:
se tu mi stai vicino
quel giorno ti vedrò (2 volte)**