

# Lamentazioni

**3** <sup>1</sup> *Alef* <sup>1</sup> Io sono l'uomo che ha provato la miseria  
sotto la sferza della sua ira. <sup>2</sup>

*Alef* <sup>2</sup> Egli mi ha guidato, mi ha fatto camminare  
nelle tenebre e non nella luce. <sup>3</sup>

*Alef* <sup>3</sup> Sì, contro di me egli volge e rivolge  
la sua mano tutto il giorno. <sup>4</sup>

*Bet* <sup>4</sup> Egli ha consumato la mia carne e la mia pelle,  
ha rotto le mie ossa. <sup>5</sup>

*Bet* <sup>5</sup> Ha costruito sopra di me, mi ha circondato  
di veleno e di affanno. <sup>6</sup>

*Bet* <sup>6</sup> Mi ha fatto abitare in luoghi tenebrosi  
come i morti da gran tempo. <sup>7</sup>

*Ghimel* <sup>7</sup> Mi ha costruito un muro tutt'intorno, non posso più uscire;  
ha reso pesanti le mie catene. <sup>8</sup>

*Ghimel* <sup>8</sup> Anche se grido e invoco aiuto,  
egli soffoca la mia preghiera. <sup>9</sup>

*Ghimel* <sup>9</sup> Ha sbarrato le mie vie con blocchi di pietra,  
ha ostruito i miei sentieri. <sup>10</sup>

*Dalet* <sup>10</sup> Era per me un orso in agguato,  
un leone in luoghi nascosti. <sup>11</sup>

*Dalet* <sup>11</sup> Seminando di spine la mia via, mi ha lacerato,  
mi ha reso desolato. <sup>12</sup>

*Dalet* <sup>12</sup> Ha teso l'arco, mi ha posto  
come bersaglio alle sue saette. <sup>13</sup>

*He* <sup>13</sup> Ha conficcato nei miei reni  
le frecce della sua faretra. <sup>14</sup>

*He* <sup>14</sup> Sono diventato lo scherno di tutti i popoli,

la loro beffarda canzone tutto il giorno. <sup>15</sup>

*He* <sup>15</sup> Mi ha saziato con erbe amare,

mi ha dissetato con assenzio. <sup>16</sup>

*Vau* <sup>16</sup> Ha spezzato i miei denti con la ghiaia,

mi ha steso nella polvere. <sup>17</sup>

*Vau* <sup>17</sup> Sono rimasto lontano dalla pace,

ho dimenticato il benessere. <sup>18</sup>

*Vau* <sup>18</sup> E dico: "È scomparsa la mia gloria,

la speranza che mi veniva dal Signore". <sup>19</sup>

*Zain* <sup>19</sup> Il ricordo della mia miseria e del mio vagare

è come assenzio e veleno. <sup>20</sup>

*Zain* <sup>20</sup> Ben se ne ricorda la mia anima

e si accascia dentro di me. <sup>21</sup>

*Zain* <sup>21</sup> Questo intendo richiamare al mio cuore,

e per questo voglio riprendere speranza. <sup>22</sup>

*Het* <sup>22</sup> Le grazie del Signore non sono finite,

non sono esaurite le sue misericordie. <sup>23</sup>

*Het* <sup>23</sup> Si rinnovano ogni mattina,

grande è la sua fedeltà. <sup>24</sup>

*Het* <sup>24</sup> "Mia parte è il Signore - io esclamo -,

per questo in lui spero". <sup>25</sup>

*Tet* <sup>25</sup> Buono è il Signore con chi spera in lui,

con colui che lo cerca. <sup>26</sup>

*Tet* <sup>26</sup> È bene aspettare in silenzio

la salvezza del Signore. <sup>27</sup>

*Tet* <sup>27</sup> È bene per l'uomo portare

un giogo nella sua giovinezza. <sup>28</sup>

*Iod* <sup>28</sup> Sieda costui solitario e resti in silenzio,

poiché egli glielo impone. <sup>29</sup>

*Iod* <sup>29</sup> Ponga nella polvere la bocca,

forse c'è ancora speranza. <sup>30</sup>

*Iod* <sup>30</sup> Porga a chi lo percuote la sua guancia,  
si sazi di umiliazioni. <sup>31</sup>

*Caf* <sup>31</sup> Poiché il Signore  
non respinge per sempre. <sup>32</sup>

*Caf* <sup>32</sup> Ma, se affligge, avrà anche pietà  
secondo il suo grande amore. <sup>33</sup>

*Caf* <sup>33</sup> Poiché contro il suo desiderio egli umilia  
e affligge i figli dell'uomo. <sup>34</sup>

*Lamed* <sup>34</sup> Schiacciano sotto i loro piedi  
tutti i prigionieri del paese. <sup>35</sup>

*Lamed* <sup>35</sup> Ledono i diritti di un uomo  
davanti al volto dell'Altissimo. <sup>36</sup>

*Lamed* <sup>36</sup> Opprimono un altro in una causa.  
Forse il Signore non vede tutto questo? <sup>37</sup>

*Mem* <sup>37</sup> Chi mai ha parlato e la sua parola si è avverata,  
senza che il Signore lo avesse comandato? <sup>38</sup>

*Mem* <sup>38</sup> Dalla bocca dell'Altissimo non procedono forse  
le sventure e il bene? <sup>39</sup>

*Mem* <sup>39</sup> Perché si rammarica un essere vivente,  
un uomo, per i castighi dei suoi peccati? <sup>40</sup>

*Nun* <sup>40</sup> "Esaminiamo la nostra condotta e scrutiamola,  
ritorniamo al Signore.

*Nun* <sup>41</sup>

*Nun* <sup>41</sup> Innalziamo i nostri cuori al di sopra delle mani,  
verso Dio nei cieli. <sup>42</sup>

*Nun* <sup>42</sup> Noi abbiamo peccato e siamo stati ribelli,  
e tu non ci hai perdonato. <sup>43</sup>

*Samec* <sup>43</sup> Ti sei avvolto nell'ira e ci hai perseguitati,  
hai ucciso senza pietà. <sup>44</sup>

*Samec* <sup>44</sup> Ti sei avvolto in una nube,  
perché la supplica non giungesse fino a te. <sup>45</sup>

*Samec* <sup>45</sup> Ci hai ridotti a spazzatura e rifiuto  
in mezzo ai popoli. <sup>46</sup>

*Pe* <sup>46</sup> Hanno spalancato la bocca contro di noi  
tutti i nostri nemici. <sup>47</sup>

*Pe* <sup>47</sup> Nostra sorte sono terrore e fossa,  
sterminio e rovina". <sup>48</sup>

*Pe* <sup>48</sup> Rivoli di lacrime scorrono dai miei occhi,  
per la rovina della figlia del mio popolo. <sup>49</sup>

*Ain* <sup>49</sup> Il mio occhio piange senza sosta  
perché non ha pace,

<sup>50</sup> *Ain* <sup>50</sup> finché non guardi e non veda  
il Signore dal cielo. <sup>51</sup>

*Ain* <sup>51</sup> Il mio occhio mi tormenta  
per tutte le figlie della mia città. <sup>52</sup>

*Sade* <sup>52</sup> Mi hanno dato la caccia come a un passero  
coloro che mi odiano senza ragione. <sup>53</sup>

*Sade* <sup>53</sup> Mi hanno chiuso vivo nella fossa  
e hanno gettato pietre su di me. <sup>54</sup>

*Sade* <sup>54</sup> Sono salite le acque fin sopra il mio capo;  
ho detto: "È finita per me". <sup>55</sup>

*Kof* <sup>55</sup> Ho invocato il tuo nome, o Signore,  
dalla fossa profonda. <sup>56</sup>

*Kof* <sup>56</sup> Tu hai udito il mio grido: "Non chiudere  
l'orecchio al mio sfogo". <sup>57</sup>

*Kof* <sup>57</sup> Tu eri vicino quando t'invocavo,  
hai detto: "Non temere!". <sup>58</sup>

*Res* <sup>58</sup> Tu hai difeso, Signore, la mia causa,  
hai riscattato la mia vita. <sup>59</sup>

*Res* <sup>59</sup> Hai visto, o Signore, la mia umiliazione,  
difendi il mio diritto! <sup>60</sup>

*Res* <sup>60</sup> Hai visto tutte le loro vendette,  
tutte le loro trame contro di me. <sup>61</sup>

*Sin* <sup>61</sup> Hai udito, Signore, i loro insulti,  
tutte le loro trame contro di me. <sup>62</sup>

*Sin* <sup>62</sup> I discorsi dei miei oppositori e i loro pensieri  
sono contro di me tutto il giorno. <sup>63</sup>

*Sin* <sup>63</sup> Osserva quando siedono e quando si alzano;  
io sono la loro beffarda canzone. <sup>64</sup>

*Tau* <sup>64</sup> Ripagali, o Signore,  
secondo l'opera delle loro mani. <sup>65</sup>

*Tau* <sup>65</sup> Rendili duri di cuore,  
sia su di loro la tua maledizione! <sup>66</sup>

*Tau* <sup>66</sup> Perseguitali nell'ira, Signore,  
e distruggili sotto il cielo.