

ADORAZIONE EUCARISTICA
Contemplazione sulla traccia del Salmo 18(17)¹

I) Esposizione dell'Eucarestia. Canto comunitario
II) Ascolto celebrativo della Parola

***Guida:** Riascoltiamo la prima lettura dal libro dell'Esodo. Ogni invocazione di aiuto sale fino a Dio. Ma ogni liberazione di Dio non arriva se non è portata attraverso un fratello.*

Letto: Dal libro dell'Esodo (22,20-26, nella traduzione della Ldc-Abu)

²⁰"Non sfruttate né opprimete lo straniero, perché voi stessi siete stati stranieri in Egitto.

²¹"Non maltrattate la vedova o l'orfano. ²²Se infatti li maltrattate, quando invocheranno aiuto a me, ascolterò il loro grido, ²³andrò in collera e vi farò morire in guerra, così le vostre mogli diventeranno vedove e i vostri figli orfani.

²⁴"Se presti denaro a qualcuno del mio popolo, al povero che vive con te, non devi fare l'usuraio: non puoi imporgli interesse.

²⁵"Se prendi in pegno il mantello del tuo prossimo, devi restituirglielo prima del tramonto del sole, ²⁶perché il mantello è la sua unica coperta; come potrebbe ripararsi dal freddo quando dorme? Se egli invoca aiuto da me, io ascolterò il suo grido, perché io sono misericordioso.

Parola di Dio

Rendiamo grazie a Dio.

***Guida:** Rispondiamo alla parola dell'Antico Testamento celebrando e meditando il Salmo responsoriale della messa.*

Salmo 18(17) Il Signore che libera

Letto. Il Salmo 17(18) è un antichissimo canto di vittoria, dal sapore mediorientale, già conosciuto dal Secondo libro di Samuele, capitolo 22. È il canto di un re e del suo popolo che godono della liberazione dall'attacco e dall'oppressione dei propri nemici. Dopo il titolo che situa il Salmo nel contesto della vita di Davide, il canto si apre con la professione di fede e di lode dei vv. 2-4, e prosegue in tono di lamentazione nei vv. 5-7 con il ricordo del pericolo sperimentato. Nel vivo della memoria di queste difficili circostanze, il centro di questa prima parte del Salmo si apre, con i vv. 8-16, al ricordo della sovrana, maestosa e misteriosa, presenza di Dio nel cosmo e nella storia, per dare poi di nuovo la parola, nei vv. 17-20, alla esperienza singolare di chi si è sentito liberato come da una forza non sua, e rinnova,

¹ Salmo per le domeniche Ord30A Ord31B; 1set mercoledì UffLett

ora in termini storici, la professione di fede dell'apertura del canto: "Il Signore è il mio sostegno,; mi portò al largo, mi liberò perché mi vuol bene".

Celebriamo e meditiamo questa prima parte del Salmo.

Guida: ¹ Al maestro del coro. Di Davide, servo del Signore, che rivolse al Signore le parole di questo canto quando il Signore lo liberò dal potere di tutti i suoi nemici e dalla mano di Saul. ² Disse dunque:

<i>Tutti</i>		Ti amo, Signore, <i>mia forza</i> , Signore, <i>mia roccia, mia fortezza, mio liberatore</i> , mio Dio, <i>mia rupe</i> , in cui mi rifugio; mio <i>scudo, mia potente salvezza</i> e mio baluardo. Invoco il Signore, degno di lode, e sarò <i>salvato</i> dai miei nemici.	Apertura <i>forza, roccia,</i> <i>liberatore,</i> <i>scudo, salvezza</i>
<i>Solo</i>	5	Mi circondavano flutti di morte, mi travolgevano torrenti infernali;	Lamento. <i>Pericolo in</i> <i>acque di morte</i>
	6	già mi avvolgevano i lacci degli inferi, già mi stringevano agguati mortali.	
	7	Nell'angoscia invocai il Signore, nell'angoscia gridai al mio Dio: dal suo tempio ascoltò la mia voce, a lui, ai suoi orecchi, giunse il mio grido.	
<i>Tutti</i>	8	La terra tremò e si scosse; vacillarono le fondamenta dei monti, si scossero perché egli era adirato.	Teofania <i>furore</i>
	9	Dalle sue narici saliva fumo, dalla sua bocca un fuoco divorante; da lui sprizzavano carboni ardenti.	<i>fuoco</i> <i>nubi</i> <i>teofania</i>
	10	Abbassò i cieli e discese, una nube oscura sotto i suoi piedi.	
	11	Cavalcava un cherubino e volava, si librava sulle ali del vento.	<i>nubi</i>
	12	Si avvolgeva di tenebre come di un velo, di acque oscure e di nubi come di una tenda.	<i>fuoco</i>
	13	Davanti al suo fulgore passarono le nubi, con grandine e carboni ardenti.	

	14	Il Signore tuonò dal cielo, l'Altissimo fece udire la sua voce: grandine e carboni ardenti.	
	15	Scagliò saette e li disperse, fulminò con folgori e li sconfisse.	<i>furore</i>
	16	Allora apparve il fondo del mare, si scoprirono le fondamenta del mondo, per la tua minaccia, Signore, per lo spirare del tuo furore.	
<i>Solo</i>	17	Stese la mano dall'alto e mi prese, mi sollevò dalle grandi acque,	<i>Liberazione.</i>
	18	mi liberò da nemici potenti, da coloro che mi odiavano ed erano più forti di me.	<i>salvezza in grandi acque</i>
	19	Mi assalirono nel giorno della mia sventura, ma il Signore fu il mio sostegno;	<i>Il Signore sostegno, liberatore</i>
	20	mi portò al largo, mi liberò perché mi vuol bene.	

Guida: Gloria al Padre ...

Letttore. Una seconda parte del Salmo prosegue come riflessione e assimilazione della esperienza vissuta. Nei vv. 21-31 la liberazione e la vicinanza di Dio rinnovano nel salmista la decisione a restare anch'egli vicino al suo Dio, secondo una reciproca fedeltà. Questa testimonianza del re, quasi in risposta di condivisione, viene come interrotta dalla professione di fede del popolo, nel v. 32, che afferma: “*Infatti, chi è Dio, se non il Signore? O chi è roccia, se non il nostro Dio?*”. Come incoraggiato dalla partecipazione del suo popolo, il re-salmista prosegue con la descrizione ora particolareggiata degli avvenimenti decisivi: dapprima la preparazione alla battaglia nei vv. 33-37, poi lo scontro militare nei vv. 38-45, e infine la nuova situazione di pace con un popolo allargato a stranieri non più nemici, nei vv. 44-46, Questa seconda parte, e con essa l'intero Salmo viene conclusa nei vv. 47-50 da una lode, che di nuovo richiama i termini della professione di apertura: “*Viva il Signore, mia roccia, mia salvezza*”, e con il v. 51 la comunità in preghiera estende l'esperienza del passato alla speranza di un messia-eletto che mostri la verità del Salmo in un mondo finalmente libero da ogni inimicizia e una umanità unita dal medesimo amore di Dio per i suoi “eletti”.

Celebriamo e meditiamo questa seconda parte del Salmo.

Solo 1	21	Il Signore mi tratta secondo la <i>mia giustizia</i> , mi ripaga secondo l' <i>innocenza</i> delle mie mani, 22 perché <i>ho custodito</i> le vie del Signore, non ho abbandonato come un empio il mio Dio. 23 I suoi giudizi mi stanno tutti davanti, non ho respinto da me <i>la sua legge</i> ; 24 ma integro sono stato con lui e <i>mi sono guardato</i> dalla colpa.	Innocenza <i>mia giustizia</i> <i>custodito</i> <i>comandamenti</i>
	25	Il Signore mi ha ripagato secondo la <i>mia giustizia</i> , secondo l' <i>innocenza</i> delle mie mani davanti ai suoi occhi.	<i>mia giustizia</i>
Solo 2	26	Con l'uomo buono tu sei <i>buono</i> , con l'uomo integro tu sei <i>integro</i> , 27 con l'uomo puro tu sei puro e dal perverso non ti fai ingannare. 28 Perché tu <i>salvi</i> il popolo dei poveri, ma abbassi gli occhi dei superbi.	Alleanza <i>buono</i> <i>integro</i>
	29	Signore, tu dai luce alla mia lampada; il mio Dio rischiarerà le mie tenebre.	<i>salvezza</i>
	30	Con te mi getterò nella mischia, con il mio Dio scavalcherò le mura.	<i>via integra</i>
	31	La via di Dio è <i>perfetta</i> , la parola del Signore è purificata nel fuoco; egli è <i>scudo</i> per chi in lui si rifugia.	<i>scudo</i>
Tutti	32	Infatti, chi è Dio, se non il Signore? O chi è <i>roccia</i> , se non il nostro Dio?	Acclamazione <i>roccia</i>
Solo 1	33	Il Dio che mi ha cinto di vigore e ha reso integro il mio cammino, 34 mi ha dato agilità come di cerva e sulle alture mi ha fatto stare saldo, 35 ha addestrato le mie mani alla battaglia, le mie braccia a tendere l'arco di bronzo.	preparazione a battaglia
	36	Tu mi hai dato il tuo <i>scudo</i> di <i>salvezza</i> , la tua destra mi ha sostenuto, mi hai esaudito e mi hai fatto crescere.	<i>scudo, salvezza</i>

	37	Hai spianato la via ai miei passi, i miei piedi non hanno vacillato.	
<i>Solo 2</i>	38	Ho inseguito i miei nemici e li ho raggiunti, non sono tornato senza averli annientati.	Lo scontro vittorioso
	39	Li ho colpiti e non si sono rialzati, sono caduti sotto i miei piedi.	
	40	Tu mi hai cinto di forza per la guerra, hai piegato sotto di me gli avversari.	
	41	Dei nemici mi hai mostrato le spalle: quelli che mi odiavano, li ho distrutti.	<i>salvezza</i>
	42	Hanno gridato e nessuno li <i>ha salvati</i> , hanno gridato al Signore, ma non ha risposto.	
	43	Come polvere al vento li ho dispersi, calpestati come fango delle strade.	
<i>Soli</i>	44	Mi hai scampato <i>dal popolo</i> in rivolta, mi hai posto a capo di nazioni.	<i>sicurezza e signoria raggiunte sui popoli</i>
		Un popolo che non conoscevo mi ha servito;	
	45	all'udirmi, subito mi obbedivano,	
	46	stranieri cercavano il mio favore, impallidivano uomini stranieri e uscivano tremanti dai loro nascondigli.	
<i>Tutti</i>	47	Viva il Signore e benedetta la mia <i>roccia</i> , sia esaltato il Dio della <i>mia salvezza</i> .	<i>Lode conclusiva mia roccia mia salvezza</i>
	48	Dio, tu mi accordi la rivincita e sottometti <i>i popoli</i> al mio giogo,	
	49	mi salvi dai nemici furenti, dei miei avversari mi fai trionfare e mi liberi dall'uomo violento.	
	50	Per questo, Signore, ti loderò tra le genti e canterò inni al tuo nome.	<i>Per questo... la lode</i>
	51	Egli concede al suo re grandi salvezze, si mostra fedele al suo consacrato, a Davide e alla sua discendenza per sempre.	

III) Eco al Salmo. Personale e comunitaria: in silenzio e in ascolto

Guida: *Meditiamo il Salmo nel suo antico significato storico e nel significato che prende nella preghiera cristiana, ricordando la storia di Gesù.*

Letto. *Commento dal testo* “Lungo i fiumi...”. I Salmi. Traduzione poetica e commento, di *David Maria Turoldo e Gianfranco Ravasi.*

Questa monumentale ode regale, che ci è giunta in ben tre edizioni (Salmo 18; 2Samuele 22; Salmo 144,1-11), è una specie di «Te Deum» arcaico, quasi certamente già steso al tempo di Davide, in tredici ottave pervase da tonalità, da simboli, da emozioni diverse.

Indimenticabile è l'apparizione del grande Cavaliere divino avvolto nel mantello tenebroso delle nubi: cavalcando un cherubino, egli si curva sulle onde dell'oceano ove l'orante sta affogando, lo afferra con la sua mano potente e lo fa uscire allargo perché egli lo ama (vv.8-20).

Indimenticabile è anche la scena marziale di Dio che addestra il re (Davide) a tendere l'arco di bronzo (v. 45).

Indimenticabile è la scena del campo di battaglia in cui i nemici sono dispersi come la polvere sollevata dalle folate di vento, sono calpestati come il fango della terra (v. 43). Ma l'inno, in finale, lascia il passo ad un nuovo personaggio: è il re del futuro, il Messia, la cui vittoria sul male inaugurerà un orizzonte perfetto di luce e di pace.

Attualizzazione dal Salterio Quotidiano (Unione Monastica Italiana per la Liturgia)

Davide, erompendo in questo cantico di gioia riconoscente verso il Signore che lo ha liberato dalle insidie mortali tesegli da Saul, prefigura la preghiera riconoscente del Cristo risorto e della Chiesa partecipe delle sofferenze e della risurrezione del suo Capo.

Il grido nell'angoscia richiama la passione del Signore, liberato dai lacci della morte a causa della sua innocenza.

L'intervento sconvolgente di Dio sul cosmo richiama il battesimo nel Giordano, la trasfigurazione sul Tabor, la morte sul Golgota.

Ma la vera rivincita e la grande vittoria del Cristo non si fermano al fatto storico della risurrezione, ma si dilatano nella prospettiva pasquale dei popoli, degli stranieri e della discendenza, generati al Padre dal grembo materno della Chiesa.

Echi dal Vangelo di Giovanni: «Venne allora una voce dal cielo: L'ho glorificato e di nuovo lo glorificherò! ... Rispose Gesù: ... Ora è il giudizio di questo mondo; ora il

principe di questo mondo sarà gettato fuori. e, quando sarò elevato da terra. attirerò tutti a me»(Gv 12, 28.30.31-32).

Eco e meditazione personale: in silenzio.

Guida: Concludiamo la meditazione personale con la preghiera comune.

Tutti: Dio nostra salvezza, che ci provi nelle acque di contraddizione e ci esaudisci nelle tenebre tempestose, stendi la tua mano onnipotente a chi dall'abisso grida a te con fiducia.

Adorazione e benedizione

Tantum Ergo

(Il canto delle strofe si alterna con l'ascolto meditativo e adorante della melodia. Inizia l'organo o l'harmonium da solo. Tra la prima e la seconda strofa interludio dello strumento mentre si adora in silenzio)

Custu grandu Sacramentu
venerus umiliaus,
e coment'e nui a su bentu
cedant is ritus passaus :
e su chi ogu non bidit
accetteus cum firma fidi.

V. Pani de celu nos as donau

R. Pani chi a totu cantus donat sa vida.

V. Pregheus.

Deus de amistadi, Gesùs Signori
nostru, chi in su pani sacramentau nos
as lassau s'ammentu de sa bénnida tua,
ti pregaus chi, pighendi parti a su
mistériu de sa vida, passioni, morti e
resurrezzioni tua, | siaus nos puru totu
impari in sa Crésia corpus donau a
salvesa de su mundu.

Tui chi bivis e régnas in sèculus e
sèculus.

R. Amen.

A Deus Babbu onnipotenti
e a su Fillu Redentori,
cun su coru e cun sa menti
alabeus cun grandu onori;
e siat puru onori uguali
a s'Amori eternali. Amen.

V. Hai dato al tuo popolo pane di
cielo.

R. Pane che a tutti dona la vita.

V. Preghiamo.

Dio di alleanze, Gesu Signore nostro,
che nel pane consacrato ci hai lasciato
il memoriale della tua venuta,
ti preghiamo che, prendendo parte al
mistero della tua vita, passione morte e
resurrezione, siamo noi pure tutti
insieme nella Chiesa Corpo donato a
salvezza del mondo. Tu che vivi e
regni nei secoli dei secoli.

R. Amen.

<i>Mannu est su mistèriu de sa fidi nostra.</i>	<i>Mistero della fede</i>
Tue nos as redemidu cun sa rughe tua, e sa resurrezzione, nos as redemidu.	Tu ci hai redenti con la tua croce e la tua risurrezzione.
Salva nos, Salvatore, salva nos, Salvatore de su mundu.	Salvaci, o Salvatore del mondo.

Acclamazioni di benedizione. Stando in piedi e in forma litanica (Uno annuncia, tutti ripetono).

*Dio sia benedetto.
Benedetto il Suo Santo Nome.
Benedetto Gesù Cristo vero Dio e vero Uomo.
Benedetto il Nome di Gesù
Benedetto il suo Sacratissimo Cuore.
Benedetto il suo Preziosissimo Sangue.
Benedetto Gesù nel santissimo sacramento dell'altare.
Benedetto lo Spirito Santo Paràclito.
Benedetta la gran Madre di Dio, Maria Santissima.
Benedetta la sua Santa ed Immacolata Concezione
Benedetta la sua gloriosa Assunzione.
Benedetto il nome di Maria, Vergine e Madre.
Benedetto San Giuseppe suo castissimo sposo.
Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.*

Guida: Concludiamo la nostra contemplazione, pregando insieme:

Signore, mentre ti rendiamo grazie per la salvezza che continui a operare per Cristo Gesù nella comunione con il tuo Spirito, donaci di sentirti presente nella tempesta e nella bonaccia, nei giorni belli e nei giorni bui; liberaci da ogni avversità e da ogni angoscia, e così potremo sempre innalzare il canto alla tua eterna misericordia. Amen. *(D. Maria Tuoldo)*