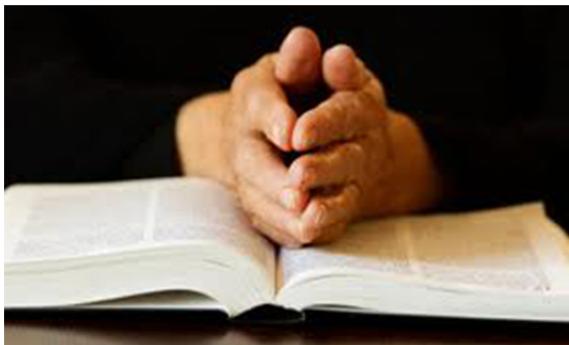


**CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA  
SULLA TRACCIA DEL SALMO 18(19)**

---



**CHIESA DI SANTA CHIARA  
MONASTERO DELLE SORELLE CLARISSE  
ORISTANO**

---

**TERZA DOMENICA DI QUARESIMA B**

---

*Quarta Domenica di Quaresima B*

*Il salmo 18(19) è salmo responsoriale per la domenica O03C, O26B, Q03B*

*Testi a cura di Antonio Pinna e delle Sorelle Clarisse di Oristano*

- **ESPOSIZIONE DELL'EUCASTIA. CANTO COMUNITARIO**
- **ASCOLTO CELEBRATIVO DELLA PAROLA**

**Guida.** *Riascoltiamo la prima lettura dal Libro dell'Esodo (20,1-17.18-21)*

**Letto:**

<sup>1</sup>Queste sono le parole che Dio pronunziò:

<sup>2</sup>Io sono il Signore, tuo Dio, che ti ha fatto uscire dall'Egitto, dove tu eri schiavo.

<sup>3</sup>Non avere altro Dio oltre a me.

<sup>4</sup>Non fabbricarti nessun idolo e non farti nessuna immagine di quello che è in cielo, sulla terra o nelle acque sotto la terra. <sup>5</sup>Non devi adorare né rendere culto a cose di questo genere. Perché io, il Signore, sono il tuo Dio e non sopporto di avere rivali, punisco la colpa di chi mi offende anche sui figli, fino alla terza e alla quarta generazione; <sup>6</sup>al contrario tratto con benevolenza per migliaia di generazioni chi mi ama e ubbidisce ai miei ordini.

<sup>7</sup>Non usare il nome del Signore, tuo Dio, per scopi vani, perché io, il Signore, punirò chi abusa del mio nome.

<sup>8</sup>Ricordati di consacrarmi il giorno di sabato: <sup>9</sup>hai sei giorni per fare ogni tuo lavoro; <sup>10</sup>ma il settimo giorno è il sabato consacrato al Signore, tuo Dio: in esso non farai nessun lavoro: né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo schiavo, né la tua schiava, né il tuo bestiame e neppure il forestiero che abita presso di te. <sup>11</sup>E farai così perché io, il Signore, ho fatto in sei giorni il cielo, la terra e il mare e tutto quel che contengono, ma poi mi sono riposato il settimo giorno; per questo ho benedetto il giorno di sabato e voglio che sia consacrato a me.

<sup>12</sup>Rispetta tuo padre e tua madre, perché tu possa vivere a lungo nella terra che io, il Signore tuo Dio, ti do.

<sup>13</sup>Non uccidere.

<sup>14</sup>Non commettere adulterio.

<sup>15</sup>Non rubare.

<sup>16</sup>Non testimoniare il falso contro nessuno.

<sup>17</sup>"Non desiderare quel che appartiene a un altro: né la sua casa, né sua moglie, né il suo schiavo, né la sua schiava, né il suo bue, né il suo asino".

<sup>18</sup>Tutti gli Israeliti sentivano i tuoni e il suono del corno e vedevano i lampi e il monte fumante. Allora furono presi da paura e si tennero lontani.

<sup>19</sup>Dissero a Mosè:

- Se sei tu a parlarci, potremo ascoltare; ma se Dio stesso ci parla, noi moriamo!

<sup>20</sup>Mosè rispose al popolo:

- Non abbiate paura: Dio è venuto per mettervi alla prova, e perché riconosciate la sua autorità: così non commetterete peccati.

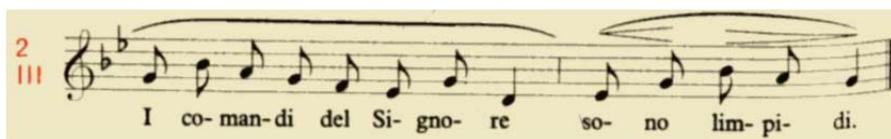
<sup>21</sup>Gli Israeliti si tennero lontani, mentre Mosè si avvicinò alla nube oscura dentro la quale Dio era presente.

*Parola di Dio*

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

*(Chi suona fa sentire il ritornello, poi lo intona e tutti ripetonono)*

*Rit. I comandi del Signore sono limpidi.*



**Guida.**

	<sup>1</sup> <i>Al maestro del coro. Salmo. Di Davide.</i>	
<i>Tutti</i>	<sup>2</sup> I cieli narrano la gloria di Dio, l'opera delle sue mani annuncia il firmamento.	<i>Dal creato : Gloria e luce : 1-7</i>
	<sup>3</sup> Il giorno al giorno ne affida il racconto e la notte alla notte ne trasmette notizia.	

<sup>4</sup> Senza linguaggio, *senza parole*,  
senza che si oda la loro voce,  
<sup>5</sup> per tutta la terra si diffonde il loro annuncio  
e ai confini del mondo il loro messaggio.  
Là pose una tenda per il *sole*  
<sup>6</sup> che esce come sposo dalla stanza nuziale:  
esulta come un prode che percorre la via.  
<sup>7</sup> Sorge da un estremo del cielo  
e la sua orbita raggiunge l'altro estremo:  
nulla si sottrae al suo calore.

*Solo*

<sup>8</sup> La legge del Signore è *perfetta*,  
rinfranca l'anima;  
la testimonianza del Signore è *stabile*,  
rende saggio il semplice.  
<sup>9</sup> I precetti del Signore sono *retti*,  
fanno gioire il cuore;  
il comando del Signore è *limpido*,  
illumina gli occhi.  
<sup>10</sup> Il timore del Signore è *puro*,  
rimane per sempre;  
i giudizi del Signore sono *fedeli*,  
sono tutti giusti,  
<sup>11</sup> più preziosi dell'oro,  
di molto oro fino,  
più dolci del miele  
e di un favo stillante.

*attraverso la  
Legge: Sei qualità  
e funzioni :  
8-11*

*Tutti* | <sup>12</sup> Anche il tuo servo ne è *illuminato*,  
per chi li osserva è grande il profitto.  
<sup>13</sup> Le inavvertenze, chi le discerne?  
Assolvimi dai peccati nascosti.  
<sup>14</sup> Anche dall'orgoglio salva il tuo servo  
perché su di me non abbia potere;  
allora sarò irreprensibile,  
sarò puro da grave peccato.  
<sup>15</sup> Ti siano gradite le *parole* della mia bocca;  
davanti a te i pensieri del mio cuore,  
Signore, mia roccia e mio redentore.

*Gloria*

*alla persona:  
illuminata dalla  
Legge, dà parole  
a creato e a  
salvezza:  
12-15*

*Rit. Come cantare in terra straniera?*

**Guida.** *Ascoltiamo come il Salmo nasce all'interno di una tradizione poetica ebraica, parola di Dio in parola umana.*

**Letto.** Del **Salmo 18** fu scritto che è “il più grande poema del Salterio e una delle più grandi liriche del mondo”. Il poeta-salmista muove dal macrocosmo al microcosmo, dalla contemplazione della gloria del creato in una prima parte (1-7), alla consapevolezza, nella terza parte (12-15), della sua piccola misura di *servo* orante di fronte a Dio, al quale chiede tuttavia di essere salvato da *orgoglio* e *peccato*. Il passaggio dalla prima alla terza parte è dato da una riflessione sapienziale sulla Legge (8-11). Come *nulla si sottrae al calore del sole* (v. 7), così il salmista si sente *illuminato dalla Legge* (v. 12), di cui si elencano sei qualità: è *perfetta, stabile, retta, limpida, pura, fedele*. Ciascuna di queste è spiegata con una sua propria funzione: *ridona vigore, rende saggio il semplice, fa giore il cuore, illumina gli occhi, rimane per sempre, è in tutto giusta*. Avviene così che mentre all'inizio *i cieli narrano la gloria di Dio* (v. 2), e *senza parole si diffonde il loro messaggio* (vv. 4-5), alla fine è il salmista con la sua voce a tradurre in parole la lode del creato: *Ti siano gradite le parole della mia bocca... Signore, mia roccia e mio redentore*.

*Rit. I comandi del Signore sono limpidi.*

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 1

**Guida.** *Rileggiamo e celebriamo il salmo secondo la traduzione di P. Turollo.*

<sup>2</sup>Narrano i cieli la gloria di Dio,  
il firmamento annunzia le opere  
<sup>3</sup>delle sue mani, il messaggio tramanda  
il giorno al giorno, la notte alla notte.

<sup>4</sup>Non è linguaggio d'accenti usati,  
non sono voci che orecchio ascolta:  
<sup>5</sup>sono armonie che riempion la terra  
sonanti fino ai confini del mondo.

<sup>6</sup>Là per il sole egli pose una tenda,  
esce da essa qual sposo dal talamo  
e di letizia inonda il creato,  
come un prode percorre il suo corso.

<sup>7</sup>Da un estremo del cielo egli sorge,  
all'altro estremo vi chiude il suo arco,  
nulla mai sfugge ai suoi raggi di fuoco;  
<sup>8</sup>tutta perfetta è la legge di Dio!

È l'altro sole che guida e ristora,  
testimonianza verace di Dio  
che di ogni giusto irradia la mente,  
<sup>9</sup>luce e splendore all'occhio del santo.

<sup>10</sup>Pura, immutabile, eterna parola!  
Di Dio i detti son tutti fedeli,  
<sup>11</sup>e più preziosi dell'oro più fino,  
molto più dolci del miele stillante.

<sup>12</sup>Anche il tuo servo ne è illuminato:  
grande è il bene per chi li osserva!  
<sup>13</sup>Ma come scorgere le inavvertenze?  
Salvami tu dalle colpe nascoste.

<sup>14</sup>Pur dall'orgoglio proteggi il tuo servo:  
sopra di me non estenda il dominio:  
solo allora sarò uomo libero,  
integro e puro dal grande peccato.

<sup>15</sup>Care ti siano queste parole  
che la mia bocca ti dice, Signore:

dei tuoi pensieri risuoni il mio cuore,  
mio redentore, mia rupe, Signore.

*Sia gloria al Padre nell'alto dei cielz;  
sia gloria al Figlio, suo eterno splendore,  
e allo Spirito, cuore del mondo,  
pure all'uomo, suo volto, ancor gloria!*

**Guida.** *Ascoltiamo una breve riflessione sul Salmo di G. Ravasi*

**Letttore.** Due soli, due luci, due parole divine: il sole, la luce e la parola del creato, voce segreta di Dio; il sole, la luce e la parola della Torah, cioè della Bibbia, voce esplicita di Dio. Un famoso commentatore ebreo medioevale scriveva: «Come il mondo non s'illumina e vive se non per opera del sole, così l'anima non raggiunge la sua pienezza di luce e di vita se non attraverso la Torah». Il sole non è un dio come Ra o Aton, le divinità solari egiziane, è solo una splendida creatura che, come uno sposo o un corridore, esce dal talamo della notte per correre lungo l'orbita del cielo. E nel suo sfogorare ha un messaggio superiore cifrato da svelare.

La Torah, la legge di Dio, è invece la parola pura, radiosa ed eterna del Signore. Chi la accoglie con gioia è come se gustasse un miele dal gusto irraggiungibile, è come se avesse un tesoro ineguagliabile. «La mia Bibbia e la natura: questi sono i miei due libri di fede», esclamava il poeta francese Lamartine nello spirito del nostro cantico dei due dischi solari.

*Rit. I comandi del Signore sono limpidi.*

#### MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 2

**Guida.** *Meditiamo ascoltando l'inizio del discorso di S. Agostino, dettato verso il 392.*

*Rit. I comandi del Signore sono limpidi.*

**Letttore.** 1. [v 1.] *Per la fine, salmo di David. È noto questo titolo: non è il Signore Gesù Cristo che dice queste cose, ma è di lui che si dicono.*

2. [v 2.] *I cieli narrano la gloria di Dio*: i giusti Evangelisti, nei quali Dio abita come nei cieli, raccontano la gloria del Signore nostro Gesù Cristo o la gloria con la quale il Figlio ha glorificato il Padre sulla terra. *E il firmamento annunzia le opere delle sue mani*: annunzia le opere prodigiose del Signore quel firmamento che ora, in virtù dello Spirito Santo, è divenuto cielo, mentre prima era terra per timore.
3. [v 3.] *Il giorno passa la parola al giorno*: lo Spirito rivela agli uomini spirituali la pienezza dell'immutabile Sapienza di Dio, e cioè che il Verbo era nel principio Dio presso Dio. *E la notte alla notte annunzia la scienza*: la mortalità della carne, suggerendo la fede, annunzia la scienza futura a quegli uomini carnali che si trovano lontani.
4. [v 4.] *Non vi sono parole né discorsi dei quali non si oda la loro voce*, per mezzo di tali discorsi si sono senz'altro udite le voci degli Evangelisti, dato che essi hanno annunziato il Vangelo in ogni lingua.
5. [v 5.] *In tutta la terra si è diffusa la loro voce, e le loro parole sino ai confini della terra*.
6. [v 6.] *Nel sole ha posto il suo tabernacolo*: il Signore, che doveva inviare non la pace ma la spada sulla terra, per combattere contro i regni degli errori temporali, ha posto nel tempo, ovvero nel suo manifestarsi, come una sua tenda militare, cioè il dono della sua Incarnazione. *Ed egli stesso come sposo che esce dal suo talamo*: egli stesso cioè esce dal seno verginale in cui Dio si è unito alla natura umana, come uno sposo alla sposa. *È balzato esultante come un gigante per correre la via*. È balzato esultante come il più forte di tutti, che per la sua incomparabile forza vince ogni altro uomo, non per fermarsi lungo la via, ma per correrla. Non si è infatti fermato sulla via dei peccatori.
7. [v 7.] *Da una estremità del cielo la sua levata*: è la sua processione dal Padre non nel tempo ma nell'eternità, per la quale è nato dal Padre. *E la sua corsa fino all'altra estremità del cielo*. E ha corso con la pienezza della divinità fino a essere uguale al Padre. *E non v'è chi si nasconda al suo calore*. Quando poi il Verbo si è fatto anche carne ed ha abitato in noi assumendo la nostra mortalità, non ha consentito che alcun mortale si sottraesse all'ombra della morte; infatti anch'essa è stata penetrata dal calore del Verbo.
8. [v 8.] *Immacolata è la Legge del Signore, converte le anime*. Egli stesso è la Legge del Signore, perché è venuto ad adempiere la Legge, non ad abrogarla; e Legge immacolata poiché non ha commesso peccato, né è stato trovato inganno nella sua bocca, e non schiaccia le anime sotto il giogo della servitù, ma le converte in

libertà all'imitazione di se stesso. *Fedele è la testimonianza del Signore che porge la sapienza ai fanciulli. Fedele è la testimonianza del Signore, perché nessuno ha conosciuto il Padre se non il Figlio, e colui al quale il Figlio ha voluto rivelarlo; cose queste che sono nascoste ai sapienti e rivelate ai fanciulli, poiché Dio resiste ai superbi mentre dona la grazia agli umili.*

9. [v 9.] *Le giustizie del Signore sono rette, allietano il cuore.* Tutte le giustizie del Signore sono rette in Lui, che non ha insegnato niente che non abbia fatto egli stesso, di modo che quanti lo imiteranno possano gioire nel loro cuore di quelle cose che fanno liberamente per amore e non servilmente per timore. *Il comandamento del Signore è nitido, illumina gli occhi:* è limpido il comandamento del Signore che senza il velo delle osservanze carnali illumina il volto dell'uomo interiore.

10. [v 10.] *Il timore del Signore è puro e rimane eternamente:* il timore del Signore, non quello che è posto sotto la legge della pena e che ha terrore che gli siano sottratti i beni temporali, nell'amore dei quali fornicava l'anima; ma quello puro con il quale la Chiesa quanto più ardentemente ama il suo sposo, tanto più diligentemente teme di offenderlo; e perciò l'amore perfetto non scaccia via questo timore che invece rimane eternamente.

11. [vv 10.11.] *I giudizi del Signore sono veraci, giusti in se stessi:* i giudizi di colui che non giudica nessuno ma ha dato al Figlio ogni potere di giudicare, sono senz'altro immutabilmente giusti. Perché né Dio ha ingannato qualcuno nel minacciare o nel promettere, né alcuno può togliere agli empi il supplizio, o ai pii il premio che egli dà. *Più desiderabili dell'oro e di molte pietre preziose:* sia pur molto lo stesso oro e le pietre, e molto preziosi e molto desiderabili, tuttavia i giudizi di Dio sono più desiderabili delle pompe di questo secolo, il cui desiderio fa sì che i giudizi di Dio non siano desiderati, ma temuti o disprezzati o non creduti. E se qualcuno è egli stesso oro o pietra preziosa, tanto da non essere consumato dal fuoco ma da essere assunto nel tesoro di Dio, ebbene costui desidera più di se stesso i giudizi di Dio, la cui volontà antepone alla sua. *E dolci più del miele e del favo:* e sia uno già miele, in quanto, sciolto già dai vincoli di questa vita, attenda il giorno in cui possa giungere al banchetto di Dio; oppure sia ancora favo, cioè avvolto da questa vita come da cera, non mescolato ad essa ma riempiendola, ed abbia bisogno di una certa pressione della mano di Dio, che non opprime ma trae fuori, per poter passare purificato dalla vita temporale a quella eterna; ebbene per lui sono più

dolci i giudizi di Dio che se stesso, perché per lui essi sono più dolci del miele e del favo.

**12.** [v 12.] *Perciò il tuo servo li custodisce*: perché è amaro il giorno del Signore per chi non li custodisce. *Molta è la ricompensa nel custodirli*: molta è la ricompensa, ma non in qualche bene esteriore, bensì proprio nel fatto stesso di custodire i giudizi di Dio, ed è molta poiché si gioisce in essi.

**13.** [v 13.] *I delitti chi li comprende?* Quale mai dolcezza può esservi nei delitti, in cui non c'è conoscenza? Invero chi può comprendere i delitti, i quali chiudono quel medesimo occhio cui soave è la verità, per cui sono dolci e desiderabili i giudizi di Dio; e, come le tenebre, gli occhi, così i delitti chiudono la mente, e non lasciano scorgere né la luce né se stesso?

**14.** [vv 13,14.] *Dai miei [peccati] occulti purificami, o Signore!* Dalle passioni celate in me purificami, o Signore. *E da quelli degli altri guarda il tuo servo*: perché io non sia sedotto dagli altri; non diviene infatti prigioniero degli altrui peccati chi è libero dai suoi. Libera dunque dalle cupidigie altrui non il superbo e chi desidera esser indipendente, ma il tuo servo. *Se non mi avranno dominato, allora sarò immacolato*: se non mi avranno dominato i miei peccati occulti e quelli altrui, allora sarò senza macchia. Non c'è infatti una terza origine del peccato, oltre quello proprio e occulto, in cui cadde il diavolo, e quello altrui da cui fu sedotto l'uomo tanto che col suo consenso lo fece suo. *E sarò purificato dal grande delitto*: da quale altro delitto se non da quello della superbia? Non c'è infatti delitto maggiore del disertare da Dio, in cui sta l'inizio della superbia umana. E davvero è senza macchia chi è privo anche di questo peccato; perché esso è l'ultimo [a scomparire] in coloro che ritornano a Dio, come fu il primo [ad apparire] in coloro che si allontanarono [da lui].

**15.** [v 15.] *E incontreranno favore le parole della mia bocca, e la meditazione del mio cuore sarà sempre al tuo cospetto*: la meditazione del mio cuore non ha per scopo di piacere agli uomini, perché è già annientata la superbia; ma è sempre al tuo cospetto, perché tu scruti la coscienza pura. *Signore mio aiuto e mio redentore*: Signore, tu aiuti me che tendo a te; poiché mi hai redento affinché io tenda a te; nessuno attribuisca alla sua sapienza il convertirsi a te o alle sue forze il giungere a te, se non vuole essere respinto ancora di più da te, che resisti ai superbi; costui infatti non si è purificato dal grande peccato né incontra favore innanzi a te, che ci redimi perché ci convertiamo, e ci aiuti perché giungiamo a te.

*Rit. I comandi del Signore sono limpidi.*

MEDITAZIONE E ADORAZIONE PERSONALE. 3

**Guida.** *Concludiamo la nostra meditazione con la preghiera salmica.*

*Rit. I comandi del Signore sono limpidi.*

Padre, che hai creato il sole a illuminazione del giorno,  
immagine del tuo Figlio, luce vera che illumina ogni uomo;  
Padre, autore della Legge, splendore che illumina ogni legge,  
fonte di ogni santità;  
Padre, cui tutto il creato scioglie l'inno di lode,  
donaci un cuore puro  
per essere anche noi luminosi della tua luce,  
e seguendo la tua via possiamo giungere  
a contemplare senza veli il tuo volto,  
e a cantare con tutto il creato la tua gloria  
nel giorno che non conosce tramonto.  
*Amen.*