

## ADORAZIONE EUCARISTICA

Contemplazione sulla traccia del Salmo 23<sup>1</sup>

### Esposizione dell'Eucarestia

### Canto comunitario e contemplazione personale

*Guida: Restando in adorazione, preghiamo insieme*

Dio, Pastore di costellazioni,  
 Spirito che apri il volo agli infiniti stormi di uccelli verso i terminali delle loro migrazioni;  
 Spirito che spiri avanti tutti i pensieri degli uomini buoni e giusti;  
 Spirito che conduci i pellegrini dello spirito negli incantati pascoli della santità,  
 e gli erranti riconduci da sperduti deserti sulle vie della vita,  
 e mai desisti, Divino mendicante, di cercare la pecorella smarrita:  
 se il vederti con gli occhi del corpo è di troppo in questa valle oscura,  
 che almeno sempre oda i tuoi passi mentre mi cammini accanto,  
 o Compagno di traversata;  
 e ciò sia a tua gloria  
 più ancora che il prestarti a guidare le stelle nella notte.  
 Amen.

*(D. Maria Turollo)*

### Salmo 23(22) Il Signore è il mio Pastore

*Guida: Per celebrare il Salmo ci sediamo*

Il Signore è il mio pastore:  
 non manco di nulla.  
 Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
 ad acque tranquille mi conduce.  
 Rinfranca l'anima mia.

---

<sup>1</sup> Salmo per le domeniche Ord28A Ord34A Ord16B Quar4A Pasqua4A.

Mi guida per il giusto cammino a motivo del suo nome.  
 Anche se vado per una valle oscura,  
 non temo alcun male, perché tu sei con me.  
 Il tuo bastone e il tuo vincastro mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa  
 sotto gli occhi dei miei nemici.  
 Ungi di olio il mio capo;  
 il mio calice trabocca.

Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
 tutti i giorni della mia vita,  
 abiterò ancora nella casa del Signore  
 per lunghi giorni.

### **1) Il cammino:**

#### **a) Il riposo e le forze per il viaggio**

#### **b) il compagno di viaggio**

*Guida: Meditiamo insieme e celebriamo in canto la prima parte del Salmo*

*Prima strofa.* Chi parte per il pellegrinaggio verso il Tempio, ha fiducia nelle forze che il Signore gli ha dato (prima strofa: egli sa dalla sua esperienza che il Signore è stato il suo pastore, che non ha mancato di nulla, che nella sua vita non sono mancati i momenti che gli hanno dato forza e sostegno, e perciò si sente rinfrancato per la partenza).

*Seconda strofa.* Con questa sicurezza nel cuore, affronta i rischi del viaggio (seconda strofa: sa che il Signore lo guiderà per la strada giusta così come lo ha condotto sempre ad acque di ristoro, quando si troverà nel buio pericoloso delle valli si ricorderà dei prati che gli hanno dato vita, e davvero non temerà alcun male come

finora non ha mancato di nulla, perché davvero sa e crede che il Signore è pastore per lui).

<b>1) Il cammino:</b>	1	<i>a</i>	Il Signore è il mio pastore:
<i>a) Il riposo e le forze per il viaggio</i>		<i>b</i>	nulla manca ad ogni attesa,
	2	<i>c</i>	in verdissimi prati mi pasce,
		<i>d</i>	mi disseta a placide acque.
	3	<i>e</i>	È il ristoro dell'anima mia,
<i>b) il compagno di viaggio</i>		<i>d'</i>	in sentieri dritti mi guida
			per amore del santo suo nome,
			dietro lui mi sento sicuro.
	4	<i>c'</i>	Pur se andassi per valle oscura
		<i>b'</i>	non avrò a temere alcun male:
			perché sempre mi sei vicino,
		<i>a'</i>	mi sostieni col tuo vincastro.

### L'ospite

*Guida: Meditiamo e celebriamo nel canto la seconda parte del Salmo*

*Terza strofa.* L'arrivo al Tempio è coronato dalla festa, in cui il pellegrino sperimenta l'ospitalità generosa, gioiosa e inebriante, del Signore, che si fa suo ospite.

<b>2) L'accoglienza:</b>	5		Quale mensa per me tu prepari
<i>l'ospite</i>			sotto gli occhi dei miei nemici!
			Del tuo olio profumi il mio capo,
			il mio calice è colmo di ebbrezza!

*Guida: Meditiamo e celebriamo nel canto la terza parte del Salmo*

*Quarta strofa.* La partenza non è vissuta nella tristezza o nella nostalgia, ma nella speranza che la gioia di essere accolti nella casa del suo Signore si ripeterà ancora per molti anni.

**3) L'esperienza da continuare**      6

Bontà e grazia mi sono compagne  
Quanto dura il mio cammino:  
io starò nella casa di Dio  
lungo tutto il migrare dei giorni

**Dossologia**

Grazie al Padre che ci ha benedetti  
fin dall'alba del mondo nel Cristo:  
nello Spirito il solo pastore  
che nei cieli ci fa camminare.

**Eco al Salmo. Personale. In silenzio**

**Eco al Salmo. Comunitaria. In ascolto**

**Guida:** *Eco al salmo comunitario. Ascoltiamo e meditiamo le parole di sant'Agostino*

*Lettore*

[v 1] *Salmo dello stesso David.* La Chiesa parla a Cristo: *Il Signore mi conduce al pascolo, e niente mi mancherà.* Il Signore Gesù Cristo è il mio pastore e niente mi mancherà.

[v 2] *Nel luogo del pascolo ivi mi ha collocato.* Conducendomi alla fede, nel luogo del pascolo incipiente, ivi, per nutrirmi mi ha collocato. *Presso acque refrigeranti mi nutre.* Mi ha nutrito con l'acqua del battesimo, in cui sono ristorati quanti hanno perduto la innocenza e il vigore.

[v 3] *Ha convertito l'anima mia.* Mi ha guidato nei sentieri della giustizia, a cagione del suo nome. Mi ha guidato negli angusti sentieri, che pochi percorrono, della sua giustizia; e non a cagione del mio merito, ma a cagione del nome suo.

[v 4] *Infatti, anche se camminassi in mezzo all'ombra della morte.* Infatti, anche quando cammino in mezzo a questa vita, che è l'ombra della morte. *Non temerò il male, perché tu sei con me.* Non temerò il male, perché tu abiti, grazie alla fede, nel mio cuore; e ora sei con me, affinché, dopo l'ombra della morte, sia anch'io con te. *La tua verga e il tuo bastone, essi stessi mi hanno consolato.* La tua disciplina, come verga per il gregge delle pecore e come bastone per i figli già più grandi e che dalla vita animale crescono a quella spirituale, non mi ha afflitto, anzi da essa sono stato consolato; perché tu ti ricordi di me.

[v 5] *Hai preparato la mensa al mio cospetto, di fronte a coloro che mi perseguitano.* Ma dopo la verga, con la quale io, piccolo ancora e animale, ero condotto ai pascoli con il gregge, dopo quella verga, quando ho cominciato a essere sotto il bastone, hai preparato la mensa al mio cospetto, affinché non sia più nutrito come un bambino con il latte, ma prenda come un adulto il cibo, reso saldo in faccia a coloro che mi affliggono. *Hai effuso olio sul mio capo.* Hai allietato con la gioia spirituale la mia mente. *E la tua coppa inebriante quanto è eccellente!* E la tua coppa che dà l'oblio delle passate vane delizie, quanto è eccellente!

[v 6] *E la tua misericordia mi accompagnerà in tutti i giorni della mia vita.* Cioè per quanto a lungo vivrò in questa vita mortale, non tua ma mia. *E affinché abiti nella casa del Signore per la lunghezza dei giorni.* Mi accompagnerà non soltanto qui, ma anche affinché abiti nella casa de] Signore in eterno.

### **Eco personale, in silenzio, e comunitaria, in orazione.**

*Guida: Preghiamo insieme, in piedi.*

Dio, pastore di costellazioni,

Spirito che apri il volo agli infiniti stormi di uccelli  
verso i terminali delle loro migrazioni;

Spirito che spiri avanti tutti i pensieri degli uomini buoni e giusti;

Spirito che conduci i pellegrini dello spirito negli incantati pascoli della santità,  
e gli erranti riconduci da sperduti deserti sulle vie della vita,

e mai desisti, Divino mendicante, di cercare la pecorella smarrita:  
 se il vederti con gli occhi del corpo è di troppo in questa valle oscura,  
 che almeno sempre oda i tuoi passi mentre mi cammini accanto,  
 o Compagno di traversata;  
 e ciò sia a tua gloria  
 più ancora che il prestarti a guidare le stelle nella notte. Amen.

## **Tantum Ergo**

### **Mistero della fede**

**Annunciamo la tua morte, Signore,  
 proclamiamo la tua risurrezione  
 nell'attesa della tua venuta.**

*Guida: Concludiamo la nostra contemplazione, pregando insieme:*

Gesù Cristo, pastore buono,  
 che ti sei fatto nostro compagno di cammino:  
 a causa delle nostre infedeltà non lasciarci mai soli,  
 poiché ci perderemmo in aridi pascoli  
 e ci smarriremmo nella valle oscura;  
 ma continua a custodirci e a difenderci dai lupi;  
 a nutrirci di cibi purissimi  
 e a portarci tutti a libertà.

Amen

*(D. Maria Turollo)*

## Letture alternativa dal *Commento ai Salmi* di Sant'Eusebio

**v. 1a:** *Salmo di Davide.*

**vv. 1b-3a:** *Il Signore mi pascola e nulla mi mancherà: in luogo erboso, là mi ha collocato; presso acque di ristoro mi ha nutrito, l'anima mia ha fatto tornare. Egli mi ha guidato.*

La condizione delle pecore costituisce lo stato intermedio tra la situazione di pieno progresso dei perfetti e lo stato di coloro che si rotolano nell'abisso del male, e che per questo vengono paragonati a rettili e a belve selvagge. Il perfetto, infatti, è certo colui la cui anima a immagine e somiglianza di Dio<sup>a</sup>, porta impressi costumi conformi a virtù, colui che prende il Signore quale suo re, non quale pastore. Chi decade da questo stato, e per una volontaria perversione è passato a una condizione bestiale, lo si può giustamente chiamare un *cavallo lussurioso*<sup>b</sup> e lupo rapace. Ma la Scrittura usa chiamare costoro anche *serpenti e razza di vipere*<sup>c</sup>, porci, cani, volpi. Quanti da una simile situazione passano a migliore condizione, si trovano per un certo tempo all'ingresso, per così dire, al vestibolo della scienza di Dio, e quindi possono a buon diritto essere detti pecore di Dio. Quando poi progrediscono verso ciò che è più perfetto, si chiamano uomini.

Quando sono pecore vengono condotte da un pastore, al quale Ezechiele dà il nome di Davide<sup>d</sup>, cioè il Cristo nostro Salvatore proveniente dal seme di Davide, e a queste pecore viene insegnato a dire: *Il Signore mi pascola e nulla mi mancherà*. Costoro, sostenuti dal nuovo cibo spirituale nei pascoli dei santi Vangeli, diranno: *In luogo erboso, là mi ha collocate*. Chi beve l'acqua, è colui che comincia ad essere iniziato in Cristo, e pertanto non è ancora in grado di bere il vino della vera vite e, perché è ancora pecora. Intanto però lo si fa crescere con l'acqua salutare, a proposito della quale il Salvatore esclama: *Chi ha sete, venga a me e beva*<sup>f</sup>; e ancora: *Chi beve dell'acqua che io gli darò*<sup>g</sup>, *fiumi d'acqua viva fluiranno dal suo ventre*<sup>h</sup>; e di nuovo: *Chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno*<sup>i</sup>. Ecco perché dice: *Presso acque di ristoro mi ha nutrito*. Ma anche per il fatto che depone ogni fardello degli antichi peccati *con il lavacro della rigenerazione e del rinnovamento nello Spirito santo*<sup>i</sup>, anche per questo può dire: *Presso acque di ristoro mi ha nutrito*. Quell'acqua, infatti, è realmente acqua di ristoro, perché lì deponiamo il grave e penoso carico dei peccati che schiaccia l'anima, ci laviamo da ogni sozzura, macchia e impurità, ci sciogliamo da intricate catene, e perciò, coscienti di tutto ciò, diciamo: *Presso acque di ristoro mi ha nutrito*. Inoltre, chi sente la propria anima venir meno e poi si riprende grazie all'erba verde che riceve e all'acqua di salvezza, quasi venisse richiamato dalla morte, dirà: *L'anima mia ha fatto tornare*. Tutto ciò è proprio di colui che viene pascolato dal Signore, indicato con il nome di Davide.

**vv. 3-4:** *Egli mi ha guidato su sentieri di giustizia, a causa del suo nome.*

Dice: egli fa questo perché non venga bestemmiato il suo nome, in caso perdesse le sue pecore o le conducesse malamente. *Poiché anche se camminassi nell'ombra della morte, non temerò alcun male, perché*

*tu sei con me.* Lontano è infatti il peccato da chiunque aderisca a Dio. Chiama *ombra della morte* la morte fisica, la separazione dell'anima dal corpo, in contrapposizione alla morte dell'anima, della quale è detto: *L'anima che avrà peccato, quella morrà<sup>k</sup>*; e: *C'è un peccato che conduce alla morte<sup>1</sup>*. Qui non si tratta di *ombra della morte*, perché la perdizione dell'anima è vera morte. Poiché dunque hanno appreso che *chi crede nel Figlio di Dio non muore in eterno<sup>m</sup>*, ma è passato dalla morte alla vita<sup>n</sup>, è molto esatto che non chiamino *morte* quella che possono subire, ma piuttosto *ombra della morte*. E con questa espressione alludono ai pericoli che incontra l'uomo e alla stessa morte fisica, che è soltanto separazione dell'anima dal corpo.

*La tua verga e il tuo bastone: questi mi hanno confortato.* Questi dunque confortano colui che viene battuto e castigato, perché sa bene che Dio *sferza ogni figlio che accoglie<sup>o</sup>*.

**v. 5** *Hai preparato davanti a me una mensa, di fronte ai miei oppressori. Hai unto di olio il mio capo; e il tuo calice inebriante, quanto è glorioso!*

Costoro hanno conosciuto anche l'olio spirituale che ha unto il loro capo, e quell'ebbrezza che dà vigore anziché stordimento; come pure il mistico cibo che ci mette davanti colui che, oltre che pastore, si è fatto sposo. Godiamo di questi beni, dice, mentre i nostri nemici si affliggono e si struggono, perché, dice, quelli che un tempo erano asserviti hanno sperimentato un mutamento tanto grande: *Hai unto di olio il mio capo.*

**v. 6** *La tua misericordia mi seguirà tutti i giorni della mia vita, e io abiterò nella casa del Signore per lunghissimi giorni.*

Confidando nella tua misericordia e nella tua grazia, so che non sarò deluso nella speranza riposta in te e sarò guidato tutti i giorni della mia vita dalla tua misericordia. Questa tua misericordia e questa tua grazia, dunque, mi hanno ottenuto di avere quale dimora la casa della tua Chiesa. Passando qui la mia vita come nella casa di Dio, sacro e santo tempio, giungerò a quei *lunghissimi giorni* che sono presso di te, alla vita eterna. Davvero, proprio questo mio dimorare nella tua casa senza più uscirne né volgermi altrove, passando tutta la mia vita nei sacri recinti, proprio questo io credo mi permetterà di giungere ai *lunghissimi giorni* che sorgono dalla tua luce. Anziché *per lunghissimi giorni*, Simmaco traduce *per lunghissimo tempo*, indicando in questo modo l'eternità immortale della vita in Dio.

<sup>a</sup> Cf. Gn 1,26 <sup>b</sup> Ger 5,8. <sup>c</sup> Mt 23,33. <sup>d</sup> Cf. Ez 34,23. <sup>e</sup> Cf. Gv 15,1. <sup>f</sup> Gv 7,37

<sup>g</sup> Gv 4,14. <sup>h</sup> Gv 7,38 <sup>i</sup> Gv 4,14. <sup>i</sup> Tt 3, 5. <sup>k</sup> Ez 18, 4. <sup>l</sup> Gv 5,16. <sup>m</sup> Gv 11,26.

<sup>n</sup> Cf. 1 Gv 3,14. <sup>o</sup> Prv 3,12.