CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA

SULLA TRACCIA DEL SALMO 24(25)

CHIESA DI SANTA CHIARA
MONASTERO DELLE SORELLE CLARISSE
ORISTANO

PRIMA DOMENICA DI QUARESIMA – ANNO B

Il Salmo 24(25) è salmo responsoriale per le domeniche Ord 26A, Ord 03B, Quar 1 B, Avv 1C.
Ufficio delle Letture: Ora Media I Settimana giovedì.

Testi a cura di Antonio Pinna e delle Sorelle Clarisse di Oristano
Prima Domenica di Quaresima – Anno B

- **ESPOSIZIONE DELL'EUCARESTIA. CANTO COMUNITARIO**
- **ASCOLTO CELEBRATIVO DELLA PAROLA** *(SEDUTI)*

Guida: *Riascoltiamo la prima lettura dal Libro della Genesi*

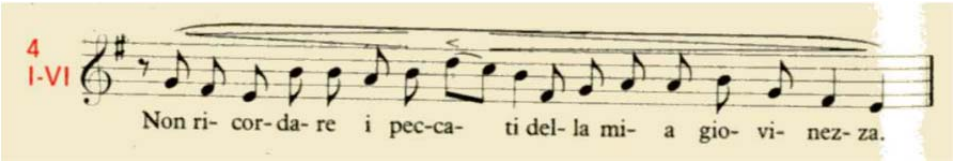
Lettore: Dal libro della Genesi *(9,1-17; trad. dinamica Ldc-Abu)*

[1]Dio benedisse Noè e i suoi figli e disse loro: "Siate fecondi, diventate numerosi e popolate
la terra. [2]Tutti gli animali: il bestiame, gli uccelli, gli animali selvatici e i pesci, avranno timore
e paura di voi. Di tutti potrete disporre: [3]vi do per cibo tutto ciò che si muove e ha vita, come
vi ho dato le piante.
[4] "Non dovrete però mangiare la carne con il sangue: perché nel sangue c'è la vita. [5]Se sarà
versato il sangue di un uomo, ossia la sua vita, io interverrò per punire: punirò ogni animale
che avrà ucciso un uomo e punirò ogni uomo che avrà ucciso un altro uomo.
[6]Chi uccide un uomo verrà ucciso dall'uomo,
perché Dio ha fatto l'uomo a sua immagine.
[7]Quanto a voi, siate fecondi, diventate numerosi,
diffondetevi sulla terra, popolatela".
[8]Poi Dio disse a Noè e ai suoi figli: [9] "Io stabilisco un'alleanza con voi e con tutti i vostri
discendenti [10]e con gli esseri viventi intorno a voi: uccelli, bestie selvatiche, animali domestici,
quelli usciti con voi dall'arca e quelli che vivranno in futuro sulla terra. [11]M'impegno a questo
con voi: nessun essere verrà mai più coperto dalle acque del diluvio; esse non allagheranno
mai più la terra per distruggerla".
[12]Dio aggiunse: "Vi do un segno dell'alleanza che ho stabilito fra me e voi
e tutti gli esseri viventi che sono con voi e per tutte le loro generazioni in futuro:
[13] ho messo il mio arco tra le nubi. Sarà il segno dell'impegno che ho preso verso il
mondo.
[14]"Quando io accumulerò nubi sopra la terra, apparirà l'arcobaleno [15]e io mi ricorderò della
promessa fatta per voi e per tutti i viventi, a qualunque specie appartengano: le acque non
scateneranno più il diluvio e non distruggerò mai più ogni vivente. [16]Vedrò apparire
l'arcobaleno nelle nubi e non dimenticherò il patto stabilito per sempre tra me e tutti gli esseri
viventi nel mondo, di ogni specie".
[17]Dio disse a Noè: "È questo, dunque, il segno del patto che io ho stabilito tra me e ogni
vivente nel mondo".

Parola di Dio

Guida. *Rispondiamo alla parola dell'Antico Testamento celebrando e meditando il Salmo responsoriale 24 (25).*

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



Guida		*Di Davide*		
Tutti	*Alef* *Bet*	A te, Signore, innalzo *l'anima mia*, [2] mio Dio, in te *confido*: *che io non resti deluso!* Non trionfino su di me *i miei nemici!*		*inclusione* *apertura*
	Ghimel	[3] Chiunque in te spera non resti *deluso*; sia *deluso* chi tradisce senza motivo.		
Solo	*Dalet*	[4] Fammi conoscere, *Signore*, le tue vie, insegnami i tuoi sentieri.	*a*	*domanda guida* *e forza*
	He	[5] Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi, perché sei tu il Dio della mia salvezza;		
	Vau	io *spero* in te tutto il giorno.		
Ass.	*Zain*	[6] *Ricòrdati*, Signore, *della tua* misericordia e del tuo amore, che è da sempre.	*b*	*il Dio di* *misericordia*
	Het	[7] *I peccati* della mia giovinezza e le mie ribellioni, non li *ricordare*: *ricòrdati di me* nella tua misericordia, per la tua bontà, Signore.		*non ricordare i* *peccati,* *ricordati di me*
Solo	*Tet*	[8] *Buono* e retto è il Signore, *indica* ai peccatori la *via* giusta;	*a'*	*certezza ora di* *guida*
	Iod	[9] guida i poveri secondo giustizia, insegna ai poveri la sua via.		*e forza*
	Caf	[10] Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà per chi custodisce la sua *alleanza* e i suoi precetti.		
Tutti	*Lamed*	[11] Per il tuo nome, Signore, perdona la mia colpa, anche se è grande.	*b'*	*perdona la* *colpa di oggi*

Solo	*Mem*	[12] C'è un uomo che teme il Signore? Gli *indicherà* la *via* da scegliere.	*a''*	*certezza per il futuro*
	Nun	[13] Egli riposerà nel *benessere*, la sua discendenza possederà la terra.		*positiva*
	Samec	[14] Il Signore si confida con chi lo teme: gli fa conoscere la sua *alleanza*.		
Ass.	*Ain*	[15] I miei occhi sono sempre rivolti al *Signore*, è lui che fa uscire dalla rete il mio piede.	*b''*	*certezza per futuro*
	Pe	[16] Volgiti a me e abbi pietà, perché sono povero e solo.		*misericordia*
	Sade	[17] Allarga il mio cuore angosciato, liberami dagli affanni. [18] Vedi la mia povertà e la mia fatica e perdona tutti *i miei peccati*.		
Tutti	*Res*	[19] Guarda *i miei nemici*: sono molti, e mi detestano con odio violento.		*Inclusione chiusura*
	Sin	[20] Proteggi *l'anima mia*, portami in salvo; *che io non resti deluso*, perché in te mi sono rifugiato.		
	Tau	[21] Mi proteggano integrità e rettitudine, perché in te ho *confidato*.		
Solo		[22] O Dio, libera Israele da tutte le sue angosce. Gloria al Padre		*Estensione al popolo*

Rit. Non ricordare i peccati della mia giovinezza.

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

Lettore. Nel Salmo 24(25) i versetti iniziano con lettere progressive dell'alfabeto. Una simile tecnica acrostica è conosciuta fin dagli antichi testi babilonesi e forniva al poeta un quadro ordinato per la sua composizione. La sequenza alfabetica forse serviva anche di aiuto alla memoria, e in certi casi poteva far presente un'idea di completezza e totalità.

Tale forma esteriore porta molti a pensare che questo salmo sia privo di unità tematica. Tuttavia, pur nella costrizione della forma, ripetizioni di vocabolario e temi suggeriscono nel Salmo 24 uno sviluppo centrale (vv. **4-19**), incluso tra una apertura (vv. **2-3**) e una chiusura (vv. **19-21**) che si corrispondono. *Confidenza* e *delusione* sono i termini principali che ritornano sia nell'apertura: *A te, Signore, innalzo l'anima mia, mio Dio, in te confido: che io non resti deluso! … Chiunque in te spera non resti deluso; sia deluso chi tradisce senza motivo*" (vv. **2-3**); sia nella chiusura: *"Proteggi l'anima mia, portami in salvo; che io non resti deluso, perché in te mi sono rifugiato*". Anche *i nemici* nei cui confronti il salmista spera di non restare deluso, sono presenti sia nell'apertura sia nella chiusura: *Non trionfino su di me i miei nemici!* (v. **2**); *Guarda i miei nemici: sono molti, e mi detestano con odio violento*" (v. **19**).

Il corpo centrale alterna soprattutto due tipi di preghiera, passando per tre volte successive da una domanda di guida a una invocazione di perdono (ab-ab-ab). Una simile struttura viene chiamata "parallelismo alternato", e quando è presente segnala, per chi osserva con attenzione, sia una continuità sia una progressione nello sviluppo di un tema, evidenziandolo a volte in una parte centrale.

In questo salmo, la domanda passa dalla semplice petizione di guida (vv. **4-5**) alla certezza della guida stessa (**10-12**) e infine alla previsione del riposo nel giungere al traguardo (vv. **12-14**).

L'invocazione, a sua volta, comincia con l'implorare che Dio non ricordi i peccati del passato e che invece si ricordi della sua persona (vv. **6-7**), passa poi, e risulta il centro di tutto il salmo, a chiedere il perdono per la propria colpa presente (v. **11**), e infine il salmista termina mettendosi sinceramente di fronte a Dio in tutta la sua fiducia e povertà (vv. **15-18**). I vocaboli dell'alleanza nel v. **10** (*amore e fedeltà*), insieme con la domanda di *perdono* del v. **11**, risultano al centro di una simile composizione, e appaiono dunque a fondamento della fiducia sia della domanda di guida sia dell'invocazione di perdono.

Un ultimo versetto, come sovente nei salmi, estende la preghiera individuale a tutto il popolo: *O Dio, libera Israele da tutte le sue angosce*.

Rit. Non ricordare i peccati della mia giovinezza.

Lettore. È questo il primo salmo rigorosamente alfabetico (lo era parzialmente anche il 9-10): ogni versetto si apre con una parola ebraica che inizia con la corrispondente lettera in successione. Nonostante questo artificio esteriore, destinato a favorire la memoria, aiutata anche dai quattordici imperativi che reggono il salmo, i sentimenti che affiorano sono vivi e calorosi. Pericoli esterni e nemici si affiancano al peccato interiore nel seminare paura nel cuore dell'orante. Ma egli è certo che l'amore di dio sconfigge ogni incubo: «Il tuo amore ricorda, Signore… ma le colpe dimentica, Dio!» (vv. 6-7). L'atteggiamento spirituale che il testo suppone è quello degli *'anawim*, cioè dei «poveri del Signore», coloro la cui ultima fiducia e speranza è solo in Dio, il Liberatore buono e giusto (v. 9). E allora, anche se il senso del peccato è lacerante, il cuore è pieno di gioia.

Risonanza dal Nuovo Testamento. "Padre, ho peccato contro il cielo e contro di te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio". Quando era ancora lontano, il padre lo vide e, commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò! (Lc 15,18.19.20)

Rit. Non ricordare i peccati della mia giovinezza.

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 1

Guida. *Meditiamo sul Salmo con l'aiuto delle riflessioni di Sant'Agostino.*

Rit. Non ricordare i peccati della mia giovinezza.

1. [v 1.] *Per la fine, salmo dello stesso David.* Parla Cristo, ma nella persona della Chiesa. Infatti ciò che qui si dice compete di più al popolo cristiano convertito a Dio.

2. [v 2.] *A te, o Signore, ho levato l'anima mia* nel desiderio spirituale, poiché essa era schiacciata a terra dalle passioni carnali. *Dio mio, in te confido, non arrossirò*. Dio mio, per il fatto che confidavo in me sono stato trascinato sino a questa infermità della carne; e poiché, abbandonato Dio, ho voluto essere come Dio, temendo la morte anche da parte della più piccola bestia, deriso dalla mia superbia, ho arrossito; ma ora in te confido, non arrossirò.

3. [v 3.] *Né ridano di me i miei nemici*. E non mi deridano coloro che, insidiandomi con occulti suggerimenti degni del serpente e insinuandomi: Bravo, bene!, in questo stato mi hanno ridotto. *Perché non saranno confusi tutti coloro che sperano in te.*

4. [v 4.] *Siano confusi coloro che iniquamente fanno cose inutili*. Siano confusi coloro che agiscono iniquamente, per conseguire cose effimere. *Fammi conoscere, o Signore, le tue vie, e insegnami i tuoi sentieri.* Esse non sono larghe, e non conducono la folla alla morte [1]; insegnami i tuoi sentieri, stretti e noti a pochi.

5. [v 5.] *Guidami nella tua verità*. Fammi fuggire l'errore. *E ammaestrami*. Infatti da me ho conosciuto solo la menzogna. *Perché tu sei il Dio mio Salvatore, e in te ho sperato tutto il giorno*. Perché, scacciato da te dal paradiso ed esiliato in una lontanissima regione, da me non posso tornare, se tu non vieni incontro al mio errare; il mio ritorno infatti ha sperato nella tua misericordia per tutto il tempo della vita terrena.

6. [v 6.] *Ricordati delle tue misericordie, o Signore.* Ricordati delle opere della tua misericordia, o Signore, perché gli uomini credono che tu te ne sia dimenticato. *E che le tue misericordie sono da sempre.* E ricordati di questo, che le tue misericordie sono eterne. Mai infatti sei stato senza di esse, tu che anche l'uomo peccatore hai reso schiavo della vanità, ma nella speranza, e non hai privato la tua creatura di tante e così grandi consolazioni.

7. [v 7.] *Non ti ricordare dei peccati della mia giovinezza e della mia ignoranza.* Non riserbare per il castigo i peccati della mia temeraria audacia e della mia ignoranza; ma ti cadano come di mente. *Secondo la tua misericordia ricordati di me,* Dio. Ricordati dunque di me non secondo la tua ira della quale io sono degno, ma secondo la tua misericordia che è degna di te. *A*

motivo della tua bontà, o Signore. Non a motivo dei miei meriti, ma a cagione della tua bontà, Signore.

8. [v 8.] *Dolce e giusto è il Signore*. Dolce è il Signore, perché è stato tanto misericordioso con i peccatori e gli empi, da perdonare loro tutti i peccati anteriori; ma anche giusto è il Signore, il quale, dopo la misericordia della vocazione del perdono, che si deve alla grazia e non ai meriti, esigerà meriti degni nell'ultimo giudizio. *Per questo imporrà la legge a chi vien meno nella via*. Perché ha elargito la misericordia, per condurci nella via.

9. [v 9.] *Guiderà i miti nel giudizio*. Guiderà i miti, né atterrirà nel giudizio coloro che seguono la sua volontà e che non antepongono la propria, resistendogli. *Insegnerà ai mansueti le sue vie*. Insegnerà le sue vie non a coloro che vogliono correre avanti, quasi potessero meglio guidarsi da sé medesimi; ma a coloro che non levano in alto la fronte, che non recalcitrano, allorché è loro imposto il giogo lieve ed il fardello leggero.

10. [v 10.] *Tutte le vie del Signore sono misericordia e verità*. Ma quali vie insegnerà loro, se non la misericordia nella quale può essere placato, e la verità nella quale è immutabile? Una di queste ha esercitato perdonando i peccati, l'altra giudicando i meriti. E perciò tutte le vie del Signore sono i due avventi del Figlio di Dio, l'uno di misericordia, l'altro di giudizio. Giunge dunque a lui seguendo le sue vie colui che, vedendosi liberato senza alcun merito, depone la superbia e d'ora in avanti si guarda dalla severità del giudice, poiché ha conosciuto la clemenza del soccorritore. *Per coloro che ricercano il suo patto e le sue testimonianze*. Riconoscono infatti il Signore misericordioso nel primo avvento, e giudice nel secondo, coloro che miti e mansueti ricercano il suo patto, quando con il suo sangue ci ha riscattati a nuova vita; e ricercano nei Profeti e negli Evangelisti le sue testimonianze.

11. [v 11.] *A cagione del tuo nome, o Signore, sarai benigno con il mio peccato, perché è grande*. Non soltanto hai perdonato i miei peccati che ho commesso prima di credere; ma anche riguardo al mio peccato, che è grande, perché anche nella via non viene meno la mia offesa, ti placherai con il sacrificio dell'anima contrita.

Rit. Non ricordare i peccati della mia giovinezza.

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 2

12. [v 12.] *Qual è l'uomo che teme il Signore?* Dal timore l'uomo comincia ad avviarsi alla sapienza. *Gli imporrà la legge, sulla via che ha scelto*. Gli imporrà la legge sulla via che liberamente ha imboccato, affinché più non pecchi impunemente.

13. [v 13.] *La sua anima dimorerà nel bene, e la sua discendenza possederà la terra in eredità*. E il suo sforzo possederà la ferma eredità del corpo rinnovato.

14. [v 14.] *Il Signore è il sostegno di coloro che lo temono*. Il timore sembra esser proprio dei deboli, ma il Signore è fortezza per coloro che lo temono. E il nome di Dio, che è glorificato nel mondo intero, dà fermezza a quanti lo temono. *E la sua alleanza [è là] affinché sia loro manifestata*. E fa sì che il suo testamento sia noto a loro, perché eredità di Cristo sono le genti ed i confini della terra.

15. [v 15.] *Gli occhi miei sempre verso Dio; perché egli districherà dal laccio i miei piedi*. Non avrò timore dei pericoli terreni, finché non guardo la terra; perché colui che io guardo libererà dal laccio i miei piedi.

16. [v 16.] *Guardami, ed abbi pietà di me, perché io sono solo e povero*. Perché io sono l'unico popolo, che conserva l'umiltà della tua unica Chiesa, umiltà che nessuno scisma o eresia possiede

17. [v 17.] *Le sofferenze del mio cuore si sono moltiplicate*. Le sofferenze del mio cuore si sono moltiplicate nell'abbondare dell'iniquità e nel raggelarsi della carità. *Dalle mie necessità liberami*. Poiché è necessario che io tutto questo sopporti, onde essere salvo perseverando sino alla fine [5], liberami dalle mie necessità.

18. [v 18.] *Vedi la mia umiltà e il mio travaglio*. Vedi la mia umiltà, per la quale mai mi separo dall'unità nel vantare la mia giustizia, e il mio travaglio, per cui sopporto che i disubbidienti siano con me mescolati. *E rimetti tutti i miei peccati*. E, reso benevolo da tutti questi sacrifici, rimetti i miei peccati, non soltanto quelli della giovinezza e della mia ignoranza, [che ho commesso] prima di credere, ma anche questi che commetto, pur vivendo già nella fede, a cagione della debolezza e delle tenebre di questa vita.

19. [v 19.] *Guarda i miei nemici, poiché si sono moltiplicati*. Essi non mancano non soltanto fuori, ma anche all'interno della stessa comunione della Chiesa. *E mi hanno odiato con ingiusto odio*. E hanno odiato me che li amo.

20. [v 20.] *Custodisci l'anima mia, e liberami*. Custodisci l'anima mia, affinché non cada nella loro imitazione; e liberami dalla confusione, nella quale essi sono con me mischiati. *Non sia confuso, perché in te ho sperato*. Non sia confuso, nel caso essi insorgano contro di me: perché non in me, ma in te ho sperato.

21. [v 21.] *Gli innocenti e i retti si sono stretti a me, poiché in te ho sperato, o Signore*. Gli innocenti e i retti non soltanto sono mischiati con me nella corporale presenza come i malvagi, ma hanno aderito a me con il consenso del cuore nella stessa innocenza e rettitudine; perché non sono venuto meno per imitare i malvagi, ma ho sperato in te, aspettando la vagliatura della tua messe definitiva.

22. [v 22.] *Dio, riscatta Israele da tutte le sue tribolazioni*. Riscatta, Dio, il tuo popolo, che hai preparato alla tua visione, dalle sue tribolazioni, e non soltanto da quelle che subisce dall'esterno ma anche da quelle che sopporta nell'intimo.

Rit. Non ricordare i peccati della mia giovinezza.

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 3

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

Rit. Non ricordare i peccati della mia giovinezza.

Guida
Di lettera in lettera il cuore ti canti, Signore,
Per tutte le ore del giorno fioriscano salmi:
Dio è più grande del nostro cuore,
più grande di ogni peccato è l'Amore…

Tutti
Padre, dimentica i nostri peccati,
ricorda soltanto il tuo amore infinito;
conservaci nella tua verità:
illuminàti da essa in ogni momento,
possiamo seguire la strada della vita
sulla quale ci precede il tuo Figlio Gesù.
Amen. (*D.M. Turoldo*)

- **ADORAZIONE E BENEDIZIONI (FOGLIO A PARTE)**

• Adorazione e Benedizioni

Adoriamo il sacramento
che Dio Padre ci donò.
Nuovo patto, nuovo rito
nella fede si compì.
Al mistero è fondamento
la parola di Gesù.

Gloria al Padre onnipotente,
gloria al Figlio redentore,
lode grande, sommo onore
all'eterna Carità.
Gloria immensa, eterno amore
alla santa Trinità.

℟. Hai dato al tuo popolo pane dal cielo.
℟. Pane che a tutti dona la vita.

℣. Preghiamo

Dio di alleanze, Gesù 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.

℟. Amen.

Tenendo in alto l'ostensorio per l'adorazione, il ministro intona:

℣. *Mistero della fede*

℟. Tu ci hai redenti con la tua croce e la tua risurrezione. Salvaci, o Salvatore del mondo.

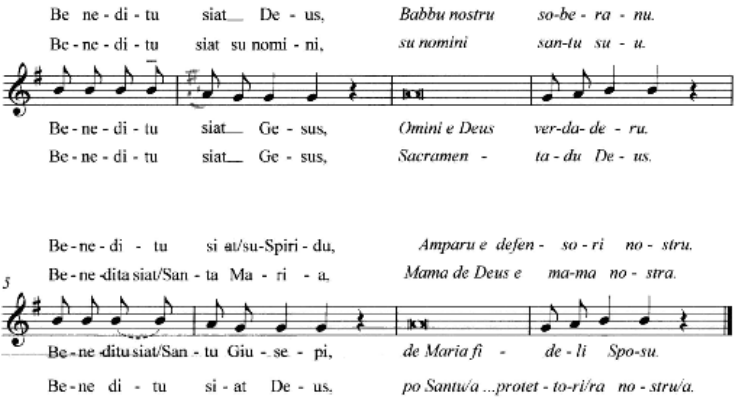
Acclamazioni di benedizione. Stando in piedi e in forma litanica (Uno propone, tutti ripetono).

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 Madre di Dio, Maria Santissima.
Benedetta la sua Santa e 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.

Oppure (in canto):

BENEDITU SIAT DEUS

PO SA BENEDITZIONI



- **CANTO CONCLUSIVO**