
CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA
SULLA TRACCIA DEL SALMO 31(32)



CHIESA DI SANTA CHIARA
MONASTERO DELLE SORELLE CLARISSE
ORISTANO

*Il salmo 31(32) è salmo responsoriale per le domeniche O06B, O11C, Sacr.
della Penitenza; Ufficio: 1 sett. Vespri giovedì*

Testi a cura di Antonio Pinna e delle Sorelle Clarisse di Oristano
Sesta Domenica Ordinario per Annum B

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

Guida. *Riascoltiamo la prima lettura dal libro del Levitico (Lv 13,9-22)*

Letttore: ¹Il Signore disse a Mosè e ad Aronne: ²“Quando uno ha sulla pelle del corpo un gonfiore o una pustola o una macchia bianca che faccia sospettare una piaga di lebbra, quel tale sia condotto dal sacerdote Aronne o da uno dei suoi discendenti. ³Il sacerdote esaminerà la parte malata: se i peli della pelle sono diventati bianchi e nella pelle si forma una cavità, si tratta di un caso di lebbra. Il sacerdote allora, dopo averlo esaminato, dichiarerà quell'uomo impuro. ⁴Ma se la macchia sulla pelle del corpo è bianca e non appare una cavità e non ci sono peli bianchi, il sacerdote isolerà il malato per una settimana. ⁵Il settimo giorno lo esaminerà di nuovo: se vede che la piaga non è cambiata e non si è allargata sulla pelle, isolerà il malato per un'altra settimana. ⁶Il settimo giorno lo esaminerà di nuovo: se la piaga non è più bianca e non si è allargata sulla pelle, dichiarerà quell'uomo puro: si tratta di una semplice pustola. Quel tale si laverà le vesti e sarà puro. ⁷Ma se la pustola si allarga, dopo che il sacerdote l'ha esaminato e l'ha dichiarato puro, questi deve ritornare dal sacerdote. ⁸Il sacerdote lo esaminerà di nuovo: se costata che la pustola si è estesa sulla pelle, dichiara l'uomo impuro: si tratta di una forma di lebbra. [...]

⁴⁵“L'uomo colpito da lebbra deve portare vestiti strappati, stare a capo scoperto e coprirsi la parte bassa del viso; egli deve gridare: “Impuro! Impuro!”. ⁴⁶Egli è impuro per tutto il tempo durante il quale è colpito dal suo male; per questo dovrà abitare da solo, fuori dell'accampamento.

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 ripetono)

Rit. *Hai rimesso la malizia del mio peccato.*



Guida	¹ <i>Salmo. Di Davide. Insegnamento</i>	
Tutti	Beato te, sollevato da <i>colpa</i> , e il <i>peccato coperto</i> . ² Beato te, di <i>delitto</i> Dio più non ti accusa, il tuo cuore <i>sincero</i> egli ha visto.	Lode solidale
Solo	³ <i>Perché</i> tacevo e mi consumavo, tutto il giorno a ruggiti. ⁴ <i>Perché</i> giorno e notte su di me la tua mano e il tuo peso, e in fuoco d'estate mutava il mio cuore. [Pausa]	Esperienza passata condivisa
	⁵ Il <i>peccato</i> mio, a te l'ho fatto conoscere, il mio <i>delitto</i> non l'ho più <i>coperto</i> . Mi sono detto: voglio riconoscere di fronte a Dio la mia <i>colpa</i> , e tu, proprio tu, hai sollevato <i>delitto</i> e <i>peccato</i> . [Pausa]	
	⁶ <i>Per questo</i> a te rivolto preghi ogni <i>fede</i> le nell'unico tempo a trovarti; all'inondazione di <i>molte</i> acque, fino a lui non arriveranno.	
Tutti	⁷ Sei tu il mio rifugio, dall'angoscia mi liberi, con <i>canti</i> di liberazione <i>mi circonda</i> . [Pausa]	Lode solidale
Solo	⁸ Un insegnamento voglio darti,	Esperienza presente

	mostrarti questa via da seguire, consigliare anche a te ciò che ho visto: ⁹ Non essere come mulo o cavallo, senza intelligenza, con morso e con briglie, a ornamento e per doma: nessuna vicinanza per te; ¹⁰ <i>molti</i> dolori per il malvagio, ma chi <i>confida</i> nel Signore <i>fedeltà</i> lo <i>circonda</i> .	<i>condivisa</i>
<i>Tutti</i>	¹¹ Gioite nel Signore ed esultate, o giusti! tutti con cuore sincero <i>cantate!</i>	<i>Lode finale</i>
	<i>Gloria</i>	

Rit. Hai rimesso la malizia del mio peccato.

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

Lettore Il Salmo 32(31) è uno dei sette cosiddetti “penitenziali”. Era uno dei favoriti da Sant’Agostino, che lo pregava di frequente e, prima di morire, se ne fece scrivere le parole sul muro vicino al suo letto, per averne il conforto.

Una prima parte (1-7), scandita nel testo ebraico da un ritmo poetico preciso e da ben tre indicazioni musicali, è come l’esplosione di gioia dopo una “crisi” grave ma superata. Una persona credente riflette ad alta voce sul suo “fallimento” fino a riconoscerne la causa profonda (3-6: *Giorno e notte su di me la tua mano e il tuo peso, in fuoco d’estate era cambiato il mio cuore... Ho detto: Andrò dal Signore, confesserò le mie colpe, e tu hai tolto delitti e peccato*). La comunità, da parte sua, in atteggiamento lontano da ogni pettegolezzo o giudizio, lo affianca condividendo fin dall’inizio la gioia ritrovata di fronte a Dio che perdona (1-2: *Beato, chi è perdonato da colpa... Beato, chi Dio non accusa...*), e ora, come in una festa nel tempio, lo *circonda* cantando in fraternità solidale una comune

confessione di fiducia in Dio e il sentimento di libertà riscoperta (7: *Sei tu il mio rifugio, dall'angoscia mi liberi, canti di libertà mi circondano*).

Nella seconda parte (8-11), in linguaggio fatto più riflessivo e vicino alla “prosa” tipica degli insegnamenti sapienziali, l'esperienza passata diventa *istruzione e consiglio* per il futuro (8-9: *Un insegnamento voglio darti, e mostrarti questa via...*), mentre l'esperienza presente di solidarietà gioiosa dei fratelli (10: *molti dolori per il malvagio, ma chi confida nel Signore la fedeltà lo circonda*) lancia il finale grido comune di gioia dei giusti, non perché senza peccato, ma perché figli di un unico Padre di misericordia (11: *Gioite nel Signore, esultate, o giusti, tutti con cuore sincero cantate*).

Rit. Hai rimesso la malizia del mio peccato.

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 1

Rit. Hai rimesso la malizia del mio peccato.

Guida. *Ascoltiamo il commento pubblicato sul giornale diocesano di questa settimana.*

Lettore. *Da “Salmi e preghiera”, Salmo 31. Solidarietà che non escludono e non si escludono*

1. *Beato te, sollevato da colpa, e il peccato coperto. Beato te, che Dio non accusa: egli ha visto il tuo cuore sincero.* Il Salmo 32 inizia con questa esplosione di gioia, che niente però lasciava presagire. L'antefatto era tra i più neri. Chi canta questa beatitudine è testimone di una crisi che stava portando a deperire e morire, e che solo ora trova il coraggio di dirsi: *Perché tacevo e mi consumavo, tutto il giorno a ruggiti; perché giorno e notte su di me la tua mano e il tuo peso, e in fuoco d'estate mutava il mio cuore.* Quanti giorni di silenzio sono necessari per arrivare a certe decisioni? Parlarne con chi, se nemmeno noi vogliamo ascoltare? E meno si parla, e più la gola si secca. Passano i giorni, ridotti, come animali senza parole, a ruggire. E qui il testo ci invita a una prima “pausa”: forse un primo invito a tacere, ma di un diverso silenzio.

Finché, senza sapere da dove, è venuto il coraggio di iniziare quel discorso impossibile, perché non poteva cominciare che con quella parola e non poteva essere rivolto che a lui, ma che ora ripetiamo di fronte ai fratelli della beatitudine, perché ora sappiamo che il coraggio ci veniva, senza ancora saperlo, anche da loro: *Il peccato mio, a te l'ho fatto conoscere, il mio delitto non l'ho più coperto. Mi sono detto: voglio riconoscere di fronte a Dio la mia colpa, e tu, proprio tu, hai sollevato delitto e peccato.* Il testo ci invita qui a una seconda “pausa”: il tempo, anche, per ripensare all'origine dei miracoli che ci cambiano, quando la paralisi di “che cosa diranno” si trasforma nella speranza “a lui, a loro posso dirlo”.

E così il testo può continuare: *Per questo a te rivolto preghi ogni fedele, nell'unico tempo a trovarti...* Una conseguenza logica. La trasformazione di cui sembravamo solo testimoni ci invita a diventarne protagonisti, poiché già lo eravamo, e il canto di uno diventa il canto di tutti sulla bocca dei fratelli di beatitudine che fanno festa attorno a un risorto: *Sei tu il mio rifugio, dall'angoscia mi liberi, con canti di liberazione mi circondi.* La “pausa”, chiesta dal testo, arriva subito ora, quasi inaspettata, per darci tempo di sognare una comunità capace di gioire, senza scandali ipocriti o condanne di puri, attorno a chi ha avuto coraggio e sincerità di assumersi le proprie responsabilità.

Nella condivisione, la testimonianza diventa ora incoraggiamento per il futuro: *Un insegnamento voglio darti, mostrarti questa via da seguire: consigliare anche a te ciò che ho visto.* Può sembrare oracolo divino, ma è fatto umile sulla bocca di un fratello di angoscia che ricorda i suoi muti e solitari ruggiti: *Non essere come mulo o cavallo, senza intelligenza con morso e con briglie, a ornamento e per doma: nessuna vicinanza per te.* Sullo sfondo della passata solitudine, le ultime parole proiettano nel futuro la gioia presente di vedersi attorniato dai fratelli di angoscia e di beatitudine: *Molti dolori per il malvagio, ma chi confida nel Signore fedeltà lo circonda.*

Una simile prospettiva di non vedersi abbandonati porta all'ultimo invito: *Gioite nel Signore ed esultate, o giusti, tutti con cuore sincero cantate.*

2. Le occasioni di mostrare solidarietà non mancano. In genere si è orgogliosi di mostrare solidarietà con uno che è accusato ingiustamente. Ma per questo non è necessaria la Chiesa. Bastano le associazioni umanitarie. Mostrare solidarietà con un colpevole? Prima la giustizia, si dice. Certo. Ma anche per questo non è necessaria la Chiesa. Solo intravedere la possibilità di fratelli di angoscia e di beatitudine, può fare di un colpevole un risorto. Ma come essere incoraggiati a convertirsi in un tempo di innocentisti o colpevolisti, in un tempo di denigrazioni rese facili e anonime dai nuovi cosiddetti strumenti di comunicazione? Essere capaci di solidarietà con un colpevole. Per questo è necessaria la Chiesa. Se i cristiani non ne sono capaci, a che servono? Ci resta un salmo di un “testamento antico” per sognare ancora di risurrezione.

Rit. Hai rimesso la malizia del mio peccato.

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 2

Guida. *Meditiamo il Salmo con l'aiuto di alcune riflessioni di un discorso che S. Agostino tenne di giovedì nel gennaio del 413, oppure tra il 412-415.*

Rit. Hai rimesso la malizia del mio peccato.

1. [Il Salmo 31 è] È il canto della grazia di Dio e della nostra giustificazione, [di cui fruiamo] non per qualche nostro merito precedente ma perché ci previene la misericordia del Signore Dio nostro; il canto soprattutto raccomandato dall'Apostolo, come la lettura che ha preceduto questo salmo ha fatto conoscere a tutti; ora lo riprendiamo, pur nella nostra incapacità, per trattarlo con la Carità vostra. Per questo, prima di tutto, raccomando alle vostre preghiere la mia debolezza, affinché, come dice l'Apostolo, *nell'aprir bocca mi sia concessa la parola*, e possa così parlare a voi in modo che non sia dannoso per me l'esporre, e sia salutare per voi l'ascoltare. [...]

13. [v 3.] Osservate pertanto, fratelli, quanto è detto qui: *Perché ho taciuto, le mie ossa si sono consumate, mentre gridavo tutto il giorno*. Che significa questo? Quasi sembra una contraddizione: *perché ho taciuto, le*

mie ossa si sono consumate, mentre gridavo. In qual modo ha taciuto se ha gridato? Ha taciuto una cosa, non ne ha taciuta un'altra: ha taciuto ciò che lo avrebbe fatto progredire, non ha taciuto ciò che lo ha fatto venir meno; ha taciuto la confessione e ha gridato la presunzione. Infatti ha detto: *Ho taciuto*, non: ho confessato. Eppure qui era necessario parlare: tacere i propri meriti e gridare i propri peccati; invece con malizia ha taciuto i suoi peccati e ha gridato i suoi meriti. E che cosa gli è capitato? Si sono consumate le sue ossa. Comprendete dunque che se avesse gridato i suoi peccati e taciuto i suoi meriti, si sarebbero rinnovate le sue ossa, cioè le sue forze; si sarebbe irrobustito nel Signore, perché in se stesso si era trovato infermo. Ora invece, poiché ha voluto essere forte in se medesimo, è divenuto infermo, e le sue ossa si sono consumate. È rimasto un uomo vecchio colui che non ha voluto, confessando, amare quello nuovo. Perché coloro che diventano nuovi, voi li conoscete, fratelli: *beati coloro le cui iniquità sono state rimesse, e i cui peccati sono stati celati.* Questi invece non ha voluto che gli fossero perdonate le iniquità, le ha accumulate, le ha difese, ha vantato i suoi meriti. Dunque, perché ha taciuto la confessione, si sono consumate le sue ossa. *Mentre gridavo tutto il giorno.* Che cosa vuol dire *mentre gridavo tutto il giorno*? Perseverare nel difendere i propri peccati. E tuttavia vedete quale sia, poiché riconosce se stesso. Ora infatti si aprirà l'intelligenza: non guarderà a nulla all'infuori di sé, e dispiacerà a se stesso, perché giunge a conoscersi. Ora ascolterete, e guarirete.

14. [v 4.] *Beato l'uomo al quale il Signore non ha imputato peccato né è inganno sulla sua bocca. Poiché ho taciuto, le mie ossa si sono consumate, mentre gridavo tutto il giorno. Perché giorno e notte ha pesato su di me la tua mano.* Che cosa vuol dire *ha pesato su di me la tua mano*? Grande cosa, o fratelli. Considerate quella giusta sentenza riguardo a quei due, il Fariseo e il Pubblicano. Che cosa è stato detto a proposito del Fariseo? Che fu umiliato. Che cosa è stato detto a proposito del Pubblicano? Che fu esaltato. Perché quello è umiliato? Perché si è esaltato. E perché questo è esaltato? Perché si è umiliato. Dunque Dio, per umiliare chi si esalta, grava su di lui la mano. Non ha voluto umiliarsi nella confessione della sua iniquità, ed è stato umiliato dal peso della mano di

Dio. E come costui avrà potuto sopportare la mano pesante di Colui che umilia? Quanto leggera è stata invece la mano di Colui che risollewa! Ma nell'uno e nell'altro caso sempre potente: forte nell'abbattere il primo, forte nel risollewre il secondo.

Rit. Hai rimesso la malizia del mio peccato.

MEDITAZIONE E ADORAZIONE PERSONALE. 3

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

Rit. Hai rimesso la malizia del mio peccato.

Guida.

Agnello Gesù, Cristo di Dio,
che lavi nel tuo sangue ogni colpa,
pietà di noi, pietà della terra:
che ogni uomo canti all'amore
del cuore Suo più grande del mondo.

Tutti.

Dio, la gioia che ci doni col tuo perdono!
Nulla vi è di più grande del perdonare.
La festa che fai nei cieli
è la misura di come e di quanto
solo tu puoi usarci pietà:
Tu sai quanto sia terribile
L'umiliazione del peccato,
quanto sia fatto di nulla il peccato,
questo incantesimo del Nulla!
E tuttavia noi non sappiamo non peccare,
per questo tu continui a perdonarci,
pur noi sperando di amarti
senza più offenderti ,
senza più tradirti.

Amen.

(D.M. Turollo)

• 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.

R. Hai dato al tuo popolo pane dal cielo.

R. Pane che a tutti dona la vita.

V. 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.

R. Amen.

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

V. *Mistero della fede*

R. 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

Be - ne - di - tu	siat De - us,	Babbu nostru	so-be - ra - nu.
Be - ne - di - tu	siat su nomi - ni,	su nomini	san-tu su - u.



Be - ne - di - tu	siat Ge - sus,	Omini e Deus	ver-da-de - ra.
Be - ne - di - tu	siat Ge - sus,	Sacramen -	ta - du De - us.

Be - ne - di - tu	si at/su-Spiri - du,	Amparu e defen -	so - ri no - stru.
5 Be - ne - di - ta siat/San - ta Ma - ri - a,		Mama de Deus e	ma-ma no - stra.



Be - ne - di - ta siat/San - tu Giu - se - pi,	de Maria fi -	de - li Spo-su.
Be - ne di - tu si - at De - us,	po Santu/a ...protet -	to-ri/ra no - stru/a.

• CANTO CONCLUSIVO