

**CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA**  
**SULLA TRACCIA DEL SALMO 104(103)**

---



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

---

**SOLENNITÀ DI PENTECOSTE**

---

*Solennità di Pentecoste B*

*Il salmo 104(103) è salmo responsoriale per la Pentecoste;  
Ufficio: Lodi per la Pentecoste, e per la II sett.*

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

- ESPOSIZIONE DELL'EUCHARISTIA. CANTO COMUNITARIO
- ASCOLTO CELEBRATIVO DELLA PAROLA

**Guida.** *Riascoltiamo la prima lettura dal Libro degli Atti (At 2,1-11)*

**Lettore:**

<sup>1</sup>Mentre stava compendosi il giorno della Pentecoste, si trovavano tutti insieme nello stesso luogo. <sup>2</sup>Venne all'improvviso dal cielo un fragore, quasi un vento che si abbatte impetuoso, e riempì tutta la casa dove stavano. <sup>3</sup>Apparvero loro lingue come di fuoco, che si dividevano, e si posarono su ciascuno di loro, <sup>4</sup>e tutti furono colmati di Spirito Santo e cominciarono a parlare in altre lingue, nel modo in cui lo Spirito dava loro il potere di esprimersi.

<sup>5</sup>Abitavano allora a Gerusalemme Giudei osservanti, di ogni nazione che è sotto il cielo. <sup>6</sup>A quel rumore, la folla si radunò e rimase turbata, perché ciascuno li udiva parlare nella propria lingua. <sup>7</sup>Erano stupiti e, fuori di sé per la meraviglia, dicevano: «Tutti costoro che parlano non sono forse Galilei? <sup>8</sup>E come mai ciascuno di noi sente parlare nella propria lingua nativa? <sup>9</sup>Siamo Parti, Medi, Elamiti, abitanti della Mesopotamia, della Giudea e della Cappadocia, del Ponto e dell'Asia, <sup>10</sup>della Frigia e della Panfilia, dell'Egitto e delle parti della Libia vicino a Cirene, Romani qui residenti, <sup>11</sup>Giudei e prosèliti, Cretesi e Arabi, e li udiamo parlare nelle nostre lingue delle grandi opere di Dio».

*Parola di Dio*

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

*Rit. La terra è piena delle tue creature*



*Solo*

<sup>1</sup> Benedici il Signore, anima mia!  
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!  
Sei rivestito di maestà e di splendore,  
<sup>2</sup> avvolto di luce come di un manto,  
tu che distendi i cieli come una tenda,  
<sup>3</sup> costruisci sulle acque le tue alte dimore,  
fai delle nubi il tuo carro,  
cammini sulle ali del vento,  
<sup>4</sup> fai dei venti i tuoi messaggeri  
e dei fulmini i tuoi ministri.

*Ass.*

<sup>5</sup> Egli fondò la terra sulle sue basi:  
non potrà mai vacillare.  
<sup>6</sup> Tu l'hai coperta con l'oceano come una veste;  
al di sopra dei monti stavano le acque.  
<sup>7</sup> Al tuo rimprovero esse fuggirono,  
al fragore del tuo tuono si ritrassero atterrite.  
<sup>8</sup> Salirono sui monti, discesero nelle valli,  
verso il luogo che avevi loro assegnato;  
<sup>9</sup> hai fissato loro un confine da non oltrepassare,  
perché non tornino a coprire la terra.  
<sup>10</sup> Tu mandi nelle valli acque sorgive  
perché scorrano tra i monti,  
<sup>11</sup> dissetino tutte le bestie dei campi  
e gli asini selvatici estinguano la loro sete.  
<sup>12</sup> In alto abitano gli uccelli del cielo  
e cantano tra le fronde.  
<sup>13</sup> Dalle tue dimore tu irrighi i monti,  
e con il frutto delle tue opere si sazia la terra.

*Solo*

<sup>14</sup> Tu fai crescere l'erba per il bestiame  
e le piante che l'uomo coltiva  
per trarre cibo dalla terra,  
<sup>15</sup> vino che allietta il cuore dell'uomo,  
olio che fa brillare il suo volto

1-4

*Prologo*

5-13

Le acque

*5-9 Le acque  
del caos*

*10-13*

*Le acque  
ordinate*

14-23

Provvidenza  
per i viventi

*14-18  
Sostegno*

e pane che sostiene il suo cuore.

<sup>16</sup> Sono sazi gli alberi del Signore,  
i cedri del Libano da lui piantati.

<sup>17</sup> Là gli uccelli fanno il loro nido  
e sui cipressi la cicogna ha la sua casa;

<sup>18</sup> le alte montagne per le capre selvatiche,  
le rocce rifugio per gli iràci.

<sup>19</sup> Hai fatto la luna per segnare i tempi  
e il sole che sa l'ora del tramonto.

<sup>20</sup> Stendi le tenebre e viene la notte:  
in essa si aggirano tutte le bestie della foresta;

<sup>21</sup> ruggiscono i giovani leoni in cerca di preda  
e chiedono a Dio il loro cibo.

<sup>22</sup> Sorge il sole: si ritirano  
e si accovacciano nelle loro tane.

<sup>23</sup> Allora l'uomo esce per il suo lavoro,  
per la sua fatica fino a sera.

Ass. <sup>24</sup> Quante sono le tue opere, Signore!

Le hai fatte tutte con saggezza;  
la terra è piena delle tue creature.

<sup>25</sup> Ecco il mare spazioso e vasto:  
là rettili e pesci senza numero,  
animali piccoli e grandi;

<sup>26</sup> lo solcano le navi  
e il Leviatàn che tu hai plasmato  
per giocare con lui.

<sup>27</sup> Tutti da te aspettano  
che tu dia loro cibo a tempo opportuno.

<sup>28</sup> Tu lo provvedi, essi lo raccolgono;  
apri la tua mano, si saziano di beni.

<sup>29</sup> Nascondi il tuo volto: li assale il terrore;  
togli loro il respiro: muoiono,  
e ritornano nella loro polvere.

*per gli esseri  
viventi*

*19-23  
Notte e  
giorno per la  
vita*

*24-30  
gli esseri  
viventi della  
terra e del  
mare  
dipendono  
da Dio*

*24-26  
le creature di  
Dio*

*27-30  
I cicli della  
creazione*

Solo	<p><sup>30</sup> Mandi il tuo spirito, sono creati, e rinnovi la faccia della terra.</p> <p><sup>31</sup> Sia per sempre la gloria del Signore; gioisca il Signore delle sue opere.</p> <p><sup>32</sup> Egli guarda la terra ed essa trema, tocca i monti ed essi fumano.</p> <p><sup>33</sup> Voglio cantare al Signore finché ho vita, cantare inni al mio Dio finché esisto.</p> <p><sup>34</sup> A lui sia gradito il mio canto, io gioirò nel Signore.</p> <p><sup>35</sup> Scompaiano i peccatori dalla terra e i malvagi non esistano più.</p>	<p>31-35ba Epilogo: lode riverente della grande potenza di Dio</p>
	<p>Benedici il Signore, anima mia. Alleluia. <i>Gloria al Padre</i></p>	<p><i>Rubrica di chiusura</i></p>

Rit. *La terra è piena delle tue creature*

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

**Letto.** Molti hanno segnalato le rassomiglianze che avvicinano il nostro salmo alla antica composizione egiziana detta *Inno ad Aton*, *Inno al dio sole*, attribuito al famoso faraone Akhenaton (XIV sec. a.C.), che aveva riformato la religione egizia sulla base di un certo monoteismo solare. Questa rassomiglianza rende certo più universale il significato della preghiera biblica, che tuttavia ha una prospettiva propria e specifica, perché il sole non è lodato come una divinità, ma solo come uno dei tanti segni della magnificenza di Dio nel cosmo.

L'inizio del salmo è come un prologo, espresso alla prima e alla seconda persona singolare (v. 1 *Benedici il Signore, anima mia! Sei tanto grande, Signore, mio Dio*), in cui il poeta rende esplicita la sua volontà di lodare la grandezza delle manifestazioni del Dio creatore. (vv. 1-4).

Un secondo gruppo di versi (vv. 5-13) vede nelle acque primordiali caotiche ma ordinate dall'opera divina della creazione, il nascere delle diverse forme di vita, animale e vegetale (v. 13 *Dalle tue dimore tu irrighi i monti, e con il frutto delle tue opere si sazia la terra*). Nel terzo gruppo di strofe (vv. 14-23), tutte le opere del creato sono viste nella loro funzione provvidenziale di essere sostegno per la vita (vv. 14-15 *Tu fai crescere l'erba per il bestiame e le piante che l'uomo coltiva, per trarre cibo dalla terra, <sup>15</sup> vino..., olio... e pane che sostiene il suo cuore*), compreso l'alternarsi del giorno e della notte (vv. 19-23: *Stendi le tenebre e viene la notte: in essa si aggirano tutte le bestie della foresta...<sup>22</sup> Sorge il sole: si ritirano e si accovacciano nelle loro tane. 23 Allora l'uomo esce per il suo lavoro, per la sua fatica fino a sera.*).

Nel quarto gruppo di versi (vv. 24-30), tutte le opere sono viste nel loro dipendere da Dio come sorgente del loro vivere e sussistere (v. 30: *Mandi il tuo spirito, sono creati, e rinnovi la faccia della terra*), mentre la sezione conclusiva (vv. 31-35), di nuovo alla prima persona singolare, in modo corrispondente al prologo iniziale (vv. 33-34: *Voglio cantare al Signore finché ho vita, cantare inni al mio Dio finché esisto. 34 A lui sia gradito il mio canto, io gioirò nel Signore*), termina in una nuova e universale espressione di lode alla grandezza divina, questa volta rendendo esplicita anche la scomparsa di ogni aspetto negativo di male (v. 35 *Scompaiano i peccatori dalla terra e i malvagi non esistano più*).

Termina il salmo una rubrica di chiusura, che riprende l'invito iniziale: *Benedici il Signore, anima mia. Alleluja.*

*Rit. La terra è piena delle tue creature*

#### MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 1

**Guida.** Ascoltiamo l'inizio di un primo discorso di Sant'Agostino sul Salmo 103(104), tenuto a Cartagine tra il settembre e il dicembre del 412.

**Lettore.** 1. Due giorni fa, se ben ricordate, siete stati abbondantemente nutriti. Ma poiché ci avete lasciato conservando, pur dopo il lungo sermone, un gran desiderio di ascoltare, non abbiamo

ritenuto conveniente privarvi di quanto vi dobbiamo nella giornata di oggi. Questo sermone risponde quindi ad un debito, e l'altro vi servirà di guadagno. Il salmo, che ora è stato letto, appare quasi interamente intessuto di misteri e di simboli, ed esige non solo da parte nostra, ma anche da parte vostra non poca attenzione, sebbene tutte le cose che dice possano anche essere intese spiritualmente alla lettera. Vi sono infatti enumerate, se proprio non tutte, certo molte delle opere di Dio, che sono note a tutti quelli che le contemplano, i quali appunto, attraverso le cose che sono state fatte e si vedono, sanno scorgere con la mente gli attributi invisibili di lui (cf Rm 1,20). Noi infatti vediamo l'immensa costruzione del mondo, formata dal cielo e dalla terra, e tutte le altre cose, che sono in esse comprese; e partendo dalla grandezza e bellezza di tale costruzione, siamo già spinti ad amare - pur non vedendole ancora - l'inestimabile grandezza e bellezza dello stesso costruttore. Se questi non può essere ancora contemplato dalla purezza del nostro cuore, non ha cessato però di mettere sotto i nostri occhi le sue opere sicché, vedendo le cose che possiamo vedere, impariamo ad amare colui che non possiamo vedere e quindi, grazie a questo amore, possiamo un giorno vederlo. Tuttavia in tutte le cose, dette dal salmo, bisogna altresì ricercare un significato spirituale, e per riuscire a scoprirlo ci aiuteranno, nel nome di Cristo, i vostri ardenti desideri, che ci sembrano delle mani invisibili, con le quali bussate ad una porta invisibile, perché invisibilmente vi si apra e invisibilmente possiate entrare e invisibilmente ottenere la salute.

**[I doni di Dio, grandi e molteplici, esigono gratitudine.]**

2. [v 1.] Diciamo dunque tutti: *Benedici, anima mia, il Signore.* Dobbiamo tutti parlare alla nostra anima, perché l'anima che è in tutti noi, in base all'unità della fede, è un'anima sola, e tutti quanti noi che crediamo in Cristo, a motivo dell'unità del suo corpo, siamo un sol uomo. Benedica l'anima nostra il Signore per i tanti suoi benefici, per i doni tanto numerosi e grandi della sua grazia. Tali doni noi li troviamo in questo Salmo se facciamo attenzione e scuotiamo la nebbia dei pensieri carnali, con lo spirito - in quanto possibile - desto, con lo



sguardo - in quanto possibile - diretto, con l'occhio puro - in quanto possibile - del nostro cuore, in quanto non ci faccia da ostacolo la vita presente né ci tenga occupati il desiderio delle cose presenti né ci renda ciechi la cupidigia del mondo. Se saremo dunque ben desti, potremo ascoltare i grandi, magnifici e bei doni di Dio, tanto appetibili quanto fecondi di letizia e di gioia: tutte cose che già intravedeva nel suo spirito chi aveva concepito questo Salmo, quando, esaltandosi a tale visione, prorompeva nel grido: *Benedici, anima mia, il Signore.*

**Guida.** *Celebriamo il salmo nella traduzione ritmica di Padre Turolfo.*

A	<p><sup>1</sup> Anima mia, al Signore da' lode: quanto sei grande, Signore mio Dio, son le tue vesti maestà e splendore!</p> <p><sup>2</sup> Egli s'avvolge d'un manto di luce;</p>	1-4 <i>Prologo</i>
B	<p>come una tenda dispiega i cieli, <sup>3</sup> sopra le acque innalza la casa, fa delle nubi il suo cocchio regale e sulle ali del vento avanza.</p>	
A	<p><sup>4</sup> Scatena i venti come angeli suoi, fa suoi ministri il fuoco e la fiamma. <sup>5</sup> Egli ha fissato le basi alla terra, che non vacilli in eterno, per sempre.</p>	
B	<p><sup>6</sup> La ricopriva qual veste l'oceano, le grandi onde avvolgevano i monti: <sup>7</sup> le mise in fuga la tua minaccia, del tuono al rombo atterrite si trassero.</p>	5-13 <i>Le acque</i>  <i>5-9 Le acque del caos</i>
A	<p><sup>8</sup> Dai monti scesero dentro le valli lungo gli spazi per loro fissati: <sup>9</sup> hai posto un segno che non varcheranno, non torneranno a sommerger la terra.</p>	

B	<p>10 Fai scaturire sorgenti e fiumi e li fai scorrere giù per le valli: <sup>11</sup> ne bevon tutte le bestie dei campi, anche la zebra vi spezza la sete.</p>	<p>10-13 <i>Le acque ordinate</i></p>
A	<p><sup>12</sup> Sopra le sponde fan nido gli uccelli e tra le fronde compongono canti. <sup>13</sup> Irrighi i monti dalle alte tue stanze: con le tue opere sazi la terra.</p>	
B	<p><sup>14</sup> L' erba fai crescer per tutti gli armenti, e vegetali a servizio dell'uomo, ché dalla terra poi tragga alimento: <sup>15</sup> vino che allieta il cuore dell'uomo,</p>	<p>14-23 Provvidenza per i viventi</p>
A	<p>olio che rende splendente il suo volto e pane ancora a dargli vigore. <sup>16</sup> Gli alberi sono robusti e fiorenti, da Dio piantati i cedri del Libano:</p>	<p>14-18 <i>Sostegno per gli esseri viventi</i></p>
B	<p><sup>17</sup> là i volatili fanno il lor nido e la cicogna in mezzo ai cipressi. <sup>18</sup> Per i camosci le alte montagne, le rocce sono rifugio agli iraci.</p>	
A	<p><sup>19</sup> Per le stagioni hai posto la luna, il suo tramonto il sole conosce. <sup>20</sup> Apri le tenebre e sale la notte, e per le selve è tutto un vagare:</p>	<p>19-23 <i>Notte e giorno per la vita</i></p>
B	<p><sup>21</sup> escon leoni in cerca di preda e chiedono cibo a Dio ruggendo; <sup>22</sup> rispunta il sole ed essi scompaiono, tutti ritornano ai loro covili.</p>	
A	<p><sup>23</sup> Esce poi l'uomo, s'avvia al lavoro,</p>	

alla fatica che avrà fino a sera.

<sup>24</sup> Quante le cose che hai fatto, Signore,  
tutte le hai fatte con somma sapienza.

*B* Di tue creature è piena la terra!

<sup>25</sup> Ecco il gran mare, spazioso e profondo:  
è un agitarsi laggiù senza fine  
di infiniti e svariati viventi.

*A* <sup>26</sup> Passan le navi e il grande Leviatan  
che per tuo gioco è stato plasmato.

<sup>27</sup> Tutti aspettan da te alimento,  
che tu li nutra a tempo opportuno.

*B* <sup>28</sup> Tu lo provvedi ed essi l'accolgono:  
apri la mano e ciascuno si sazia;

<sup>29</sup> ma se appena distogli il tuo volto,  
subito il panico, ecco, li coglie.

*A* Se il tuo spirito ad essi tu togli,  
presto periscono e tornano polvere.

<sup>30</sup> Mandi il tuo spirito e sono creati,  
vieni e rinnovi la faccia alla terra.

*B* <sup>31</sup> Sia del Signore eterna la gloria,  
goda in eterno del suo creato.

<sup>32</sup> Guarda la terra ed essa sussulta,  
tocca i monti e prendono fuoco.

*A* <sup>33</sup> Finché ho vita io voglio cantare,  
inni comporre al mio Dio per sempre.

<sup>34</sup> Salga gradito al Signore il mio canto,  
sia la mia gioia così nel mio Dio.

*B* <sup>35</sup> E sia la terra infine mondata  
da ogni malvagio e profanatore:

24-30

gli esseri  
viventi della  
terra e del  
mare  
dipendono da  
Dio

*24-26  
le creature di  
Dio*

*27-30  
I cicli della  
creazione*

31-35ba

*Epilogo: lode  
riverente della  
grande potenza  
di Dio*

*Rubrica di*

tutti gli empi vi sian dissolti!  
Anima mia, al Signore da' lode.0

A *Gigli dei campi, lodate il Signore,  
volate, uccelli, intorno alla croce;  
anche voi, uomini, dategli gloria,  
poiché fa splendere tutto il creato.*

## MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 2

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

*Rit. La terra è piena delle tue creature*

### **Guida**

*Altissimu, onnipotente, bon Signore,  
tue so le laudi, la gloria e l'onore  
e onne benedizione.  
A te solo, Altissimu, se confano  
E nullu omo ene dignu te mentovare.  
Laudate sie, mi Signore, cun tutte le tue creature...*

### **Tutti**

O Padre, che hai fatto tutte le cose  
in numero, peso e misura,  
e in ogni creatura hai infuso un raggio della tua bellezza,  
e hai affidato all'uomo il dono dell'intelligenza,  
e hai posto tuo Figlio per fine di tutta la creazione,  
manda sempre il tuo Spirito  
che continui a ornare i cieli  
e a fare nuova vita  
fino a quando ogni essere  
potrà goderne la pienezza.

*Amen.*

*(D.M. Tuoldo)*

• ADORAZIONE E BENEDIZIONI

Tan-tum er-go sa-cra-men-tum ve-ne-re-mur cer-nu-  
Ge-ni-to-ri ge-ni-to-que laus et ju-bi-la-ti-  
1. Cu-stu gran-du sa-cra-men-tu ve-ne-re-us u-mi-  
2. A Deus Bab-bu on-ni-po-ten-ti e a su Fil-lu Re-den  
i et an-ti-quum do-cu-men-tum no-vo-ce-dat ri-tu-i pre-stet  
o: sa-lus ho-nor vir-tus quo-que sit et be-ne-dic-ti-o: pro-ce-  
lia-us e com-men-fe-mu a su ben-tu ce-dant is-ri-tus pas-sa-us: e su  
to-ri cum su-co-ro e cum sa-men-ti a-la-beus cum gran-du o-no-ri; e siat  
fi-des sup-ple-men-tum sen-su-um de-fec-tu-i, sen-su-  
den-ti ab-u-tro-que com-par-sit lau-da-ti-o, com-par  
chi o-gu no-bi-dit ac-cet-teus cum fir-ma fi-di ac-cet-  
pu-ru o-no-ri u-gua-li a-s'a-mo-ri e-ter-na-li, a-s'a-  
um de-fec-tu-i. A-men.  
sit lau-da-ti-o. o. A-men.  
teus cum fir-ma fi-di. li. A-men.  
mo-ri e-ter-na-li. A-men.

**CUSTU GRANDU SACRAMENTU**

venereus umiliaus,  
e coment'e nui a su bentu  
cedant is ritus passaus:  
e su chi ogu non bidit  
accetteus cum firma fidi

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.

☩. Pani de celu nos as donau ☩. Pani chi a totu cantus donat sa vida.

☩. 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, | sias nos puru totu impari in sa Crésia corpus donau a salvesa de su mundu. Tui chi bivis e régnas in séculus e séculus. ☩. Amen.

*Su ministru pigat s'ostensoriu e tenendiddu in altu intonat:*

## Tue nos as redimidu

**Larghetto** ♩ = 60

Presidenti



Man nu est su mi - ste - riu de sa fi - di no - stra

**Larghetto** (♩ = 60)



Tu - e nos as re - de - mi - du cun sa ru - ghe tu - a ei sa re - sur - re - tzi



- o - ne, nos as re - de - mi - du: sal - va nos, Sal - va -




do - re, sal - va nos, Sal - va - do - re de su mun - dhu.

∇. *Mannu est su mistèriu de sa fidi nostra*

⊠. *Tue nos as redemidu cun sa rughe tua, e sa resurrezzione, nos as redemidu. Salva nos, Salvatore, salva nos, Salvatore de su mundu.*

## PO SA BENEDITZIONI


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



Be - ne - di - tu	siat Ge - sus,	<i>Omini e Deus</i>	<i>ver - da - de - ru.</i>
Be - ne - di - tu	siat Ge - sus,	<i>Sacramen -</i>	<i>ta - du De - us.</i>

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



Be - ne - ditu siat/San - tu Giu - se - pi,	<i>de Maria fi -</i>	<i>de - li Spo - su.</i>
Be - ne di - tu	si - at De - us,	<i>po Santu/a ...protet - to - ri/ra no - stru/a.</i>
Be - ne - dit - tu	si - at Deu - us,	<i>po totu is ange - lus e san - tus.</i>

Salmo 104 (103)  
Modulo salmodico

The image displays a musical score for the psalm "Salmo 104 (103) Modulo salmodico". The score is written on six staves, each beginning with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The music is composed of eighth and quarter notes, with some rests and a sharp sign (#) appearing in the third staff. The final note of the third staff is marked with a fermata and the word "Fine". The score is presented in a clean, black-and-white format.

