
CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA
SULLA TRACCIA
DEI PRIMI TRE CANTI DELLE SALITE
120-121-122



CHIESA DI SANTA CHIARA
MONASTERO DELLE SORELLE CLARISSE
ORISTANO

Immagine: Vista su Gerusalemme verso ovest, al tramonto, dal Monte degli Ulivi.

Il Salmo 120 non è usato come salmo responsoriale per la domenica

Il Salmo 121 è salmo responsoriale per la domenica O29C

Il Salmo 122 è salmo responsoriale per la domenica A01A O34C.

Nell'Ufficio: S 120 sett 4 ora media e compl a ora terza

S 121 sett 2 ven vespri, Trasfigurazione 2 vespri, compl a terza; Defunti vespri

*Salmo 122 sett 4 dom 1 vespri, compl a terza, Dedicazione 2 Vespri,
comune BMV Vergini e Sante 2 vespri.*

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

Moduli musicali di Mannu est su mistèriu e delle Benedizioni di G. Orro.

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

Guida. I quindici *Canti delle salite* 120-134 furono con ogni probabilità messi insieme a formare un prontuario di preghiere per i gruppi di pellegrini che salivano a Gerusalemme per le tre feste annuali: *la festa dei Pani non lievitati* e della Pasqua, nel mese che ricordava l'uscita dall'Egitto; *la festa della Mietitura*, a inizio estate, e *la festa del Raccolto*, in autunno. *In queste tre feste annuali gli uomini si presenteranno a me, il Signore vostro Dio, nel mio santuario* (Es 23,14-17).

In ogni caso, superando ogni incertezza sulla loro origine, questi *Canti delle salite* si adattano bene a tali circostanze storiche, come si adattano anche ad accompagnare il cammino di ogni credente che vede la propria stessa vita come un pellegrinaggio verso una "Gerusalemme" promessa e sperata: *I vincitori saranno colonne nel tempio del mio Dio e non ne usciranno più. Io scriverò su di loro il nome del mio Dio e il nome della città del mio Dio, della nuova Gerusalemme che viene dal cielo, da parte del mio Dio. Scriverò su di loro anche il mio nome nuovo.* (Ap 3,12).

L'ordinamento di questi salmi appare quanto mai studiato, e ogni salmo viene meglio compreso se considerato anche nella posizione che occupa. Il grido di angoscia al momento della partenza, per il fatto di sentirsi straniero in patria (Sal 120: *Nell'angoscia ho gridato al Signore... Troppo tempo io sono rimasto tra gente che odia la pace*), si trasforma alla fine nel canto di gioia di chi si sente infine insieme con altri fratelli (Sal 133: *Guarda come è bello e piacevole che i fratelli vivano insieme*).

Questa speranza finale è come resa più vicina se si osserva come questi *Canti delle salite* possono essere ordinati in cinque gruppi di tre. In ognuno di questi gruppi, il primo salmo espone una situazione negativa di partenza, il secondo invece espone come la forza del Signore aiuti a sperare, e infine il terzo canta la sicurezza in Sion (122, 125, 128) o nel Signore (131). L'ultimo gruppo è tutto dedicato al godimento della mèta raggiunta: *Entriamo nella sua dimora... Sorgi, Signore, verso il luogo del tuo riposo.. Questo sarà il luogo del mio riposo per sempre* (S 132,8.14), nella dolcezza di una fraternità ritrovata (S 133) e assicurata dalla benedizione che viene *da Sion* (S 134). Tutta la raccolta, perciò, sostiene la tensione verso la mèta ultima, quando il ricordo dell'oscurità delle "nere" tende di Kedar (*qedar*, significa nero) è trasformato dalla notte tranquilla trascorsa nel tempio (Salmo 134,1 *Ecco, benedite il Signore, voi tutti, servi del Signore; voi che state nella casa del Signore durante la notte*).

Meditiamo e preghiamo oggi con i tre salmi del primo gruppo. Salmi 120, 121 e 122.

Il **Salmo 120** costituisce come una specie di prologo a tutta la piccola raccolta dei *Canti delle salite*.

Un *verso di apertura* ricorda con enfasi e a sostegno della fiducia presente i momenti in cui chi prega si è rivolto al suo Dio, e non ad altre divinità, ed è stato esaudito: *Proprio al Signore nella mia angoscia ho gridato, ed egli mi ha risposto* (v. 1).

Dalla speranza fondata sulla esperienza passata nasce, così, la *nuova invocazione*: *Signore, libera la mia vita dalle labbra bugiarde, dalla lingua traditrice* (v. 2). Il presente del salmista sembra messo a rischio in un contesto sociale che non condivide il suo stesso sincero amore alla Legge, amore e sincerità appena cantati nel salmo che precede e che, in modo paradossale, terminava con accenti che sembrano introdurre ai presenti sentimenti di estraneità: *Mi sono perso come pecora smarrita; cerca il tuo servo: non ho dimenticato i tuoi comandi* (S 119,176).

L'abituale modo di giurare "Dio mi faccia questo e mi aggiunga quest'altro" è ripreso dal salmista nei vv. 3-4 per affidare a Dio le proprie tentazioni di vendetta, quasi citando i falsi giuramenti dei suoi avversari: *Che cosa ti darà e che cosa ti aggiungerà, o lingua che giuri e tradisci?* Il giudizio affidato a Dio include gli strumenti di annientamento delle guerre di allora: le frecce che uccidono e il fuoco che distrugge. Non è forse un caso che l'aggettivo scelto per le frecce possa richiamare per il suo suono l'acutezza dei denti, completando così il quadro di una distruzione che viene da un falso uso di labbra, lingua, denti, che dovevano invece portare alla pace e alla vita.

Affidata a Dio ogni tentazione di vendetta in proprio, il salmista, nei vv. 5-7, con parole che si sono fatte sempre più estese, esprime i suoi sentimenti di estraneità in mezzo a popoli nominati qui per la loro lontananza estrema e quasi simbolica (*abito straniero in Mesec, dimoro fra le tende di Kedar*). Ma la sua insistenza sulla *pace* come benessere totale, *shalom*, nominata due volte in contrasto con una guerra che lo circonda e che risuona ora come l'ultima parola, già evoca all'orizzonte quella "città di pace", *yerushalàim*, verso cui comincia a muovere i suoi passi.



Ant. Trop-po a lun-go ho dimorato come straniero.

Guida | 1 Canto delle salite.

Ass.	Proprio al Signore nella mia angoscia ho gridato, ed egli mi ha risposto.	1 : Ricordo e certezza
Solo	² Signore, libera <i>la mia vita</i> dalle <i>labbra</i> bugiarde, dalla <i>lingua</i> traditrice.	2 Domanda per il pericolo presente
Ass.	³ <i>Che cosa ti darà</i> <i>e che cosa ti aggiungerà,</i> o <i>lingua</i> che giuri e tradisci? ⁴ Frecce <i>dentate</i> di un prode con in più tizzoni incendiari di deserto!	3-4 Dio sarà dalla mia parte
Solo	⁵ Guai a me, <i>perché</i> straniero e lontano, <i>sto</i> con tende di popoli oscuri! ⁶ Troppo <i>se n'è stata la mia vita</i> con chi detesta la pace. ⁷ Io sono di pace, e <i>perché</i> parlo essi sono per la guerra.	5-7 Ma ora sono straniero

Rit. *Troppo a lungo ho dimorato come straniero.*

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 1

Guida. Il Salmo 121 arriva come secondo *Canto delle salite* per assicurare che il cammino da una terra straniera verso la “città della pace” è reso sicuro dalla vicinanza del Signore.

Alla domanda preoccupata di chi parte verso i monti di Gerusalemme (v. 1), la prima risposta fonda la speranza in Dio creatore, che *ha fatto cielo e terra* (v. 2). Anche se si viaggia per terre diverse, ogni viaggio si muove in un mondo di cui Dio è il Signore.

Il verbo *custodire* risuona per sei volte nei vv. 3-8: la cura del Signore sarà costante (vv. 3-4); egli non solo proteggerà dai pericoli reali ed evidenti, *il sole di giorno*, o da quelli immaginari o invisibili, *la luna di notte* (vv. 5-6), ma anche proteggerà in tutte le contraddittorie situazioni che la vita riserva, *quando esci e quando entri* (vv. 7-8).

Situato ora come secondo *Canto delle salite*, questo salmo, che in origine era forse una preghiera di fiducia, assume la funzione di “benedizione per il viaggio”, e ogni verbo espresso al presente esprime ora un augurio efficace.

Guida	1 Canto delle salite.	
Solo	Alzo gli occhi verso i monti: da dove mi verrà l'aiuto? 2 Il mio aiuto viene dal Signore: egli ha fatto cielo e terra.	1-2 Desiderio preoccupazione e speranza
Tutti	3 Non lascerà vacillare il tuo piede, non si addormenterà il tuo custode. 4 Non si addormenterà, non prenderà sonno il custode d'Israele. 5 Il Signore è il tuo custode, il Signore è la tua ombra e sta alla tua destra. 6 Di giorno non ti colpirà il sole, né la luna di notte. 7 Il Signore ti custodirà da ogni male: egli custodirà la tua vita. 8 Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri, da ora e per sempre.	3-8 Auguri e benedizioni 3-4 Il Signore veglia 5-6 Ti protegge giorno e notte 7-8 ti custodisce sempre

SALMO 121 per "solo e assemblea" C. Conia

salmistia
v.1) AL-ZO GLI OCCHI VERSO I MONTI, DA DO-YE MI VER-RÀ L'A-IU-TO?

Assemblea
Ril. AL-ZO GLI OCCHI VERSO I MONTI, DA DOYE MI VERRÀ L'A-IUTO? LO SO, MI VERRÀ L'A-IU-TO.

salu.
v.2) Il mio aiu-to viene dal Signo-re, che ha fat-to cie-lo e ter-ra,
non lascerà vacil-lare il tuo piede, non si addorme-n-ta il tuo custo-de.

salu.
v.4) Non si addorme-n-ta, non prende-rà sonno il custo-de d'Is-ra-e-le;
non prende-rà son-no il custo-de d'Is-ra-e-le.

v. 5 Il Si- guo- re è il tuo cu- sto- de, il Si- guo- re è come ombra che ti
 co- pre, e sta, e sta al- la tua de- stra.

v. 6 Di gio- rno non ti colpi- rà il so- le né la lu- na di not- te. Il Si-
 guo- re ti proteg- ge- rà da ogni ma- le, e gli proteg- ge- rà la tua vi- ta.

v. 8 Il Si- guo- re veglie- rà su di te quan- do exi- ti quan- do en- tri, da
 o- rae per sem- pre, da o- rae per sem- pre, da o- rae per sem- pre.

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 2

Guida. Il **Salmo 122**, situato ora come terzo nel primo gruppo di tre, anticipa per chi si è incamminato la gioia dell'arrivo, tanto più forte se già sperimentata altre volte o condivisa da altri compagni che hanno già fatto il viaggio.

Una prima parte (vv. 1-2) canta Gerusalemme come mèta del viaggio, nella situazione di partenza (v. 1 *Quale gioia quando mi dissero: Andremo alla casa del Signore*), e nella situazione di arrivo (v. 2 *Già sono fermi i nostri piedi alle tue porte, Gerusalemme!*).

La seconda parte (vv. 3-5), mentre descrive lo stupore della visione, traccia anche il profilo teologico della città, che, *unita e compatta*, raffigura l'alleanza del popolo, con tutte le tribù, con il suo Dio, mediante la *casa di Davide*.

La terza parte (vv. 6-9) esprime i desideri di *pace, shalom*, per Yerushalaim, la città della pace, in un primo momento quasi citando le espressioni comuni di augurio (v. 6-7), e in un secondo momento esprimendo alla prima persona singolare il coinvolgimento diretto del salmista per il raggiungimento della pace augurata (vv. 8-9).

Ant. Andremo alla casa del Signore.

Ismaele Passoni

Rit.

1. Oh e-ale-gri-a-ell'u-di-re l'an-nun-cio "Au-die-mo-er-
 3. Tut- te-er-el-to-re il no-me di Di-o co-me de-
 5. Per i fre-ter-li e tut-ti gli em-mi-ci i-o di-

1. diem-mo la ce-sa di Dio-o. Giu-fer-mi pie-di so-stie-mo de-
 3. sem-pre è leg-gel-ne-c-le la il giu-di-zio ha po-sto il
 5. io "ne di te ri-e pe-ce". E per la ce-sa del no-stro Id-

Fine

1. van-ti el-le tue por-te, o ge-nu-se-lem-me.
 3. tro-no e-ret-to il tro-no lo-ce-se-ai Do-mi.
 5. di-o io chie-de-vo "Ven-ga e te ogni be-ne."

2. Ge-nu-se-lem-me è ben co-stru-i-ta pic-tre su
 4. Pe-ce per sem-pre e fe-re-re-lem-me pe-ce per
 6. con-ci-ta-di-me fro-ter-li dei sen-ti; o fe-mi-

2. pic-tre e in-ca-stro com-pet-te; là le tri-bù de ogni per-te e-
 4. tut-ti co-lo-ro che tie-mo-no, pe-ce ri-po-ni su tutte le
 6. cie-ni di Di-o cen-to-te el-le cit-tà che dis-cen-de del

Rit.

2. ven-do-no, or gni tri-bù del Si-fus-re Id-di-o.
 4. mu-re, pros-pe-ni to den-tro i tuo-i pe-ler-zì.
 6. cie-lo come-me spo-se gio-pron-te-alle no-z-zè.

Ant. Andremo alla casa del Signore.

5
I-VI
VII

An-dre-mo al-la ca-sa del Si-gno-re.

[¹ *Canto delle ascensioni. Di David.*]

1] Oh, l'allegria all'udire l'annuncio:
«Andiamo, andiamo alla casa di Dio!».

² Già fermi i piedi, sostiamo davanti
alle tue porte, o Gerusalemme.

3] tutte a esaltare il nome di Dio
come da sempre è legge a Israele:

⁵ là il Giudizio ha posto il trono,
eretto il trono la casa di David!

5] ⁸ Per i fratelli e tutti gli amici
io dirò: «Sopra te sia la pace».

⁹ E per la casa del nostro Iddio
io chiederò: «Venga a te ogni bene».

2] ³ Gerusalemme è ben costruita,
pietra su pietra, a incastro, compatta:
⁴ là le tribù da ogni parte ascendono,
ogni tribù del Signore Iddio:

4] ⁶ Pace per sempre a Gerusalemme,
pace per tutti coloro che t'amaro;

⁷ pace riposi su tutte le mura,
prosperità dentro i tuoi palazzi.

Concittadini e fratelli dei santi;

o familiari di Dio, cantate

alla città che discende dal cielo

come una sposa già pronta alle nozze.

Ant. Andremo alla casa del Signore.

Guida. Ascoltiamo l'inizio del Discorso al popolo tenuto da Sant'Agostino a Cartagine nel settembre o dicembre del 412, oppure a Ippona nel dicembre del 406.

Lettore. I. [V I.] Il salmo che ora abbiamo sentito cantare e al quale abbiamo risposto col canto è breve ma molto utile. Non dovreste quindi faticar molto per ascoltarlo né sarà sterile lo sforzo che compirete per metterlo in pratica. Come è anticipato dal titolo, è questo un *Cantico dei gradini*. Ora, sebbene di per sé i gradini possano essere a uso e di chi scende e di chi sale, nei nostri salmi, dal modo come sono disposti, designano gradini in ordine ascendente. Intendiamoli dunque come conviene a chi vuole salirvi, né cerchiamo di salirvi con i piedi del corpo, ma, come sta scritto in un altro salmo: *Dispose delle ascensioni nel cuore di lui, nella valle del pianto, verso il luogo che [Dio gli] ha stabilito* (S 84,6-7). Ha menzionato delle ascensioni; ma dove? Eccolo: *Nel cuore*. Donde l'avvio? *Dalla valle del pianto*. Dove poi sarà la méta di queste ascensioni, venendo come a mancare il linguaggio umano, non si può né descrivere né, forse, pensare. È quanto avete ascoltato ora mentre si leggeva l'Apostolo: *Ciò che occhio non vide né orecchio udì, né ascese nel cuore dell'uomo* (Cor 2,9). *Non ascese nel cuore dell'uomo*: è il cuore dell'uomo che deve ascendere lassù. Se dunque *né occhio vide né orecchio udì né ascese nel cuore dell'uomo*, come si potrà descrivere la meta delle nostre ascensioni? Poiché nessuno è in grado di comprendere, ripromettiti, come sede della tua

beatitudine, un luogo ineffabile preparato per te da quello stesso che ti ha disposto in cuore le ascensioni. Ma dove è questo? *Nella valle del pianto* (S 84,6). Valle significa abbassamento, come monte significa altezza. Ora il monte sulla vetta del quale ascendiamo è un'altezza spirituale. E chi è questo monte, mèta delle nostre ascensioni, se non il Signore Gesù Cristo? Affrontando la Passione egli ti si è fatto valle di pianto, mentre, restando quel che sempre era, ti si fece monte su cui ascendere. In che modo "valle di pianto"? Il *Verbo si è fatto carne ed ha abitato fra noi* (Gv 1,14). In che modo "valle di pianto"? *Offrì il volto a chi lo percuoteva, fu saziato di vituperi* (Lam 3,30). In che modo "valle di pianto"? Fu schiaffeggiato, sputacchiato, coronato di spine, crocifisso. Ecco la valle del pianto da cui tu devi cominciare l'ascesa. Ma verso quale mèta devi ascendere? *In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio, e il Verbo era Dio*. È infatti questo *Verbo* colui che *si fece carne ed abitò fra noi*. Scese a te restando in se stesso immutato. Scese a te per farsi a te valle di pianto; restò immutato in se stesso per essere monte al quale tu potessi ascendere. Dice Isaia: *Negli ultimi giorni sarà manifestato il monte del Signore, preparato in cima ai monti* (Is 2,2). Ecco la meta dove ascendere. Non immaginarti una meta terrena né, per aver udito parlare di monte, ti senta autorizzato a pensare a un'altezza terrena. Così, quando lo senti chiamare rupe o pietra, non devi immaginarti qualcosa di duro; o quando lo senti chiamare leone, non devi pensare alla ferocia, o, se agnello, non devi pensare a un capo di bestiame. Nulla di tutto questo è egli in sé: anche se per amor tuo egli si è fatto tutto questo. Eccoti dunque il punto di partenza e il punto di arrivo delle tue ascensioni: dagli esempi di Cristo uomo devi salire alla sua divinità. Egli si è fatto tuo modello umiliandosi: e per questo quei tali che non volevano iniziare la loro ascesa partendo dalla valle del pianto furono da lui risospinti in basso. Volevano ascendere troppo in fretta, pensavano agli onori delle altezze senza pensare alla via dell'umiltà. Intenda la vostra Carità le mie parole! Mi riferisco a quei due discepoli che volevano assidersi uno alla destra e uno alla sinistra vicino al Signore. Il Signore vide che prematuramente e disordinatamente pensavano agli onori, mentre avrebbero dovuto prima imparare ad umiliarsi per essere poi esaltati. E disse loro: *Potete bere il calice che io sto per bere?* (Mt 20,22) Egli personalmente avrebbe infatti bevuto il calice della Passione nella valle del pianto, loro invece senza nulla imparare dall'umiltà di Cristo volevano raggiungere la sublimità di Cristo. Ecco però il Maestro richiamarli sulla giusta via, come gente che se ne era allontanata. Non negò loro quel che volevano, ma mostrò loro come ci sarebbero dovuti arrivare.

[*Ant. Andremo alla casa del Signore.*]

Ant. Andremo alla casa del Signore.

Guida. *Per concludere la nostra contemplazione con la preghiera salmica, ci alziamo in piedi.*

Potrà qualcuno ancora cantarti questo dolcissimo canto, o Gerusalemme? Gerusalemme, ovvero la città oggi più divisa fra tutte, e armata e contesa!

Già quando il suo più umile pellegrino si affacciò alle porte, alla *visione della città*, pianse su di essa dicendo: *Se avessi compreso anche tu, in questo giorno, la via della pace! Ma ormai è stata nascosta ai tuoi occhi...*

E noi, avremo ancora una città per la quale piangere e gioire? Avrà ancora l'uomo una città?

Preghiamo.

Tutti

Gesù, che hai detto quanto il Padre cerchi
adoratori in spirito e verità,
e come tu per questo sei venuto
e ti sei fatto eterno pellegrino,
accompagna pure noi, liberi e gioiosi,
sulla strada verso il Regno,
vera patria dell'uomo e di Dio.
Amen.

(D.M. Turolto)

• ADORATZIONI E BENEDITZIONIS

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.

Guida. *Pani de celu nos as donau*

Totus. *Pani chi a totu donat sa vida.*

Guida. *Pregheus.*

Totus. Deus de amistadi, Gesùs Signori nostru, |
chi in su pani sacramentau |
nos as lassau s'ammentu de sa bénna tua, |
ti pregaus: |
chi intrendi in parti de su mistèriu |
de sa vida, passioni, morti e resurrezzioni tua, |
siaus nos puru totu impari in sa Crésia |
corpus donau a salvesa de su mundu.

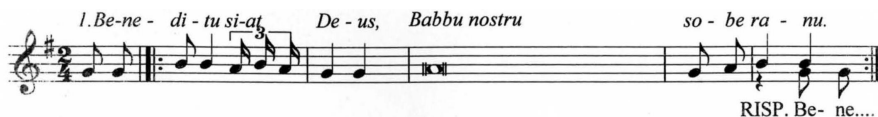
Guida. *Tui chi bivis e régnas in séculus e séculus.* **Totus.** *Amen.*

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

✠. Mannu est su mistèriu de sa fidi nostra

✠. Tue nos as redemidu cun sa rughe tua e sa resurrezzione:
salva nos, salvadore de su mundu.

• BENEDITZIONIS. CANTU PO SA FINI



- 1a. Beneditu siat Deus, * Babbu nostu soberanu.
- 1b. Beneditu siat su Nòmini * su Nòmini santu su
- 2a. Beneditu siat Gèsus, * Òmini e Deus verdaderu.
- 2b. Beneditu siat Gèsus, * Sacramentadu Deus.
3. Beneditu siat su Spìridu * Amparu e Defensori nostu.
4. Beneditu siat Deus, * po Santa Maria, mama de Deus e mama nosta.
5. Beneditu siat Deus, * po Santu Giusepi, de Maria fideli isposu.
6. Beneditu siat Deus, * po santa Clara, protettora nosta.
7. Beneditu siat Deus, * po totu is angelus e santus.