

• ADORATZIONI E BENEDITZIONIS

**Custu grandu sacramentu**  
 venerus 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 totus donat sa vida.*

**Guida** *Pregheus impari.*

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

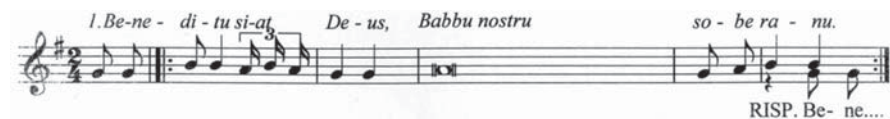
**Guida** *Tui chi bivis e régnas in séculus e séculus.* **Totus.** *Amen.*

*Tenendo in alto l'ostensorio per l'adorazione, il ministro o un cantore 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



1. Beneditu siat Deus, \* Babbu nostu soberanu.
- 1b. Beneditu siat su Nòmini \* su Nòmini santu suu.
- 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 nostra.
5. Beneditu siat Deus, \* po Santu Giusepi, de Maria fideli isposu.
6. Beneditu siat Deus, \* po santa Clara, protettora nostra.
7. Beneditu siat Deus, \* po totu is angelus e santus.

CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA

SULLA TRACCIA  
 DEL SECONDO GRUPPO DEI CANTI DELLE SALITE  
 123-124-125



CHIESA DI SANTA CHIARA  
 MONASTERO DELLE SORELLE CLARISSE  
 ORISTANO

stati risuscitati con Cristo, cercate le cose di lassù dove Cristo è, sedente alla destra di Dio; pensate le cose di lassù, non quelle della terra. Poiché siete morti e la vita vostra è nascosta con Cristo in Dio (Col 3,1-3). In conclusione, egli è ancora quaggiù e noi siamo già lassù: egli è quaggiù per la condiscendenza frutto di carità, noi siamo lassù per la speranza frutto di carità. È infatti *nella speranza che siamo stati salvati* (Rm 8,24). Ma siccome la nostra speranza è certa, anche se la nostra salvezza è cosa ancora futura, la si predica di noi come cosa già avvenuta.

2. [v. I.] Proceda dunque il nostro cantore nelle sue salite, ma che egli canti col cuore di ciascuno di voi, anzi che ciascuno di voi sia quel cantore. Difatti, pur pronunciando ciascuno le sue parole, siccome tutti insieme voi formate in Cristo una sola entità, una sola è la persona che parla, e quindi non dice: A te, Signore, abbiamo elevato i nostri occhi, ma: *A te, Signore, ho elevato i miei occhi*. Pensate pure che a parlare sia ciascuno di voi, ma chi parla è soprattutto quell'unico [corpo] che è diffuso per tutta la terra.

*Ant. Il Signore è intorno al suo popolo, ora e sempre.*

#### MEDITAZIONE E ADORAZIONE PERSONALE 3

*Ant. Il Signore è intorno al suo popolo, ora e sempre.*

**Guida.** *Concludiamo la contemplazione con la preghiera salmica. Ci alziamo in piedi.*

**Guida.** Ma tu non confidare in quei monti: «Così non potrai la tua speranza sui monti, ma su colui che illumina i monti».

*Preghiamo.*

**Tutti.**

O Padre, in te solo abbiamo riposto la nostra fiducia:  
rendici saldi come monte incrollabile  
e fa' che non siamo tentati  
da operare mai cose ingiuste,  
che rendano tenebra in noi  
la luce del tuo Mistero. Amen. (D.M. Turollo)

Immagine: Mosaico con la mappa di Gerusalemme (Dalla chiesa bizantina di Madaba, in Giordania).

*Il Salmo 123 è salmo responsoriale per la domenica O14B; Riconc. e Unzione.*

*Il Salmo 124 è salmo responsoriale nella Messa per i cristiani perseguitati.*

*Il Salmo 125 non è usato come salmo responsoriale per la domenica.*

*Nell'Ufficio: S 123 sett 3 lun vespri; compl. a ora sesta*

*S 124 sett 3 lun vespri, compl. a sesta;*

*S 125 sett 3 mart vespri, compl. a sesta.*

*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.*

Ant. Il Signore è intorno al suo popolo, ora e sempre.

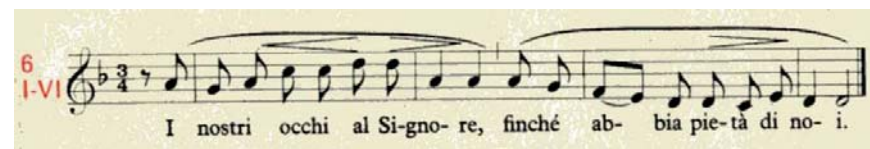
**Guida.** Ascoltiamo l'inizio del Discorso al popolo tenuto a Cartagine il 7 o l'8 dicembre del 412, oppure a Ippona nel dicembre del 406, sul Salmo 123(122).

**Letto.** 1. Ho intrapreso insieme con la vostra Santità, seguendo l'ordine progressivo, l'esame dei cantici dell'uomo che ascende: ascende e ama, anzi in tanto ascende in quanto ama. Ogni amore o ascende o discende; dipende dal desiderio: se è buono ci innalziamo a Dio, se è cattivo precipitiamo nell'abisso. Ma, poiché assecondando il desiderio cattivo cademmo [nella colpa], non ci resta che riconoscere [il potere di] colui che non per essere caduto ma liberamente scese fino a noi, aggrapparci a lui e così risalire, dato che questo non ci è possibile mediante le nostre forze. Lo diceva di sua bocca il nostro Signore Gesù Cristo: *Nessuno ascende in cielo se non colui che è disceso dal cielo, il Figlio dell'uomo che è nel cielo (Gv 3,13)*. Sembra che parli solamente di sé; ma, se è risalito lui solo come lui solo era disceso, gli altri saranno rimasti [in terra]? Cosa debbono fare gli altri? Unirsi al suo corpo, affinché si formi un unico Cristo, che scende e che risale. Scende [solamente] il capo, risale [il capo] insieme col corpo, risale vestito della sua Chiesa, che palesemente si è resa senza macchia e senza ruga (cf *Ef 5,27*). È dunque risalito da solo, ma anche noi saliamo con lui se siamo uniti a lui in modo da formare le sue membra. Anche con noi egli resta un uomo solo. Proprio così: è uno e resta sempre uno. L'unità ci incorpora con l'Unico, e dall'ascendere con lui sono esclusi solamente coloro che non han voluto essere un solo [corpo] con lui. Egli, dunque, si trova in cielo, immortale - dopo la resurrezione - anche nella carne nella quale era stato temporaneamente mortale. In cielo egli non è soggetto né a persecuzioni, né a odi, né a vilipendi, come lo fu in terra quando per nostro amore si degnò subire tutti questi maltrattamenti. Adeguandosi tuttavia alle condizioni del suo corpo, che ancora tribola sulla terra, diceva: *Saulo, Saulo, perché mi perseguiti? (At 9,4)*, Nessuno poteva ormai toccare la sua persona fisica, eppure dal cielo gridava d'essere perseguitato. Ora, se è vero tutto questo, non dobbiamo essere privi di speranza ma, animati da viva fiducia, dobbiamo avere la certezza che, come per la carità Cristo seguita a essere in terra insieme con noi, così per la stessa carità noi siamo con lui nel cielo. Di come Cristo sia in terra accanto a noi abbiamo già parlato; abbiamo ricordato quel suo grido che risuonò dal cielo: *Saulo, Saulo, perché mi perseguiti?* Mentre, in realtà, Saulo non solo non lo toccava ma neppure vedeva. Ma come si può dimostrare che noi siamo insieme con lui nel cielo? Lo attestano le parole del medesimo apostolo Paolo: *Se dunque siete*

## • ESPOSIZIONE DELL'EUCARESTIA. CANTO COMUNITARIO

### • ASCOLTO CELEBRATIVO DELLA PAROLA

Ant. I nostri occhi al Signore, finché abbia pietà di noi.



**Guida.** La contemplazione di oggi si svolge sulla traccia del secondo gruppo dei *Canti delle salite*. Ascoltiamo prima la presentazione generale di questa raccolta e poi una breve presentazione del gruppo e del salmo 123.

**Letto.** 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.

Ognuno di questi salmi sembra ordinato come in un racconto. Dall'angoscia iniziale di chi si sente straniero in patria (Sal 120: *Nell'angoscia ho gridato al Signore... Troppo tempo io sono rimasto tra gente che odia la pace*), si giunge alla fine al canto di gioia di chi si sente tra 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. Ogni volta, 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: *Questo sarà il luogo del mio riposo per sempre (S 132,14)*, nella dolcezza di una fraternità ritrovata (S 133) e assicurata dalla benedizione che viene *da Sion (S 134)*.

Questo medesimo cammino dal negativo al positivo avviene in modo ravvicinato anche nei tre salmi del secondo gruppo, Salmi 123, 124 e 125: il disprezzo e l'ostilità umana (S 123) non cancellano la solidarietà tra Dio e il suo popolo (S 124), così che quanti confidano in lui sono al sicuro come lo stesso monte di Sion (S 125).

La rassomiglianza con il primo gruppo appare chiara. Nel S 120 la domanda era rivolta al Signore perché regolasse lui i conti con i nemici: ora il S 123 (primo del gruppo) gli domanda di *avere pietà* di gente *saziata solo di disprezzo*. Il S 121 confidava nell'aiuto del Signore in tutte le circostanze: ora il S 124

(secondo del gruppo) riconosce che se siamo ancora vivi è solo perché il Signore è stato con noi. Infine, il S 122 faceva pregustare la pace di Gerusalemme: ora il S 125 (terzo del gruppo) la città di Gerusalemme ricompare per raffigurare la sicurezza di *chi confida nel Signore*.

Nel **Salmo 123**, preso ora a sé, la situazione di partenza è quella di ci si sente saziato solo *dello schermo dei gaudenti o del disprezzo dei superbi*, guardato dall'alto in basso da chi si sente padrone del mondo (vv. 3b-4). Cosa fare quando non se ne può più? Non resta che riconoscersi servi dell'unico e vero padrone e Signore della storia e su lui mantenere fisso lo sguardo, uomini e donne, in perfetta uguaglianza nella medesima fedeltà di servizio (vv. 1-2b). Ma il "lavoro di sguardi", se rivolto a Dio, va oltre la visione della sua mano che ordina, e spera a sua volta in un reciproco "incrocio di sguardi", dove misericordia risponde a fedeltà. E proprio perché veri servi, lasciamo in piena fiducia all'unico vero Signore la scelta del tempo opportuno per manifestarsi: *così i nostri occhi al Signore nostro Dio finché abbia pietà di noi* (vv. 2c-3a).

*Ant. I nostri occhi al Signore, finché abbia pietà di noi.*

Guida	1 Canto delle salite. Di Davide.	
Solo	A te alzo i miei occhi, a te che siedi nei cieli.	Confessione di fede
Ass.	2 Ecco, come gli occhi dei servi alla mano dei loro padroni, come gli occhi di una schiava alla mano della sua padrona, così i nostri occhi al Signore nostro Dio, finché abbia pietà di noi.	Io Noi
Tutti	3 Pietà di noi, Signore, pietà di noi, siamo già troppo sazi di disprezzo, 4 troppo sazi noi siamo dello schermo dei gaudenti, del disprezzo dei superbi.	Preghiera
Gloria		

*Ant. I nostri occhi al Signore, finché abbia pietà di noi.*

**Guida.** Celebriamo il salmo nella versione cantata di P. Turollo.

Ass.	4 Sii buono, Signore, con i buoni e con i retti di cuore. 5 Ma quelli che deviano per sentieri tortuosi il Signore li associ ai malfattori.	Preghiera Salvezza Giudizio
Gloria	Pace su Israele!	Conclusione "nazionale"

*Ant. Il Signore è intorno al suo popolo, ora e sempre.*

**Guida.** Celebriamo il Salmo nella versione cantata del P. Turollo.

mod. 3 Salmo 125, cd 1 Ismaele Passoni

[<sup>1</sup>Canto delle ascensioni.]

1] Quanti in Dio ripongon fiducia  
sono come il monte di Sion  
che incrollabile sta in eterno.

3] <sup>3</sup>Sì, a lungo lo scettro dell'empio  
non starà sul dominio dei giusti  
se le mani mantengono pure.

5] <sup>5</sup>Quanti erran per strade sbagliate  
il Signore li ponga con gli empi:  
su Israele per sempre sia pace!

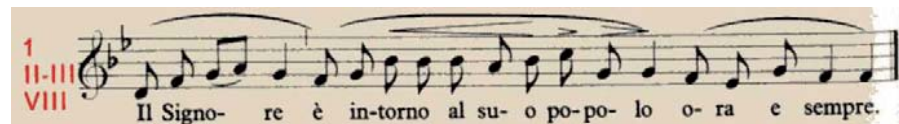
2] <sup>2</sup>Monti cingono Gerusalemme,  
così Dio il suo popolo cinge  
ora e sempre, nei secoli eterni.

4] Mai le stendano a compiere il male!  
<sup>4</sup>Sii buono, Signore, coi buoni,  
con chi vive una vita sincera.

*Sempre al Padre rendiamo la gloria,  
perché il Figlio ha donato agli uomini,  
roccia salda in ogni tempesta.*



Ant. Il Signore è intorno al suo popolo, ora e sempre.



**Guida.** Nel **Salmo 125**, terzo del gruppo, la comunità dei credenti si sente oppressa sotto *lo scettro dei malvagi (v. 3)*, ma trova speranza proprio nella visione panoramica che aspetta di vedere al termine del viaggio: *i monti circondano Gerusalemme, il Signore circonda il suo popolo (v. 2)*. Perciò, la figura mitica del monte Sion rende possibile anticipare il canto di fiducia: *chi confida nel Signore è come il monte Sion: non vacilla, è stabile per sempre (v. 1)*.

Tuttavia, l'ambiguità del presente mette a rischio ogni fedeltà, facendo sembrare conveniente adeguarsi alla malvagità dominante, e tentando i giusti *a compiere il male (v. 3b)*. Da qui la speranza, espressa quasi come un oracolo, che Dio non permetterà a lungo questa oppressione (**v. 3a non resterà lo scettro dei malvagi sull'eredità dei giusti**), anche perché essa porta divisione nella stessa comunità, fra chi si adegua e chi non si adegua. Perciò la preghiera conclusiva affinché Dio da una parte venga incontro a chi vuole restare fedele (**v. 4 Sii buono, Signore, con i buoni**), e d'altra parte, al di là di ogni vendetta in proprio, renda finalmente chiaro che chi si era adeguato ai potenti si era in realtà messo dalla parte dei malfattori (**v. 5ab**). Una comunità così purificata nella fedeltà e nella giustizia potrà essere infine una comunità riunita e salda nella pace: *Pace su Israele*.

Ant. Il Signore è intorno al suo popolo, ora e sempre.

Guida	1 Canto delle salite.	Titolo
Ass.	Chi confida nel Signore è come il monte Sion: non vacilla, è stabile per sempre. 2 I monti circondano Gerusalemme: il Signore circonda il suo popolo, da ora e per sempre.	1-2 Proverbi Il monte mitico i monti geografici
Solo	3 Non resterà lo scettro dei malvagi sull'eredità dei giusti, perché i giusti non tendano le mani a compiere il male.	Promessa Poteri finiti e paese libero



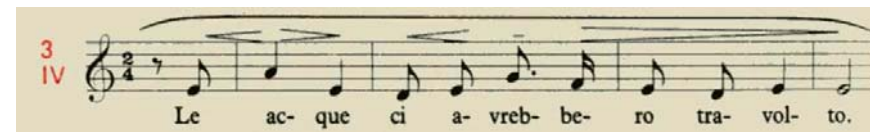
1 Canto delle ascensioni. Di David.

1] Gli occhi miei a te sollevo,  
a te, Dio, che in cielo siedi:  
2] occhi attenti come il servo  
all'accenno del padrone;  
3] Pietà, Dio, pietà di noi,  
ingozzati dal disprezzo;  
4] dello schermo di gaudenti  
e superbi è sazio il cuore.

2] come schiava a sua padrona,  
se fa cenno con la mano:  
così i nostri occhi in Dio  
fin che grazia a noi conceda.  
*Chiamo amici, non più servi;  
voi ch'io amo come il Padre,  
e il mio Spirito vi ho dato  
perché siate nella gioia.*

Ant. I nostri occhi al Signore, finché abbia pietà di noi.

Ant. Le acque ci avrebbero travolto.



**Letto.** Nel **Salmo 124**, secondo del gruppo, quattro situazioni di pericolo servono da metafora per indicare le situazioni di partenza

degli oranti: il pericolo di essere *inghiottiti vivi* come da un terremoto (v. 3, cf Nm 16,30), di essere *travolti e sommersi* come *da acque impetuose* (v. 4-5), di essere vittime come *preda tra i denti* di bestie feroci (v. 6), o come uccelli presi dal laccio dei cacciatori (v. 7). Le immagini comprendono tutto il cosmo, il mondo della natura, degli animali e degli uomini. Ma di nuovo, la confessione di fede che già iniziava il S 121, ora arriva come conclusione che celebra le liberazioni già avvenute e fa sperare nelle liberazioni che ancora verranno: *Il nostro aiuto è nel nome del Signore, egli ha fatto cielo e terra* (v. 8). Il Signore del mondo è anche Signore della storia, è *stato con noi e sarà con noi* (v. 1).

Ant. *Le acque ci avrebbero travolto.*

Guida	<sup>1</sup> Canto delle salite. Di Davide.	Titolo
Solo	Se il Signore non fosse stato per noi – lo dica Israele –,	1-5 Dal passato Confessione di Fede: mondo con Dio
Tutti	<sup>2</sup> se il Signore non fosse stato per noi, quando eravamo assaliti, <sup>3</sup> allora ci avrebbero inghiottiti vivi, quando divampò contro di noi la loro collera. <sup>4</sup> Allora le acque ci avrebbero travolti, un torrente ci avrebbe sommersi; <sup>5</sup> allora ci avrebbero sommersi acque impetuose.	Caos: mondo senza Dio: metafora: terremoto e inondazione
Solo	<sup>6</sup> Sia benedetto il Signore, che non ci ha consegnati in preda ai loro denti.	6-8 Al presente Formula iniziale di benedizione
Ass.	<sup>7</sup> Siamo stati liberati come un passero dal laccio dei cacciatori: il laccio si è spezzato e noi siamo scampati.	metafora: cacciatori
Solo e Ass.	<sup>8</sup> Il nostro aiuto è nel nome del Signore: egli ha fatto cielo e terra.	Confessione di fede
Gloria		

Ant. *Le acque ci avrebbero travolto.*

Guida. Celebriamo ora il salmo nella versione cantata del P. Turollo.

Ismaele Passoni

<sup>1</sup> Canto delle ascensioni. Di David.

1] Se non era il Signore per noi

- e lo può Israele ben dire -

<sup>2</sup> se non era il Signore per noi:

3] <sup>4</sup> ci avrebbero le acque travolti,

trascinati nell'onda in piena,

<sup>5</sup> fino al collo sommersi dai flutti.

5] <sup>7</sup> Ecco, il collo ci ha liberato,

come uccello dal laccio di morte:

rotto il laccio, ora siamo scampati.

2] quando bande ci hanno assalito,

<sup>3</sup> ingoiati ci avrebbero vivi

con quel loro furore accanito;

4] <sup>6</sup> Benedetto sia Dio il Signore:

per suo amore non ci ha consegnati

come cibo in preda ai loro denti.

6] <sup>8</sup> È accaduto nel nome di Dio:

dal Signore è il nostro aiuto,

egli ha fatto il cielo e la terra.

A Dio Padre, al Figlio, allo Spirito,

mai si spenga il canto dei liberi;

dei salvati un inno di gloria.

Ant. *Le acque ci avrebbero travolto.*