

perché nessuno si insuperbisca dei doni divini ma piuttosto si mantenga nell'umiltà sta scritto: *Quanto più sei grande, tanto più umiliati in tutte le cose, e troverai grazia davanti a Dio* (Sir 3, 20).

*Ant. Non vado in cerca di cose grandi.*

MEDITAZIONE E ADORAZIONE PERSONALE 3

*Ant. Non vado in cerca di cose grandi*

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

*Come gli angeli volare eternamente  
immobili dentro il tuo gorgo  
e contemplare i tuoi occhi.*

*Ancor più, ancor più e sempre, o Dio, o Amato,  
in ogni cosa piacerti!*

*Sensi di fanciullo ti chiedo,  
di farmi interiore e mite,  
e taciturno nella tua pace.*

*E di possedere un cuore chiaro.*

*Preghiamo.*

**Tutti.**

E dunque, o Signore,  
che sei per noi Padre e Madre,  
fa' di noi dei fanciulli  
che solo di te si fidano:  
e sereni affrontino i giorni;  
e tornino la notte come tornano gli uccelli ai loro nidi:  
e tu a raccoglierci ogni notte  
all'ombra delle tue ali. Amen. (D.M. Turollo)

---

CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA  
SULLA TRACCIA  
DEL QUARTO GRUPPO DEI CANTI DELLE SALITE  
129-130-131



---

CHIESA DI SANTA CHIARA  
MONASTERO DELLE SORELLE CLARISSE  
ORISTANO

---

Immagine: ipotetica ricostruzione della città di Gerusalemme al tempo della prima monarchia. Zona del tempio a nord, e dei palazzi reali a sud, a destra del tempio (cf S 110), guardando verso il monte degli Ulivi a est (destra della foto, non visibile, oltre la valle del torrente Cedron).

*Il Salmo 129 non è mai usato come salmo responsoriale*

*Il Salmo 130 è responsoriale in Q05A O10B Riconciliazione e Defunti.*

*Il Salmo 131 è responsoriale in O31A.*

*Nell'Ufficio: S 129 sett 4 giovedì ora media;*

*S 130 sett 4 dom 1 vespri; mer completa; 2 vespri Nat Present. Annunc. Defunti*

*Salmo 131 sett 1 sab Uff. Lett.; sett 3 mar 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.*

**Guida.** *Dalla Esposizione sul S 131, tenuta da S. Agostino a Cartagine il venerdì 20 dicembre del 412, oppure a Ippona il mercoledì 3 aprile del 407.*

**Letto.** 1. Nel presente salmo ci si inculca l'umiltà di quel fedele servo di Dio dalla cui voce esso è cantato e che è l'intero corpo di Cristo. Spesse volte infatti abbiamo richiamato alla vostra attenzione che la voce di chi canta [nel salmo] non deve intendersi come voce di un singolo individuo ma come voce di tutti i componenti il corpo di Cristo. E siccome questi «tutti» sono compaginati nel suo corpo, possono parlare come un solo uomo: in effetti i molti e l'uno sono una stessa entità. In se stessi sono molti, nell'unità dell'unico [Cristo] sono uno solo. E questo corpo di Cristo è anche tempio di Dio, secondo le parole dell'Apostolo: *Santo è il tempio di Dio e questo siete voi, voi cioè che credete in Cristo con quella fede che comporta l'amore. [...]*

Quanti credono in questa maniera sono, per così dire, le pietre vive con le quali è costruito il tempio di Dio; sono il legno incorruttibile con cui fu formata l'arca che le acque del diluvio non riuscirono a sommergere. Essi sono ancora il tempio di Dio - si tratta ovviamente sempre di uomini! - nel quale Dio viene pregato e dal quale egli esaudisce. [...] Ora nel tempio di Dio prega soltanto colui che prega nella pace della Chiesa, nell'unità del corpo di Cristo. Questo corpo di Cristo consta di molti credenti sparsi su tutta la terra, ed è per questo che chi prega nel tempio viene esaudito. Chi prega nella pace della Chiesa prega in spirito e verità, né la sua preghiera è fatta in quel tempio che era solamente una figura. [...]

5. *Signore, non si è insuperbito il mio cuore; né si sono levati alteri i miei occhi; non ho ambito cose grandi, né cose straordinarie sopra le mie forze.* Ripetiamolo in forma più semplice e comprensibile. Non sono stato superbo, non ho voluto richiamare l'attenzione altrui, come chi è capace di cose strabilianti. Non ho ambito cose superiori alle mie forze, per avere di che pavoneggiarmi presso gli indotti. [...]

Occorre in una parola, fratelli, che ciascuno compia il bene che può e che, di fronte a un altro che abbia maggiori poteri, non nutra sentimenti d'invidia ma se ne compiaccia, come chi, insieme con l'altro, costituisce uno stesso corpo. Di un uomo siffatto sono le parole del salmo che suonano: *Signore, non si è insuperbito il mio cuore, né si sono levati alteri i miei occhi; non ho ambito cose grandi, né cose straordinarie sopra le mie forze.* Dice: Non ho cercato cose superiori alle mie forze, non ho ambito possederle o farmici grande. In realtà l'orgoglio per l'abbondanza delle grazie [ricevute] è cosa da temersi profondamente, e

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

mod. 10 10/4 Ismaele Passoni

1. Non si-e-sal-ta il mio uo-re, o Di-  
 2. La mie a-mi-a tran-qui-lle si sen-  
 3. In Dio spe-ri-t-ne e-per sem-

1. o la su-per-bia non tur-ba il mio sguer-do  
 2. te co-me un bimbo in braccio a sua-ma-dre:  
 3. pre. Sia la gra-zia e far-ci fan-ciul-li

1. e non ve-do in cer-ca di glo-  
 2. co-me un bim-bo ap-pe-ne el let-ti-fo-  
 3. Sia l'a-mo-re di Dio o per tut-

1. ne d'im-pre-se per me pro-di-fio-se  
 2. to co-me il bim-bo su me so-no io.  
 3. ti rispi-re-re il cen-to di glo-rie.

<sup>1</sup> Salmo 131. *Canto delle ascensioni.* Di David.

Non si esalta il mio cuore, o Dio,  
 la superbia non turba il mio sguardo,  
 e non vado in cerca di gloria  
 né d'impresе per me prodigiose.

<sup>2</sup> La mia anima tranquilla si sente  
 come un bimbo in braccio a sua madre:  
 come un bimbo appena allattato,  
 come il bimbo su me, sono io.

<sup>3</sup> In Dio spero Israele per sempre.  
 Sia la grazia a farci fanciulli;  
 sia l'amore di Dio per tutti  
 a ispirare il canto di gloria.

• **ESPOSIZIONE DELL'EUCARESTIA. CANTO COMUNITARIO**

• **ASCOLTO CELEBRATIVO DELLA PAROLA**

*Ant. Non hanno prevalso i miei persecutori*

2  
 11-111  
 VIII  
 Non han-no pre-val-so i miei per-se-cu-to-ri.

**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 quarto gruppo e infine del salmo 129.

**Letture.** 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 quarto gruppo, Salmi 129, 130 e 131: dal ricordo e dal perdurare delle avversità dei nemici (S 129), si passa a considerare i pericoli provenienti dall'intimo stesso di ciascuno e dai quali il Signore salva con la sua misericordia (S 130), così da sentirsi infine di fronte a Dio in totale e abbandonata fiducia (S 131).

Qualche differenza appare rispetto ai gruppi precedenti. La città di Sion è nominata solo nel primo salmo: *Si vergognino e volgano le spalle tutti quelli che odiano Sion* (S 129,5). Mentre finora nei secondi salmi del gruppo Dio veniva in soccorso contro pericoli e nemici esterni (S 121 e 124) o a sostegno delle fatiche familiari e sociali (S 127), ora il suo aiuto ha il volto del perdono per gli stessi propri peccati (S 130). Così, nel terzo salmo, il volto di Dio ha i lineamenti del volto di una madre che si sente di fronte a Dio nel medesimo abbandono del bambino che ha appena allattato al suo seno: *Come un bimbo già allattato in braccio a sua madre, come il bimbo già allattato su di me è l'anima mia* (S 131,2).

*Ant. Non hanno prevalso i miei persecutori.*

Guida	<sup>1</sup> Salmo 129. <i>Canto delle salite.</i>	
Salm.	Quanto mi hanno perseguitato fin dalla giovinezza – lo dica Israele –,	1-4 Il passato 1-2 costanza nella sofferenza
Tutti	<sup>2</sup> quanto <i>mi</i> hanno perseguitato fin dalla giovinezza, ma su di me non hanno prevalso!	
	<sup>3</sup> Sul mio dorso hanno arato gli aratori, hanno scavato lunghi solchi.	hanno arato
Salm.	<sup>4</sup> Il Signore è giusto: ha spezzato le funi dei malvagi.	Il Signore ha spezzato le funi dell'aratro
Ass.	<sup>5</sup> Si vergognino e volgano le spalle tutti quelli che odiano <i>Sion</i> .	5-8 Il presente e il futuro 5 Vergogna e fuga
	<sup>6</sup> Siano come l'erba dei tetti: prima che sia strappata, è già secca;	senza raccolto
	<sup>7</sup> non riempie la mano al mietitore né il grembo a chi raccoglie covoni.	
	<sup>8</sup> I passanti non possono dire: «La benedizione del Signore sia su di voi».	senza benedizione
Salm. Gloria	<sup>9</sup> Vi benediciamo nel nome del Signore».	Benedizione liturgica

*Ant. Non hanno prevalso i miei persecutori*

*Ant. Non vado in cerca di cose grandi.*



*Ant. Non vado in cerca di cose grandi.*

Tutti <sup>1</sup> Signore, non si inorgoglisce il mio cuore,  
e non si leva con superbia il mio sguardo;  
non vado in cerca di cose grandi,  
superiori alle mie forze.  
<sup>2</sup> L'anima mia è tranquilla e serena  
come un bimbo appena allattato  
in braccio a sua madre,  
come il bimbo allattato su di me  
è l'anima mia.

Abb. <sup>3</sup>Speri Israele nel Signore,  
ora e sempre.

Salm. Gloria al Padre

*Ant. Non vado in cerca di cose grandi.*

**Letto.** Nel **Salmo 131**, terzo del gruppo, la speranza nasce da ciò che l'orante ha personalmente sperimentato di Dio e con Dio. Una traduzione più precisa e letterale del Salmo ci aiuta a situarlo nella tenera concretezza della sua origine. L'aggettivo del v. 2 tradotto con *svezzato* significa più verosimilmente *appena allattato*, e la seconda metà andrebbe tradotta più precisamente: *come il bimbo appena allattato su di me, è l'anima mia*. Il verso 2 quindi suona come segue: *Come un bimbo appena allattato in braccio a sua madre, come il bimbo appena allattato che è su di me, è l'anima mia*.

Possiamo dire, dunque, che questo Salmo è pensato come composto e pronunciato da una donna, e per il suo contenuto di umiltà di fronte a Dio ben si può collegare con il canto di un'altra donna, il *Magnificat*.

Anche noi, con gli stessi sentimenti di Maria, preghiamo di nuovo il Salmo, nella versione di P. Turollo (corretta secondo il senso illustrato).

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

Enrico Cazzaro

a 2 voci

1. Dal - l'a - bis-so a te gri-do, Si - gno - re, la mia  
vo - ce, Si - gno-re, a - scol - ta: il tuo o-  
recchio sia at-ten-to al mio gri - do, al - la vo - ce con cu - i ti  
sup - pli - co.

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

1] Dall'abisso a te grido, Signore,  
<sup>2</sup>la mia voce, Signore, ascolta:  
il tuo orecchio sia attento al mio grido,  
alla voce con cui ti supplico.

3] <sup>5</sup>In te spera, Signore, il mio cuore,  
è proteso alla tua parola;  
<sup>6</sup>la mia anima attende il Signore  
ancor più che una guardia l'aurora.

*Al suo trono di grazia e d'amore  
egli ha aperto per tutti la via:  
con fiducia andiamo dal Padre,  
e lo Spirito canti per noi.*

*Ant. Presso di te è il perdono.*

2] <sup>3</sup>Se tu guardi alle colpe, Signore,  
potrà alcuno sussistere, o Dio?

<sup>4</sup>Presso te ha dimora il perdono,  
che del tuo timore ci irradia.

4] <sup>7</sup>Così attenda Israele Iddio,  
perché presso di lui è la grazia,  
redenzione che è senza confini.

<sup>8</sup>Da ogni colpa redime Israele.

**Letto.** Nel **Salmo 129**, primo del terzo gruppo, i fatti del passato (vv. 1-4, prima parte) insegnano come far fronte ai problemi del presente e del futuro (vv. 5-8, seconda parte). Questo salmo potrebbe appartenere a ogni periodo della tormentata storia di Israele. Ma, anche se le minacce sono numerose (*quanto mi hanno perseguitato fin dalla giovinezza* – v. 2), la lezione della storia è chiara: nemmeno un'oppressione crudele (*sul mio dorso hanno arato gli aratori* – v. 3) ha avuto il sopravvento, poiché *il Signore è giusto* (v. 4), e giusto si è rivelato al momento della liberazione dalla schiavitù. E non si tratta di una ricostruzione fantasiosa della storia! Dove sono l'impero egiziano, o le armate dei filistei, o gli eserciti dell'Assiria o dei Babilonesi?

Nella seconda parte (vv. 5-8), i verbi possono essere letti o come profezia o come preghiera. Se preghiera, così che si affronta la vita; se profezia, così si prepara il futuro. Quelli che *odiano Sion* durano un giorno come *l'erba dei tetti* (vv. 5-6), e anche se hanno arato (v. 3) non mieteranno nessun raccolto (v. 7). Essi saranno esclusi da ogni benedizione, che invece viene pronunziata, forse dal sacerdote nel tempio, sull'assemblea riunita in preghiera (v.8). (NBC)

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

*Ant. Non hanno prevalso i miei persecutori*

<sup>1</sup>Salmo 129. *Canto delle ascensioni.*

1] Fin da giovane mi hanno oppresso  
-e lo può Israele ben dire,  
<sup>2</sup>dall'infanzia mi han molto oppresso.

3] lunghi e fondi han tracciato i solchi!  
<sup>4</sup>Il Dio giusto il lor giogo frantuma,  
i grovigli del male recide!

5] Erba secca ancor prima di crescere,  
<sup>7</sup>a chi miete non riempie la mano,  
né il grembo a chi lega i covoni.

*La speranza che mai tu deludi  
a te, Padre, al Figlio, allo Spirito  
salmi e canti ci ispiri di gloria.*

2] Ma non m'hanno fiaccato né vinto.  
<sup>3</sup>Sul mio dorso han voluto scavare,  
con l'aratro essi hanno arato:

4] <sup>5</sup>E sconvolti si volgano in fuga  
quanti sono nemici di Sion:  
<sup>6</sup>come erba sui tetti essi siano!

6] <sup>8</sup>I passanti non possono dire:  
«Benedetti voi siate da Dio,  
nel suo nome vi benediciamo».

Ant. Non hanno prevalso i miei persecutori

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 1

Ant. Presso di te è il perdono.

Ant. Presso di te è il perdono.

Guida <sup>1</sup> Canto delle salite

Salm. Dal profondo a te grido, o Signore;  
<sup>2</sup> Signore mio, ascolta la mia voce.

1-2 Introduzione  
Io-Tu

Ass.

Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia supplica.  
<sup>3</sup> Se consideri le colpe, Signore,  
signore mio, chi ti può resistere?  
<sup>4</sup> perché con te è il perdono,  
perciò tu infondi timore.

I Salmista

a) colpe, Signore  
b) qualità e azione  
di Dio

Salm.

<sup>5</sup> Io spero, Signore.  
Spera l'anima mia,  
e per la sua parola *attendo*.  
<sup>6</sup> L'anima mia al mio signore  
più di quanti aspettando l'aurora  
aspettano l'aurora.

c) fiducia

Ass.

<sup>7</sup> Israele *attenda* il Signore,  
*perché* con il Signore è la fedeltà  
e quanta redenzione con lui.  
<sup>8</sup> Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.

Il Israele

c') fiducia  
b') qualità e azione  
di Dio  
a') colpe

Gloria

Ant. Presso di te è il perdono.

**Letture.** La *giustizia* caratterizza questo quarto gruppo dei *Canti delle salite*. Davvero, se il Dio giusto è dalla parte del suo popolo, nessun nemico potrà a lungo avere successo. Ma se il Dio giusto cammina con il suo popolo fianco a fianco, forse che la sua presenza non giudicherà e non condannerà anche le loro colpe? Le parole chiave del **Salmo 130**, secondo del gruppo, espongono chiaramente la loro storia. Il salmo si apre con un *grido* che sale *dal profondo* di ogni alienazione (v. 1-2, introduzione). Chi grida, lo fa *perché* conosce la situazione insostenibile in cui lo hanno posto le sue *colpe*, ma sa pure le qualità di Dio: *perché con te è il perdono*, come un compagno inseparabile; *perciò* si rivolge a lui *con timore* (vv. 3-4). Questa *supplica* è seguita da un'attesa (vv. 5-6), che ha la qualità della *veglia di chi aspetta l'aurora*, quando *chi aspetta* non può che soltanto aspettare, senza poter affrettare la luce *che aspetta*. Il perdono quando arriva è sovrana azione di Dio. Dall'esperienza individuale nasce nei vv. 7-8 l'invito a tutta la comunità: *Israele attenda il Signore!* C'è una *attesa* per tutti, *perché* il Signore ha altri due compagni inseparabili: *perché con il Signore è la misericordia, e quanta redenzione è con lui* (v. 7). Di nuovo, le qualità di Dio, prima al centro tra *colpa* e *fiducia*, e ora al centro tra *fiducia* e *colpa*, spiegano l'ultima speranza: *Egli redimerà Israele da tutte le sue colpe* (v. 8).