

Guida. Concludiamo la nostra meditazione con la preghiera salmica.

Rit. Alleluia! È bello cantare al nostro Dio!

Tutti

Padre, con la tua parola hai creato i cieli
nella tua Parola tutto contieni,
per essa la terra continua a fiorire
e l'universo a espandersi:
è per la tua Parola fattasi carne
che hai reso feconda la storia,
manda sempre a tutti gli uomini
il tuo Spirito Santo,
perché riveli loro i germi del tuo Verbo
nascosti in ogni religione e cultura
e li conduca alla Verità tutta intera.
Amen.

(D.M. Tuoldo)

- **ADORAZIONE E BENEDIZIONI**
- **CANTO FINALE**

CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA
SULLA TRACCIA DEL SALMO 146(147)



CHIESA DI SANTA CHIARA
MONASTERO DELLE SORELLE CLARISSE
ORISTANO

*Il salmo 146(147) è salmo responsoriale per le domeniche Ord 05B, Nat 02A,
Corpus Domini A.*

morte. Ebbene, a questa lode perfettissima veniamoci allenando con l'altra lode consistente nelle opere buone.

3. In relazione a questo, dopo le parole: *Lodate il Signore, poiché buono è il salmo*, soggiunge: *La lode sia gradita al nostro Dio*. Quando sarà gradita a Dio la nostra lode? Quando lo si loda mediante la vita buona. Ascolta come allora la nostra lode gli è gradita. In un altro passo è detto: *Non è bella la lode in bocca al peccatore* (Sir 15,9). Se dunque la lode che esce dalla bocca del peccatore non è bella, non è nemmeno gradevole. Si gradisce infatti ciò che è bello. Vuoi pertanto che la tua lode sia gradita a Dio? Non turbare il tuo canto buono con lo strepito dei cattivi costumi. *La lode sia gradita al nostro Dio*. Cosa ha detto? Voi che intendete lodare [Dio] vivete bene. La lode degli empi offende Dio: il quale bada più a come si vive che non a cosa gli si canta. Certamente vorrai essere in pace con colui che lodi; ma come cerchi la pace con Dio quando sei in disaccordo con te stesso? In che senso, dirai, sono in disaccordo con me stesso? La lingua canta una cosa, un'altra ne manifesta la vita. *La lode sia gradita al nostro Dio*. Perché la lode sia gradita a un uomo basterebbe che lo si lodasse dicendo espressioni ordinate e sottili e parlando con voce soave. Ma la nostra lode dev'essere *gradita al nostro Dio*, le cui orecchie sono aperte non alla bocca ma al cuore, non alla lingua ma alla vita di chi lo loda.

Rit. Alleluia! È bello cantare al nostro Dio!

MEDITAZIONE E ADORAZIONE PERSONALE. 3

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

lodi Dio; e se è vero che Dio vien bestemmiato per le tue opere cattive, quando agisci male bestemmi Dio. Dunque, per stimolare l'orecchio canta pure con la voce, soprattutto però non ammutolirti col cuore, non tacere con la vita. Nei tuoi affari non mediti inganni? Salmeggia a Dio. Salmeggia dunque quando mangi e quando bevi: non nel senso di mescolarvi cantilene carezzevoli all'orecchio ma mangiando e bevendo con moderazione, parsimonia e temperanza. Così infatti insegna l'Apostolo: *Sia che mangiate, sia che beviate o facciate qualunque altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio* (1Cor 10,31). Tu dunque mangi e bevi e prendi il necessario per nutrire il corpo e ristorare le membra. Se compi bene questa azione, cioè ringraziando colui che a te, mortale e fragile, ha dato il sostentamento e la gioia conseguente, il tuo cibo e la tua bevanda son lodi a Dio. Se viceversa, nella tua ingordigia e voracità, passi i limiti consentiti alla natura umana e ti ingozzi di vino, puoi con la lingua cantare a Dio tutte le lodi che ti pare: la tua vita lo bestemmia. Dopo pranzo ti riposi andando a dormire. Anche nel letto non devi comportarti in maniera sconveniente, né devi oltrepassare i limiti che concede la legge di Dio. Sia casto il talamo dove ti adagi insieme con la tua sposa. Nell'affrontare il problema della procreazione dei figli, non abbandonarti a una lussuria sfrenata quale ti suggeriscono le tue passioni; nel tuo talamo usa rispetto per la tua moglie, poiché l'uno e l'altra siete membra di Cristo, tutti e due creati da lui, tutt'e due redenti dal sangue di lui (1Cor 6,15). Comportandoti così, lodi Dio né mai tace la tua lode. E quando sopraggiunge il sonno? Durante il tuo sonno, non ti desti dal riposo la tua cattiva coscienza; in tal modo l'innocenza del tuo sonno loda Dio. Se dunque vuoi lodare [degnamente Dio], canta non soltanto con la lingua ma prendendo in mano il salterio delle opere buone, *poiché buono è il salmo*. Lo lodi quando sbrighi gli affari, lo lodi quando mangi e bevi, lo lodi quando riposi nel tuo letto, lo lodi quando dormi: quand'è che non lo lodi? La lode di Dio sarà in noi perfetta quando saremo giunti nella città superna, quando saremo diventati simili agli angeli di Dio (Mt 22,30), quando da nessuna parte ci saranno delle necessità che vengano a sollecitarci, quando non sentiremo più i richiami della fame e della sete. Quando non ci fiaccherà il caldo né intirizzirà il freddo, quando non ci abatterà la febbre o distruggerà la

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

Guida. *Riascoltiamo la prima lettura dal libro di Giobbe (Gb 7,1-21)*

Letttore: ¹L'uomo non compie forse un duro servizio sulla terra e i suoi giorni non sono come quelli d'un mercenario?

²Come lo schiavo sospira l'ombra
e come il mercenario aspetta il suo salario,

³così a me sono toccati mesi d'illusione
e notti di affanno mi sono state assegnate.

⁴Se mi corico dico: "Quando mi alzerò?".

La notte si fa lunga e sono stanco di rigirarmi fino all'alba.

⁵Ricoperta di vermi e di croste polverose è la mia carne,
raggrinzita è la mia pelle e si dissolve.

⁶I miei giorni scorrono più veloci d'una spola,
svaniscono senza un filo di speranza.

⁷Ricòrdati che un soffio è la mia vita:
il mio occhio non rivedrà più il bene.

⁸Non mi scorgerà più l'occhio di chi mi vede:
i tuoi occhi mi cercheranno, ma io più non sarò.

⁹Una nube svanisce e se ne va,
così chi scende al regno dei morti più non risale;

¹⁰non tornerà più nella sua casa,
né più lo riconoscerà la sua dimora.

¹¹Ma io non terrò chiusa la mia bocca,
parlerò nell'angoscia del mio spirito,
mi lamenterò nell'amarezza del mio cuore!

¹²Sono io forse il mare oppure un mostro marino,
perché tu metta sopra di me una guardia?

¹³Quando io dico: "Il mio giaciglio mi darà sollievo,
il mio letto allevierà il mio lamento",

¹⁴tu allora mi spaventi con sogni
e con fantasmi tu mi atterrisci.

¹⁵Preferirei morire soffocato,
la morte piuttosto che vivere in queste mie ossa.

¹⁶Mi sto consumando, non vivrò più a lungo.
 Lasciami, perché un soffio sono i miei giorni.
¹⁷Che cosa è l'uomo perché tu lo consideri grande
 e a lui rivolga la tua attenzione
¹⁸e lo scruti ogni mattina
 e ad ogni istante lo metta alla prova?
¹⁹Fino a quando da me non toglierai lo sguardo
 e non mi lascerai inghiottire la saliva?
²⁰Se ho peccato, che cosa ho fatto a te,
 o custode dell'uomo?
 Perché mi hai preso a bersaglio
 e sono diventato un peso per me?
²¹Perché non cancelli il mio peccato
 e non dimentichi la mia colpa?
 Ben presto giacerò nella polvere
 e, se mi cercherai, io non ci sarò!».

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 ripetonono)



Rit. Alleluia! È bello cantare al nostro Dio!

Solo | Alleluia. Lodate il Signore!
 Perché È bello cantare inni al nostro Dio,
 Perché è dolce innalzare la lode.

Tutti | 2 Il Signore ricostruisce Gerusalemme,

1° Invito

Motivi di lode
 a) Liberazione

parole: Perciò per tre volte ho pregato il Signore perché me lo togliesse ed egli mi ha risposto: “Ti basta la mia grazia, perché la potenza trionfa nella debolezza” (2Cor 12,7-9). Desiderava una cosa, e la cosa desiderata non gli fu concessa perché si voleva provvedere alla sua salvezza. Ora, cosa è a noi proposto nel salmo? Dice: *Lodate il Signore*. Ma perché dobbiamo lodare il Signore? *Perché buono è il salmo*. Il salmo è di per sé una lode del Signore. Dice dunque così: *Lodate il Signore perché buona cosa è lodare il Signore*. Non siamo troppo sbrigativi nel lodare il Signore. Si recita qualcosa e subito finito; si fa qualcosa e subito si interrompe; lodiamo e poi tacciamo; cantiamo e presto smettiamo. Ci mettiamo a fare qualcosa che era rimasta indietro: ebbene, forse che quando ci si presentano occupazioni diverse, dovrà cessare la lode a Dio? Certo no. Se la tua lingua [lo] loda per un po' di tempo, la tua vita lo lodi ininterrottamente. Per questo è *buono il salmo*.

Rit. Alleluia! È bello cantare al nostro Dio!

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 2

Guida. Continuiamo l'ascolto delle riflessioni di Sant'Agostino.

Rit. Alleluia! È bello cantare al nostro Dio!

2. In realtà, il salmo è un cantico: non un cantico qualsiasi ma un cantico accompagnato sul salterio. Il quale salterio, poi, è uno strumento musicale, come la lira, la cetra e gli altri strumenti che sono stati inventati per accompagnare il canto. Pertanto colui che salmeggia non canta soltanto con la voce ma ha con sé anche uno strumento chiamato salterio, per cui l'abilità delle mani s'accorda con la voce. Vuoi dunque salmeggiare? Non sia soltanto la tua voce a cantare le lodi divine ma alla tua voce s'accordino anche le opere. Se infatti canterai [solo] con la voce, a un certo momento dovrai tacere: canta invece con la vita, affinché mai debba tacere. Trattati un affare e pensi di agire con frode? Sei muto nella lode di Dio, anzi, cosa ancora peggiore, non solo sei muto nella lode ma stai procedendo verso la bestemmia. Se infatti è vero che Dio vien lodato per le tue opere buone, quando compi il bene

sicché con l'aiuto delle orazioni di tutti quanti siete ad ascoltare (così almeno spero e desidero), vi sia manifestato per un dono di Dio quanto nel salmo vi è di oscuro. L'ascolto ha quindi da essere fruttuoso e non deve succedere che se ne torni a casa vuoto l'uditore che pur ha messo tutta la buona volontà ad ascoltare. Come comincia [il salmo]? Dicendo a noi: *Lodate il Signore*. Lo dice, anzi, non soltanto a noi ma a tutte le genti e a tutte e singole le chiese, che, ciascuna a suo posto, ascoltano questa voce quando risuona dalla bocca del lettore. È l'unica voce di Dio che risuona sopra tutte [le chiese] e ci esorta a lodarlo.

Supponendo poi che noi in certo qual modo gli chiedessimo il motivo per cui dobbiamo lodare Dio, osservate cosa dice: *Lodate il Signore, perché buono è il salmo*. Tutta qui la ricompensa di coloro che [lo] lodano? Lodiamo il Signore; ma perché? *Perché buono è il salmo*. Qualcuno potrebbe osservare: Ben volentieri loderei il Signore se egli in cambio di questa lode mi regalasse qualcosa. Difatti, quando si tratta di uomini, chi loda mai qualcuno disinteressatamente? È vero: chi loda un uomo lo fa perché se ne aspetta un compenso; e allora, chi loda Dio non dovrà aspettarsi o chiedere o sperare alcun compenso? Si loda chi è misero e ci si ripromette qualcosa; si loda l'Onnipotente e si resterà senza mercede? O non dipenderà per caso dal fatto che desidero cose che a lui è impossibile dare? Ma c'è forse qualcosa che l'uomo desidera e che non sia nelle mani di Dio? Quando lodi un uomo, forse desideri avere qualcosa che lui non può darti. Quanto a Dio, al contrario, lodalo pure tranquillamente poiché di lui mai si potrà dire che non possa donare le cose che tu puoi desiderare. Ci è dunque sempre aperta la speranza che riceveremo una qualche ricompensa: per questo dobbiamo lodare Dio, anche se poi in concreto non ci darà ogni cosa che desideriamo. Egli è padre e, se i figli chiedono qualcosa di nocivo, non lo dà. Lodiamo [pertanto Dio], e speriamo e desideriamo non questa cosa o quest'altra ma ciò che ritiene opportuno darci colui che lodiamo. Egli sa qual suo dono ci giova; noi badiamo a comprendere cosa ci giovi ricevere. Dice l'Apostolo: *Non sappiamo pregare come ci conviene* (Rm 8,26). E personalmente l'apostolo Paolo sperava essere di sua utilità se gli fosse tolto lo stimolo della sua carne, l'angelo di satana da cui era schiaffeggiato. Lo confessa lui stesso con le

	raduna i dispersi d'Israele; 3 risana i cuori affranti e fascia le loro ferite. 4 Egli <i>conta</i> il numero delle stelle e chiama ciascuna per nome. 5 Grande è il Signore nostro, grande nella sua potenza; la sua sapienza non si può <i>contare</i> . 6 Il Signore sostiene i poveri, ma abbassa fino a terra i malvagi.	b) Creazione a) Liberazione
Solo	7 <i>Intonate</i> al Signore un canto di grazie, sulla cetra <i>cantate inni</i> al nostro Dio.	2° Invito
Tutti	8 Egli copre il cielo di nubi, prepara la pioggia per la terra, fa germogliare l'erba sui monti, 9 provvede il cibo al bestiame, ai piccoli del corvo che gridano. 10 Non apprezza il vigore del cavallo, <i>non gradisce</i> la corsa dell'uomo. 11 Al Signore è <i>gradito</i> chi lo teme, chi spera nel suo amore.	a) Creazione b) Liberazione
Solo	12 (147,1) <i>Celebra</i> il Signore, <i>Gerusalemme</i> , <i>loda</i> il tuo Dio, Sion,	3° Invito
Tutti	13 (2) <i>perché</i> ha rinforzato le sbarre delle tue porte, in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli. 14 (3) Egli mette pace nei tuoi confini e ti sazia con fiore di frumento. 15 (4) Manda sulla terra il suo <i>messaggio</i> : la sua <i>parola</i> corre veloce. 16 (5) Fa scendere la neve come lana, come polvere sparge la brina, 17 (6) getta come briciole la grandine: di fronte al suo gelo chi resiste?	a) Liberazione da sicurezza tramite pace a benessere b) Creazione parola al creato

18 (7) Manda la sua *parola* ed ecco le scioglie,
fa soffiare il suo vento (*spirito*) e scorrono le acque.
19 (8) Annuncia a Giacobbe la sua *parola*,
i suoi *decreti* e i suoi *giudizi* a Israele.
20 (9) Così non ha fatto con nessun'altra nazione,
non ha fatto conoscere loro i suoi *giudizi*.
Alleluia. Lodate il Signore!

Gloria

a) Liberazione
parola al popolo

Invito
conclusivo

Rit. Alleluia! È bello cantare al nostro Dio!

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

Lettore. Gli ultimi salmi del salterio sembrano composti per riassumere e concludere l'intero libro. In alcune versioni antiche, il Salmo 146 corrisponde a due salmi distinti nei vv. 1-11 e 12-20. Nel testo ebraico esso è però un salmo unico e unitario, che si sviluppa in tre parti, iniziate ogni volta con un invito a lodare. I tre inviti sono espressi con degli imperativi: *Allelu-ia* (Lodate il Signore) al v. 1; *Intonate... cantate...* al v. 7; *Celebra... Loda* al v. 12. Le tre risposte (2-6, 8-11, 13-20) esprimono i diversi motivi della lode attorno a due temi alternati: creazione e liberazione. Con una particolarità: nella prima e nella terza risposta, il tema di Dio liberatore è ripreso per due volte, racchiudendo al centro ogni volta il tema di Dio creatore. Nella prima risposta il tema della creazione (4-5) è incluso tra i versetti 2-3 e 6 che parlano di liberazione; così nella terza risposta, i vv. 15-18 che parlano della creazione si trovano al centro tra 13-14 e 19-20 che parlano di liberazione. I due temi, invece, sono ripresi una volta sola nella sezione centrale (8-9 creazione e 10-11 liberazione), e si trovano così insieme al centro di tutta la composizione. In tal modo, alla fine del salterio, i credenti esprimono una convinzione centrale della loro fede e dell'intera Bibbia: Dio, nei suoi rapporti di alleanza con un popolo particolare, porta a compimento lo scopo e il senso di tutto il creato.

Rit. Alleluia! È bello cantare al nostro Dio!

Lettore. Breve introduzione al Salmo, di Gianfranco Ravasi

La versione greca dei Settanta, seguita dalla Volgata latina di Gerolamo, ha spezzato questo cantico della creazione e della redenzione in due salmi: il secondo, *Lauda Jerusalem Dominum* (vv. 12-20) ha goduto di una fama particolare nell'ambito della tradizione eucaristica cristiana che l'ha dotato di diverse e struggenti melodie. In realtà il carne è unitario e, in tre movimenti (vv. 1-6; 7-11; 12-20), riprende costantemente lo stesso filo teologico. Il tono litanico e quindi liturgico è visibile nell'originale dall'uso frequentissimo del participio che sembra quasi scandire altrettanti «nomi bellissimi di Dio».

Non mancano quadretti di grande bellezza come quelli del Signore medico che fascia le ferite e guarisce i cuori affranti (v. 3), del Signore chino sui piccoli del corvo che urlano per la fame (v. 9), del Signore che controlla e rinforza le serrature delle porte di Gerusalemme (v. 13), della neve che, come lana, imbianca il paesaggio palestinese, e della brina simile a polvere (v. 16), del soffio primaverile dei venti che scioglie i ghiacci e fa scorrere le acque (v. 18). Un mondo sereno, pieno di bellezza, guidato da Dio e donato all'uomo.

Pregghiera (dal *Salterio Quotidiano*). È bello cantare le tue lodi, Signore Dio nostro: la tua sapienza non ha confini, la tua potenza ti rende docile ogni stella: ma la tua bontà ti spinge verso gli umili, a risanare i cuori affranti, a fasciare le nostre ferite.

Rit. Alleluia! È bello cantare al nostro Dio!

MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE PERSONALE 1

Guida. Meditiamo il Salmo con l'aiuto di alcune riflessioni di un discorso che S. Agostino tenne a Cartagine tra settembre e dicembre del 412.

Rit. Alleluia! È bello cantare al nostro Dio!

1. [v. 1.] Mentre ci si cantava il presente salmo, tutti ascoltavamo con attenzione ma non tutti eravamo [allo stesso modo] in grado di comprendere. Occorre pertanto ascoltarlo adesso con molta attenzione,