

---

**CONTEMPLAZIONE EUCARISTICA**  
**SULLA TRACCIA DEI SALMI 148-149-150**



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

---

Salmi delle lodi            146 giovedì IV; 147,12-18 venerdì II; 148 domenica III; 149 domenica I; 150 domenica II;

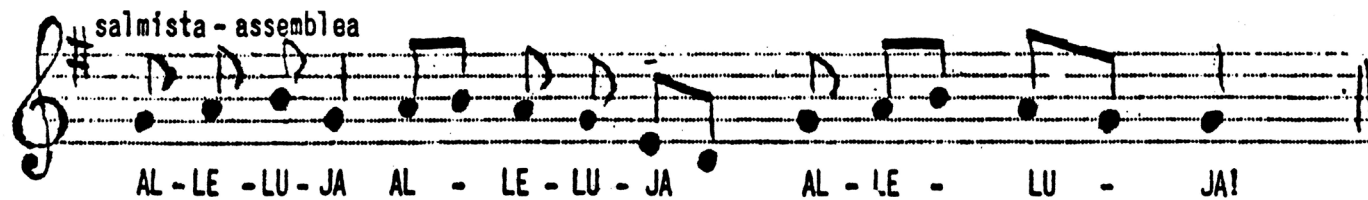
Testi a cura di Antonio Pinna e delle Sorelle Clarisse di Oristano

• ESPOSIZIONE DELL'EUCARESTIA. CANTO COMUNITARIO

• ASCOLTO CELEBRATIVO DELLA PAROLA

**Guida.** *La contemplazione di oggi si svolge sulla traccia dei Salmi che concludono tutto il libro del Salterio. Essi iniziano e terminano tutti con l'invito "Alleluia", che tradotto alla lettera significa "Lodate il Signore". Ascoltiamo questo invito come ci viene proposto dal primo di questi cinque salmi.*

Salmo 146.



**Tutti.** *Alleluia*

**Letto.** <sup>1</sup>Alleluia.

| 1-2 *Invito a lodare*

Loda il Signore, anima mia:

<sup>2</sup>loderò il Signore per tutta la mia vita,  
finché vivo canterò inni al mio Dio.

<sup>3</sup>Non confidate nei potenti,  
in un uomo che non può salvare.

| 3-4 *Invito negativo*

<sup>4</sup>Esala lo spirito e ritorna alla terra;  
in quel giorno svaniscono tutti i suoi disegni.

<sup>5</sup>Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe,  
chi spera nel Signore suo Dio

| 5-6 *Beatitudine positiva*

<sup>6</sup>creatore del cielo e della terra,  
del mare e di quanto contiene.

Egli è fedele per sempre,  
<sup>7</sup>rende giustizia agli oppressi,  
dà il pane agli affamati.

| 6c-9 *Motivi di lode.*

Il Signore libera i prigionieri,  
<sup>8</sup>il Signore ridona la vista ai ciechi,  
il Signore rialza chi è caduto,  
il Signore ama i giusti,

| 10 *opere di Dio*

<sup>9</sup>il Signore protegge lo straniero,  
egli sostiene l'orfano e la vedova,  
ma sconvolge le vie degli empi.

| 9b-10 *Controbeatitudine*

<sup>10</sup>Il Signore regna per sempre,  
il tuo Dio, o Sion, per ogni generazione.

| e conclusione

**Tutti.** *Alleluia*

**Guida.** Il **Salmo 146** termina con l'affermazione di fede, che è anche invito alla lode: *Il tuo Dio, Sion, per ogni generazione*. È proprio ciò che canta il più lungo sviluppo del successivo **Salmo 147**, dove la menzione di Sion e di Gerusalemme ricorre all'inizio e al centro, e arrivando alla fine a nominare tutto il popolo di Israele. Rispondiamo perciò all'invito del S 146, con la lode delle opere di Dio nel S 147.

**Guida.** Salmo 147

**Tutti.** *Alleluia.*

<p>A S 1 <b>(146<sup>1</sup>)</b> Alleluia (Alleluia).          B Lodate il Signore,          C [Perché] È bello cantare inni al <i>nostro</i> Dio,          D [perché] è dolce innalzare <i>la lode</i>.          E 2 Il Signore ricostruisce <i>Gerusalemme</i>,          F raduna i dispersi d'<i>Israele</i>;          A A 3 risana i cuori affranti          B e fascia le loro ferite.          C 4 Egli conta il numero delle stelle          F e chiama ciascuna per nome.          A A 5 Grande è il Signore nostro,          B grande nella sua potenza;          C la sua sapienza non si può calcolare.          D 6 Il Signore sostiene i poveri,          F ma abbassa fino a terra i malvagi.</p>	<p>7 Intonate al Signore un canto di grazie,          sulla cetra cantate inni al nostro Dio.</p> <p>8 Egli copre il cielo di nubi,          prepara la pioggia per la terra,          fa germogliare l'erba sui monti,          D 9 provvede il cibo al bestiame,          F ai piccoli del corvo che gridano.          A A 10 Non apprezza il vigore del cavallo,          B non gradisce la corsa dell'uomo.          C 11 Al Signore è gradito chi lo teme,          F chi spera nel suo amore.</p>	<p>1-2 Titolo e invito a lodare  <i>centrato          su Gerusalemme          e il popolo.</i></p> <p>3-6 Motivi di lode</p> <p>7 Secondo invito generico</p> <p>8-11 Motivi di lode</p>
--	---	--

A	S	12 (147 <sup>1</sup> ) <i>Celebra il Signore, Gerusalemme,</i>	12-20 Terzo invito
B		<i>loda il tuo Dio, Sion,</i>	<i>a Sion-Gerusalemme</i>
A	A	13 (2) perché ha rinforzato le sbarre delle tue porte,	13-20 Motivi di lode
B		in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli.	
C		14 (3) Egli mette pace nei tuoi confini	
D		e ti sazia con fiore di frumento.	
E		15 (4) Manda sulla terra il suo messaggio:	
F		la sua parola corre veloce.	
A		16 (5) Fa scendere la neve come lana,	
B		come polvere sparge la brina,	
C		17 (6) getta come briciole la grandine:	
D		di fronte al suo gelo chi resiste?	
E		18 (7) Manda la sua parola ed ecco le scioglie,	
F		fa soffiare il suo vento e scorrono le acque.	
A	S	19 (8) <i>Annuncia a Giacobbe la sua parola,</i>	Conclusione.
B		<i>i suoi decreti e i suoi giudizi a Israele.</i>	<i>Rapporto con il popolo</i>
C		20 (9) Così non ha fatto con nessun'altra nazione,	
D		non ha fatto conoscere loro i suoi giudizi.	
E		Alleluia Alleluia.	
F		Lodate il Signore.	

**Tutti.** *Alleluia.*

**Guida.** *Ascoltiamo come i Salmi nascono all'interno di una tradizione poetica ebraica, parola di Dio in parola umana.*

**Letto.** Gli ultimi cinque salmi del Salterio sono una composizione unitaria, concepita proprio per dare solenne conclusione a tutto il libro. Essi sono talvolta chiamati come "Hallel finale" (salmi 146-150), per distinguerli dallo "Hallel pasquale" (salmi 113-118) e dal "Grande Hallel" (salmi 135-136). Nel primo, il S 146, dopo l'invito iniziale a lodare e il controinvito a non avere fiducia nei "magnati" di turno (v. 3 *Non confidate nei potenti*), una beatitudine (*Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe*) e una contro beatitudine (*ma sconvolge le vie degli empi*), richiamano, come una grande inclusione, il S 1, che apriva il salterio appunto con una beatitudine (*Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi*) e una controbeatitudine (*mentre la via dei malvagi va in rovina*). Tra le due, una serie di acclamazioni verso dieci azioni divine: *ha fatto il cielo e la terra, rimane fedele, rende giustizia, dà il pane, libera, ridona la vista, rialza i caduti, ama i giusti, protegge i forestieri, sostiene i più deboli* (vv.6-

9). Da qui la conclusione che *Il Signore regna per sempre*, rivolto ora direttamente alla stessa, Sion-Gerusalemme-Israele, che sono appunto sullo sfondo di tutto il S 147 che subito segue. Insieme con il pronome di seconda persona “tu”, (*il tuo Dio, Sion*), nelle acclamazioni di fede si passa ora dalla espressione al singolare del S 146 (*Loda il Signore, anima mia*), al pronome comunitario “noi”: *Sulla cetra cantate inni al nostro Dio*, e alle opere di Dio nel creato e verso tutti si aggiunge il culmine del dono della legge che salva: *Annuncia a Giacobbe la sua parola*, i suoi decreti e i suoi giudizi a Israele. Sarà lo schema che guiderà il S 148 successivo, dove gli inviti a lodare rivolti ai due ambiti del creato, i cieli (*Lodate il Signore dai cieli*, vv. 1-6) e la terra (*Lodate il Signore dalla terra*, 7-13), sono di nuovo conclusi dai doni concessi al popolo: *Ha innalzato una forza per il suo popolo, lode per tutti i suoi fedeli, per i figli d’Israele, popolo a lui vicino* (v. 14).

*Ant. Alleluia.*

### Meditazione 1

*Ant. Alleluia.*

**Guida.** Il S 148 riprende lo schema nel medesimo tempo universale e particolare del salmo precedente (opere nei cieli, sulla terra e verso il popolo) e lo porta a espressione di completezza e totalità, in modo conforme alla conclusione di tutto il salterio. Gli otto imperativi *Lodate* e i due esortativi *Lodino* (ogni volta a conclusione delle due strofe), portano a dieci, numero della completezza, gli usi del medesimo verbo “lodare” (*hallal*, da cui *hallelu-yah*). Con i due *Alleluia* a inizio e fine si raggiunge il numero dodici, numero della totalità, delle tribù e dei mesi. Se poi si contano gli “invitati” a lodare, si vedrà che anch’essi sono contati in modo significativo e non casuale: sono infatti trenta, numero che corrispondendo a tre volte dieci, esprime in modo esponenziale una lode davvero globale. Trenta, infine, sono le righe che nel testo ebraico contengono il salmo. Su questa prospettiva di universalità, la caratteristica particolare del *popolo a lui vicino*, nel versetto finale, appare non come un privilegio esclusivo, ma invece come una via concreta e preferenziale per avvicinare tutti i popoli al medesimo Dio che ama ed è fedele verso tutti, a partire dagli ultimi.

### Guida. Salmo 148

A	S	<sup>1</sup> Alleluia. † <i>Lodate il Signore <u>dai cieli</u>,</i>		1b-6 Nel cielo	<i>Esseri personali</i>
B		<i>lodatelo nell’alto dei cieli.</i>			
C	A	<sup>2</sup> <i>Lodatelo, voi tutti, suoi angeli,</i>			
F		<i>lodatelo, voi tutte, sue schiere.</i>			

A	S	<sup>3</sup> <i>Lodatelo, sole e luna,</i>		<i>Esseri cosmici</i>
B		<i>lodatelo, voi tutte, fulgide stelle.</i>		
D		<sup>4</sup> <i>Lodatelo, cieli dei cieli,</i>		
F		<i>voi, acque al di sopra dei cieli.</i>		
C	T	<sup>5</sup> <i>Lodino il nome del Signore,</i>		<i>Invito e motivazione</i>
D		<i>perché al suo comando sono stati creati.</i>		
E		<sup>6</sup> <i>Li ha resi stabili nei secoli per sempre;</i>		
F		<i>ha fissato un decreto che non passerà.</i>		
A	S	<sup>7</sup> <i>Lodate il Signore <u>dalla terra,</u></i>	7-13 Sulla terra	<i>Esseri cosmici</i>
B		<i>mostri marini e voi tutti, abissi,</i>		
A	A	<sup>8</sup> <i>fuoco e grandine, neve e nebbia,</i>		
B		<i>vento di bufera che esegue la sua parola,</i>		
C		<sup>9</sup> <i>monti e voi tutte, colline,</i>		
D		<i>alberi da frutto e voi tutti, cedri,</i>		
E		<sup>10</sup> <i>voi, bestie e animali domestici tutti,</i>		
F		<i>rettili e uccelli alati,</i>		
A	S	<sup>11</sup> <i>re della terra e popoli tutti,</i>		<i>Esseri personali</i>
B		<i>governanti e giudici tutti della terra,</i>		
C	A	<sup>12</sup> <i>giovani e ragazze,</i>		
F		<i>vecchi insieme a bambini.</i>		
C	T	<sup>13</sup> <i>Lodino il nome del Signore,</i>		<i>Invito e motivazione</i>
D		<i>perché solo il suo nome è sublime:</i>		
F		<i>la sua maestà sulla terra e i cieli.</i>		
A	S	<sup>14</sup> <i>Ha innalzato una forza per il <u>suo popolo,</u></i>	14 Il suo popolo	
B		<i>lode per tutti i suoi fedeli,</i>		
C	T	<i>per i figli d'Israele, <u>popolo a lui vicino.</u></i>		
F		<i>Alleluia (Alleluia).</i>		

*Ant. Alleluia.*

**Guida.** Il dono concesso al popolo di *essere vicino* al suo Dio, diventa nel **S 149** la sua stessa responsabilità e il suo compito di *avvicinare* a Dio tutte le genti. Nella traduzione liturgica, i fedeli, presenti in modo significativo all'inizio delle due strofe (v. 1 *La sua lode nell'assemblea dei fedeli*, e v. 5 *Esultino i fedeli nella gloria*), si vedono riconosciuto questo compito come un onore: *Questo è un onore per tutti i suoi fedeli*. Il fatto che il testo ebraico può ugualmente essere tradotto riferendo questo onore al Signore stesso (*Egli è un onore per tutti i suoi fedeli*), non fa che rendere più evidente l'intima vicinanza e unione che tutto il salterio ha voluto a poco costruire ed esprimere tra Dio e il popolo dei credenti come via per una

vicinanza e unione più universali. è proprio quello che vuole esprimere la seconda strofa di questo salmo, pur con delle espressioni che possono risultare e ambigue o ancora impastate con le forse divisive della storia umana: : *Esultino i fedeli nella gloria... per compiere la giustizia fra le nazioni e educare i popoli.* Il richiamo alle espressioni simili che aprivano il salterio nel S 2: *E ora siate saggi, o sovrani; lasciatevi correggere, o giudici della terra e rallegratevi con tremore* (S 2,11-12), fa presente il sogno di unità universale che ancora resta da realizzare nel momento in cui si porta a chiusura l'antologia delle lodi particolari di un popolo e dei suoi singoli credenti.

**Guida.** Salmo 149

Ant. *Alleluia.*

A		<sup>1</sup> Alleluia.	
	S	Cantate al Signore un canto nuovo; la sua lode nell'assemblea dei <i>fedeli</i> .	1b-3 Invito a lodare
B			
C		<sup>2</sup> Gioisca <i>Israele</i> nel suo creatore,	
D		esultino nel loro re i <i>figli di Sion</i> .	
E		<sup>3</sup> Lodino il suo nome con danze,	
F		con tamburelli e cetre gli cantino inni.	
C	A	<sup>4</sup> [ <i>Perché</i> ] Il Signore ama il suo <i>popolo</i> ,	<i>4 Motivo per lodare</i>
F		incorona i <i>poveri</i> di vittoria.	
A	S	<sup>5</sup> Esultino i <i>fedeli</i> nella <i>gloria</i> ,	5-6 Invito a lodare
B		dicano canti di gioia sui loro giacigli.	
D		<sup>6</sup> Le lodi di Dio sulla loro bocca	
F		e la spada a due tagli nelle loro mani,	
A	A	<sup>7</sup> <i>per</i> compiere la giustizia fra le nazioni	7-9a <i>Motivi per lodare al futuro</i>
B		e correggere i popoli,	
C		<sup>8</sup> <i>per</i> stringere in catene i loro sovrani,	
D		i loro <i>uomini di gloria</i> in ceppi di ferro,	
E		<sup>9</sup> <i>per</i> eseguire su di loro	
F		la sentenza già scritta.	
CD	T	Egli è un <i>onore</i> per tutti i suoi <i>fedeli</i> .	9b Conclusione
F		Alleluia.	

Ant. *Alleluia.*



Ant. *Alleluia*.

**Guida.** Il S 150 è la grande orchestra che conclude, al di là di ogni possibile parola, tutto la grande antologia del salterio. La totalità della lode è ancora espressa nel contenuto e nella forma stessa: sono dieci gli inviti a *lodare* e sono *sette* strumenti invitati, dai più antichi (*il suono del corno*) ai più sofisticati (*cimbali sonori cimbali squillanti*). Il versetto finale, proprio nella sua brevità, porta questa lode a espressione di compimento universale: *Ogni vivente lodi al Signore*. Sentendoci parte di una storia più grande, uniamo anche noi le nostre voci a questa confessione di fede, che riceviamo e siamo chiamati a trasmettere, *di generazione in generazione*

**Guida.** Salmo 150

A	S	1 Alleluia <i>Lodate</i> Dio nel suo santuario, <i>lodatelo</i> nel suo maestoso firmamento.	1-2 Invito
B			
C		2 <i>Lodatelo</i> per le sue imprese,	
F		<i>lodatelo</i> per la sua immensa grandezza.	
A	A	3 <i>Lodatelo</i> con il suono del corno,	3-5 Pieno dell'orchestra
B		<i>lodatelo</i> con l'arpa e la cetra.	
C		4 <i>Lodatelo</i> con tamburelli e danze,	
D		<i>lodatelo</i> sulle corde e con i flauti.	
E		5 <i>Lodatelo</i> con cimbali sonori,	
F		<i>lodatelo</i> con cimbali squillanti.	
C	T	6 <i>Ogni vivente</i>	Conclusione
D		<i>lodi</i> al Signore.	
F		Alleluia (Alleluia).	
A		Gloria al Padre e al Figlio	
B		e allo Spirito Santo.	
C		Come era nel principio, e ora e sempre,	
F		nei secoli dei secoli. Amen.	

**Guida.** *Ascoltiamo alcuni testi della tradizione francescana ispirati ai salmi e in particolare ai salmi di lode.*

• **San Francesco e la preghiera con i Salmi come “davanti agli angeli”**

Venerava col più grande affetto gli angeli, che sono con noi sul campo di battaglia e con noi camminano in mezzo all’ombra della morte. Dobbiamo venerare, diceva questi compagni che ci seguono ovunque e allo stesso modo invocarli come custodi. Insegnava che non si deve offendere il loro sguardo, né osare alla loro presenza ciò che non si farebbe davanti agli uomini. E proprio perché *in coro si salmeggia davanti agli angeli, voleva che tutti quelli che potevano si radunassero nell’oratorio e lì salmeggiassero con devozione*. Ripeteva spesso che si deve onorare in modo più solenne il beato Michele, perché ha il compito di presentare le anime a Dio. Perciò ad onore di san Michele, tra la festa dell’Assunzione e la sua, digiunava con la massima devozione per quaranta giorni. E diceva: «Ciascuno ad onore di così glorioso principe dovrebbe offrire a Dio *un omaggio di lode* o qualche altro dono particolare».

Dalla *Vita Seconda di San Francesco d’Assisi*, di Tommaso da Celano (FF 785)

Perciò tutti i frati, sia chierici sia laici, recitino il divino ufficio, le lodi e le orazioni come sono tenuti a fare. I chierici recitino l’ufficio e lo dicano per i vivi e per i defunti, secondo la consuetudine dei chierici. Per i difetti e le negligenze dei frati dicano, ogni giorno, il Miserere mei, Deus con il Pater noster. Per i frati defunti dicano il De profundis con il Pater noster. E possano avere soltanto i libri necessari per adempiere al loro ufficio. Anche ai laici che sanno leggere il salterio, sia concesso di averlo; agli altri, invece, che non sanno leggere, non sia concesso di avere alcun libro.

Dalla *Regola non bollata* (FF 2876)

• **San Francesco e il fuoco. Quando fu curato con un ferro rovente.**

Al tempo della sua malattia d’occhi, trovandosi costretto a permettere che lo si curasse, viene chiamato un chirurgo, che giunge portando con sé il ferro per cauterizzare. Ordina che sia messo nel fuoco, sino a che sia tutto arroventato. Il Padre, per confortare il corpo già scosso dal terrore, così parla al fuoco: «*Frate mio fuoco, di bellezza invidiabile fra tutte le creature, l’Altissimo ti ha creato vigoroso, bello e utile. Sii propizio a me in quest’ora, sii cortese!, perché da gran tempo ti ho amato nel Signore. Prego il Signore grande che ti ha creato di temperare ora il tuo calore in modo che io possa sopportare, se mi bruci con dolcezza*».

Terminata la preghiera, traccia un segno di croce sul fuoco e poi aspetta intrepido. Il medico prende in mano il ferro incandescente e torrido, mentre i frati fuggono vinti dalla compassione. Il Santo invece si offre pronto e sorridente al ferro.

Il cautare affonda crepitando nella carne viva, e la bruciatura si estende a poco a poco dall'orecchio al sopracciglio. Quanto dolore gli abbia procurato il fuoco, ce lo testimoniano le parole del Santo, che lo sapeva meglio di tutti. Infatti, quando ritornarono i frati che erano fuggiti, il Padre disse sorridendo: «Pusillanimi e di poco coraggio, perché siete fuggiti? In verità vi dico, non ho provato né l'ardore del fuoco né alcun dolore della carne». E rivolto al medico: «Se la carne non è bene cauterizzata, brucia di nuovo», gli disse. Il medico, che conosceva ben diverse reazioni in casi simili, magnificò il fatto come un miracolo di Dio: «Vi dico, frati, che oggi ho visto cose mirabili ». A mio giudizio, il Santo era ritornato alla innocenza primitiva, e quando lo voleva, diventavano con lui miti anche gli elementi crudeli.

Dalla *Vita Seconda di san Francesco d'Assisi* di Tommaso da Celano (FF 752)

Ant. *Alleluia*.

### • Una predica recitando un salmo

Mentre si trovava presso San Damiano, il Padre fu supplicato più volte dal suo vicario di esporre alle sue figlie la parola di Dio e, alla fine, vinto da tanta insistenza, accettò. Quando furono riunite come di consueto per ascoltare la parola del Signore, ma anche per vedere il Padre, Francesco alzò gli occhi al cielo, dove sempre aveva il cuore, e cominciò a pregare Cristo. Poi ordinò che gli fosse portata della cenere, ne fece un cerchio sul pavimento tutto attorno alla sua persona, ed il resto se lo pose sul capo. Le religiose aspettavano e, al vedere il Padre immobile e in silenzio dentro al cerchio di cenere, sentivano l'animo invaso dallo stupore. Quando, ad un tratto, il Santo si alzò e nella sorpresa generale *in luogo del discorso recitò il salmo Miserere. E appena finito, se ne andò rapidamente fuori*. Per questo comportamento carico di significato, le serve del Signore provarono tanta contrizione, che scoppiarono in un profluvio di lacrime e a stento si trattennero dal punirsi con le loro stesse mani.

Col fatto aveva insegnato loro a stimarsi cenere, e inoltre che il suo cuore non provava altro sentimento a loro riguardo che non fosse conforme a questo pensiero. Questa era la sua condotta con le religiose, queste le sue visite utilissime, rare però e giustificate da necessità. Questa la sua volontà per tutti i frati: essi dovevano servirle per amore di Cristo, di cui sono serve, ma in modo da guardarsi sempre, come uccelli, dai lacci tesi davanti a loro.

Dalla *Vita Seconda di san Francesco d'Assisi*, di Tommaso da Celano (FF 796)

Ant. *Alleluia*.

Ant. *Alleluia.*

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

*Ma lodiamolo anche per la sua piccolezza, e debolezza e impotenza! Perché ama e piange come noi; e ci usa tenerezza come una madre: e ha compassione delle nostre infermità. Lodiamolo anche perché si rivela ai fanciulli e ai piccoli; perché elegge le creature più deboli, e dei forti e potenti non sa cosa farsene.*

*Tu ami ogni cosa  
e ai peccati di nessuno guardi,  
e nulla disprezzi  
di queste tue creature.*

*La terra intera davanti a te  
è come polvere sulla bilancia,  
o come una stilla di rugiada  
caduta all'alba dalla tua mano.*

### **Tutti**

Amen, o Padre.

Amen, o Figlio.

Amen, o Spirito.

Dio d'amore, o fonte di gioia,  
vogliamo offrirti un inno di grazie:  
nulla chiediamo se non di cantare,  
lodarti in nome di ogni creatura.

O creature tutte del cielo: Amen,  
O creature tutte della terra: Amen.  
O creature tutte di ogni popolo: Amen.

Sei tu la vita e la luce,  
tutte le cose continui a creare,  
e formi l'uomo a tua somiglianza,  
l'uomo che è il volto del tuo mistero.

Per tutto quello che sei, o Dio: Gloria!  
Per tutto quello che hai compiuto: Gloria!  
Per tutto quello che compirai: Gloria!  
Amen.

### **• ADORAZIONE E BENEDIZIONI**