

*Frutto di contemplazione,  
ciascuno di noi può comporre  
il suo CANTICO !*

**B**enedici Iddio,  
alba che svegli i colori,  
sole che scaldi la terra,  
acqua che togli la sete,  
sera che riporti la pace. \

**B**enedite, ore che scandite  
il ritmo dei giorni.  
Benedite il Signore,  
voi povere mani mai ferme  
e piccole cose utili e mute

**B**enedite il Signore,  
giovani in cerca di testimoni,  
adulti credibili, disincantati,  
assetati di verità.

**B**eneditelo, bimbi,  
dall'aurora al tramonto,  
con i giochi e con i pianti.

**B**enedite il Signore,  
lavoratori di tutta la terra,  
voi che sudate, soffrite,  
gioite perché questa terra  
sia sempre ospitale.

**B**enedite il Signore,  
voi che curate i malati,  
voi che illuminare i dubbiosi,  
voi che accogliete gli ospiti,  
benedite cantando il Signore.

**B**enedite il Signore,  
voi artisti dei colore,  
dei suoni e della luce  
e voi tutti scienziati  
attenti ai misteri di Dio.

**B**enedite il Signore,  
ospiti che venite inattesi  
e amici che ritornate.

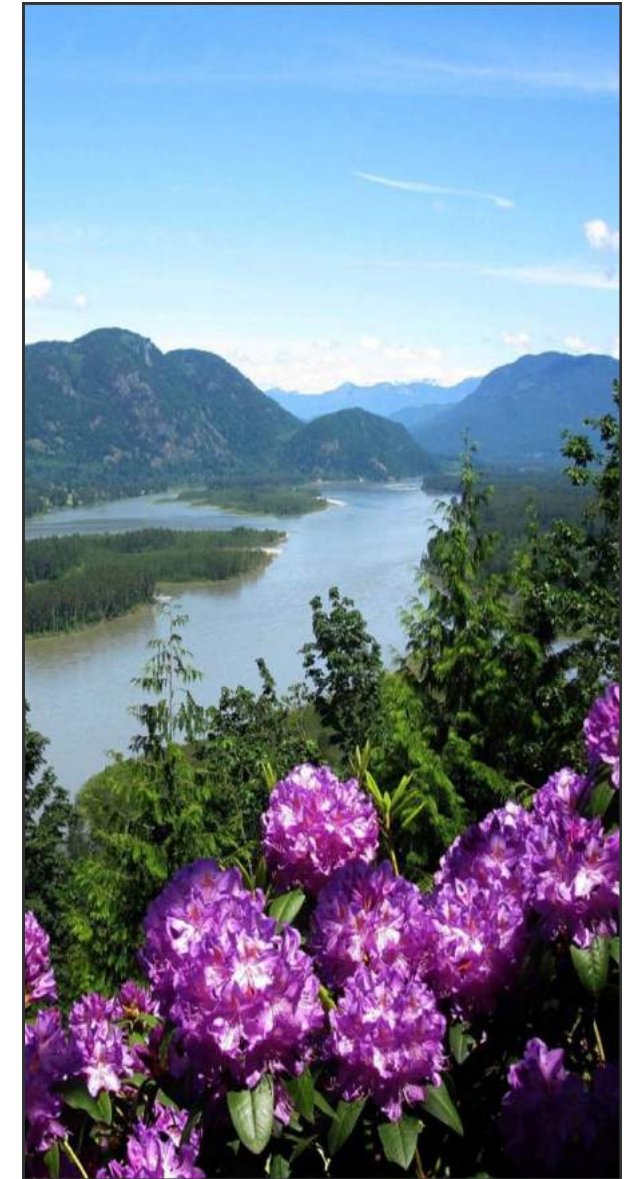
**B**enedici, fratello,  
che cerchi il Signore,  
e distogli gli occhi dalle cose vane.

**B**enediciamo il Padre,  
il Figlio e lo Spirito Santo  
che adoriamo con una sola voce  
e con cuore esultanti diciamo:  
Gloria! Amen!



*Visita il sito:*  
[www.monasterospirituale.it](http://www.monasterospirituale.it)

*Per comunicare:* Madre Elide Germondari  
*e-mail:* [elideger@libero.it](mailto:elideger@libero.it)



**"Laudato sì"**

Nell'Enciclica *“Laudato si”* (2015), sulla cura della casa comune, Papa Francesco dice di aver compiuto una “prolungata riflessione, gioiosa e drammatica insieme” (n. 246).

La gioia prevale, anche se i presupposti sono profondamente dolorosi, perché le parole sono piene di speranza anche quando descrivono i peggiori disastri in cui versiamo: inquinamento e cambiamento climatico, la questione dell'acqua, la perdita di biodiversità, il degrado sociale. Nell'Enciclica il Santo Padre auspica una “ecologia integrale”: ambientale, economica, sociale, culturale, della vita quotidiana, che protegge il bene comune e sa guardare al futuro.

Per questo periodo estivo, la mia proposta di preghiera è quella della lode (*v. Salmo 104/3*), perché dinanzi alle meraviglie del creato, questa è la risposta più cara e gradita al cuore del nostro Padre celeste e di riparazione per le brutture, opera dell'uomo. Ci aiuti **San Giovanni della Croce** che, nel *Cantico Spirituale* (XIV, 6-7), così cantò:

*Le montagne hanno delle cime, sono alte, imponenti, belle, graziose, fiorite e odorose. Come quelle montagne è l'Amato per me.*

*Le valli solitarie sono quiete, amene, fresche, ombrose, ricche di dolci acque. Per la varietà dei loro alberi e per il soave canto degli uccelli ricreano e dilettono grandemente il senso e nella loro solitudine e nel loro silenzio offrono refrigerio e riposo: queste valli è il mio Amato per me”.*



### *Salmo - 104/103 – Gli splendori della creazione*

Benedici il Signore, anima mia,  
Signore, mio Dio, quanto sei grande!  
Rivestito di maestà e di splendore,  
avvolto di luce come di un manto.

Tu stendi il cielo come una tenda,  
costruisci sulle acque la tua dimora,  
fai delle nubi il tuo carro,  
cammini sulle ali del vento;  
fai dei venti i tuoi messaggeri,  
delle fiamme guizzanti i tuoi ministri.

Hai fondato la terra sulle sue basi,  
mai potrà vacillare.  
L'oceano l'avvolgeva come un manto,  
le acque coprivano le montagne.  
Alla tua minaccia sono fuggite,  
al fragore del tuo tuono hanno tremato.  
Emergono i monti, scendono le valli  
al luogo che hai loro assegnato.

Hai posto un limite alle acque: non lo passeranno,  
non torneranno a coprire la terra.  
Fai scaturire le sorgenti nelle valli  
e scorrono tra i monti;  
ne bevono tutte le bestie selvatiche  
e gli ònagri estinguono la loro sete.  
Al di sopra dimorano gli uccelli del cielo,  
cantano tra le fronde.

Dalle tue alte dimore irrighi i monti,  
con il frutto delle tue opere sazi la terra.  
Fai crescere il fieno per gli armenti  
e l'erba al servizio dell'uomo,  
perché tragga alimento dalla terra:  
il vino che allietta il cuore dell'uomo;  
l'olio che fa brillare il suo volto  
e il pane che sostiene il suo vigore.

Si saziano gli alberi del Signore,  
i cedri del Libano da lui piantati.  
Là gli uccelli fanno il loro nido  
e la cicogna sui cipressi ha la sua casa.  
Per i camosci sono le alte montagne,  
le rocce sono rifugio per gli iràci.  
Per segnare le stagioni hai fatto la luna  
e il sole che conosce il suo tramonto.  
Stendi le tenebre e viene la notte  
e vagano tutte le bestie della foresta;  
ruggiscono i leoncelli in cerca di preda  
e chiedono a Dio il loro cibo.

Sorge il sole, si ritirano e si accovacciano nelle tane.  
Allora l'uomo esce al suo lavoro,  
per la sua fatica fino a sera.  
Quanto sono grandi, Signore, le tue opere!  
Tutto hai fatto con saggezza,  
la terra è piena delle tue creature.  
Ecco il mare spazioso e vasto:  
lì guizzano senza numero animali piccoli e grandi.  
Lo solcano le navi,  
il Leviatàn che hai plasmato perché in esso si diverta.

Tutti da te aspettano  
che tu dia loro il cibo in tempo opportuno.  
Tu lo provvedi, essi lo raccolgono,  
tu apri la mano, si saziano di beni.  
Se nascondi il tuo volto, vengono meno,  
togli loro il respiro, muoiono  
e ritornano nella loro polvere.  
Mandi il tuo spirito, sono creati,  
e rinnovi la faccia della terra.

La gloria del Signore sia per sempre;  
gioisca il Signore delle sue opere.  
Egli guarda la terra e la fa sussultare,  
tocca i monti ed essi fumano.  
Voglio cantare al Signore finché ho vita,  
cantare al mio Dio finché esisto.  
A lui sia gradito il mio canto; la mia gioia è nel Signore.  
Scompaiano i peccatori dalla terra  
e più non esistano gli empì. Benedici il Signore, anima mia.