

## Custodia del silenzio ordinaria

I domenica di Quaresima - Anno B 21 Febbraio 2021



### Grotta di san Girolamo - Parola di Dio



#### Lettura pregata

##### **Salmo Responsoriale Dal Sal 24 (25)**

R. Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà.

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.  
Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza. R.

Ricordati, Signore, della tua misericordia  
e del tuo amore, che è da sempre.  
Ricordati di me nella tua misericordia,  
per la tua bontà, Signore. R.

Buono e retto è il Signore,  
indica ai peccatori la via giusta;  
guida i poveri secondo giustizia,  
insegna ai poveri la sua via. R.

Rimani un po' in silenzio e fai spazio alla voce dello Spirito.

## Lettura meditata

### **Dal libro della Genesi**

Dio disse a Noè e ai suoi figli con lui: «Quanto a me, ecco io stabilisco la mia alleanza con voi e con i vostri discendenti dopo di voi, con ogni essere vivente che è con voi, uccelli, bestiame e animali selvatici, con tutti gli animali che sono usciti dall'arca, con tutti gli animali della terra. Io stabilisco la mia alleanza con voi: non sarà più distrutta alcuna carne dalle acque del diluvio, né il diluvio devasterà più la terra». Dio disse: «Questo è il segno dell'alleanza, che io pongo tra me e voi e ogni essere vivente che è con voi, per tutte le generazioni future. Pongo il mio arco sulle nubi, perché sia il segno dell'alleanza tra me e la terra. Quando ammasserò le nubi sulla terra e apparirà l'arco sulle nubi, ricorderò la mia alleanza che è tra me e voi e ogni essere che vive in ogni carne, e non ci saranno più le acque per il diluvio, per distruggere ogni carne» (Gen 9,8-15).

### **Dalla prima lettera di san Pietro apostolo**

Carissimi, Cristo è morto una volta per sempre per i peccati, giusto per gli ingiusti, per ricondurvi a Dio; messo a morte nel corpo, ma reso vivo nello spirito. E nello spirito andò a portare l'annuncio anche alle anime prigioniere, che un tempo avevano rifiutato di credere, quando Dio, nella sua magnanimità, pazientava nei giorni di Noè, mentre si fabbricava l'arca, nella quale poche persone, otto in tutto, furono salvate per mezzo dell'acqua. Quest'acqua, come immagine del battesimo, ora salva anche voi; non porta via la sporcizia del corpo, ma è invocazione di salvezza rivolta a Dio da parte di una buona coscienza, in virtù della risurrezione di Gesù Cristo. Egli è alla destra di Dio, dopo essere salito al cielo e aver ottenuto la sovranità sugli angeli, i Principati e le Potenze (1Pt 3,18-22).

### **Dal Vangelo secondo Marco**

In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano. Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo» (Mc 1,12-15).

## Spiegazione

### **Da un'omelia di Papa Francesco:**

In questa prima domenica di Quaresima, il Vangelo richiama i temi della tentazione, della conversione e della Buona notizia. Scrive l'evangelista Marco: «Lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana» (Mc 1,12-13). Gesù va nel deserto per prepararsi alla sua missione nel mondo. Anche per noi la Quaresima è un tempo di "agonismo" spirituale, di lotta spirituale: siamo chiamati ad affrontare il Maligno mediante la preghiera per essere capaci, con l'aiuto di Dio, di vincerlo nella nostra vita quotidiana. Noi lo sappiamo, il male è purtroppo all'opera nella nostra esistenza e attorno a noi, dove si manifestano violenze, rifiuto dell'altro, chiusure, guerre, ingiustizie. Tutte queste sono opere del maligno, del male. Subito dopo le tentazioni nel deserto, Gesù comincia a predicare il Vangelo, cioè la Buona notizia. E questa Buona notizia esige dall'uomo conversione e fede. Nella nostra vita abbiamo sempre bisogno di conversione - tutti i giorni! -, e la Chiesa ci fa pregare per questo. Infatti, non siamo mai sufficientemente orientati verso Dio e dobbiamo continuamente indirizzare la nostra mente e il nostro cuore a Lui. (Angelus, 18 febbraio 2018).

Fermati su queste letture e dopo aver sottolineato le **parole di fuoco** (che scaldano il tuo cuore), scrivi il concetto di Dio e ascolta cosa il Signore ti dice attraverso di esse. Passa dalle parole che rivolgi a Dio alle parole che Dio rivolge a te.

<b>BUSSOLA</b>	<b>Data</b>
PAROLE DI FUOCO	
CONCETTO DI DIO	
PAROLE DI VITA	
SINTESI -SENTIMENTI	
GRAZIA	
FRUTTO	



## Grotta del Latte – Maria



**Stai davanti all'icona di Maria:** 5 minuti per trovare silenzio interiore

**Descrivi i sentimenti che noti in Maria:**

**Adesso stai davanti all'icona e «prendi il latte»**

**Leggi lentamente questa preghiera:**

Maria, donna esperta del cammino silenzioso del deserto,  
prendici per mano e guidaci in questo percorso quaresimale.  
Sii tu l'Arca dove ripararci dal diluvio di parole e dalla confusione di questo mondo.  
In te ci rifugiamo, sicuri che attraverseremo indenni e sereni  
il cammino fino all'alba che non muore. Amen.

Prega adesso il santo **Rosario** interiorizzato.



## Grotta degli Innocenti – Croce

### A) Contemplazione del dolore di Cristo

#### **Stai in silenzio davanti alla Croce di Gesù:**

Puoi farti guidare dalla seguente lettura o da qualsiasi altra meditazione sulla Passione di Nostro Signore Gesù Cristo, come ad esempio una via Crucis o altro ...

#### Lettura proposta:

##### **Dal Vangelo secondo Marco**

Giunsero intanto a un podere chiamato Getsemani, ed egli disse ai suoi discepoli: «Sedetevi qui, mentre io prego». Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia (Mc 14, 32-33).

##### **La Passione interiore di Bruno Maggioni:**

Nell'economia dell'intero racconto della passione, la scena del Getsemani svolge un ruolo importante, non solo perché ne costituisce l'inizio ma perché offre una chiave di lettura per tutto ciò che segue. Nel lungo racconto della passione, infatti, si intrecciano due linee: una che scorre in superficie registra gli avvenimenti e racconta ciò che gli uomini hanno inflitto a Gesù; l'altra che scende in profondità e svela ciò che Gesù ha provato nel suo intimo. La scena del Getsemani appartiene alla seconda linea, apre uno spiraglio sulla passione "interiore" di Gesù, permettendoci di vedere la passione dall'interno. La passione interiore di Gesù, che nel Getsemani si affaccia in tutta la sua drammaticità, sembra in seguito scomparire, ma poi riaffiora improvvisamente con non minore intensità nella preghiera sulla croce "Dio mio Dio mio perché mi hai abbandonato?". All'inizio e alla fine, dunque, si apre uno spiraglio sulla dimensione più segreta del Cammino di Gesù. Questa evidente "inclusione" mostra che non si tratta di due parentesi o di due movimenti isolati, che si aprono e si chiudono, bensì di una costante che ha accompagnato Gesù dal Getsemani alla morte (Dal libro *I racconti evangelici della Passione*, Bruno Maggioni Cittadella editrice pag 18).

### B) Offerta del proprio dolore

Dopo aver contemplato i dolori di Gesù, compi il percorso interiore per vedere in lui il tuo dolore, per portarlo in superficie e per offrirlo al Padre nello Spirito Santo.

**In-fero:** entra attraverso le piaghe di Gesù nella profondità di te stesso. Puoi entrarci rispondendo alla semplice domanda che il Signore ti pone: «figlio mio, come stai?». Rispondi con estrema verità e lasciati condurre al centro del tuo cuore. Per Cristo.

**Sub-fero:** il tuo dolore interiore ora è davanti a te, ne sei cosciente e decidi di portarlo con Gesù e per amore di Gesù. Il Signore si siede vicino a te, ti ascolta, ti comprende, ti accoglie. Con Cristo.

**Ob-fero:** offri il tuo dolore e la tua intera vita in unione all'offerta di Cristo attraverso il tuo sacerdozio battesimale. In Cristo.

## C) Amore al dolore altrui

Adesso volgi uno sguardo di misericordia verso coloro che ti sono vicini.



### Grotta della Natività – Contemplazione

Dopo aver trovato un posto tranquillo e una posizione comoda chiudi gli occhi e rilassa il corpo e la mente. Inizia a respirare lentamente e a percepire il battito del tuo cuore. Allontana ogni pensiero e ogni preoccupazione, ora hai un appuntamento importante col tuo Signore: pensa solo a Lui perché ti sta aspettando con grande gioia.

Entra pian piano in te stesso e comincia a guardare dentro di te con molta serenità, senza farti domande. Rilassati completamente.

Inizia la preghiera con estrema libertà o nelle forme suggerite nel sito alla voce “Grotta della natività” sussidi.

### Conclusione

Maria è la Custode del Silenzio, anche del nostro silenzio. Affidiamo a lei ogni grazia che Dio ci ha concesso in questa settimana, affinché possiamo imitarla nel meditare e custodire nel segreto del cuore la Parola di vita che abbiamo ricevuto.

### Rinnovo delle promesse Battesimali nelle mani di Maria

Consapevole della mia  
vocazione cristiana,  
io rinnovo oggi  
nelle tue mani, o Maria,  
gli impegni del mio Battesimo.  
Rinuncio a satana, alle sue seduzioni,  
alle sue opere e  
mi consacro a Gesù Cristo  
per portare con Lui la mia croce  
nella fedeltà di ogni giorno  
alla volontà del Padre.

Alla presenza di tutta la Chiesa  
ti riconosco per mia Madre e Sovrana.  
A te offro e consacro  
la mia persona,  
la mia vita e  
il valore delle mie buone opere passate,  
presenti e future.  
Disponi di me e  
di quanto mi appartiene  
alla maggior gloria di Dio  
nel tempo e nell'eternità. Amen.