

Custodia del Silenzio Ordinaria

XIX Domenica Tempo Ordinario - Anno B 8 Agosto 2021



Grotta di san Girolamo - Parola di Dio



Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Dal Sal 33 (34)

R. Gustate e vedete com'è buono il Signore.

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
Io mi glorio nel Signore:
i poveri ascoltino e si rallegriano. R.

Magnificate con me il Signore,
esaltiamo insieme il suo nome.
Ho cercato il Signore: mi ha risposto
e da ogni mia paura mi ha liberato. R.

Guardate a lui e sarete raggianti,
i vostri volti non dovranno arrossire.
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,
lo salva da tutte le sue angosce. R.

L'angelo del Signore si accampa
attorno a quelli che lo temono, e li libera.

Gustate e vedete com'è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia. R.

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

Lettura meditata

Dal primo libro dei Re

In quei giorni, Elia s'inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto una ginestra. Desideroso di morire, disse: «Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri». Si coricò e si addormentò sotto la ginestra.

Ma ecco che un angelo lo toccò e gli disse: «Alzati, mangia!». Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia, cotta su pietre roventi, e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi di nuovo si coricò. Tornò per la seconda volta l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: «Alzati, mangia, perché è troppo lungo per te il cammino». Si alzò, mangiò e bevve. Con la forza di quel cibo camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb (1Re 19,4-8).

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione.

Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore (Ef 4,30-5,2).

Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, i Giudei si misero a mormorare contro Gesù perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». E dicevano: «Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe? Di lui non conosciamo il padre e la madre? Come dunque può dire: "Sono disceso dal cielo"?».

Gesù rispose loro: «Non mormorate tra voi. Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Sta scritto nei profeti: "E tutti saranno istruiti da Dio". Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna.

Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia.

Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo» (Gv 6,41-51).

Spiegazione:

Gv 6,41-51

Il brano che la liturgia ci offre in questa domenica è una parte del grande discorso di Gesù nella sinagoga di Cafarnao, discorso del quale abbiamo già dato una breve indicazione, ma che adesso

riprendiamo con maggiore completezza. L'invito è a leggere per intero questo brano, nato da quanto Gesù ha pronunciato, ma sicuramente rielaborato e narrato dall'evangelista con un'attenzione particolare alla sequenza del discorso.

Con un'immagine pittorica ci troviamo di fronte a un dittico, due pannelli costruiti ad arte per coinvolgere chi ascolta o legge ad una risposta di fede viva e sacramentale. La composizione parallela delle due parti del dittico appare nella seguente tabella, dove si dà indicazione dei singoli versetti di Gv 6:

La vita eterna attraverso la fede	La vita eterna attraverso il mangiare
35a: «Io sono il pane della vita» (affermazione di Gesù su sé stesso)	48: «Io sono il pane della vita» (affermazione di Gesù su sé stesso)
35b-40: invito a credere nella persona di Gesù, il pane disceso dal cielo, il Figlio del Padre, perché chi lo vede e «crede in lui abbia la vita eterna»	49-51: invito a mangiare il pane disceso dal cielo, donato da Gesù, come la «mia carne per la vita del mondo»
41-42: obiezione da parte dei Giudei. Dubitano che Gesù sia disceso dal cielo	52: obiezione da parte dei Giudei. Dubitano che Gesù possa dare la sua carne da mangiare
43-47a: Gesù ribatte l'obiezione, affermando con rinnovato vigore di venire dal Padre	53-58b: Gesù ripete con forza che «la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda», mangiandone si riceve la vita del Padre
47b: «chi crede ha la vita eterna» (affermazione di Gesù sulla vita eterna per chi crede in lui, venuto Padre)	58c: «Chi mangia questo pane vivrà in eterno» (affermazione di Gesù sulla vita eterna per chi mangia di lui come pane disceso dal cielo)

Una possibile interpretazione del brano tende a dividere i due pannelli del dittico, sottolineando la vita ricevuta per la fede in Gesù e per l'atto di mangiare il pane del suo corpo. Ma è meglio dare un'interpretazione unitaria, confidando proprio nello sforzo dell'evangelista di costruire un brano così articolato e complesso, con i suoi continui rimandi e analogie. Allora si potrebbe affermare con semplicità quanto segue.

Gesù promette il dono della vita eterna, cioè di una vita in abbondanza, a chi si abbandona a lui come pane vivo, veramente disceso dal cielo, cioè dal seno di Dio Padre. Se l'atto del mangiare questo pane conduce ad una profonda comunione, facendo entrare nel mistero della vita divina, questo non avviene in modo magico, automatico, ma richiede una adesione di fede alla sua persona e al suo Vangelo. D'altra parte, il cammino di fede che si vive seguendo Gesù e le sue parole, prima o poi incrocia il mistero di un pane da mangiare e un vino da bere, presenza sacramentale della sua stessa persona. La manducazione sacramentale è compimento dell'adesione di fede.

Come proposito in questa domenica, potremmo prepararci con calma e fede alla comunione eucaristica. Mettendoci in fila, simbolo di un'appartenenza al popolo pellegrino nel deserto, andiamo incontro al Signore che si dona completamente a noi perché nella fede ci doniamo completamente a lui. Questo vuol dire il nostro AMEN ricevendo il Corpo di Cristo nelle nostre mani. Le nostre mani sono simbolo della culla che ha accolto il bambino Gesù; le nostre mani sono il lenzuolo che ne ha accolto il corpo depresso dalla croce; le nostre mani sono il desiderio di Maria di abbracciare il Signore risorto ... le nostre mani sono il corpo della fede che si dona al Signore

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.

BUSSOLA	Data
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, Madre di Gesù, dammi il tuo cuore, così bello, così puro, così immacolato, così pieno di amore e umiltà.

O Madre mia dolcissima, rendimi capace di ricevere Gesù nel pane della vita, di amarlo come lo amasti tu.

Donami, o Vergine povera, di servire Gesù, vivo e presente in tutti i poveri, specialmente nei più poveri tra i poveri. Amen. (Santa Teresa da Calcutta)

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:

Iniziamo il percorso di una Via Crucis che ci accompagnerà per quindici settimane, sostando ad ogni Stazione per capire a fondo quanto la Passione del Signore Gesù sia “un cammino verso la vita”, secondo l’espressione di p. David Maria Turoldo che introduce questa meditazione.

“Via Crucis, Cammino verso la Vita” di David Maria Turoldo:

“Oggi contempliamo la conclusione della tua vita, non solo per accompagnarti in questo cammino con lo sgomento che fu il tuo sgomento, con l’esperienza della tua solitudine che fu la tua solitudine, ma anche per scoprire una volta di più il senso della nostra vita che, immersa nella quotidianità, ci risulta incomprensibile.

Aiutaci a confrontarci con la radicalità del tuo amore. Ti sentiamo accanto a noi nella debolezza, nella privazione, nell’abbandono, nell’impotenza, e questo ci dà forza; ma, soprattutto, ci avviciniamo a te perché ci riveli il misterioso cammino verso la vita che passa attraverso la morte”.

IX Stazione: PRIMA DI GIUNGERE AL CALVARIO, GESU’ CADE LA TERZA VOLTA

Disse Gesù: «**Nessuno che ha messo mano all’aratro e poi si volge indietro è adatto per il regno di Dio**» (Luca 9,62).

«Ancora caduti, ancora umiliati, ancora schiacciati, e tuttavia non vinti».

“E’ l’ultimo contatto del corpo di Gesù con la nostra terra. Lì, a un passo dalla piccola collina dove tutto è preparato per la fine. Come il corridore che cade esausto giungendo alla mèta: la volontà tesa che lo ha sostenuto ad ogni passo, ha già compiuto la sua missione. Lì giace, immobile e distrutto, colui che è passato per il mondo annunciando che Dio è la Buona Novella per l’uomo, aprendo nuovi spazi per la pienezza dell’esistenza umana; aprendo nuovi ambiti per la libertà, per la creazione di un mondo riconciliato e giusto.

E’ chiaro, un mondo basato sulla dominazione non può sopportare una tale Buona Novella... Gesù, dopo quest’ultimo contatto con la nostra terra, assume tutti gli umiliati della storia, gli sconfitti in cause giuste, quelli che forse neppure riuscirono ad alzarsi in piedi, chi è stato vinto dallo scetticismo e dalla disperazione; e, infine, coloro che costituiscono il peso morto, il peso più oscuro e ignorato della storia. [...]

Forse ci domandiamo: il progetto di Gesù non è utopia? La conclusione della sua vita non prova che un mondo giusto e fraterno sfugge alle possibilità storiche dell’uomo? Una volta di più, non possiamo affermare questo di fronte a Gesù caduto, senza averlo accompagnato prima lungo tutte le strade che ha percorso, in tutta l’attività compiuta, e senza vivere con lui la totalità del mistero che non termina qui. Solo così possiamo vivere la perplessità di fronte alla nostra debolezza, il

disorientamento della nostra incertezza, le domande sui risultati. Solo allora la fermezza dello sguardo di Gesù ci rassicurerà sull'orientamento che abbiamo dato alla nostra vita".

(Fonte: David M. Tuoldo, "Via Crucis, Cammino verso la Vita". *Da una Chiesa "esperta nel patire"*. Ed. San Paolo, pag. 34-35)

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 **Sussidi** della Grotta della Natività.

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.