

Custodia del Silenzio Ordinaria

I Domenica di Quaresima - Anno C – 6 Marzo 2022



Grotta di san Girolamo - Parola di Dio



Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 90 (91)

R. Resta con noi, Signore, nell'ora della prova.

Chi abita al riparo dell'Altissimo
passerà la notte all'ombra dell'Onnipotente.
Io dico al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza,
mio Dio in cui confido». R.

Non ti potrà colpire la sventura,
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.
Egli per te darà ordine ai suoi angeli
di custodirti in tutte le tue vie. R.

Sulle mani essi ti porteranno,
perché il tuo piede non inciampi nella pietra.
Calpesterai leoni e vipere,
schiaccerai leoncelli e draghi. R.

«Lo libererò, perché a me si è legato,
lo porrò al sicuro, perché ha conosciuto il mio nome.

Mi invocherà e io gli darò risposta;
nell'angoscia io sarò con lui,
lo libererò e lo renderò glorioso. R.

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

Lettura meditata

Dal libro del Deuteronomio

Mosè parlò al popolo e disse:

«Il sacerdote prenderà la cesta dalle tue mani e la deporrà davanti all'altare del Signore, tuo Dio, e tu pronuncerai queste parole davanti al Signore, tuo Dio: "Mio padre era un Arameo errante; scese in Egitto, vi stette come un forestiero con poca gente e vi diventò una nazione grande, forte e numerosa. Gli Egiziani ci maltrattarono, ci umiliarono e ci imposero una dura schiavitù. Allora gridammo al Signore, al Dio dei nostri padri, e il Signore ascoltò la nostra voce, vide la nostra umiliazione, la nostra miseria e la nostra oppressione; il Signore ci fece uscire dall'Egitto con mano potente e con braccio teso, spargendo terrore e operando segni e prodigi. Ci condusse in questo luogo e ci diede questa terra, dove scorrono latte e miele. Ora, ecco, io presento le primizie dei frutti del suolo che tu, Signore, mi hai dato". Le deporrai davanti al Signore, tuo Dio» (Dt 26,4-10).

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, che cosa dice [Mosè]? «Vicino a te è la Parola, sulla tua bocca e nel tuo cuore», cioè la parola della fede che noi predichiamo. Perché se con la tua bocca proclamerai: «Gesù è il Signore!», e con il tuo cuore crederai che Dio lo ha risuscitato dai morti, sarai salvo. Con il cuore infatti si crede per ottenere la giustizia, e con la bocca si fa la professione di fede per avere la salvezza.

Dice infatti la Scrittura: «Chiunque crede in lui non sarà deluso. Poiché non c'è distinzione fra Giudeo e Greco, dato che lui stesso è il Signore di tutti, ricco verso tutti quelli che lo invocano. Infatti: «Chiunque invocherà il nome del Signore sarà salvato» (Rm 10,8-13).

Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, per quaranta giorni, tentato dal diavolo.

Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame.

Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane».

Gesù gli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo"».

Il diavolo lo condusse in alto, gli mostrò in un istante tutti i regni della terra e gli disse: «Ti darò tutto questo potere e la loro gloria, perché a me è stata data e io la do a chi voglio. Perciò, se ti prostrerai in adorazione dinanzi a me, tutto sarà tuo».

Gesù gli rispose: «Sta scritto: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"».

Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù di qui; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo affinché essi ti custodiscano"; e anche: "Essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"».

Gesù gli rispose: «È stato detto: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"».

Dopo aver esaurito ogni tentazione, il diavolo si allontanò da lui fino al momento fissato (Lc 4,1-13).

Per meditare:

Sei invitato a Iniziare il percorso quaresimale con Gesù: entra con Lui nel *deserto interiore*. Gesù vi è entrato per te. È il tuo Signore, vero Dio e vero Uomo, che vuole liberarti e che in te lotta contro il male. La lotta inizia dall'uomo interiore nascosto nel cuore, che non ha altro modo di combattere se non invocando il Nome di Gesù: la tua forza si manifesta attraverso la comunione con Lui, che si fa Pane di Vita per nutrire la tua fame di amore, ti offre il Regno dei Cieli per purificare il tuo desiderio di potere, ti dona il suo Spirito di forza per affrontare ogni prova.

Nel deserto puoi scoprire gli inganni e i legami che cercano di imprigionarti nelle tue fragilità, poiché il deserto non è più tale da quando il Signore vi è entrato e lo ha esorcizzato: può diventare luogo di incontro con Lui, luogo in cui la tua preghiera si compone, giorno dopo giorno, in un dialogo sempre più stretto, sempre più intimo.

Nel deserto puoi capire chi è Gesù per te e sollevare le braccia verso quel Cielo sconosciuto che viene a rivelarsi nella polvere e nella siccità del cuore.

Se ti lascerai guidare in questo deserto quaresimale il Signore ti farà scoprire la scintilla divina che ha posto in te, anche nel buio e nel freddo delle tue notti, anche quando ti sembra di aver perso ogni orientamento.

Da lì, in quel punto dell'anima, che ti sembra inghiottita dal vuoto, la sua voce ti chiama: seguila...

Il deserto vi spoglierà veramente. Anche il Signore del deserto farà questo. Voi sarete veramente tentati come lui è stato tentato. Soffrirete come ha sofferto lui, ma sarete anche riempiti di tranquillità – la tranquillità dell'ordine di Dio.

Bisogna ricordare che andate nel deserto per le seguenti ragioni:

Per digiunare.

Per vivere nel silenzio.

Per pregare.

In modo che possiate morire a voi stessi più rapidamente, in modo che il Cristo possa crescere in voi al più presto. In modo anche che possiate dare il Cristo più presto al mondo... questo mondo che è tanto assetato di lui.

Per spiare i vostri peccati e quelli degli altri.

Per pregare per l'umanità.

Per pregare per la pace.

Per pregare per le missioni e per l'unità dei cristiani nella Chiesa cattolica.

Per diventare più presto dei santi, cioè degli amanti di Cristo in verità e azioni.

Per imitare il Cristo.

Per salvare la vostra anima e quella degli altri.

Per imparare più rapidamente l'abbandono totale a Dio.

Abbiamo fatto aspettare il Cristo abbastanza a lungo.

(Citazione: Catherine de Hueck Doherty, *Pustinia: Le comunità del deserto oggi*, Ed. Jaca Book, pag. 54-55)

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	PAROLE SOTTOLINEATE...
CONCETTO DI DIO	TU SEI...
PAROLE DI VITA	FIGLIO MIO/FIGLIA MIA...
SINTESI -SENTIMENTI	<p>OGGI HO COMPRESO CHE...</p> <p>PROVO QUESTO SENTIMENTO:</p>
GRAZIA	ALLA LUCE DELLA PAROLA MEDITATA, SIGNORE, TI CHIEDO...
FRUTTO	FRUTTO CHE RACCOLGO E PROPOSITO SEMPLICE E ATTUABILE CHE FORMULO PER ESSERE PIU' UNITO AL SIGNORE...



Grotta del Latte – Maria



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

Descrivi i sentimenti che noti in Lei:

Lasciati nutrire dalle sue virtù e leggi lentamente questa preghiera:

Madre di Dio,
tu che con il Figlio hai confidenza materna,
non tralasciare di intercedere per noi
perché tu sola puoi essere presentata
al Signore da noi cristiani
come offerta gradita.
O pura Madre di Dio,
tu che generasti l'eterna pace,
liberaci dai pericoli
per vivere nella pace
che supera ogni senso. Amen.

(Preghiere bizantine alla Madre di Dio, Morcelliana, Roma 1980)

Prega adesso il santo **Rosario** interiorizzato



Grotta degli Innocenti – Croce

In questo periodo quaresimale per la preghiera nella Grotta degli Innocenti viene proposta un'antifona mariana e dei salmi tratti *dall'Ufficio della passione* di San Francesco di Assisi, come preparazione o conclusione alla Via Crucis di ogni venerdì. San Francesco ha composto lui stesso questi salmi, estraendo vari singoli passi dal Salterio biblico, ricorrendo anche a versetti evangelici, e unendoli tutti insieme per esprimere, secondo la sua personale sensibilità spirituale, la voce del Signore Gesù che si rivolge al Padre: "Gesù aveva comandato: «Quando pregate, dite: *Padre...* (Lc 11,21), e in obbedienza al comando del Signore, «inserendo questo appellativo fiducioso, Francesco battezza, per così dire, i salmi e li cristianizza» (Lehmann, *Francesco maestro di preghiera*, pag.132)". Per ulteriori chiarimenti consultare l'introduzione *all'Ufficio della Passione del Signore*, nelle *Fonti Francescane, Nuova edizione*, Editrici Francescane, pag. 195-196 e la nota n. 7 alla pag. 199-200). Per questa ragione accanto al versetto ci sarà il riferimento del salmo o del Vangelo da cui è stato tratto.

*Antifona: Santa Maria Vergine, nel mondo tra le donne non è nata alcuna simile a te, figlia e ancella dell'altissimo sommo Re, il Padre celeste, madre del santissimo Signore Gesù Cristo, sposa dello Spirito Santo; prega per noi con san Miche arcangelo e con tutte le potenze angeliche dei cieli e con tutti i santi, presso il tuo santissimo diletto Figlio, Signore e maestro.
Gloria al Padre... Come era nel principio...*

Salmo (I)

O Dio, ti ho presentato la mia vita: (Sal 55,9)
tu hai posto le mie lacrime alla tua presenza.

Tutti i miei nemici pensavano il male contro di me (Sal 40,8)
e hanno tenuto consiglio insieme. (Sal 70,10)

Hanno deposto contro di me male per bene (Sal 108,5)
e odio in cambio del mio amore.

Invece di amarmi dicevamo male di me: (Sal 108,4)
ma io pregavo.

Mio Padre santo, re del cielo e della terra (Gv 17,11)
non allontanarti da me, (Sal 21,12)
perché la tribolazione è vicina e non c'è chi mi aiuti.

Si volgano e tornino indietro i miei nemici (Sal 55,10)
ogni giorno in cui ti avrò invocato:
ecco, io so che tu sei il mio Dio.

I miei amici e i miei compagni (Sal 37,12)
si sono avvicinati e fermati contro di me,
e i miei vicini sono rimasti a distanza.

Hai allontanato da me i miei conoscenti: (Sal 87,9)
mi hanno ritenuto per loro una vergogna,
sono stato tradito e non c'era scampo.

Padre santo, non allontanare da me il tuo aiuto, (Gv 17,11 – Sal 21,20)
Dio mio volgiti in mio soccorso. (Sal 70,12)

Accorri in mio aiuto, (Sal 37,23)
Signore, Dio della mia salvezza.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo:

come era nel principio e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen

Benediciamo il Signore Iddio vivo e vero, e a lui rendiamo sempre la lode, la gloria e l'onore, la benedizione e ogni bene. Amen. Amen. Fiat. Fiat.

A) Contemplazione del dolore di Cristo

Prega una parte o l'intera Via Crucis (con la tua comunità parrocchiale o in solitudine davanti al Crocifisso della tua Pustinia o in altro luogo, attingendo, se ti è utile, dai "Sussidi per la Grotta degli Innocenti").

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.