

## Custodia del Silenzio Ordinaria

I Domenica di Quaresima - Anno A – 26 Febbraio 2023



### Grotta di san Girolamo - Parola di Dio



#### Lettura pregata

**Salmo Responsoriale - Sal 50 (51)**

**R. Perdonaci, Signore: abbiamo peccato.**

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia  
cancella la mia iniquità.  
Lavami tutto dalla mia colpa,  
dal mio peccato rendimi puro. R.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.  
Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto. R.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.  
Non scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito. R.

Rendimi la gioia della tua salvezza,  
sostienimi con uno spirito generoso.  
Signore, apri le mie labbra  
e la mia bocca proclami la tua lode. R.

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

## Lettura meditata

### **Dal libro della Genesi**

Il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente.

Poi il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, e l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero della conoscenza del bene e del male.

Il serpente era il più astuto di tutti gli animali selvatici che Dio aveva fatto e disse alla donna: «È vero che Dio ha detto: Non dovete mangiare di alcun albero del giardino?». Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: Non dovete mangiarne e non lo dovete toccare, altrimenti morirete». Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiaste si aprirebbero i vostri occhi e sareste come Dio, conoscendo il bene e il male».

Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradevole agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture (Gen 2,7-9; 3,1-7).

### **Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani**

Fratelli, come a causa di un solo uomo il peccato è entrato nel mondo e, con il peccato, la morte, così in tutti gli uomini si è propagata la morte, poiché tutti hanno peccato.

Fino alla Legge infatti c'era il peccato nel mondo e, anche se il peccato non può essere imputato quando manca la Legge, la morte regnò da Adamo fino a Mosè anche su quelli che non avevano peccato a somiglianza della trasgressione di Adamo, il quale è figura di colui che doveva venire.

Ma il dono di grazia non è come la caduta: se infatti per la caduta di uno solo tutti morirono, molto di più la grazia di Dio, e il dono concesso in grazia del solo uomo Gesù Cristo, si sono riversati in abbondanza su tutti. E nel caso del dono non è come nel caso di quel solo che ha peccato: il giudizio infatti viene da uno solo, ed è per la condanna, il dono di grazia invece da molte cadute, ed è per la giustificazione. Infatti se per la caduta di uno solo la morte ha regnato a causa di quel solo uomo, molto di più quelli che ricevono l'abbondanza della grazia e del dono della giustizia regneranno nella vita per mezzo del solo Gesù Cristo.

Come dunque per la caduta di uno solo si è riversata su tutti gli uomini la condanna, così anche per l'opera giusta di uno solo si riversa su tutti gli uomini la giustificazione, che dà vita. Infatti, come per la disobbedienza di un solo uomo tutti sono stati costituiti peccatori, così anche per l'obbedienza di uno solo tutti saranno costituiti giusti (Rm 5,12-19).

### **Dal Vangelo secondo Matteo**

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"».

Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"».

Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto infatti: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"».

Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano (Mt 4,1-11).

Per meditare:

“«Fu condotto dallo Spirito nel deserto per essere tentato dal diavolo» (cfr. *Mt* 4,1). Quaranta giorni e quaranta notti! Una Quaresima. Ebbene, ogni volta che leggiamo il brano delle tentazioni all'inizio della Quaresima, è come se andassimo a cercarvi una luce per i nostri quaranta giorni. Ci rimane dentro, infatti, magari nell'angolino più sperduto del cuore, un desiderio di verità, di autenticità, di un ritorno all'essenziale; dopo tanto correre quotidiano, è come un chiedersi che cosa conta, che cosa sta prima e che cosa sta dopo, che cosa adorare e che cosa non adorare nella vita. (...)

Gli ebrei sanno ma anche noi sappiamo che nel procedere degli anni, diventando da nomadi a sedentari, il rischio è quello di cedere ai condizionamenti, di cedere alla seduzione delle cose, del successo, del potere e ritrovarsi di nuovo schiavi di nuovi faraoni.

Rivivere il deserto della Quaresima significa rivivere quelle tentazioni e quella fedeltà che hanno segnato i quarant'anni degli ebrei nel deserto, che hanno segnato i quaranta giorni del Signore Gesù nel deserto, tentazioni e fedeltà che hanno segnato tutta la vita di Gesù. Matteo costruisce l'episodio delle tentazioni come un *midrash*, come un racconto sapienziale. E in questo racconto tutti noi andiamo scoprendo quali sono le tentazioni vere, quelle su cui misurarci. «Le grandi tentazioni» scriveva Olivier Clément «bisogna confessarlo, non sono quelle di cui si preoccupa, e si ossessiona addirittura, un certo cristianesimo moralistico...». Le grandi tentazioni, quelle del deserto degli ebrei e quelle del deserto di Gesù, quelle della vita di ciascuno di noi, quelle che vanno a demolire la fede, la fede nell'unico Dio e a sostituirlo con altro, sono queste.

La tentazione di sostituirlo con le cose: «Non di solo pane...». E cioè la tentazione di non distinguere tra il bisogno di pane e il desiderio che va oltre il pane, oltre ai bisogni. Non si vive di solo pane e cioè rispondiamo alla voce dei bisogni, ma riportando a quella - ecco la Quaresima! - il desiderio e nutrendolo della Parola di Dio.

L'altra tentazione, quella del pinnacolo: le soluzioni miracolistiche! Le hanno sognate gli ebrei nel deserto, ma poi Dio insegnò loro che non esistono scorciatoie miracolistiche, occorre camminare con i piedi per terra, pazientemente, fedelmente. Non la magia, ma la fede.

E, ultima, la tentazione del potere: «Ti darò tutti i regni della terra». «Digiunare dalla volontà di potenza di vanagloria, nel rispetto incondizionato dell'altro» (O. Clément).

E' misurandoci su queste tre grandi tentazioni che noi verifichiamo se Dio per noi esiste o no, se gli altri per noi esistono o no".

(Angelo Casati, *Storie di donne e di profumi, meditazioni verso la pasqua*, Centro Ambrosiano, p.15-16)

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>  |
|----------------------------|--|
| <b>PAROLE DI FUOCO</b>     | PAROLE SOTTOLINEATE...   |
| <b>CONCETTO DI DIO</b>     | TU SEI...  |
| <b>PAROLE DI VITA</b>      | FIGLIO MIO/FIGLIA MIA...   |
| <b>SINTESI -SENTIMENTI</b> | <p>OGGI HO COMPRESO CHE...</p> <p>PROVO QUESTO SENTIMENTO:</p>                                       |
| <b>GRAZIA</b>              | ALLA LUCE DELLA PAROLA MEDITATA, SIGNORE, TI CHIEDO...   |
| <b>FRUTTO</b>              | 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:**

Una nuova stirpe nascerà,  
da un altro uomo venuto dal cielo  
e non come il primo dal fango;  
è Dio vero, nella natura umana  
ma senza le imperfezioni della carne.  
Il Verbo del Padre si fa carne vivente.  
Lo partorisce l'intemerata fanciulla  
che Iddio splendente  
non un rapporto umano,  
ha resa feconda.  
Un odio antico opponeva  
l'uomo al serpente,  
origine della vittoria futura della Donna.  
Ora il serpente, strisciante al suolo,  
è calpestato dai piedi della Donna;  
infatti la Vergine,  
che ha meritato di dare alla luce Iddio,  
trionfa su tutti i mali.  
Pigramente raggomitolato su se stesso,  
il serpente sprizza l'impotente veleno,  
confondendone il colore con il verde dell'erba.

(Prudenzio, *Patrologia latina*, dal sermone 142)



Prega adesso il santo **Rosario** interiorizzato



## **Grotta degli Innocenti – Croce**

### **A) Contemplazione del dolore di Cristo**

Stai in silenzio davanti alla Croce di Gesù.

In questo periodo quaresimale viene proposta la Via Crucis "Ecco l'Uomo. La sua, la nostra *Via crucis*" di Valentino Salvoldi, autore delle preghiere, Edizioni Messaggero Padova.

#### **Introduzione: «ECCO... IO SONO L'UOMO»**

«Ecco l'uomo»: sei tu, Gesù, il Figlio di Dio e il più bel Figlio dell'umanità.

«Ecco l'uomo»: mio Signore e Redentore, che continuamente Sali i Calvari del mondo, per lenire ogni dolore e dare un senso al vivere e al morire.

«Ecco l'uomo»: mio Amico e Fratello, che ora mi inviti a fare mia la tua via della croce per diventare Cireneo della gioia.

Figlio di Dio, falegname di Nazaret, ecco, io sono l'uomo: peccatore, imploro perdono; affamato sospiro un cibo che introduca alla vera vita; povero, elemosino tutto da te.

Aiutami a rialzarmi dopo ogni caduta. Continua a inondarmi del tuo amore.

Chiamami ancora una volta per nome. E io risponderò con il grido del profeta Geremia: «Tu mia hai sedotto, Dio, e io mi sono lasciato sedurre. Hai fatto violenza, sei stato il più forte».

#### **I Stazione: La condanna a morte**

*E io, come un agnello mansueto che viene portato al macello, non sapevo che tramavano contro di me, e dicevano: "Abbattiamo l'albero nel suo pieno vigore, strappiamolo dalla terra dei viventi; nessuno ricordi più il suo nome" (Ger 11,19).*

*Pilato, visto che non otteneva nulla, anzi che il tumulto aumentava, prese dell'acqua e si lavò le mani davanti alla folla, dicendo: "Non sono responsabile di questo sangue. Pensateci voi!" (Mt 27,24).*

#### **Preghiera**

Perdona Dio, la nostra presunzione:

non solo condanniamo a morte  
ma pure stabiliamo chi debba essere escluso  
per sempre dal tuo amore.

Perdona la cecità di coloro che sono al potere.

Perdona la nostra vigliaccheria  
nel non lottare, così da diventare come Pilato  
che invano ricerca una perduta innocenza  
lavandosi le mani.

#### **Seconda Stazione: La croce**

*Il giusto mio servo giustificcherà molti, egli si addosserà le loro iniquità (Is 53,11b)*

*Allora lo consegnò loro perché fosse crocifisso. Essi presero Gesù ed egli, portando la croce, si avviò verso il luogo detto del Cranio, in ebraico Golgota (Gv 19,16-17)*

#### **Preghiera**

Cristo, tu ci inviti a seguirti da vicino: un'ora di gloria, il giorno delle palme,  
e poi una via che porta alla croce.

Ci chiami al servizio dei fratelli, per prendere su di noi le loro croci,  
e non far pesare sulle loro spalle la nostra.

Seguirti ci faccia ricchi nel condividere l'altrui povertà.

## **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.