

Custodia del Silenzio Ordinaria
SS. Corpo e Sangue di Cristo - Anno A – 11 Giugno 2023



Grotta di san Girolamo - Parola di Dio



Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 147

R. Loda il Signore, Gerusalemme.

Celebra il Signore, Gerusalemme,
loda il tuo Dio, Sion,
perché ha rinforzato le sbarre delle tue porte,
in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli. R.

Egli mette pace nei tuoi confini
e ti sazia con fiore di frumento.
Manda sulla terra il suo messaggio:
la sua parola corre veloce. R.

Annuncia a Giacobbe la sua parola,
i suoi decreti e i suoi giudizi a Israele.
Così non ha fatto con nessun'altra nazione,
non ha fatto conoscere loro i suoi giudizi. R.

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

Lettura meditata

Dal libro del Deuteronomio

Mosè parlò al popolo dicendo:

«Ricordati di tutto il cammino che il Signore, tuo Dio, ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore, se tu avresti osservato o no i suoi comandi. Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore.

Non dimenticare il Signore, tuo Dio, che ti ha fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile; che ti ha condotto per questo deserto grande e spaventoso, luogo di serpenti velenosi e di scorpioni, terra assetata, senz'acqua; che ha fatto sgorgare per te l'acqua dalla roccia durissima; che nel deserto ti ha nutrito di manna sconosciuta ai tuoi padri» (Dt 8,2-3.14b-16a).

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi

Fratelli, il calice della benedizione che noi benediciamo, non è forse comunione con il sangue di Cristo?

E il pane che noi spezziamo, non è forse comunione con il corpo di Cristo? Poiché vi è un solo pane, noi siamo, benché molti, un solo corpo: tutti infatti partecipiamo all'unico pane (1Cor 10,16-17).

SEQUENZA

Ecco il pane degli angeli,
pane dei pellegrini,
vero pane dei figli:
non dev'essere gettato.

Con i simboli è annunziato,
in Isacco dato a morte,
nell'agnello della Pasqua,
nella manna data ai padri.

Buon pastore, vero pane,
o Gesù, pietà di noi:
nutrici e difendici,
portaci ai beni eterni
nella terra dei viventi.

Tu che tutto sai e puoi,
che ci nutri sulla terra,
conduci i tuoi fratelli
alla tavola del cielo
nella gioia dei tuoi santi.

Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, Gesù disse alla folla: «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».

Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda.

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno» (Gv 6,51-58).

Per meditare: “È questa, la più antica *preghiera eucaristica* che conosciamo. Essa lascia capire che, al tempo di Ippolito, la liturgia abbandonò l'improvvisazione per le formule fisse. Prima di lui, come attesta san Giustino nel capitolo 67 della *Prima Apologia*, il vescovo innalzava verso il cielo preghiere e rendimenti di grazie spontanee, e il popolo rispondeva «Amen». Ippolito riporta una formula determinata, la quale però non ha nulla di obbligatorio e – come afferma egli stesso – lascia al celebrante il diritto di formularne una sua propria” (Cf. Quasten, *Patrologia*, I, Pag. 444-445).

“Ti rendiamo grazie, o Dio,
per mezzo del Figlio tuo diletto Gesù Cristo,
che, in questi tempi,
hai mandato a noi come salvatore,
redentore e messaggero della tua volontà.
Egli è il tuo Verbo inseparabile, per mezzo del quale hai creato tutte le cose
e nel quale hai posto le tue compiacenze.
L’hai mandato dal cielo nel seno di una vergine;
concepito nell’utero, si è fatto carne e si è rivelato come Figlio tuo,
nato dallo Spirito Santo e dalla Vergine.
Egli adempiendo la tua volontà,
acquistandoti un popolo santo,
stese le braccia sulla croce
per liberare dalla sofferenza
coloro che credono in te.
Egli offrendosi volontariamente alla passione
per distruggere la morte, spezzare le catene del diavolo,
calpestare l’inferno, illuminare i giusti,
confermare l’Alleanza e manifestare la sua resurrezione,
prese del pane e, dopo aver reso grazie a te, disse:
«Prendete e mangiatene, questo è il mio corpo
che viene spezzato per voi».
Lo stesso fece col calice dicendo:
«Questo è il mio sangue che è sparso per voi.
Quando fate questo, fate la memoria di me».
Ricordando dunque la sua morte e la sua resurrezione,
ti offriamo il pane e il vino,
rendendoti grazie per averci giudicati degni
di stare davanti a te e di offrirti il servizio sacerdotale.
E ti chiediamo di mandare il tuo Spirito Santo
sull’offerta della santa Chiesa.
Riunendoli insieme,
concedi a tutti i santi che la ricevono
per venire riempiti dallo Spirito Santo,
di consolidare la fede nella verità,
affinché ti lodiamo e ti glorifichiamo
per mezzo del Figlio tuo Gesù Cristo,
per mezzo del quale viene la gloria e l’onore a te, Padre, al Figlio
insieme allo Spirito Santo, nella santa Chiesa,
ora e per i secoli dei secoli. Amen”.
(Sant’Ippolito, *Preghiera eucaristica*)

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	OGGI HO COMPRESO CHE...
GRAZIA	PROVO QUESTO SENTIMENTO: 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:

La Parola scende ed entra in te,
piccola grande donna,
Madre e Vergine,
gioia e letizia di questa umanità alla deriva.
Ti contempliamo,
mentre accogli il Verbo di Dio,
le guance arrossate,
il volto estatico,
gli occhi chiusi sull'Ombra che copre la tua innocenza.
Tutto si compie nella semplicità di un istante,
un battito d'ali e di ciglia,
un sorriso di cielo
e il tuo viaggio comincia,
illuminato di pace e di amore,
di coraggio e umiltà,
senza pretese, senza paura.
Sei tanto bella Maria!
Grazie...



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:

Sacrificio e offerta non gradisci, gli orecchi mi hai aperto, non hai chiesto olocausto né sacrificio per il peccato. Allora ho detto: "Ecco, io vengo. Nel rotolo del libro su di me è scritto di fare la tua volontà: mio Dio, questo io desidero; la tua legge è nel mio intimo" (Sal 40,7-9).

“Muoio, dice il Signore, per tutti, per vivificare tutti per mezzo mio. Con la mia carne ho redento la carne di tutti. La morte infatti morrà nella mia morte e la natura umana, che era caduta, risorgerà insieme con me.

Per questo infatti sono divenuto simile a voi, uomo cioè della stirpe di Abramo, per essere in tutto simile ai fratelli. Ben comprendendo il progetto divino lo stesso san Paolo dice: «Poiché dunque i figli hanno in comune il sangue e la carne, anch'egli ne è divenuto partecipe, per ridurre all'impotenza, mediante la morte, colui che della morte ha il potere, cioè il diavolo» (Eb 2, 14). Infatti in nessun'altra maniera si sarebbe potuto distruggere chi aveva il potere della morte, e con lui la morte stessa, se non con il sacrificio di Cristo. Uno solo si è immolato per la redenzione di tutti, perché la morte regnava su tutti. Cristo, offrendo se stesso a Dio Padre per noi come ostia immacolata, dice nel salmo: «Sacrificio e offerta non gradisci, gli orecchi mi hai aperto. Non hai chiesto olocausto e vittima per la colpa. Allora ho detto: Ecco, io vengo. Sul rotolo del libro di me è scritto che io faccio il tuo volere. Mio Dio, questo io desidero» (Sal 39, 7-9).

Fu poi crocifisso per tutti e a causa di tutti, perché, morto uno per tutti, viviamo tutti in lui. Infatti non poteva accadere che la vita per se stessa fosse sottoposta alla morte o soccombesse alla corruzione. Che Cristo, poi, abbia offerto la sua carne per la vita del mondo, lo sappiamo con certezza dalle sue parole: Padre santo, custodiscili (cfr. Gv 17, 11). E di nuovo: Per loro io santifico me stesso (cfr. Gv 17, 19). Santifico, dice, cioè: mi consacro e mi offro quasi ostia immacolata di soave odore. Veniva santificato infatti, veniva chiamato santo, secondo la legge, ciò che era offerto sull'altare. Cristo dunque diede il suo corpo per la vita di tutti e così di nuovo innestò in noi la vita. Dopo che il Verbo vivificante di Dio abitò nella carne, la ristabilì nel suo bene, cioè nella vita. Stabili con essa una comunione misteriosa e così la rese partecipe della sua stessa vita.

Perciò il corpo di Cristo vivifica coloro che comunicano con esso. Scaccia la morte dai mortali e la corruzione dai corruttibili in virtù di quella potenza rigeneratrice che porta sempre con sé”.

(Dal «*Commento sul vangelo di san Giovanni*» di san Cirillo d'Alessandria, vescovo, Lib. 4, 2; PG 73, 563-566)

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.