

---

# CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

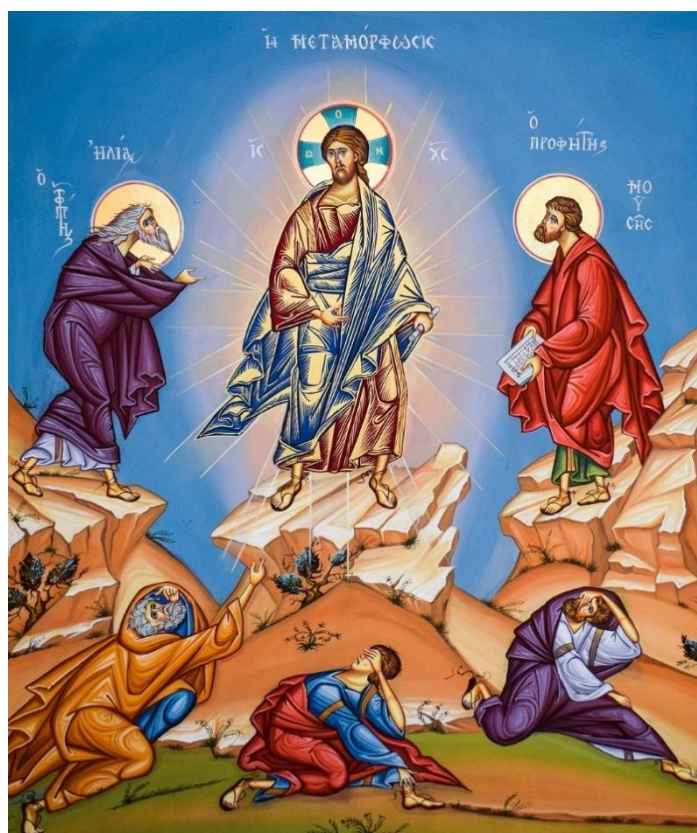
## TRASFIGURAZIONE DEL SIGNORE – ANNO A - 6 AGOSTO 2023

---



### GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---



#### Lettura pregata

**Salmo Responsoriale - Sal 96 (97)**

**R. Il Signore regna, il Dio di tutta la terra.**

Il Signore regna: esulti la terra,  
gioiscano le isole tutte.  
Nubi e tenebre lo avvolgono,  
giustizia e diritto sostengono il suo trono. R.

I monti fondono come cera davanti al Signore,  
davanti al Signore di tutta la terra.  
Annunciano i cieli la sua giustizia,  
e tutti i popoli vedono la sua gloria. R.

Perché tu, Signore,  
sei l'Altissimo su tutta la terra,  
eccelso su tutti gli dèi. R.

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

## Lettura meditata

### **Dal libro del profeta Daniele**

Io continuavo a guardare,  
quand'ecco furono collocati troni  
e un vegliardo si assise.  
La sua veste era candida come la neve  
e i capelli del suo capo erano candidi come la lana;  
il suo trono era come vampe di fuoco  
con le ruote come fuoco ardente.  
Un fiume di fuoco scorreva  
e usciva dinanzi a lui,  
mille migliaia lo servivano  
e diecimila miriadi lo assistevano.  
La corte sedette e i libri furono aperti.  
Guardando ancora nelle visioni notturne,  
ecco venire con le nubi del cielo  
uno simile a un figlio d'uomo;  
giunse fino al vegliardo e fu presentato a lui.  
Gli furono dati potere, gloria e regno;  
tutti i popoli, nazioni e lingue lo servivano:  
il suo potere è un potere eterno,  
che non finirà mai,  
e il suo regno non sarà mai distrutto (Dn 7,9-10.13-14).

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

Carissimi, vi abbiamo fatto conoscere la potenza e la venuta del Signore nostro Gesù Cristo, non perché siamo andati dietro a favole artificiosamente inventate, ma perché siamo stati testimoni oculari della sua grandezza. Egli infatti ricevette onore e gloria da Dio Padre, quando giunse a lui questa voce dalla maestosa gloria: «Questi è il Figlio mio, l'amato, nel quale ho posto il mio compiacimento». Questa voce noi l'abbiamo udita discendere dal cielo mentre eravamo con lui sul santo monte.  
E abbiamo anche, solidissima, la parola dei profeti, alla quale fate bene a volgere l'attenzione come a lampada che brilla in un luogo oscuro, finché non spunti il giorno e non sorga nei vostri cuori la stella del mattino (2Pt 1,16-19).

### **Dal Vangelo secondo Matteo**

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui.  
Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo».  
All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo.  
Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti» (Mt 17,1-9).

### Per meditare:

Questa festa ci rivela il duplice aspetto della nuova ed eterna Alleanza e la novità della preghiera in spirito e verità.

Pietro, Giacomo e Giovanni sono invitati a vivere l'esperienza della vita nuova in Cristo, il nuovo Esodo, la nuova Pasqua. In Cristo tutto è rinnovato, la Legge è stata portata a pieno compimento (cfr. Mt 5,17b), lo Spirito è donato a tutti: *diverranno profeti i vostri figli e le vostre figlie* (Gl 3,1).

I tre apostoli vivono l'anticipazione della preghiera cristiana, in cui il fedele, *condotto su un alto monte* contempla il Mistero della Trinità. Mosè ed Elia rappresentano l'attesa messianica che si conclude nella visione del Cristo nella sua Gloria, pienamente rivestito della sua Luce originaria.

*Gesù prese con sé* i tre apostoli, come prende ora ognuno di noi, anzi, ci ha già presi in sé, noi siamo in Lui, in quella Luce splendente che ha fatto dire a Pietro: «*Signore, è bello per noi essere qui!*».

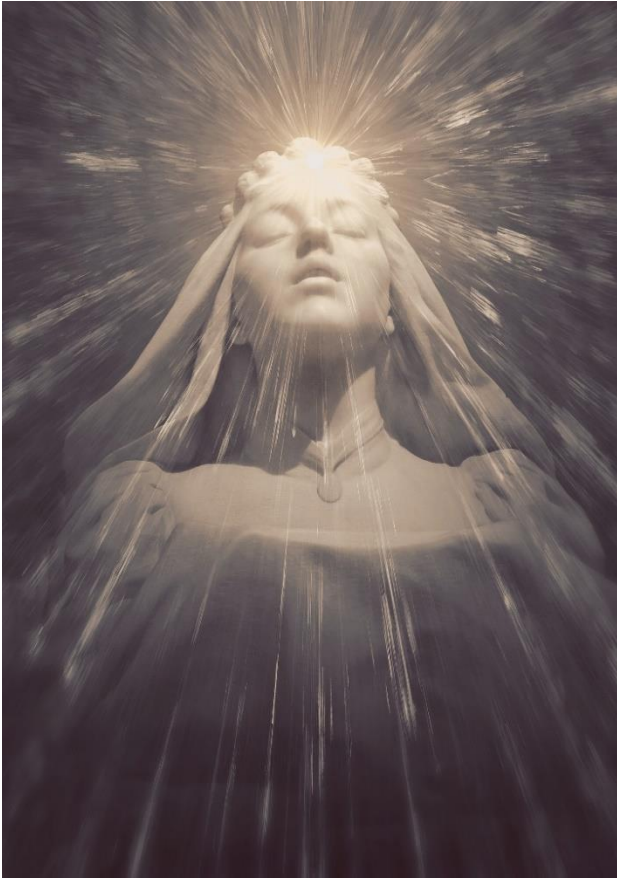
La preghiera che Gesù ci regala è proprio questa esperienza trasfigurante: coperti *dall'ombra della nube luminosa*, ossia immersi nello Spirito, possiamo udire il Padre che ci comanda di *ascoltare* (chiaro il riferimento a Dt 6,4: *Shemà Israel, Ascolta Israele*): *il Figlio amato*, sua Parola vivente, per poterla incarnare ogni giorno.

In questa scena il Sinai, il Carmelo e il Tabor vengono ricapitolati in un unico "monte", il Cristo Risorto, dove la Chiesa può vivere la grazia di ciò è stato anticipato nel momento della Trasfigurazione, ma solo dopo la passione, morte e resurrezione del Signore, per questo Gesù ordina agli apostoli: "*Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti*". Solo dopo la Resurrezione, infatti, essi potranno iniziare a comprendere il significato di quanto hanno vissuto.

Lo testimonia san Pietro nella seconda lettura che esorta a credere in Gesù perché è realmente l'Atteso, il Messia, il Salvatore del mondo. Egli ne ha fatta esperienza diretta e desidera trasmettere ciò che ha udito e visto. Ormai non si tratta più di costruire *tre capanne* ma di edificare la Chiesa di cui ha ricevuto direttamente da Cristo le chiavi (cfr. Mt 16,18-19) e la missione di confermare i fratelli nella fede (cfr. Lc 22,31-32).

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>	OGGI HO COMPRESO CHE...  PROVO QUESTO SENTIMENTO:
<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:**

Maria, Donna tutta Luce,  
trasfigurata dall'amore e dall'obbedienza,  
culla dell'ascolto e della tenerezza,  
rendici capaci di guardare il mondo  
con occhi puri, privi di malizia.  
Tu che per prima hai fatto esperienza  
nell'Ombra dell'Onnipotente,  
che hai sussurrato il tuo Amen  
nella gioia dell'Annuncio,  
donaci la grazia di saper rimanere  
nel silenzio del cuore  
per meditare le parole del Figlio amato  
e renderle vive ogni giorno.  
La tua Bellezza inondi i nostri  
luoghi oscuri e li illumini con la tua  
materna presenza  
affinché la nostra vita possa diventare  
una continua lode al Dio Trino ed Unico  
per l'eternità. 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:**

*Giunsero 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. Disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate» (Mc 14,32-34).*

Nel deserto di anime vuote,  
prive di desideri e di sogni,  
imputridite dal vano scorrere del tempo,  
ho visto risplendere l'abisso.  
Nel grido di madri su cadaveri di figli massacrati,  
nello sterminio di voci innocenti atterrite e incredule  
in vagoni e barconi gonfi di carni umane  
- merci di scarto -  
ho visto risplendere l'abisso  
L'abisso che è davanti a me e in me  
che mi chiama a tormenti distruttivi,  
al buio e al tenebroso silenzio  
dove solo gemiti  
salgono malamente verso sconosciuti lidi  
mentre il gonfio ventre del male soffoca  
ogni fiato di speranza.  
Ho visto risplendere l'abisso  
di una Luce nuova,  
vera, intima e sottile:  
la tenebra non l'ha vinta.  
I suoi raggi raggiungono i miei occhi  
sanando lo sguardo che fissa l'orrore.

### **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.