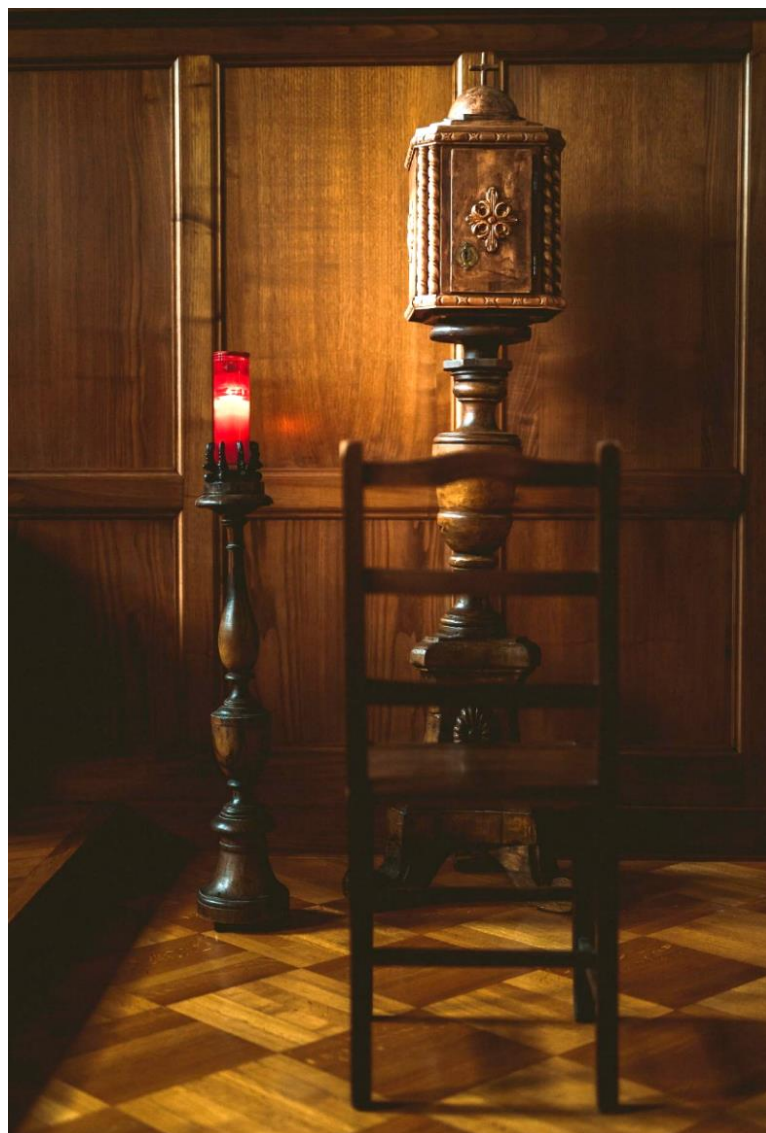


---

CUSTODIA DEL SILENZIO STRAORDINARIA N. 3  
CHIAMATI ALL'ASCOLTO E ALLA PREGHIERA

---



---

DIO PARLA NEL SILENZIO DEL CUORE.  
ASCOLTARE È L'INIZIO DELLA PREGHIERA  
(S. TERESA DI CALCUTTA)

---



---

## 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:**

Vergine Maria  
prima e incomparabile discepola  
del Verbo di Dio  
che tu stessa hai generato  
e nutrito nel tuo seno:  
insegnaci a rimanere con te  
in religioso ascolto  
affinché, cessato il rumore,  
delle nostre parole,  
e placata l'agitazione  
per le troppe cose in cui ci disperdiamo,  
cresca in noi, con la fede,  
il desiderio dell'unica cosa necessaria:  
ascoltare Gesù  
che ci rivela  
l'amore salvifico del Padre.  
Ottienici, o Madre,  
un'anima profondamente contemplativa  
anche nell'azione  
perché sempre e ovunque  
il nostro cuore indiviso  
sappia stare alla presenza del Signore  
e saziarsi di Lui  
unico e sommo Bene (p. Giuseppe Battistelli ofm)

## Rosario Interiorizzato - Misteri della Gioia

### **I Mistero gaudioso: L'annuncio dell'Angelo a Maria**

*Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola» (Lc 1,38).*

Ho detto sì a un percorso che mi ha fatto scoprire un modo nuovo di pregare, è giunto al mio orecchio un annuncio che ha portato novità alla mia vita. Davanti alle icone di Maria ho iniziato a contemplare le sue virtù, il suo esempio, la sua esperienza di fede. Ho iniziato a unire i misteri del santo rosario alla mia vita affinché Gesù possa essere sempre vicino ad ogni mia scelta...

### **II Mistero Gaudioso: Maria visita Elisabetta.**

*E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto (Lc 1,45).*

L'annuncio di questo nuovo modo di pregare ha concepito in me la gioia dell'ascolto e la meditazione della Parola di Dio e mi accorgo di muovermi verso i bisogni degli altri in modo più profondo. Ho scoperto l'intimità con Dio che fa nascere relazioni diverse: sento che le parole sono sempre meno necessarie, bastano sguardi e gesti di carità che mi donano la pace nel cuore...

### **III Mistero Gaudioso: La nascita di Gesù nella grotta di Betlemme.**

*Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo pose in una mangiatoia, perché per loro non c'era posto nell'alloggio (Lc 2,7).*

Ho scoperto che la Grotta della Natività di Betlemme può essere un angolo della mia casa e dentro il mio cuore dove ogni giorno posso incontrare Gesù in modo silenzioso e intimo...

### **IV Mistero Gaudioso: Gesù è presentato al Tempio**

*Quando furono compiuti i giorni della loro purificazione rituale, secondo la legge di Mosè, portarono il bambino a Gerusalemme per presentarlo al Signore (Lc 2,22).*

Nella prossima Custodia rinnoverò le mie promesse battesimali, desidero anche io prepararmi per presentarmi davanti al Signore in modo nuovo.

### **V Mistero Gaudioso: Lo smarrimento e il ritrovamento di Gesù al Tempio**

*«Perché mi cercavate? Non sapevate che io devo occuparmi delle cose del Padre mio?» (Lc 2,49).*

Durante questo percorso ho ritrovato qualcosa che avevo perduto o che forse non avevo mai scoperto prima: la fede vissuta nella profondità del cuore e nel silenzio della preghiera ma anche nell'esperienza del dolore. Ho capito che esiste un modo di affrontare la mia sofferenza, le mie ferite, le mie fragilità alla luce della Passione di Cristo che mi conduce all'amore per gli altri, ad accettare le loro debolezze, ad accoglierli come fratelli, nelle *cose del Padre*. Il proposito da vivere è trovare un tempo di silenzio e preghiera in questa settimana per ringraziare il Signore...



## GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---

### Lettura pregata

#### **Salmo 131**

Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.  
Io invece resto quieto e sereno:

come un bimbo svezzato in braccio a sua  
madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.  
Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.

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

### Lettura meditata

#### **Dal Vangelo secondo Luca**

*Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta» (Lc 10,38-42).*

Per meditare:

### **Chiamati all'ascolto e alla preghiera.**

Gesù è in cammino, passa davanti alla nostra casa e spesso lo ospitiamo con gioia, ci sentiamo in obbligo di *fare* qualcosa per Lui, ed è una cosa molto buona; tuttavia ci sono momenti nella vita in cui questo *fare* inizia a fagocitarci, a spegnere la fiamma della Parola che capita di far tacere. Come Marta, siamo *distolti* dall'ascolto a causa *dei molti servizi*. Accade quindi che, invece di seguire il Signore, *ci facciamo avanti*: poniamo davanti non la sua Parola ma le nostre pretese, accusando Dio di non capire la nostra fatica: *non ti importa...*

Gesù allora ci richiama, ci corregge: *Marta, Marta...* ci invita a seguirlo, a rimetterci al nostro posto, quello giusto: ***sederci ai piedi del Signore***. Gesù ci rivela così la nostra reale situazione: siamo *distolti* dall'ascolto a causa *degli affanni e dell'agitazione*. Il tempo non è più una risorsa, ma un vortice di "cose da fare" che risucchia la nostra vita, alterata in una corsa agitata tra i *molti servizi* che creano disorientamento e ansia. Gesù in questa pagina evangelica offre il rimedio a questo pericolo: ***ascoltare la sua Parola*** per non correre il rischio di ***essere lasciati soli*** ma di scoprire quell'***unica cosa di cui c'è bisogno e che non ci verrà tolta: l'unione con Lui*** per passare dalla dispersione dei *molti servizi* al ***servizio nel Regno di Dio!***

Le persone che Gesù incontra rappresentano ognuna una parte di noi: nessuno è solo Marta o solo Maria o Nicodemo o Pietro oppure la Cananea e altri. Nel cammino di fede scopriamo di essere un po' tutte queste persone perché il Vangelo è una vera esperienza di vita, non un bel romanzo, ma la storia di un incontro, di un'Alleanza che si trasforma in comunione profonda. Dio *viene ad abitare*

*in mezzo a noi* (Gv 1,14), viene a farsi conoscere, a rivelarsi proprio nelle piccole cose di ogni giorno, anche quelle apparentemente insignificanti, che in realtà sono cariche di preziosità perché vissute alla sua Presenza. Una Presenza che siamo chiamati ad ascoltare nel mormorio del quotidiano e che ci rivela una realtà carica di amore. Per Dio tutto conta, anche *i capelli del nostro capo* (Lc 12,7), e stare *ai suoi piedi* significa vedere dove Lui stesso ha tracciato il cammino, significa *seguirne le orme* (1Pt 2,21), per procedere sicuri e stabili. Quando il Signore chiama sulla via dell'ascolto e della preghiera significa che ha progetti sulla nostra vita, che vuole realizzare qualcosa attraverso di noi e questo qualcosa non lo decidiamo da soli, ma con Lui e in Lui, che ci invita a compiere una precisa missione, tagliata a misura sulla nostra personalità, sui doni, i *talenti* ricevuti (cfr. Mt 25, 14-30). Riflettiamo quindi sulla scelta di Dio per la nostra vita e sulla nostra disponibilità ad entrare sempre più in questo tipo di relazione nuova che conduce alla **contemplazione**.

La contemplazione e l'azione non sono i termini di una contraddizione: sono le due facce di un'unica realtà. Due facce identiche, che differiscono solo nel linguaggio. Così Marta e Maria appaiono come i due profili (o le due guance) di un unico viso. Le differenze si limitano al loro aspetto esteriore. Ma in realtà tutto si ricompone e si riunisce, convergendo nella perfezione. "Theoria" e "praktikè" non si oppongono, ma si uniscono e si completano. La contemplazione sfocia nell'azione: la "vita theorica" culmina con la vita attiva (...)

Nella brezza percepita da Elia sono presenti sia il silenzio che la parola, e il silenzio e la parola si congiungono nel rovelto ardente. Il silenzio è fuoco e mantiene vivo il fuoco della parola.

(Marie Madeleine Davy, *Il deserto interiore*, Ed. Servitium, pag.170).

**Ascolto e preghiera: sono scelte che fioriscono soltanto dalla libertà dell'uomo (G. Ravasi).**

**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>	Data
PAROLE DI FUOCO	PAROLE SOTTOLINEATE...
CONCETTO DI DIO	TU SEI...
PAROLE DI VITA	FIGLIO MIO/FIGLIA MIA...
SINTESI -SENTIMENTI	OGGI HO COMPRESO CHE...  PROVO QUESTO SENTIMENTO:
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 DEGLI INNOCENTI – CROCE

---

### **Lettura proposta:**

#### **Dal Vangelo secondo Marco**

*E giunsero a Gerico. Mentre partiva da Gerico insieme ai suoi discepoli e a molta folla, il figlio di Timeo, Bartimeo, che era cieco, sedeva lungo la strada a mendicare. Sentendo che era Gesù Nazareno, cominciò a gridare e a dire: «Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me!». Molti lo rimproveravano perché tacesse, ma egli gridava ancora più forte: «Figlio di Davide, abbi pietà di me!». Gesù si fermò e disse: «Chiamatelo!». Chiamarono il cieco, dicendogli: «Coraggio! Alzati, ti chiama!». **Egli, gettato via il suo mantello, balzò in piedi e venne da Gesù.** Allora Gesù gli disse: «Che cosa vuoi che io faccia per te?». E il cieco gli rispose: «Rabbunì, che io veda di nuovo!». E Gesù gli disse: «Va', la tua fede ti ha salvato». E subito vide di nuovo e lo seguiva lungo la strada (Mc 10,46-52).*

Per capire l'importanza del mantello nella Bibbia e il gesto radicale che Bartimeo compie:

#### **Esodo 22,25-26**

*Se prendi in pegno il mantello del tuo prossimo, glielo renderai prima del tramonto del sole, perché è la sua sola coperta, è il mantello per la sua pelle; come potrebbe coprirsi dormendo? Altrimenti, quando griderà verso di me, io l'ascolterò, perché io sono pietoso.*

#### **Deuteronomio 24,10-13**

*Quando presterai qualsiasi cosa al tuo prossimo, non entrerai in casa sua per prendere il suo pegno. Te ne starai fuori e l'uomo a cui avrai fatto il prestito ti porterà fuori il pegno. Se quell'uomo è povero, non andrai a dormire con il suo pegno. Dovrai assolutamente restituirgli il pegno al tramonto del sole, perché egli possa dormire con il suo mantello e benedirti. Questo ti sarà contato come un atto di giustizia agli occhi del Signore, tuo Dio.*

Sei davanti al Crocifisso e questa pagina del Vangelo ti aiuta a vivere questo percorso:

**Grida al Signore:** come Bartimeo, grida nel tuo cuore il bisogno che hai di essere liberato dalla tua cecità, da tutte le tue infermità, dalle attitudini di peccato.

**Lascia la folla:** dei tuoi pensieri, degli impedimenti, dei giudizi di tutte quelle persone o idee che vogliono distoglierti dalla preghiera profonda con il Signore.

**Fatti toccare dalla grazia di Dio:** Gesù **si ferma** davanti a te per guarirti, per toccare quelle ferite che ancora sanguinano, per farti vedere il mondo con occhi diversi; gli occhi della fede, della speranza, dell'amore.

**Lascia il mantello:** abbandona le certezze umane, dimentica le abitudini sbagliate, lascia il mantello con il quale copri i tuoi errori, in cui vi sono tasche piene di pregiudizi, di rancori, di rimpianti, di desideri sbagliati.

**Balza in piedi:** Rialzati dopo ogni caduta, abbi il coraggio di ricominciare, Gesù ti ha già toccato, è sempre pronto a perdonarti, rimani in piedi, non ti abbattere, sei amato per quello che sei veramente e non per l'idea che tu o gli altri hanno di te.

**Vai da Gesù:** entra in una Chiesa o nel tuo angolo di preghiera, oppure fai un ritiro. Se pensi di averne bisogno, avvicinati al sacramento della riconciliazione: incontra il Signore, accogli la sua Misericordia. Anche a te Gesù dirà: «*Và, la tua fede ti ha salvato*».

**Segui il Signore:** ora puoi vedere bene la strada buona per te perché Gesù ti ha aperto gli occhi. È la strada dell'amore: guarda te stesso e gli altri con occhi limpidi, innamorati, come il Signore ti ha guardato. Perdona anche tu, come il Signore ti ha perdonato. Ama anche tu, come il Signore ti ha amato.

Puoi scrivere su un foglio (**per poi consegnarlo come segno di offerta al Signore**) e sul quaderno spirituale, il tuo ***mantello***, ossia l'ostacolo che senti di dover lasciare per essere più unito a Gesù.

### **Dall'Esortazione Apostolica *Gaudete et Exultate* di papa Francesco**

L'umiltà può radicarsi nel cuore solamente attraverso le umiliazioni. Senza di esse non c'è umiltà né santità. Se tu non sei capace di sopportare e offrire alcune umiliazioni non sei umile e non sei sulla via della santità. La santità che Dio dona alla sua Chiesa viene mediante l'umiliazione del suo Figlio: questa è la via. L'umiliazione ti porta ad assomigliare a Gesù, è parte ineludibile dell'imitazione di Cristo: «Cristo patì per voi, lasciandovi un esempio, perché ne seguiate le orme» (1 Pt 2,21). Egli a sua volta manifesta l'umiltà del Padre, che si umilia per camminare con il suo popolo, che sopporta le sue infedeltà e mormorazioni (cfr Es 34,6-9; Sap 11,23-12,2; Lc 6,36). Per questa ragione gli Apostoli, dopo l'umiliazione, erano «lieti di essere stati giudicati degni di subire oltraggi per il nome di Gesù» (At 5,41) (GE 118).

Non mi riferisco solo alle situazioni violente di martirio, ma alle umiliazioni quotidiane di coloro che sopportano per salvare la propria famiglia, o evitano di parlare bene di sé stessi e preferiscono lodare gli altri invece di gloriarsi, scelgono gli incarichi meno brillanti, e a volte preferiscono addirittura sopportare qualcosa di ingiusto per offrirlo al Signore: «Se, facendo il bene, sopporterete con pazienza la sofferenza, ciò sarà gradito davanti a Dio» (1 Pt 2,20). Non è camminare a capo chino, parlare poco o sfuggire dalla società. A volte, proprio perché è libero dall'egocentrismo, qualcuno può avere il coraggio di discutere amabilmente, di reclamare giustizia o di difendere i deboli davanti ai potenti, benché questo gli procuri conseguenze negative per la sua immagine (GE 119).

Non dico che l'umiliazione sia qualcosa di gradevole, perché questo sarebbe masochismo, ma che si tratta di una via per imitare Gesù e crescere nell'unione con Lui. Questo non è comprensibile sul piano naturale e il mondo ridicolizza una simile proposta. È una grazia che abbiamo bisogno di supplicare: "Signore, quando vengono le umiliazioni, aiutami a sentire che mi trovo dietro di te, sulla tua via" (GE120).

Tale atteggiamento presuppone un cuore pacificato da Cristo, libero da quell'aggressività che scaturisce da un io troppo grande. La stessa pacificazione, operata dalla grazia, ci permette di mantenere una sicurezza interiore e resistere, perseverare nel bene «anche se vado per una valle oscura» (Sal 23,4) o anche «se contro di me si accampa un esercito» (Sal 27,3). Saldi nel Signore, la Roccia, possiamo cantare: «In pace mi corico e subito mi addormento, perché tu solo, Signore, fiducioso mi fai riposare» (Sal 4,9). In definitiva, Cristo «è la nostra pace» (Ef 2,14) ed è venuto a «dirigere i nostri passi sulla via della pace» (Lc 1,79). Egli comunicò a santa Faustina Kowalska che «l'umanità non troverà pace, finché non si rivolgerà con fiducia alla Mia Misericordia». Non cadiamo dunque nella tentazione di cercare la sicurezza interiore nei successi, nei piaceri vuoti, nel possedere, nel dominio sugli altri o nell'immagine sociale: «Vi do la mia pace», ma «non come la dà il mondo» (Gv 14,27) [GE 121].





## 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, se vuoi lasciarti aiutare da questa lettura:

### **Dalla *Imitazione di Cristo*, Cap. 3**

Dall'unico Verbo procedono tutte le cose, e tutte le cose esprimono quest'Uno; e questo è il Principio che parla anche a noi (Gv 8,25). Senza di Lui, nessuno può intendere o giudicare rettamente. L'uomo, per il quale tutte le cose sono una cosa sola, e che tutte le vede nell'unico Dio, può godere di fermezza di cuore e riposa nella pace di Dio. Verità, che sei Dio, fammi una cosa sola con Te, in un Amore senza fine. Spesso, il molto che leggo e che ascolto m'annoia: in Te c'è tutto quello che voglio e che desidero. Davanti a Te, tacciano tutti i sapienti; alla tua presenza facciano silenzio tutte quante le creature. Tu solo parlami! Quanto più uno si raccoglierà in se stesso e si farà interiormente semplice, tanto più elevate e sublimi cose intende senza fatica, perché riceve dal Cielo la luce dell'intelligenza.