
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA
IV DOMENICA T.O. ANNO B - 28 GENNAIO 2024



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO



Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 94 (95) - R. Ascoltate oggi la voce del Signore.

Venite, cantiamo al Signore,
acclamiamo la roccia della nostra salvezza.
Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia. R.

Entrate: prostrati, adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.
È lui il nostro Dio e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce. R.

Se ascoltaste oggi la sua voce!
«Non indurite il cuore come a Meriba,
come nel giorno di Massa nel deserto,
dove mi tentarono i vostri padri:
mi misero alla prova pur avendo visto le mie opere». R.

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

Lettura meditata

Dal libro del Deuteronomio

Mosè parlò al popolo dicendo: «Il Signore, tuo Dio, susciterà per te, in mezzo a te, tra i tuoi fratelli, un profeta pari a me. A lui darete ascolto. Avrai così quanto hai chiesto al Signore, tuo Dio, sull'Oreb, il giorno dell'assemblea, dicendo: "Che io non oda più la voce del Signore, mio Dio, e non veda più questo grande fuoco, perché non muoia". Il Signore mi rispose: "Quello che hanno detto, va bene. Io susciterò loro un profeta in mezzo ai loro fratelli e gli porrò in bocca le mie parole ed egli dirà loro quanto io gli comanderò. Se qualcuno non ascolterà le parole che egli dirà in mio nome, io gliene domanderò conto. Ma il profeta che avrà la presunzione di dire in mio nome una cosa che io non gli ho comandato di dire, o che parlerà in nome di altri dèi, quel profeta dovrà morire"» (Dt 18,15-20).

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi

Fratelli, io vorrei che foste senza preoccupazioni: chi non è sposato si preoccupa delle cose del Signore, come possa piacere al Signore; chi è sposato invece si preoccupa delle cose del mondo, come possa piacere alla moglie, e si trova diviso! Così la donna non sposata, come la vergine, si preoccupa delle cose del Signore, per essere santa nel corpo e nello spirito; la donna sposata invece si preoccupa delle cose del mondo, come possa piacere al marito. Questo lo dico per il vostro bene: non per gettarvi un laccio, ma perché vi comportiate degnamente e restiate fedeli al Signore, senza deviazioni (1Cor 7,32-35).

Dal Vangelo secondo Marco

In quel tempo, Gesù, entrato di sabato nella sinagoga, [a Cafarnao,] insegnava. Ed erano stupiti del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi. Ed ecco, nella loro sinagoga vi era un uomo posseduto da uno spirito impuro e cominciò a gridare, dicendo: «Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Io so chi tu sei: il santo di Dio!». E Gesù gli ordinò severamente: «Taci! Esci da lui!». E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui. Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: «Che è mai questo? Un insegnamento nuovo, dato con autorità. Comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono!». La sua fama si diffuse subito dovunque, in tutta la regione della Galilea (Mc 1,21-28).

Per meditare:

Cristo non stupisce soltanto con la parola, ma anche con le Sue opere.

Per questo l'evangelista racconta un miracolo di guarigione ed esattamente la liberazione di una persona dal demonio.

Chiaramente nel Vangelo si percepisce l'affermazione nitida dell'esistenza del demonio: secondo il Vangelo il demonio non è un simbolo, ma è una persona realissima e orientata liberamente contro Dio. Egli è un essere perverso e perversore: infatti chi all'odio nel cuore, lo riversa su tutti e su tutto.

Paolo VI un giorno disse: *“Il male non è soltanto una deficienza ma un'efficienza; è un essere vivo, spirituale, perverso e perverso. Terribile in realtà!”*. [...]

Il Vangelo fa notare che l'uomo posseduto dal demonio frequentava la sinagoga, cioè frequentava il luogo ufficiale della preghiera. Evidentemente questa notizia, riportata dal Vangelo, ci ricorda che non esiste luogo che possa automaticamente rendere buona o cattiva una persona: la bontà o la cattiveria dipendono dal cuore, dalla coscienza, dalle opere. Non riteniamoci buoni, soltanto perché frequentiamo la Chiesa: la bontà non si acquista respirando l'aria della Chiesa, ma vivendo il Vangelo che ascoltiamo nella Chiesa. E per conquistare questa bontà è necessaria una lotta: una lotta contro satana, che opera anche all'interno del tempio e, forse, nel tempio opera con più gusto e con più accanimento!

In questo quadro, che è il dramma della vita umana, il Vangelo annuncia Cristo come vincitore del demonio. Egli con la sola parola toglie a satana un indiscutibile potere sull'uomo. La venuta di Cristo, soprattutto la Sua morte e la Sua risurrezione, hanno spezzato la signoria di satana sul mondo. *“Ora il principe di questo mondo sarà gettato fuori”* (Gv 12,31).

E il vero credente prende sul serio il male riconoscendo la presenza di satana nella vita, ma soprattutto il vero credente prende sul serio il bene affidandosi a Cristo, il vincitore di satana. Satana non ha, nel cristianesimo, un'importanza pari e contraria a quella di Cristo. Dio e il demonio non sono due principi paralleli, eterni e indipendenti tra loro, come certe religioni dualistiche. Per la Bibbia il demonio non è che una creatura: una creatura che liberamente si è chiusa nell'orgoglio e nella ribellione.

Vivere in Cristo, allora, è vivere un cammino di liberazione.

Crederci in Cristo significa accoglierLo come Signore della propria vita e liberatore dalla schiavitù di satana, che ancora agisce nel mondo.

Crederci significa sperare, attendere, maturare per una vita nuova: quella di Dio, infinitamente buono, desidera e prepara per la nostra pace.

Un ultimo particolare. Il demonio, nel racconto del Vangelo, fa uno strano atto di fede in Cristo. Gli dice: *"Tu sei il santo di Dio!"* (Mc1,24).

Ma Gesù non gradisce questa proclamazione della verità e gli ordina: *"Taci!"* (Mc 1,25).

Perché?

Perché la verità quando è detta senza amore è già tradita: infatti la prima verità è la carità. Ma il demonio è senza carità e quindi si è tagliato fuori dalla verità, perché la verità non si onora affermandola ma vivendola.

Noi e la verità, noi e la carità: che esame di coscienza!

(Angelo Comastri, *Predicate la buona notizia! – Ciclo "B"*, Ed. Ellecidi, p. 128-130).

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:

Mamma, dammi la forza di scegliereLo sempre...

Dammi la forza di scegliere Gesù.

Dammi l'amore e la gioia di servirLo,
con il sorriso, con uno sguardo, un pensiero
e non solo quando mi trovo in mezzo a chi,
più o meno, la pensa come me...

Ma nei momenti "no",
nei momenti in cui mi sento sopraffatto dalla stanchezza,
dall'ingratitude, dall'oppressione
di chi ostenta scelte e pensieri in opposizione completa
e radicata contro il Suo Amore.

Mamma, ti prego, intercedi perché Gesù trasformi il mio cuore
e faccia di me una voce fuori dal coro che urla "Gesù", invece di "Barabba" ...
nelle piccole come nelle grandi scelte e situazioni della vita. Amen.

Prega adesso il s. Rosario interiorizzato.



GROTTA DEGLI INNOCENTI – CROCE

A) Contemplazione del dolore di Cristo

Lettura proposta

A mezzogiorno si fece buio su tutta la terra, fino alle tre del pomeriggio. Verso le tre, Gesù gridò a gran voce: "Eli, Eli, lemà sabactàni?", che significa: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?". Udendo questo, alcuni dei presenti dicevano: "Costui chiama Elia". E subito uno di loro corse a prendere una spugna, la inzuppò di aceto, la fissò su una canna e gli dava da bere. Gli altri dicevano: "Lascia! Vediamo se viene Elia a salvarlo!". Ma Gesù di nuovo gridò a gran voce ed emise lo spirito. Ed ecco, il velo del tempio si squarciò in due, da cima a fondo, la terra tremò, le rocce si spezzarono, i sepolcri si aprirono e molti corpi di santi, che erano morti, risuscitarono (Mt 27,45-52).

Con il sigillo della croce, da te riscattata,
impresso con il tuo sangue,
e con il quale ci hai battezzato
per disporci alla grazia dell'adozione,
tu ci hai modellati ad immagine della tua gloria.
Per tutti questi doni divini
satana sia confuso, siano sconvolte le sue trame,
eluse le sue insidie, vinti i nemici,
respinte le armi affilate,
si chiarisca la foschia,
siano dissipate le tenebre, si dilegui la nebbia.
Che il tuo braccio ci accolga
sotto la tua protezione
e la tua destra ci imprima il tuo sigillo.
Tu sei infatti caritatevole e clemente
ed il tuo nome è invocato sui tuoi fedeli.
A te, insieme al Padre,
per mezzo del santo Spirito,
gloria e maestà nei secoli futuri. Amen.
(Gregorio di Narek, *Domanda di protezione*, testo in *Sources Chrétienne*, 78, 522 (Narek, 94, II))

B) Offerta del proprio dolore

Adesso, 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, figlia mia, 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.