

---

# CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

## V DOMENICA T.O. ANNO B – 4 FEBBRAIO 2024

---



### GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---



#### **Lettura pregata**

**Salmo Responsoriale - Sal 146 (147) - R. Risanaci, Signore, Dio della vita.**

È bello cantare inni al nostro Dio,  
è dolce innalzare la lode.

Il Signore ricostruisce Gerusalemme,  
raduna i dispersi d'Israele. R.

Risana i cuori affranti  
e fascia le loro ferite.

Egli conta il numero delle stelle  
e chiama ciascuna per nome. R.

Grande è il Signore nostro,  
grande nella sua potenza;  
la sua sapienza non si può calcolare.

Il Signore sostiene i poveri,  
ma abbassa fino a terra i malvagi. R.

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

## **Lettura meditata**

### **Dal libro di Giobbe**

Giobbe parlò e disse: «L'uomo non compie forse un duro servizio sulla terra e i suoi giorni non sono come quelli d'un mercenario? Come lo schiavo sospira l'ombra e come il mercenario aspetta il suo salario, così a me sono toccati mesi d'illusione e notti di affanno mi sono state assegnate. Se mi corico dico: "Quando mi alzerò?". La notte si fa lunga e sono stanco di rigirarmi fino all'alba. I miei giorni scorrono più veloci d'una spola, svaniscono senza un filo di speranza. Ricordati che un soffio è la mia vita: il mio occhio non rivedrà più il bene» (Gb 7,1-4.6-7).

### **Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi**

Fratelli, annunciare il Vangelo non è per me un vanto, perché è una necessità che mi si impone: guai a me se non annuncio il Vangelo! Se lo faccio di mia iniziativa, ho diritto alla ricompensa; ma se non lo faccio di mia iniziativa, è un incarico che mi è stato affidato. Qual è dunque la mia ricompensa? Quella di annunciare gratuitamente il Vangelo senza usare il diritto conferitomi dal Vangelo. Infatti, pur essendo libero da tutti, mi sono fatto servo di tutti per guadagnarne il maggior numero. Mi sono fatto debole per i deboli, per guadagnare i deboli; mi sono fatto tutto per tutti, per salvare a ogni costo qualcuno. Ma tutto io faccio per il Vangelo, per diventarne partecipe anch'io (1Cor 9,16-19.22-23).

### **Dal Vangelo secondo Marco**

In quel tempo, Gesù, uscito dalla sinagoga, andò subito nella casa di Simone e Andrea, in compagnia di Giacomo e di Giovanni. La suocera di Simone era a letto con la febbre e subito gli parlarono di lei. Egli si avvicinò e la fece alzare prendendola per mano; la febbre la lasciò ed ella li serviva. Venuta la sera, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati. Tutta la città era riunita davanti alla porta. Guarì molti che erano affetti da varie malattie e scacciò molti demoni; ma non permetteva ai demoni di parlare, perché lo conoscevano. Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava. Ma Simone e quelli che erano con lui, si misero sulle sue tracce. Lo trovarono e gli dissero: «Tutti ti cercano!». Egli disse loro: «Andiamocene altrove, nei villaggi vicini, perché io predichi anche là; per questo infatti sono venuto!». E andò per tutta la Galilea, predicando nelle loro sinagoghe e scacciando i demoni (Mc 1,29-39).

### **Per meditare:**

All'inizio della sua vita pubblica, Gesù si presenta come un guaritore di malati e uno che sa scacciare i demoni. Guarisce tante persone, nella carne e nello spirito, e subito lo seguono moltissime persone – «tutta la città era riunita davanti alla sua porta» (Mc 1,33).

Il primo successo dell'azione di Gesù nasce dalla sua attività di guaritore. La gente lo segue perché sta male e vuole una salvezza dalle malattie. Nel mondo antico la vita era una dura lotta per la sopravvivenza, per tutti ma soprattutto per i più poveri, che erano totalmente esposti a ogni sorta di malattia e di sventura. L'esistenza era breve, povera, infelice, durissima. La ricerca della felicità è qualcosa di tipicamente moderno; nel passato la gente cercava semplicemente di riuscire a vivere, e di arrivare nel modo migliore possibile alla morte.

La religione, con i suoi profeti e veggenti, era anche una delle poche risorse per proteggersi dalla falce della morte, che sfiorava le persone ogni giorno. I profeti erano stati anche questo, soprattutto Elia ed Eliseo. Il tempio era anche un luogo di assistenza dei poveri, e le preghiere e i sacrifici erano anche, e soprattutto, chiedere a Dio di guarire e di non far morire i propri figli.

Gesù tutto questo lo sa. Sa pure che le guarigioni e i miracoli saranno soprattutto un ostacolo alla comprensione giusta del suo messaggio e della sua persona. Sa che la gente lo seguirà anche, e soprattutto, per i miracoli e per guarire, e che questi fenomeni esterni potranno eclissare, e di fatto eclisseranno, l'annuncio del suo Regno spirituale.

Lo sa, eppure guarisce e scaccia i demoni. Perché? Perché il cristianesimo è anche amore concreto per la gente concreta. È infatti un falso problema contrapporre il messaggio spirituale della Chiesa alla sua azione

di promozione sociale. Sono la stessa cosa. E il fatto che le persone continuino ad avvicinarsi a missionari e religiosi solo per essere guarite e per stare meglio non ha nulla di sbagliato.

#### IL RISCHIO DELLA GNOSI.

L'annuncio di un nuovo regno spirituale che non si manifesti anche in alleviamento del dolore umano si chiama gnosi, la prima e più subdola eresia della Chiesa primitiva, mai scomparsa. Come non sarebbe cristiana un'azione di promozione sociale che non sia accompagnata dall'annuncio spirituale.

L'inizio del Vangelo di Marco ci suggerisce che il Vangelo è annuncio del Regno e guarigione di malati insieme. Vincendo la tentazione di creare un ordine gerarchico tra spirito e carne, formulando la domanda, molto comune e molto sbagliata: «Ma cosa viene prima, l'annuncio o le guarigioni?». Perché vengono prima entrambi.

La sfida dell'umanesimo cristiano, ieri e oggi, sta tutta nell'annunciare un messaggio tutto spirituale, e mentre si annuncia la buona novella, guarire, curare, aiutare i poveri, non smettere neanche un minuto di "scacciare i demoni". Un annuncio spirituale al 100% e sociale al 100%. Le molte eresie del cristianesimo sono nate quando abbiamo abbandonato questo doppio 100% e ci siamo chiesti: «Ma cosa viene prima?». (Luigino Bruni – Fonte: <https://www.famigliacristiana.it/>).

**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:**

Tutto conservi nel cuore.  
Il vibrare delle ali angeliche.  
Tutto conservi nel cuore.  
Le parole di gioia e mistero di Gabriele.  
Tutto conservi nel cuore.  
Lo stupore di pastori e re inginocchiati sulla paglia.  
Tutto conservi nel cuore.  
Trapela un sorriso sul tuo volto.  
Trabocca la pienezza della Grazia.  
Che anche io tutto conservo nel cuore.  
La certezza gioiosa di essere figlia amata.

Prega adesso il s. Rosario interiorizzato.



## GROTTA DEGLI INNOCENTI – CROCE

---

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

#### **Lettura proposta**

*Prima della festa di Pasqua, Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine (Gv 13,1).*

Dunque, ci sono proprio tre croci. La prima è l'uomo creato a forma di croce, per aprire le braccia e amare. La seconda è quella dell'amore crocifisso. La terza assomiglia stranamente alla prima, ed è per questo che ha senso.

Nella terza croce si compie la salvezza. Colui che non ama non conosce la sofferenza della separazione, la sofferenza inflittagli dalla chiesa che egli ama, dal mondo, che pure egli sa essere animato dallo Spirito. In che cosa consiste la terza croce? Consiste nel continuare ad aprire le braccia o nell'imparare ancora una volta ad aprire le braccia proprio là dove la vita ci ferisce. Di fronte al lutto, alla separazione, all'incomprensione, al tradimento, all'ingiustizia, la tendenza spontanea consiste nel rinchiudersi, ripiegarsi su se stessi, sulla propria solitudine o sofferenza. È molto naturale e comprensibile! Ma il grande rischio è di inasprirsi, nutrire del risentimento, inaridirsi, contraddire gli impegni assunti e... fuggire. È possibile invece un'altra via, una via aperta dalla croce di Cristo.

Allora comincia per ciascuno una via crucis nella quale passando dalla croce dietro, quella della sofferenza inflitta, alla croce davanti, l'amore ancora offerto, si impara ancora e sempre ad allargare le braccia. La vita continua malgrado la separazione. L'amore attraversa la barriera dell'odio. L'amore restituisce l'altro alla sua libertà. La fedeltà si fa più forte del tradimento. Colui che intraprende questa via, una vera via crucis, resiste alla prova del tempo e dell'assenza.

Tutti siamo più o meno coinvolti in questa via crucis. Ognuno di noi impara nuovamente ad aprire le braccia là dove avrebbe dei buoni motivi per chiuderle definitivamente. Questa via crucis lo porta dalla croce dietro alla croce davanti. La terza croce assomiglia tanto alla prima da trarre in inganno. Apparentemente nulla di cambiato! La persona è di nuovo capace di aprire le braccia, salvo per il fatto che le apre attraversando la ferita. Sofferenza trasfigurata... via di resurrezione e di vita nuova!

Questa via è la nostra via crucis, quella che ci viene inflitta dalle ferite della vita. Ma soprattutto e più ancora di questo, la via crucis che accettiamo di fare con Cristo, quando passiamo dalla croce dietro alla croce davanti, imparando lentamente ad aprire di nuovo le braccia per correre ancora una volta il rischio di amare (Christian Salenson, *Pregare nella tempesta*, Ed. Qiqajon, Comunità di Bose, p. 39-41)

### **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.