

---

# CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

## III DOMENICA DI PASQUA ANNO B – 14 APRILE 2024

---



### GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---



#### **Lettura pregata**

#### **Salmo Responsoriale - Sal 4**

**R. Risplenda su di noi, Signore, la luce del tuo volto.**

**Oppure:**

**Alleluia, alleluia, alleluia.**

Quando t'invoco, rispondimi, Dio della mia giustizia!

Nell'angoscia mi hai dato sollievo;

pietà di me, ascolta la mia preghiera. R.

Sappiatelo: il Signore fa prodigi per il suo fedele;

il Signore mi ascolta quando lo invoco. R.

Molti dicono: «Chi ci farà vedere il bene,  
se da noi, Signore, è fuggita la luce del tuo volto?». R.

In pace mi corico e subito mi addormento,

perché tu solo, Signore, fiducioso mi fai riposare. R.

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

## **Lettura meditata**

### **Dagli Atti degli Apostoli**

In quei giorni, Pietro disse al popolo: «Il Dio di Abramo, il Dio di Isacco, il Dio di Giacobbe, il Dio dei nostri padri ha glorificato il suo servo Gesù, che voi avete consegnato e rinnegato di fronte a Pilato, mentre egli aveva deciso di liberarlo; voi invece avete rinnegato il Santo e il Giusto, e avete chiesto che vi fosse graziato un assassino. Avete ucciso l'autore della vita, ma Dio l'ha risuscitato dai morti: noi ne siamo testimoni.

Ora, fratelli, io so che voi avete agito per ignoranza, come pure i vostri capi. Ma Dio ha così compiuto ciò che aveva preannunciato per bocca di tutti i profeti, che cioè il suo Cristo doveva soffrire. Convertitevi dunque e cambiate vita, perché siano cancellati i vostri peccati» (At 3,13-15.17-19).

### **Dalla prima lettera di San Giovanni Apostolo**

Figlioli miei, vi scrivo queste cose perché non pecciate; ma se qualcuno ha peccato, abbiamo un Paraclito presso il Padre: Gesù Cristo, il giusto. È lui la vittima di espiazione per i nostri peccati; non soltanto per i nostri, ma anche per quelli di tutto il mondo.

Da questo sappiamo di averlo conosciuto: se osserviamo i suoi comandamenti. Chi dice: «Lo conosco», e non osserva i suoi comandamenti, è bugiardo e in lui non c'è la verità. Chi invece osserva la sua parola, in lui l'amore di Dio è veramente perfetto (1Gv 2,1-5a).

### **Dal Vangelo secondo Luca**

In quel tempo, [i due discepoli che erano ritornati da Emmaus] narravano [agli Undici e a quelli che erano con loro] ciò che era accaduto lungo la via e come avevano riconosciuto [Gesù] nello spezzare il pane.

Mentre essi parlavano di queste cose, Gesù in persona stette in mezzo a loro e disse: «Pace a voi!». Sconvolti e pieni di paura, credevano di vedere un fantasma. Ma egli disse loro: «Perché siete turbati, e perché sorgono dubbi nel vostro cuore? Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa, come vedete che io ho». Dicendo questo, mostrò loro le mani e i piedi. Ma poiché per la gioia non credevano ancora ed erano pieni di stupore, disse: «Avete qui qualche cosa da mangiare?». Gli offrirono una porzione di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro.

Poi disse: «Sono queste le parole che io vi dissi quando ero ancora con voi: bisogna che si compiano tutte le cose scritte su di me nella legge di Mosè, nei Profeti e nei Salmi». Allora aprì loro la mente per comprendere le Scritture e disse loro: «Così sta scritto: il Cristo patirà e risorgerà dai morti il terzo giorno, e nel suo nome saranno predicati a tutti i popoli la conversione e il perdono dei peccati, cominciando da Gerusalemme. Di questo voi siete testimoni» (Lc 24,35-48).

### **Per meditare:**

“La pace è qui, è in voi. Cerca aiuto per scendere sulle nostre guerre, su ogni storia di dubbi e sconfitte.

Scende come benedizione immeritata e felice che mi spinge a osare di più; così inizia la mia sequela, la mia porta che si spalanca al rischio di essere felice.

Aria di paura in quella casa. Paura dei Giudei ma anche e soprattutto paura di se stessi, della propria viltà nella notte del tradimento.

Venne Gesù a porte chiuse.

La sua prima venuta sembra senza effetto, e otto giorni dopo tutto è come prima. Eppure lui è di nuovo lì, ad aprire le porte della paura nonostante i cuori inaffidabili: venne Gesù e stette in mezzo a loro.

Secoli dopo è ancora qui, irremovibile davanti alle mie porte chiuse.

La fede non è nata dal ricordo del Risorto. Il ricordo non basta a rendere viva una persona, al massimo può far nascere una scuola. La Chiesa è nata da una presenza, e non da una rievocazione: “e stette in mezzo a loro”.

Il Vangelo parla di ferite che Gesù non nasconde, che a Tommaso quasi esibisce: il foro dei chiodi, toccalo!

Il costato, puoi entrarci con la mano!

Piaghe che non ci saremmo aspettati, convinti che la risurrezione avrebbe rimarginato, cancellato per sempre il dolore del venerdì santo. E invece no. Perché la Pasqua non è il superamento festoso della Passione, ne è la continuazione, il frutto maturo, la conseguenza.

Le piaghe restano, per sempre. Ed è proprio a causa di quelle che Cristo è risorto. L'amore ha scritto la sua storia sul corpo del Nazareno con la scrittura delle ferite, indelebili, come l'amore. Dalle piaghe non sgorga più sangue ma luce, le ferite non sfigurano ma trasfigurano.

Allora capiamo che proprio attraverso i colpi duri della vita diventiamo capaci di aiutare altri attraversando le stesse tempeste, nella condivisione. La nostra debolezza, come quella di Pietro, dei discepoli, di Maddalena, non è un ostacolo, ma una risorsa per meglio seguire il Signore. La debolezza non è più un limite, perché nonostante i nostri dubbi si trasfigura in un'opportunità da cogliere.

Per tre volte il Vangelo parla di pace donata da Gesù. Ed è a questa esperienza di pace che Tommaso alla fine si arrende, e neppure sappiamo se abbia toccato o meno il corpo del Risorto. Si arrende non al toccare, non ai suoi sensi, ma alla pace, passando dall'incredulità all'estasi, si arrende a questa parola che da otto giorni lo accompagna e che ora dilaga: Pace a voi!

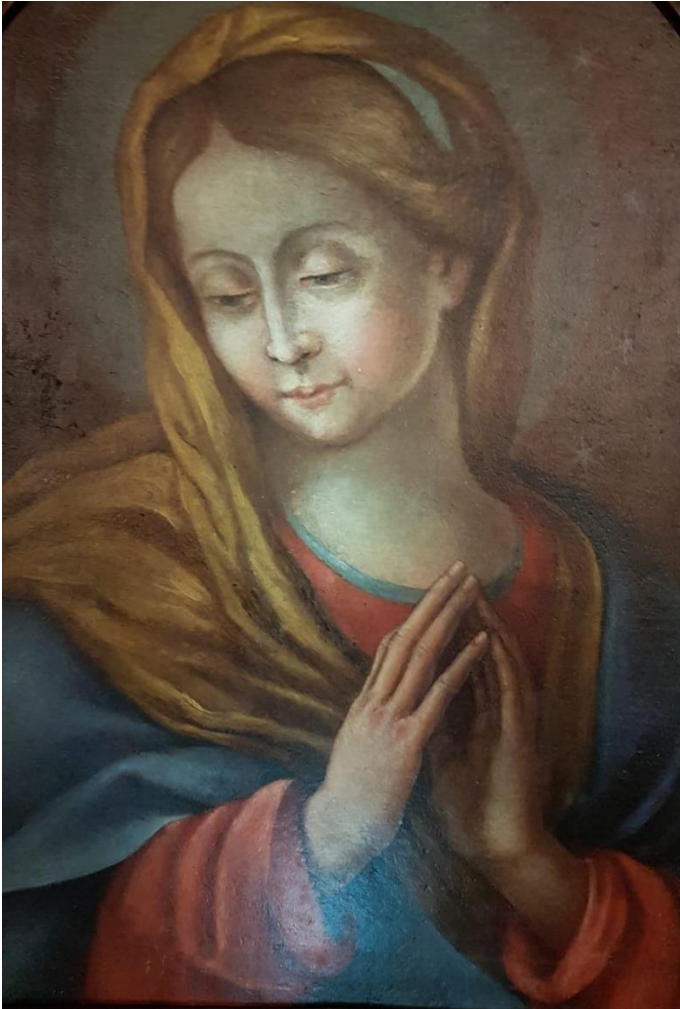
La pace è una voce silenziosa, non grida, non si impone, si propone, come il Risorto; con piccoli segni umili, un brivido nell'anima, una gioia che cresce, sogni senza più lacrime. E ad essa ci consegniamo anche se appare come poca cosa, perché «se in noi non c'è pace non daremo pace, se in noi non è ordine non creeremo ordine» (G.Vannucci).

Non un augurio, ma una certezza: la pace è qui, è in voi, è iniziata. Cerca aiuto per scendere su ogni cuore stanco, sulle nostre guerre, su ogni storia di dubbi e sconfitte.

Scende come benedizione gioiosa, immeritata e felice che mi spinge a osare di più; così inizia la mia sequela, la mia porta che si spalanca al rischio di essere felice" (Ermes Ronchi, *Le porte chiuse di Gesù*, Fonte: <https://smariadelcengio.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:**

Alzati, Figlia di Sion,  
tu che muovi i passi tra la terra e il Cielo,  
che fai sussultare i Profeti,  
che irradi di Luce la strada tenebrosa della fede.  
Alzati, tu che, eletta dal Padre, magnifici il suo Santo Nome,  
credi alle sue promesse  
e le realizzi con la tua umiltà.  
Alzati, vieni verso i nostri bisogni,  
i nostri cuori spezzati,  
i nostri dolori.  
Vieni verso madri e padri affranti,  
verso figli immobili su letti di morte,  
accogli il nostro viaggio qui in questa valle di lacrime.  
Alzati ancora e vieni a raccontarci come fare a vedere cosa c'è "di là",  
perché solo con te è possibile oltrepassare la soglia  
che dalla croce conduce alla Gloria. Amen.

Prega adesso il santo **Rosario** interiorizzato.



## GROTTA DEGLI INNOCENTI – CROCE

---

**Stai in silenzio davanti a Gesù Crocifisso e Risorto:**

**Lettura proposta:**

**Dal Vangelo secondo Marco**

*Passato il sabato, Maria di Magdala, Maria madre di Giacomo e Salome comprarono oli aromatici per andare a ungerlo. Di buon mattino, il primo giorno della settimana, vennero al sepolcro al levare del sole. Dicevano tra loro: «Chi ci farà rotolare via la pietra dall'ingresso del sepolcro?». Alzando lo sguardo, osservarono che la pietra era già stata fatta rotolare, benché fosse molto grande. Entrate nel sepolcro, videro un giovane, seduto sulla destra, vestito d'una veste bianca, ed ebbero paura. Ma egli disse loro: «Non abbiate paura! Voi cercate Gesù Nazareno, il crocifisso. È risorto, non è qui. Ecco il luogo dove l'avevano posto. Ma andate, dite ai suoi discepoli e a Pietro: "Egli vi precede in Galilea. Là lo vedrete, come vi ha detto"». Esse uscirono e fuggirono via dal sepolcro, perché erano piene di spavento e di stupore. E non dissero niente a nessuno, perché erano impaurite (Mc 16, 18).*

**“Le sorprese” e “Il Crocifisso è risorto”**

“Il racconto della resurrezione di Marco è costruito con molta sobrietà: il viaggio delle donne al sepolcro, la sorpresa di fronte alla pietra ribaltata, la presenza del messaggero celeste che annuncia la risurrezione, l’incarico di andare a riferirlo ai discepoli, il silenzio delle donne.

Marco sembra voler mettere in risalto anzitutto la sorpresa delle donne. Si può dire che esse passano di sorpresa in sorpresa, e la loro reazione è certamente di stupore, ma anche di disorientamento, di paura, persino di incomprensione. La prima sorpresa è costituita dalla pietra ribaltata. Si dicevano lungo la strada: “Chi ci rotolerà via la pietra dalla porta del sepolcro? Ma guardando, videro la pietra rimossa, benché fosse molto grande” (16,3-4). La sorpresa è innegabile: il loro problema è superato dall’avvenimento, e appare così ridicolo!

Ma c’è una seconda sorpresa ben più grande: la presenza del messaggero celeste e il suo annuncio. Egli dice alle donne che Gesù, il Crocifisso, è risorto. Una notizia sconcertante, si direbbe la lieta notizia lungamente attesa, ma la reazione delle donne è di stupore, di meraviglia, di paura, nulla più. A questo punto si sorprende certamente anche il lettore. [...]

Sembra che Marco voglia dirci che l’uomo non soltanto ha paura della Croce, ma anche di fronte all’evento che la trasforma in vita e gloria, resta stupito, immobile, come se non riuscisse a crederci. Per fortuna, di fronte al disorientamento delle donne c’è la fiducia del Signore che affida a loro – proprio a loro – il grande annuncio: “Andate dunque, dite ai suoi discepoli e a Pietro che Egli vi precede in Galilea: là lo vedrete, come vi disse”.

Il centro del racconto è costituito dalle parole del messaggero celeste: “Voi cercate Gesù il Nazareno, il Crocifisso, è risorto” (16,6). [...] Gesù risorto è il medesimo Gesù di Nazaret, il Crocifisso. La risurrezione è la manifestazione del senso vero, profondo e misterioso del cammino terreno di Gesù. Fra i due momenti – il Gesù di Nazaret e il Signore risorto – vi è un rapporto di profonda continuità, come tra ciò che è nascosto e ciò che è svelato. La risurrezione è la verità della Croce. Non è cambiato il volto della dedizione, dell’amore e del servizio, che Gesù ha mostrato nel suo cammino terreno, ma è divenuto luminoso. Il volto di Gesù è rimasto il medesimo. Non è un caso che il termine “Crocifisso” è qui un participio perfetto, che suggerisce continuità, quasi una condizione stabile.

Non si comprende la risurrezione se non si fa memoria della Croce. Di fronte alla sorpresa del sepolcro vuoto non si dimentica il Crocifisso, quasi fosse una tappa superata e ormai inutile. [...] Senza la memoria della Croce la risurrezione perderebbe il suo significato. Perché la risurrezione di Gesù non è la notizia di una generica vittoria della vita sulla morte. La vittoria sulla morte è una grande notizia, ma non è ancora la “lieta notizia”, che è la vittoria dell’amore sulla morte. Solo una vita donata vince la morte. Una vita egoisticamente trattenuta non vince la morte, ma va incontro a una seconda morte. La risurrezione di Gesù

celebra un preciso modo di vivere. Si tratta, dunque, di una notizia lieta e impegnativa” (Bruno Maggioni, *I racconti evangelici della Risurrezione*, Cittadella Editrice p. 11-13).

Rimani in preghiera pensando a tutte quelle situazioni difficili della vita nelle quali hai sperimentato la gioia della risurrezione: la trasformazione della Croce in vita e gloria (cfr. B. Maggioni).

Rendi grazie al Signore e volgi uno sguardo di misericordia verso coloro che ti sono vicini: porta a tutti l’annuncio di Cristo Risorto.



## 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.