

---

# CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

## V DOMENICA DI PASQUA ANNO B – 28 APRILE 2024

---



### GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---



#### **Lettura pregata**

#### **Salmo Responsoriale - Sal 21 (22)**

**A te la mia lode, Signore, nella grande assemblea.**

**Oppure: Alleluia, alleluia, alleluia.**

Scioglierò i miei voti davanti ai suoi fedeli.  
I poveri mangeranno e saranno saziati,  
loderanno il Signore quanti lo cercano;  
il vostro cuore viva per sempre! R.

Ricorderanno e torneranno al Signore  
tutti i confini della terra;  
davanti a te si prostreranno  
tutte le famiglie dei popoli. R.

A lui solo si prostreranno

quanti dormono sottoterra,  
davanti a lui si curveranno  
quanti discendono nella polvere. R.

Ma io vivrò per lui,  
lo servirà la mia discendenza.  
Si parlerà del Signore alla generazione che  
viene;  
annunceranno la sua giustizia;  
al popolo che nascerà diranno:  
«Ecco l'opera del Signore!». R.

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

## **Lettura meditata**

### **Dagli Atti degli Apostoli**

In quei giorni, Saulo, venuto a Gerusalemme, cercava di unirsi ai discepoli, ma tutti avevano paura di lui, non credendo che fosse un discepolo.

Allora Barnaba lo prese con sé, lo condusse dagli apostoli e raccontò loro come, durante il viaggio, aveva visto il Signore che gli aveva parlato e come in Damasco aveva predicato con coraggio nel nome di Gesù. Così egli poté stare con loro e andava e veniva in Gerusalemme, predicando apertamente nel nome del Signore. Parlava e discuteva con quelli di lingua greca; ma questi tentavano di ucciderlo. Quando vennero a saperlo, i fratelli lo condussero a Cesarea e lo fecero partire per Tarso.

La Chiesa era dunque in pace per tutta la Giudea, la Galilea e la Samaria: si consolidava e camminava nel timore del Signore e, con il conforto dello Spirito Santo, cresceva di numero (At 9,26-31).

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

Figlioli, non amiamo a parole né con la lingua, ma con i fatti e nella verità.

In questo conosceremo che siamo dalla verità e davanti a lui rassicureremo il nostro cuore, qualunque cosa esso ci rimproveri. Dio è più grande del nostro cuore e conosce ogni cosa.

Carissimi, se il nostro cuore non ci rimprovera nulla, abbiamo fiducia in Dio, e qualunque cosa chiediamo, la riceviamo da lui, perché osserviamo i suoi comandamenti e facciamo quello che gli è gradito.

Questo è il suo comandamento: che crediamo nel nome del Figlio suo Gesù Cristo e ci amiamo gli uni gli altri, secondo il precetto che ci ha dato. Chi osserva i suoi comandamenti rimane in Dio e Dio in lui. In questo conosciamo che egli rimane in noi: dallo Spirito che ci ha dato (1Gv 3,18-24).

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Io sono la vite vera e il Padre mio è l'agricoltore. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo taglia, e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Voi siete già puri, a causa della parola che vi ho annunciato.

Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può portare frutto da se stesso se non rimane nella vite, così neanche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e secca; poi lo raccolgono, lo gettano nel fuoco e lo bruciano.

Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quello che volete e vi sarà fatto. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli» (Gv 15,1-8).

### **Per meditare:**

“Il Signore torna sul “rimanere in Lui”, e ci dice: “La vita cristiana è rimanere in me”. Rimanere. E usa qui l'immagine della vite, come i tralci rimangono nella vite (cfr. Gv 15,1-8). E questo rimanere non è un rimanere passivo, un addormentarsi nel Signore: questo sarebbe forse un “sonno beatifico”, ma non è questo. Questo rimanere è un rimanere attivo, e anche è un rimanere reciproco. Perché? Perché Lui dice: «Rimanete in me e io in voi» (v. 4). Anche Lui rimane in noi, non solo noi in Lui. È un rimanere reciproco. In un'altra parte dice: Io e il Padre «verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui» (Gv 14,23). Questo è un mistero, ma un mistero di vita, un mistero bellissimo. Questo rimanere reciproco. Anche con l'esempio dei tralci: è vero, i tralci senza la vite non possono fare nulla perché non arriva la linfa, hanno bisogno della linfa per crescere e per dar frutto; ma anche l'albero, la vite ha bisogno dei tralci, perché i frutti non vengono attaccati all'albero, alla vite. È un bisogno reciproco, è un rimanere reciproco per dar frutto. E questa è la vita cristiana. È vero, la vita cristiana è compiere i comandamenti (cfr. Es 20,1-11), questo si deve fare. La vita cristiana è andare sulla strada delle beatitudini (cfr. Mt 5,1-13), questo si deve fare. La vita cristiana è portare avanti le opere di misericordia, come il Signore ci insegna nel Vangelo (cfr. Mt 25,35-36), e questo si deve fare. Ma anche di più: è questo rimanere reciproco. Noi senza Gesù non possiamo fare nulla, come i tralci senza la vite. E Lui – mi permetta il Signore di dirlo – senza di noi sembra che non possa fare nulla, perché il frutto lo dà il tralcio, non l'albero, la vite. In questa comunità, in questa intimità del “rimanere” che è feconda, il Padre e Gesù rimangono in me e io rimango in Loro. Qual è – mi viene in mente di dire – il “bisogno” che l'albero della vite ha dei tralci? È avere dei frutti. Qual è il “bisogno” - diciamo così, un po'

con audacia - qual è il “bisogno” che ha Gesù di noi? La testimonianza. Quando nel Vangelo dice che noi siamo luce, dice: “Siate luce, perché gli uomini «vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro» (Mt 5,16)”. Cioè la testimonianza è la necessità che ha Gesù di noi. Dare testimonianza del suo nome, perché la fede, il Vangelo cresce per testimonianza. Questo è un modo misterioso: Gesù anche glorificato in cielo, dopo aver passato la Passione, ha bisogno della nostra testimonianza per far crescere, per annunciare, perché la Chiesa cresca. E questo è il mistero reciproco del “rimanere”. Lui, il Padre e lo Spirito rimangono in noi, e noi rimaniamo in Gesù. Ci farà bene pensare, riflettere su questo: rimanere in Gesù, e Gesù rimane in noi. Rimanere in Gesù per avere la linfa, la forza, per avere la giustificazione, la gratuità, per avere la fecondità. E Lui rimane in noi per darci la forza del [portare] frutto (cfr. Gv 5,15), per darci la forza della testimonianza con la quale cresce la Chiesa. E una domanda, mi faccio: come è il rapporto tra Gesù che rimane in me e io che rimango in Lui? È un rapporto di intimità, un rapporto mistico, un rapporto senza parole. “Ah Padre, ma questo, che lo facciano i mistici!”. No, questo è per tutti noi! Con piccoli pensieri: “Signore, io so che Tu sei qui [in me]: dammi la forza e io farò quello che Tu mi dirai”. Quel dialogo di intimità con il Signore. Il Signore è presente, il Signore è presente in noi, il Padre è presente in noi, lo Spirito è presente in noi; rimangono in noi. Ma io devo rimanere in Loro...

Che il Signore ci aiuti a capire, a sentire questa mistica del rimanere su cui Gesù insiste tanto, tanto, tanto. Tante volte noi, quando parliamo della vite e dei tralci, ci fermiamo alla figura, al mestiere dell'agricoltore, del Padre: che quello [il tralcio] che porta frutto lo pota, e quello che non lo porta lo taglia e lo porta via (cfr. Gv 15,1-2). È vero, fa questo, ma non è tutto, no. C'è dell'altro. Questo è l'aiuto: le prove, le difficoltà della vita, anche le correzioni che ci fa il Signore. Ma non fermiamoci qui. Tra la vite e i tralci c'è questo rimanere intimo. I tralci, noi, abbiamo bisogno della linfa, e la vite ha bisogno dei frutti, della testimonianza” (*Omelia del 13 Maggio 2020* Papa Francesco).

**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:**

Tu, Immacolato battito di Cuore  
che mette le ali nell'infinito Amore  
e lo accoglie nel grembo,  
limpida Presenza di un Mistero che sfida ogni pensiero.  
Nell'Ombra che oscura la tua innocente nudità  
appari come nuova Tenda del Convegno,  
pronta a illuminare l'Esodo di generazioni  
che ti chiameranno Beata.  
Tu, Terra umile e fertile di grazia,  
plasmata di perenne Luce,  
sei la nostra immagine redenta  
che respira già nell'Alito divino.  
Madre del Dio Vivente,  
che sorgi davanti a noi come Aurora splendente  
dal deserto della tua Anima gravida del tuo sì,  
insegnaci a rimanere innestati alla vera Vite  
per donare anche noi frutti di vita eterna. Amen

Prega adesso il santo **Rosario** interiorizzato.



## GROTTA DEGLI INNOCENTI – CROCE

---

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

**Lecture proposte:**

**Dal Vangelo secondo Marco**

*Risorto al mattino, il primo giorno dopo il sabato, Gesù apparve prima a Maria di Magdala, dalla quale aveva scacciato sette demòni. Questa andò ad annunciarlo a quanti erano stati con lui ed erano in lutto e in pianto. Ma essi, udito che era vivo e che era stato visto da lei, non credettero.*

*Dopo questo, apparve sotto altro aspetto a due di loro, mentre erano in cammino verso la campagna. Anch'essi ritornarono ad annunciarlo agli altri; ma non credettero neppure a loro.*

*Alla fine apparve anche agli Undici, mentre erano a tavola, e li rimproverò per la loro incredulità e durezza di cuore, perché non avevano creduto a quelli che lo avevano visto risorto. E disse loro: “Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura” (Mc 16, 9-15).*

“Le apparizioni sono la garanzia che il Cristo volle donare della sua resurrezione. Il passaggio dell'uomo al mondo divino avviene per gradi, non è immediato. Gli apostoli entrano ora in rapporto con il Cristo, lo vedono e non sanno chi sia. Viene e va, è libero e non possono trattenerlo, non sanno come, dove cercarlo; si manifesta solo se lo vuole.

Le apparizioni introducono in un altro piano gli apostoli: li introducono nel regno di Dio. Come dice la lettera ai Colossesi, «noi non viviamo soltanto in questo mondo. Se vivessimo soltanto in questo mondo, la redenzione non sarebbe avvenuta».

Dice dunque San Paolo nella lettera ai Colossesi: «Egli ci ha trasferiti nel regno del Figlio suo diletto». Questo trasferimento non avviene col nostro corpo mortale e nemmeno nella nostra esperienza psicologica, avviene nella punta dello spirito.

Mi sembra molto importante parlare di questo passaggio degli apostoli, attraverso le apparizioni, nel regno di Cristo. Mi sembra importante perché dice quello che è proprio del cristiano. Il cristiano con il vertice dello spirito vive già nel mondo di Dio.

Siamo qui o siamo nel Seno del Padre? Siamo in questo mondo e siamo in Dio. Col corpo, nella nostra esperienza, sentiamo stanchezza, abbiamo qualche reazione nei confronti dei nostri fratelli, perché la nostra esperienza psicologica è legata in qualche modo e in qualche misura all'ambiente: le persone, i luoghi; ma con la cima del nostro spirito non siamo qui; se siamo veramente cristiani, che vivono le virtù teologali, non siamo qui. Mediante il processo delle virtù teologali noi entriamo sempre più in *interiora deserti*, nel deserto di Dio. Anzi, nel Cristo. Il nostro mondo è il Cristo risorto. Siamo un solo corpo con lui, viviamo di un medesimo Spirito. [...]

Che cosa dunque sono le apparizioni del Risorto? Pensiamo alle apparizioni come se fossero una grandissima grazia, e lo sono, perché attraverso le apparizioni, gli apostoli sono entrati pian piano nel mondo divino. Tuttavia, quando essi ritornarono in comunione perfetta con lui, non lo videro più. Egli si era fatto intimo a loro e loro intimi a lui.

Hanno vissuto allora una unità di spirito, una unità di vita e di santità che certamente all'inizio non vivevano, perché avevano perduto la fede. Ora soltanto, con le apparizioni, la fede risorge lentamente nel loro spirito. E ora soltanto con le apparizioni risorge lentamente nel loro cuore l'amore. [...]

Rileggiamo le pagine del Vangelo nelle quali si narrano le apparizioni che hanno avuto gli apostoli. Leggendo noi comprendiamo che cos'è la vita spirituale, perché la vita spirituale è meno la *sequela Christi* nella sua vita pubblica che, invece, un entrare nel mondo divino per vivere nella presenza del Cristo risorto. Così vi sono entrati gli apostoli attraverso le apparizioni, dall'alba della domenica al quarantesimo giorno” (Divo Barsotti, *Le apparizioni del Risorto*, Ed. San Paolo, pag. 17-20).

Rimani in preghiera chiedendo al Signore di vivere più in profondità le virtù teologali: fede, speranza e carità per “entrare sempre più in *interiora deserti*, nel deserto di Dio. Anzi, nel Cristo” (cfr. don Divo Barsotti).

Rendi grazie al Signore e volgi uno sguardo di misericordia verso coloro che ti sono vicini: porta a tutti l’annuncio di Cristo Risorto, il “nostro mondo” (ibidem)



## 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.