
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

ASCENSIONE DEL SIGNORE - ANNO B – 12 MAGGIO 2024



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO



Lettura pregata

Salmo Responsoriale -Sal 46 (47)

R. Ascende il Signore tra canti di gioia.

Oppure:

Alleluia, alleluia, alleluia.

Popoli tutti, battete le mani!
Acclamate Dio con grida di gioia,
perché terribile è il Signore, l'Altissimo,
grande re su tutta la terra. R.

Ascende Dio tra le acclamazioni,
il Signore al suono di tromba.
Cantate inni a Dio, cantate inni,
cantate inni al nostro re, cantate inni. R.

Perché Dio è re di tutta la terra,
cantate inni con arte.
Dio regna sulle genti,
Dio siede sul suo trono santo. R.

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

Lettura meditata

Dagli Atti degli Apostoli

Nel primo racconto, o Teofilo, ho trattato di tutto quello che Gesù fece e insegnò dagli inizi fino al giorno in cui fu assunto in cielo, dopo aver dato disposizioni agli apostoli che si era scelti per mezzo dello Spirito Santo. Egli si mostrò a essi vivo, dopo la sua passione, con molte prove, durante quaranta giorni, apparendo loro e parlando delle cose riguardanti il regno di Dio. Mentre si trovava a tavola con essi, ordinò loro di non allontanarsi da Gerusalemme, ma di attendere l'adempimento della promessa del Padre, «quella - disse - che voi avete udito da me: Giovanni battezzò con acqua, voi invece, tra non molti giorni, sarete battezzati in Spirito Santo». Quelli dunque che erano con lui gli domandavano: «Signore, è questo il tempo nel quale ricostituirai il regno per Israele?». Ma egli rispose: «Non spetta a voi

conoscere tempi o momenti che il Padre ha riservato al suo potere, ma riceverete la forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi, e di me sarete testimoni a Gerusalemme, in tutta la Giudea e la Samaria e fino ai confini della terra». Detto questo, mentre lo guardavano, fu elevato in alto e una nube lo sottrasse ai loro occhi. Essi stavano fissando il cielo mentre egli se ne andava, quand'ecco due uomini in bianche vesti si presentarono a loro e dissero: «Uomini di Galilea, perché state a guardare il cielo? Questo Gesù, che di mezzo a voi è stato assunto in cielo, verrà allo stesso modo in cui l'avete visto andare in cielo» (At 1,1-11).

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, io, prigioniero a motivo del Signore, vi esorto: comportatevi in maniera degna della chiamata che avete ricevuto, con ogni umiltà, dolcezza e magnanimità, sopportandovi a vicenda nell'amore, avendo a cuore di conservare l'unità dello spirito per mezzo del vincolo della pace.

Un solo corpo e un solo spirito, come una sola è la speranza alla quale siete stati chiamati, quella della vostra vocazione; un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo. Un solo Dio e Padre di tutti, che è al di sopra di tutti, opera per mezzo di tutti ed è presente in tutti.

A ciascuno di noi, tuttavia, è stata data la grazia secondo la misura del dono di Cristo. Per questo è detto: «Asceso in alto, ha portato con sé prigionieri, ha distribuito doni agli uomini». Ma cosa significa che ascese, se non che prima era disceso quaggiù sulla terra? Colui che discese è lo stesso che anche ascese al di sopra di tutti i cieli, per essere pienezza di tutte le cose.

Ed egli ha dato ad alcuni di essere apostoli, ad altri di essere profeti, ad altri ancora di essere evangelisti, ad altri di essere pastori e maestri, per preparare i fratelli a compiere il ministero, allo scopo di edificare il corpo di Cristo, finché arriviamo tutti all'unità della fede e della conoscenza del Figlio di Dio, fino all'uomo perfetto, fino a raggiungere la misura della pienezza di Cristo (Ef 4,1-13).

Dal Vangelo secondo Marco

In quel tempo, [Gesù apparve agli Undici] e disse loro: «Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura. Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato. Questi saranno i segni che accompagneranno quelli che credono: nel mio nome scacceranno demòni, parleranno lingue nuove, prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno; imporranno le mani ai malati e questi guariranno».

Il Signore Gesù, dopo aver parlato con loro, fu elevato in cielo e sedette alla destra di Dio.

Allora essi partirono e predicarono dappertutto, mentre il Signore agiva insieme con loro e confermava la Parola con i segni che la accompagnavano (Mc 16,15-20).

Per meditare:

Ed ecco il viaggio si conclude, gli ultimi saluti, gli ultimi sguardi, poi la nube che accoglie e tutto sembra scomparire.

Tutto tranne una cosa, la missione: *«Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura. Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato. Questi saranno i segni che accompagneranno quelli che credono: nel mio nome scacceranno demòni, parleranno lingue nuove, prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno; imporranno le mani ai malati e questi guariranno».*

Non una cosa da poco... S. Francesco alla fine della vita, sul letto di morte, dirà ai suoi frati: «Io ho fatto la mia parte, la vostra ve la insegna Cristo» (FF 1239).

E questo presuppone un ascolto che inizia dal conoscere e amare la vita del Signore, diventare un "Teofilo", (amante di Dio) per interiorizzarla nella propria storia. Perché la missione che Gesù lascia agli Apostoli è anche la nostra: credere, battezzare, proclamare il Vangelo ad ogni creatura; scacciare i demoni, guarire i malati, parlare lingue nuove, non lasciarsi sconfiggere dal male.

Gesù è asceso al Cielo proprio per consegnare alla Chiesa la sua missione: *«Come il Padre ha mandato me, anche io mando voi»* (Gv 20,19), attraverso la missione personale di ogni figlio di Dio chiamato a vivere e ad annunciare il suo Vangelo.

L'Ascensione è l'ultimo atto terreno del Verbo fatto carne venuto ad abitare in mezzo a noi (cfr. Gv 1, 14): ne rimane un ricordo simbolico nella Chiesa dell'Ascensione, a Gerusalemme, in una lastra di pietra che riporta impresse le orme dei suoi piedi. Ormai anche il cammino da Risorto si è concluso: gli

Apostoli hanno ritrovato la fede e l'intimità con Lui ed è giunta l'ora, dopo 40 giorni, di diventare testimoni di Gesù che ha lasciato sulla terra l'impronta dell'Amore del Padre, il comandamento nuovo di amarci gli uni gli altri come Lui ha amato noi (cfr. Gv 13,34).

L'Ascensione non indica la fine della relazione col Signore Risorto ma il suo inizio, una relazione che si rivelerà nella Chiesa attraverso il dono dello Spirito Santo che gli Apostoli riceveranno il giorno di Pentecoste nel segno delle lingue di fuoco divino.

La nuova Legge non è più scritta su tavole di pietra ma nel cuore di ogni battezzato: tutti saranno in grado di scoprirsi re, sacerdoti e profeti: *Dopo questo, io effonderò il mio spirito sopra ogni uomo e diverranno profeti i vostri figli e le vostre figlie; i vostri anziani faranno sogni, i vostri giovani avranno visioni* (Gl 4,1).

Ma soprattutto saranno in grado di amare come il Maestro, di raggiungere quella vetta che è il culmine di ogni chiamata: *l'unità della fede e la conoscenza del Figlio di Dio, fino all'uomo perfetto* (Ef 4,13), che riesce a riconoscere la presenza del Signore nella vita di ogni giorno e di proclamare la gioiosa attesa della sua venuta nella gloria: *Lo Spirito e la sposa dicono: Vieni!* (Ap 22,17).

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	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 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:

Un lieve sussurro nell'ombra dell'Onnipotente
che in te feconda Vita nuova:
«Ecco la serva del Signore, avvenga l'impossibile».
Chinata nella tua umiltà rifulgi di luce
mentre il silenzio ti avvolge e resti sola,
immersa nel Mistero dell'Amore divino.
Non più idoli o vitelli d'oro:
l'Immagine del Dio vivente prende forma nel tuo grembo
e inizi a risorgere nella carne di quel Figlio.
Unigenito del Padre.
Primogenito degli uomini.
Tutto risale al Cielo. Amen. Alleluia!

Prega adesso il santo **Rosario** interiorizzato.



GROTTA DEGLI INNOCENTI – CROCE

Stai in silenzio davanti a Gesù Crocifisso e Risorto:

Lettura proposta:

Dal Vangelo secondo Giovanni

Rimanete in me e io in voi (Gv 15,4a).

“3. «Rimanete in me». È il Verbo di Dio che dà quest’ordine, che esprime questa volontà. Rimanete in me non per alcuni istanti, alcune ore che devono passare, ma «rimanete...» stabilmente, abitualmente. Rimanete in me, pregate in me, adorare in me, soffrite in me, lavorate, agite in me. Rimanete in me per donarvi a ogni persona e a ogni cosa, penetrate sempre più in questa profondità. È proprio questa la solitudine in cui Dio vuole attirare l’anima per parlarle, come cantava il profeta (cfr. Os 2,14).

4. Ma per comprendere questa parola così misteriosa è necessario non fermarsi, per così dire, alla superficie, bisogna penetrare sempre più nell’Essere divino con il raccoglimento. «Mi lancio verso la meta», esclamava san Paolo (cfr. Fil 3,12). Così noi dobbiamo discendere ogni giorno in questo sentiero dell’abisso che è Dio. Lasciamoci scivolare su questo pendio con fiducia e amore «Abisso fa eco ad abisso» (Sal 42,8). Laggiù avrà luogo l’impatto divino; è laggiù che l’abisso del nostro nulla, della nostra miseria incontrerà l’abisso della misericordia, dell’immensità del tutto di Dio. È laggiù che troveremo la forza di morire a noi stessi e che, perdendo le nostre sembianze, saremo trasformati in amore” (Fonte: Elisabetta della Trinità, *“Il Cielo nella fede – Seconda orazione”* in *Opere*, Ed. Paoline, pag. 572-573).

Rimani in preghiera chiedendo al Signore di “discendere ogni giorno nell’abisso di Dio” (cfr. s. Elisabetta della Trinità).

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



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.