
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

SANTISSIMO CORPO E SANGUE DI CRISTO

ANNO B – 2 GIUGNO 2024



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO



Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 115 (116)

R. Alzerò il calice della salvezza e invocherò il nome del Signore.

Che cosa renderò al Signore,
per tutti i benefici che mi ha fatto?
Alzerò il calice della salvezza
e invocherò il nome del Signore. R.

Agli occhi del Signore è preziosa
la morte dei suoi fedeli.
Io sono tuo servo, figlio della tua
schiava:
tu hai spezzato le mie catene. R.

A te offrirò un sacrificio di
ringraziamento
e invocherò il nome del Signore.
Adempirò i miei voti al Signore
davanti a tutto il suo popolo. R.

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

Lettura meditata

Dal libro dell'Esodo

In quei giorni, Mosè andò a riferire al popolo tutte le parole del Signore e tutte le norme. Tutto il popolo rispose a una sola voce dicendo: «Tutti i comandamenti che il Signore ha dato, noi li eseguiremo!».

Mosè scrisse tutte le parole del Signore. Si alzò di buon mattino ed eresse un altare ai piedi del monte, con dodici stele per le dodici tribù d'Israele. Incaricò alcuni giovani tra gli Israeliti di offrire olocausti e di sacrificare giovenchi come sacrifici di comunione, per il Signore.

Mosè prese la metà del sangue e la mise in tanti catini e ne versò l'altra metà sull'altare. Quindi prese il libro dell'alleanza e lo lesse alla presenza del popolo. Dissero: «Quanto ha detto il Signore, lo eseguiremo e vi presteremo ascolto».

Mosè prese il sangue e ne asperse il popolo, dicendo: «Ecco il sangue dell'alleanza che il Signore ha concluso con voi sulla base di tutte queste parole!» (Es 24,3-8).

Dalla lettera agli Ebrei

Fratelli, Cristo è venuto come sommo sacerdote dei beni futuri, attraverso una tenda più grande e più perfetta, non costruita da mano d'uomo, cioè non appartenente a questa creazione. Egli entrò una volta per sempre nel santuario, non mediante il sangue di capri e di vitelli, ma in virtù del proprio sangue, ottenendo così una redenzione eterna.

Infatti, se il sangue dei capri e dei vitelli e la cenere di una giovenca, sparsa su quelli che sono contaminati, li santificano purificandoli nella carne, quanto più il sangue di Cristo - il quale, mosso dallo Spirito eterno, offrì se stesso senza macchia a Dio - purificherà la nostra coscienza dalle opere di morte, perché serviamo al Dio vivente?

Per questo egli è mediatore di un'alleanza nuova, perché, essendo intervenuta la sua morte in riscatto delle trasgressioni commesse sotto la prima alleanza, coloro che sono stati chiamati ricevano l'eredità eterna che era stata promessa (Eb 9,11-15).

Dal Vangelo secondo Marco

Il primo giorno degli azzimi, quando si immolava la Pasqua, i discepoli dissero a Gesù: «Dove vuoi che andiamo a preparare, perché tu possa mangiare la Pasqua?».

Allora mandò due dei suoi discepoli, dicendo loro: «Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo. Là dove entrerà, dite al padrone di casa: "Il Maestro dice: Dov'è la mia stanza, in cui io possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli?". Egli vi mostrerà al piano superiore una grande sala, arredata e già pronta; lì preparate la cena per noi».

I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua.

Mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: «Prendete, questo è il mio corpo». Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. E disse loro: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti. In verità io vi dico che non berrò mai più del frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo, nel regno di Dio».

Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi (Mc 14,12-16.22-26).

Per meditare:

“L'eucaristia, memoriale della morte e resurrezione di Cristo, è la gioia dello Spirito comunicata all'intero universo. È dono dello Spirito, sacramento della pienezza dello Spirito santo, sacramento della pentecoste. È il sacramento in cui il Signore è dato al mondo *en Pneumati*, nella pienezza dello Spirito. È il corpo e il sangue di Cristo vivificati e vivificanti per mezzo dello Spirito. È una fioritura dello Spirito. L'eucaristia ci inonda, ci sazia, ci inebria di spirito, ci riempie con la sua gioia. Tante espressioni per cercare di tradurre una realtà fondamentale: la realtà stessa dell'eucaristia come cibo spirituale, cioè pneumatoforo, e la relazione stretta tra eucaristia-resurrezione-pentecoste, il dono dello Spirito al mondo. [...] Di fatto niente è veramente vivente, attivo, e dunque efficace, al di fuori o senza lo Spirito. Ma non dobbiamo neanche ridurre l'azione dello Spirito a un intervento vago che permette tutt'al più alle cose di farsi, che cioè il pane e il vino, ad esempio, siano trasformati nel corpo e nel sangue di Cristo. L'azione dello Spirito nell'eucaristia non si lascia affatto ridurre a una semplice epiclesi, talvolta molto schematica. Agisce nella profondità dei cuori. Lo Spirito non si limita a rendere possibile, nemmeno a fare. Egli compie, cioè fa sì che ogni azione sia efficace; conduce al compimento. [...] Se le cose stanno così è impossibile fare a meno dello Spirito. Vorrebbe dire chiudersi alla verità, alla vita e alla conoscenza di Cristo, per murarsi nella lettera o nella morte, perché si cosifica ogni realtà e la si svuota della sua energia vivificante. Lo Spirito invece incendia, dà la vita, chiama, dilata. È un seme di vita, un principio di maturazione e di crescita, una voce, una gioia traboccante e mite, l'irruzione della luce, qualità e azioni senza le quali tutto sarebbe fissato nella rigidità della pietra o nell'inerzia della morte. Lo Spirito è lo sguardo sempre nuovo, sempre stupefacente, al quale non ci si abitua, uno sguardo d'amore, a partire dal quale tutto diventa vita. Tutto allora si trasforma. Lo Spirito e il Figlio sono le due mani del Padre [Ireneo di Lione], quelle mani che si aprono con un gesto d'amore sulla creazione decaduta per riscaldarla, accoglierla, ricrearla, e che poi si chiudono in un gesto d'offerta per portare la creazione rinnovata e ringiovanita al Padre, nella gioia della Trinità, gesto d'offerta e d'amore.

Battesimo ed eucaristia. Questo gesto d'amore, questa perfetta armonia d'azione di Cristo e dello Spirito, sotto lo sguardo del Padre, si ripercuotono sull'universo intero. Ma è nella chiesa, spazio pasquale per eccellenza, spazio di libertà e di Spirito, spazio d'amore e d'offerta, che trovano il loro vero e proprio effetto, perché sacramentale, nel battesimo e nell'eucaristia. Con il battesimo siamo immersi nella morte e resurrezione di Cristo, che divengono le nostre e ci rendono una sola cosa con Cristo (cf. Rm 6,3-5). Veniamo innestati nell'evento di resurrezione-pentecoste. A questo livello interviene lo Spirito con la sua duplice funzione: siamo contemporaneamente rinnovati nel nostro essere profondo e riceviamo lo Spirito come principio di vita, poiché siamo innestati nel corpo glorioso di Cristo pneumatoforo per eccellenza. È proprio questo Spirito di rinnovamento e di vita che rende il battesimo un sacramento che rimette i peccati e ci costituisce figli di Dio per sempre nel nostro essere. Lo Spirito chiede solo di crescere in noi e di dispiegare tutta la sua energia. Come? Con una ripresa e un approfondimento nell'eucaristia di quello che è stato iniziato una volta per tutte e inaugurato nel battesimo. Si comprende che il legame battesimo-eucaristia è indissociabile. La dimenticanza di questo per così tanto tempo è stata una disgrazia. A causa di questo abbiamo assistito a un'assolutizzazione del battesimo in una realtà data una volta per tutte e non reiterabile ma isolata da tutto il resto. Ne abbiamo fatto una sorta di realtà "in sé", autoreferenziale, mentre il battesimo chiede di svilupparsi, di crescere nell'eucaristia e nella vita, e l'eucaristia, a sua volta, è una ripresa, un approfondimento e un'attualizzazione del contenuto del battesimo. La verità del battesimo, morte al peccato e vita nello Spirito, trova la sua conferma nell'eucaristia; si fortifica in essa; è una verità di vita che ha bisogno continuamente di crescere e di incontrare l'essere umano nella sua esistenza" (Fonte: Raymond Johanny, *L'eucaristia cammino di resurrezione*, Ed. Qiqajon, Comunità di Bose, pag. 157-158; 166-167).

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:

Santa Maria Vergine,
nel mondo tra le donne non è nata alcuna simile a te,
figlia e ancella dell'altissimo sommo Re,
il Padre celeste,
madre del santissimo Signore nostro Gesù Cristo,
sposa dello Spirito Santo;
prega per noi con san Michele arcangelo
e con tutte le potenze angeliche dei cieli
e con tutti i santi,
presso il tuo santissimo diletto Figlio,
Signore e maestro.
(S. Francesco di Assisi, Santa Maria Vergine, FF 281)

Prega adesso il santo **Rosario** interiorizzato.



GROTTA DEGLI INNOCENTI – CROCE

A) Contemplazione del dolore di Cristo

Stai in silenzio davanti alla Croce di Gesù:

Puoi farti guidare dalla seguente lettura o da qualsiasi altra meditazione sulla Passione di Nostro Signore Gesù Cristo, come ad esempio una via Crucis o altro ...

Letture proposte:

Dal Vangelo secondo Matteo

Ora, mentre mangiavano, Gesù prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e, mentre lo dava ai discepoli, disse: «Prendete, mangiate: questo è il mio corpo». Poi prese il calice, rese grazie e lo diede loro, dicendo: «Bevetene tutti, perché questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti per il perdono dei peccati» (Mt 26,26-28).

“L'altissimo Padre celeste, per mezzo del santo suo angelo Gabriele, annunciò questo Verbo del Padre, così degno, così santo e glorioso, nel grembo della santa e gloriosa Vergine Maria, e dal grembo di lei ricevette la vera carne della nostra umanità e fragilità.

Lui, *che era ricco* sopra ogni altra cosa, volle scegliere in questo mondo, insieme alla beatissima Vergine, sua madre, la povertà. E, prossimo alla passione, celebrò la pasqua con i suoi discepoli, e prendendo il pane, rese grazie, lo benedisse e lo spezzò dicendo: «Prendete e mangiate, questo è il mio corpo». E prendendo il calice disse: «Questo è il mio sangue della nuova alleanza, che per voi e per molti sarà sparso in remissione dei peccati». Poi pregò il Padre dicendo: «Padre, se è possibile passi da me questo calice». E il suo sudore divenne simile a gocce di sangue che scorre per terra. Deposò tuttavia la sua volontà nella volontà del Padre dicendo: «Padre, sia fatta la tua volontà; non come voglio io, ma come vuoi tu». E la volontà di suo Padre fu questa, che il suo figlio benedetto e glorioso, che egli ci ha donato ed è nato per noi, offrì se stesso, mediante il proprio sangue, come sacrificio e vittima sull'altare della croce, non per sé, poiché *per mezzo di lui sono state create tutte le cose*, ma in espiazione dei nostri peccati, *lasciando a noi l'esempio perché ne seguiamo le orme*. E vuole che tutti siamo salvati per mezzo di lui e che lo riceviamo col cuore puro e col nostro corpo casto. Ma pochi sono coloro che lo vogliono ricevere ed essere salvati per mezzo di lui, *sebbene il suo giogo sia soave e il suo peso leggero*” (San Francesco di Assisi, *Lettera ai fedeli* (seconda redazione), FF 181-185).

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. Cerca di notare il loro dolore, di accoglierlo e di comprenderlo, come Gesù ha fatto con te. Può aiutarti questo semplice esercizio: guardare il Crocifisso mettendo il volto delle persone con le quali condividi la tua quotidianità. Prega il Signore di riuscire ad amarle e a portare a tutti la sua tenerezza. Ogni momento di preghiera deve renderci migliori, colmi di misericordia.



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.