

---

# CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

## XIV DOMENICA T.O. - ANNO B – 7 LUGLIO 2024

---



### GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---



#### **Lettura pregata**

#### **Salmo Responsoriale - Sal 122 (123)**

#### **R. I nostri occhi sono rivolti al Signore.**

A te alzo i miei occhi,  
a te che siedi nei cieli.

Ecco, come gli occhi dei servi  
alla mano dei loro padroni. R.

Come gli occhi di una schiava  
alla mano della sua padrona,  
così i nostri occhi al Signore nostro Dio,  
finché abbia pietà di noi. R.

Pietà di noi, Signore, pietà di noi,  
siamo già troppo sazi di disprezzo,  
troppo sazi noi siamo dello scherno dei gaudenti,  
del disprezzo dei superbi. R.

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

## **Lettura meditata**

### **Dal libro del profeta Ezechiele**

In quei giorni, uno spirito entrò in me, mi fece alzare in piedi e io ascoltai colui che mi parlava. Mi disse: «Figlio dell'uomo, io ti mando ai figli d'Israele, a una razza di ribelli, che si sono rivoltati contro di me. Essi e i loro padri si sono sollevati contro di me fino ad oggi. Quelli ai quali ti mando sono figli testardi e dal cuore indurito. Tu dirai loro: "Dice il Signore Dio". Ascoltino o non ascoltino - dal momento che sono una genia di ribelli -, sapranno almeno che un profeta si trova in mezzo a loro» (Ez 2,2-5).

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

Fratelli, affinché io non monti in superbia, è stata data alla mia carne una spina, un inviato di Satana per percuotermi, perché io non monti in superbia.

A causa di questo per tre volte ho pregato il Signore che l'allontanasse da me. Ed egli mi ha detto: «Ti basta la mia grazia; la forza infatti si manifesta pienamente nella debolezza».

Mi vanterò quindi ben volentieri delle mie debolezze, perché dimori in me la potenza di Cristo. Perciò mi compiaccio nelle mie debolezze, negli oltraggi, nelle difficoltà, nelle persecuzioni, nelle angosce sofferte per Cristo: infatti quando sono debole, è allora che sono forte (2Cor 12,7-10).

### **Dal Vangelo secondo Marco**

In quel tempo, essendo Gesù passato di nuovo in barca all'altra riva, gli si radunò attorno molta folla. In quel tempo, Gesù venne nella sua patria e i suoi discepoli lo seguirono.

Giunto il sabato, si mise a insegnare nella sinagoga. E molti, ascoltando, rimanevano stupiti e dicevano: «Da dove gli vengono queste cose? E che sapienza è quella che gli è stata data? E i prodigi come quelli compiuti dalle sue mani? Non è costui il falegname, il figlio di Maria, il fratello di Giacomo, di Ioses, di Giuda e di Simone? E le sue sorelle, non stanno qui da noi?». Ed era per loro motivo di scandalo.

Ma Gesù disse loro: «Un profeta non è disprezzato se non nella sua patria, tra i suoi parenti e in casa sua». E lì non poteva compiere nessun prodigio, ma solo impose le mani a pochi malati e li guarì. E si meravigliava della loro incredulità.

Gesù percorreva i villaggi d'intorno, insegnando (Mc 6,1-6).

### **Per meditare:**

#### **Nazareth e Charles de Foucauld**

“Quando si evoca Nazareth, subito vi si lega l'espressione «vita nascosta». E si rischia di cadere in un controsenso. La vita di Gesù di Nazareth era forse nascosta? Certamente no. Mentre suo cugino Giovanni Battista si era ritirato nella solitudine del deserto, lontano dalla compagnia degli uomini, Gesù viveva e lavorava nel suo villaggio. Ognuno poteva vederlo e parlargli. Andava alla sinagoga e partecipava alle feste, come più tardi alle nozze di Cana.

La sua vita non era nascosta. Quello che egli velava, era il mistero che l'abitava: nulla traspariva, all'esterno, della sua divinità. «Con un messaggio da portare al mondo, l'anima ricolma di una verità che l'inondava interiormente e il cuore ardente di un immenso amore per suo Padre e tutti i suoi fratelli della terra, Gesù tace volontariamente... È dunque nell'intenzione del Verbo Incarnato di velare agli uomini la vera natura della sua personalità dagli atti esterni che potrebbero rivelarla... In questo senso preciso la sua vita è nascosta» (Voillaume).

Non si nasconde in qualche grotta inaccessibile in cima a una montagna, per non svelare il suo mistero. Al contrario, durante trent'anni, la sua vita non presenta nulla di straordinario, è talmente ordinaria che il Vangelo non trova quasi nulla da raccontarne e l'inizio della sua predicazione stupirà quanti lo circondano: «Da dove gli viene questa sapienza?... Non è forse il falegname, il figlio di Maria?» (Mc 6,1.3). «Il Cristo non si nasconde isolandosi dagli uomini... Ma al contrario mescolandosi il più possibile ad essi, perdendosi in mezzo a loro... A forza di amare e di agire, in ogni circostanza, esattamente come i suoi parenti, i suoi vicini, gli altri abitanti del villaggio, Gesù si sottrae... È un seppellirsi nell'oscurità, non ritirandosi dalla società, ma al contrario con una fusione nella vita comune» (Voillaume). [...]

Evocare questa vita, in quello che ha di ordinario, non mira solo a rimettere in onore le umili occupazioni quotidiane, della casa e della cucina. La vita di Nazareth era anche una vita di relazioni umane, con i vicini e gli amici, con tutta la famiglia, zii, zie, cugini, cugine. Dio sa quanto le relazioni umane e il senso dell'ospitalità hanno importanza in Oriente! Gesù si è inserito in tutta questa rete sociale di un villaggio con le sue gioie e le sue sofferenze, i suoi lutti e le sue feste. [...]

Il padre Voillaume parlando dell'aspetto interiore della vita di Nazareth dice: «Esso comporta l'insieme delle relazioni che Gesù ebbe con il Padre suo, la preghiera, la contemplazione, le sue virtù interiori, la coscienza che aveva della sua missione di Redentore, con il movimento interiore che ne è la conseguenza, il suo amore immenso ed infinito per i suoi fratelli, in un parola, la sua vita di Figlio di Dio Salvatore». [...]

Lungo tutta la sua vita, il padre de Foucauld è stato animato dal desiderio di realizzare questo ideale di Nazareth. Quando ne fa la scelta, dopo la sua conversione, non misura affatto fino a dove la logica di Nazareth condurrà lui e i suoi discepoli dopo di lui. [...]

In determinati ambienti, per l'apostolato odierno, è «il tempo di Nazareth». Là dove ogni discorso è impossibile, la vita deve parlare: il cristiano deve «gridare il vangelo con la vita».

### **Un grande inventore**

Charles de Faucauld è l'inventore di un modo nuovo di concepire e di vivere l'apostolato. In cosa consiste questa invenzione? Nell'aver fatto della vita di Nazareth una risposta apostolica alle situazioni del nostro tempo. In seguito, i suoi discepoli hanno inserito la loro vita contemplativa nella trama della vita urbana e industriale del XX secolo, nello stesso modo in cui Gesù ha vissuto la sua a Nazareth. [...]

Gesù prolunga oggi il suo mistero di Nazareth in questa città o fabbrica. In questo piccolo fratello o sorella, condividendo la vita dei non cristiani, il Cristo vuole continuamente vivere i suoi anni nascosti di Nazareth. [...] Attraverso il lavoro, l'accoglienza, il servizio, gli incontri, fr. Charles di Gesù domanda al suo discepolo di essere un «Vangelo vivente» o di «predicare il Vangelo in silenzio». Scrive ancora: «Tutto il nostro essere dev'essere una predicazione viva, qualche cosa che grida Gesù, che faccia vedere Gesù», oppure: «Si fa del bene, non nella misura di quello che si dice e di quello che si fa, ma nella misura di quello che si è... della misura in cui Gesù vive in noi» (Fonte: Rivista trimestrale – Famiglia Carlo de Foucauld – Anno XV (33°) – 52/Ottobre 1993 – Nazareth come scelta/2).

**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>	OGGI HO COMPRESO CHE...  PROVO QUESTO SENTIMENTO:
<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:**

Insegnaci, Maria, a viaggiare nel viaggio della vita come camminavi tu,  
nella dimenticanza assoluta delle cose materiali,  
con lo sguardo dell'anima incessantemente fisso sul solo Gesù.  
Tu lo contemplavi,  
lo adoravi, in continua ammirazione verso di lui,  
passando in mezzo alle creature come in sogno,  
vedendo tutto ciò che non è Gesù come in una nebbia,  
mentre lui brillava e risplendeva nella tua anima come un sole,  
abbracciava il tuo cuore e illuminava il tuo spirito.  
Oh!, sì, mio Dio, che tutto ciò che non è te sia per noi come una notte oscura.  
Illumina tu le profondità delle nostre anime con il tuo delizioso splendore.  
(Charles de Foucauld, Nazareth, 2 luglio 1898).

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 ...

#### **Lettura proposta:**

*Gesù diceva: "Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno". Poi dividendo le sue vesti, le tirarono a sorte (Lc 23,34).*

Signore mio Gesù,  
voglio amare tutti coloro che tu ami.  
Voglio amare con te la volontà del Padre.  
Non voglio che nulla separi il mio cuore dal tuo,  
che qualcosa sia nel mio cuore  
e non sia immerso nel tuo.  
Tutto quel che vuoi io lo voglio.  
Tutto quel che desideri io lo desidero.  
Dio mio, ti do il mio cuore,  
offrilo insieme al tuo a tuo Padre,  
come qualcosa che è tuo  
e che ti è possibile offrire,  
perché esso ti appartiene.  
(Charles de Foucauld, *Preghiera*)

### **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.