
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA
XVI DOMENICA T.O. - ANNO B – 21 LUGLIO 2024



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO



Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 22 (23) - R. Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla.

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.

Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
Rinfranca l'anima mia. R.

Mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.
Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro

mi danno sicurezza. R.

Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca. R.

Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni. R.

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

Lettura meditata

Dal libro del profeta Geremia

Dice il Signore: «Guai ai pastori che fanno perire e disperdono il gregge del mio pascolo. Oracolo del Signore. Perciò dice il Signore, Dio d'Israele, contro i pastori che devono pascere il mio popolo: Voi avete disperso le mie pecore, le avete scacciate e non ve ne siete preoccupati; ecco io vi punirò per la malvagità delle vostre opere. Oracolo del Signore. Radunerò io stesso il resto delle mie pecore da tutte le regioni dove le ho scacciate e le farò tornare ai loro pascoli; saranno feconde e si moltiplicheranno. Costituirò sopra di esse pastori che le faranno pascolare, così che non dovranno più temere né sgomentarsi; non ne mancherà neppure una. Oracolo del Signore. Ecco, verranno giorni - oracolo del Signore - nei quali susciterò a Davide un germoglio giusto, che regnerà da vero re e sarà saggio ed eserciterà il diritto e la giustizia sulla terra. Nei suoi giorni Giuda sarà salvato e Israele vivrà tranquillo, e lo chiameranno con questo nome: Signore-nostra-justizia» (Ger 23,1-6).

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, ora, in Cristo Gesù, voi che un tempo eravate lontani, siete diventati vicini, grazie al sangue di Cristo. Egli infatti è la nostra pace, colui che di due ha fatto una cosa sola, abbattendo il muro di separazione che li divideva, cioè l'inimicizia, per mezzo della sua carne. Così egli ha abolito la Legge, fatta di prescrizioni e di decreti, per creare in se stesso, dei due, un solo uomo nuovo, facendo la pace, e per riconciliare tutti e due con Dio in un solo corpo, per mezzo della croce, eliminando in se stesso l'inimicizia. Egli è venuto ad annunciare pace a voi che eravate lontani, e pace a coloro che erano vicini. Per mezzo di lui infatti possiamo presentarci, gli uni e gli altri, al Padre in un solo Spirito (Ef 2,13-18).

Dal Vangelo secondo Marco

In quel tempo, gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'». Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare.

Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte. Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città accorsero là a piedi e li precedettero.

Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose (Mc 6,30-34).

Per meditare:

In forma di luce

“Se [dopo aver seguito il Maestro in ogni tappa della sua vita], oltre a tutto ciò che ho detto, egli ti chiama in disparte e ti invita a vivere nella quiete (cfr. Mc 6,31) e ti dice: «Stabilisciti qui, senza uscire, finché tu non sia rivestito di potenza dall'alto» (cfr. Lc 24,49), obbediscigli con salda speranza e gioia insaziabile. Non mente, fratello mio, è veritiero tale Maestro. Ora, infatti, giungerà su di te uguale potenza del Santissimo Spirito (cfr. At 1,8), non in forma di fuoco sensibile né con grande rimbombo e con la violenza del vento (cfr. At 2,2-3); queste cose infatti sono avvenute allora, per gli increduli (cfr. 1Cor 14,22). Essa invece sarà vista da te in forma di luce intellegibile con grande calma e letizia e questo è il preludio della luce prima ed eterna, riflesso e splendore dell'eterna beatitudine (cfr. Sap 7,26). Al suo apparire, ogni pensiero passionale scompare, ogni passione dell'anima è cacciata, ogni malattia del corpo guarisce. Allora gli occhi del cuore sono purificati e vedono quanto è scritto nelle Beatitudini (cfr. Mt 5,8). Allora l'anima, vedendo come in uno specchio anche le sue più piccole imperfezioni, sprofonda nell'abisso dell'umiltà e, comprendendo la grandezza della gloria, si riempie di ogni gioia e allegrezza e, colpita dall'inattesa meraviglia, versa fonti di lacrime. Così l'uomo è interamente trasformato, conosce Dio e, prima ancora, è da lui conosciuto (cfr. Gal 4,9). Solo questa luce, infatti, fa sì che l'uomo disprezzi tutte le cose della terra e del cielo, presenti e future, dolorose e liete, e lo rende nello stesso tempo amico di Dio, figlio dell'Altissimo e dio (cfr. Sal 81 (82),6), per quanto è possibile all'uomo” (Fonte: Catechesi 20,165-186, Simeone il Nuovo Teologo, *Il Vangelo è possibile*, Ed. Paoline, pag. 156-157)

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:

O Maria, o tutta santa,
in te gioisce tutto il Paradiso;
con la tua bellezza consolatrice
rassicura il nostro cuore
perché sappiamo comprendere
a quale speranza Dio ci ha chiamati,
quale tesoro di gloria ci attende
nell'eterna comunione dei santi. (Anna Maria Cànopi)

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:

Convocata la folla insieme ai suoi discepoli, disse loro: "Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vuole salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia e del Vangelo, la salverà. Infatti quale vantaggio c'è che un uomo guadagni il mondo intero e perda la propria vita? (Mc 8,34-36)

“Ascolta il mio rimprovero e il mio consiglio. Se ti dai anima e corpo alle cose esterne, trascurando completamente la contemplazione, debbo, in questo, lodarti? Nemmeno per sogno. E credo che nessuno lo farebbe. Almeno tra quelli che han letto quelle parole di Salomone: «Quel che si perde in agire si acquista in sapienza». Vuoi essere interamente a disposizione di tutti? E sta bene. Lodo la tua generosità: a patto, però, che sia completa. Se tu te ne escludi, come può essere tale? Non sei un uomo anche tu? Se la tua generosità vuol essere perfetta, dal momento che abbraccia tutti, abbracci anche te. Altrimenti, come dice il Signore, cosa ti gioverà guadagnare il mondo intero, se perdi, poi, te stesso? Perciò, se tutti ti possiedono, possiditi anche tu. Perché solo tu dovresti rimaner privo del dono di te? Fino a quando sarai uno spirito che si effonde senza ritorno? Tu accogli tutti, perché non accogli, a tua volta, te stesso? Sei debitore dei saggi e degli stolti, solo a te non devi nulla? I dotti e gli ignoranti, i liberi e gli schiavi, i ricchi e i poveri, gli uomini e le donne, i vecchi e i giovani, gli ecclesiastici e i laici, i giusti e i peccatori, tutti han su di te la loro parte. Il tuo cuore è una fontana pubblica, dove tutti han diritto di bere. Tu solo devi rimanere in un angolo assetato? Non restare privo di ciò che ti spetta. Scorrono fin per le piazze le acque della tua generosità. Ci si dissetino pure gli uomini e le greggi. Offri da bere anche ai cammelli di Abramo, come Rebecca. Insieme con gli altri, però, accosta anche tu le labbra alla sorgente del cuore. «Lo straniero non ci beva» sta scritto. E saresti proprio tu lo straniero? E per chi non lo sei se sei straniero per te stesso? E chi è cattivo con sé, con chi sarà buono? Ricordati, quindi, di rientrare in te: non dico sempre, non dico spesso, ma, almeno, qualche volta. Tutti si servono di te: insieme con gli altri, o, per lo meno, dopo gli altri, servitene anche tu” (La Fontana pubblica, San Bernardo, *Considerazioni* l. V, c. 5).

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.