

---

CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA  
XVII DOMENICA T.O. - ANNO B – 28 LUGLIO 2024

---



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---



**Lettura pregata**

**Salmo Responsoriale - Sal 144 (145) - R. Apri la tua mano, Signore, e sazia ogni vivente.**

Ti lodino, Signore, tutte le tue opere  
e ti benedicano i tuoi fedeli.  
Dicano la gloria del tuo regno  
e parlino della tua potenza. R.

Gli occhi di tutti a te sono rivolti in attesa  
e tu dai loro il cibo a tempo opportuno.  
Tu apri la tua mano  
e sazi il desiderio di ogni vivente. R.

Giusto è il Signore in tutte le sue vie  
e buono in tutte le sue opere.  
Il Signore è vicino a chiunque lo invoca,  
a quanti lo invocano con sincerità. R.

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

## **Lettura meditata**

### **Dal secondo libro dei Re**

In quei giorni, da Baal-Salisà venne un uomo, che portò pane di primizie all'uomo di Dio: venti pani d'orzo e grano novello che aveva nella bisaccia.

Eliseo disse: «Dallo da mangiare alla gente». Ma il suo servitore disse: «Come posso mettere questo davanti a cento persone?». Egli replicò: «Dallo da mangiare alla gente. Poiché così dice il Signore: "Ne mangeranno e ne faranno avanzare"».

Lo pose davanti a quelli, che mangiarono e ne fecero avanzare, secondo la parola del Signore (2Re 4,42-44).

### **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 (Ef 4,1-6).

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

In quel tempo, Gesù passò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, e lo seguiva una grande folla, perché vedeva i segni che compiva sugli infermi. Gesù salì sul monte e là si pose a sedere con i suoi discepoli. Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei.

Allora Gesù, alzati gli occhi, vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove potremo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?». Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva quello che stava per compiere. Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo».

Gli disse allora uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?». Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si misero dunque a sedere ed erano circa cinquemila uomini.

Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano.

E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato.

Allora la gente, visto il segno che egli aveva compiuto, diceva: «Questi è davvero il profeta, colui che viene nel mondo!». Ma Gesù, sapendo che venivano a prenderlo per farlo re, si ritirò di nuovo sul monte, lui da solo (Gv 6,1-15).

### **Per meditare:**

Con la narrazione di quella che abitualmente viene detta la moltiplicazione dei pani inizia un capitolo complesso e articolato del quarto Vangelo, incentrato su un lungo discorso di Gesù nella sinagoga di Cafarnao. L'evangelista ha messo in sequenza avvenimenti della vita del Signore, dando una forma letteraria precisa che aiuta non solo a rivivere quanto accaduto, ma apre la mente del credente ad una ulteriore riflessione personale. Nelle prossime domeniche troveremo tagli e salti nella sequenza liturgica delle letture, dovuti a vari motivi. Per questo, prima di una piccola riflessione sul Vangelo di questa domenica, vediamo in sintesi la struttura letteraria dell'intero Gv 6, avvisando fin d'ora che non corrisponde ai brani che ascolteremo nella liturgia domenicale.

Gv 6,1-15. Episodio della moltiplicazione dei pani, quarto «segno» compiuto da Gesù. Nel Vangelo secondo Giovanni Gesù compie sette gesti prodigiosi (otto se si considera anche la Risurrezione). L'evangelista li definisce «segni» e non miracoli, perché vuole sottolineare in essi l'appello alla fede che contengono (rileggi Gv 2,11 sul primo dei segni).

Gv 6,16-21. Episodio della tempesta sedata, quinto «segno» compiuto da Gesù.

Gv 6,22-34. Lettura tipologica della moltiplicazione dei pani, per cui Gesù annuncia la piena realizzazione di quanto profetizzato nell'evento della manna.

Gv 6,35-47. Primo quadro del discorso sul pane di vita, che è Gesù (v. 35: Io sono il pane della vita)

Gv 6,48-59. Secondo quadro del discorso sul pane di vita che è Gesù (v. 48: Io sono il pane della vita)

Gv 6,60-71. Reazioni al discorso sul pane di vita: abbandono da parte di molti discepoli; risposta di fede di Pietro a nome dei Dodici.

Tenendo presente questo quadro completo della narrazione, rileggiamo insieme il brano di questa domenica: la moltiplicazione dei pani e dei pesci.

Cominciamo a notare alcuni particolari. Gesù passa sulla sponda occidentale del mare di Galilea, cioè in territorio abitato da giudei, e la sua fama di guaritore l'accompagna, tanto che si forma intorno a lui una grande folla. Siamo in prossimità della Pasqua, tempo confermato dall'erba presente in quantità (v. 6,4.10). Rispetto a quanto riportato dai Sinottici, si nota una diversità interessante: è Gesù stesso che si mette a distribuire i pani e i pesci, mentre per gli altri evangelisti Gesù ordina ai discepoli coinvolgersi personalmente nella distribuzione. Considerato che si trattava di circa cinquemila uomini (v. 6,10) l'annotazione storica più verosimile è quella sinottica. Giovanni ha volutamente trasformato la scena per un motivo teologico, che apparirà chiaro durante la narrazione: quel pane distribuito non è che annuncio di un altro pane, quello vero, il pane di vita, che è Gesù e che lui solo può distribuire. Perché solo Gesù può donare sé stesso.

Si comincia, così, a intravedere uno sfondo ben preciso sul quale si muove la narrazione, quello della cena vissuta da Gesù con i discepoli prima della sua Pasqua. Quando l'evangelista Giovanni racconterà quella cena, inserirà il gesto profetico della lavanda dei piedi, quale annuncio di un amore vissuto sino alla fine, sino alle estreme conseguenze. E nella cronologia di quel triduo pasquale, per cui Gesù muore in croce mentre nel tempio sono uccisi gli agnelli che serviranno per il seder, la cena rituale della pasqua ebraica, non vi è posto nella narrazione della cena dei gesti del Signore sul pane e sul vino. Per questo Giovanni anticipa adesso, in un'ambientazione pasquale, il discorso sul pane di vita, cioè Gesù che si offre come persona da accogliere nella fede, come pane da mangiare e vino da bere.

Per una riflessione più spirituale, proviamo a ripartire dall'acclamazione della gente: «Questi è davvero il profeta che viene nel mondo» (v. 6,14). «Profeta», come colui che dice le parole di Dio, lui che è la Parola di Dio; «che viene nel mondo», nel nostro mondo interiore, nelle nostre relazioni, in quella parte di noi che attende luce, vita, amore. La guarigione profonda che ciascuno di noi attende e desidera non è forse la presenza in noi di quella Parola che guarisce, risana, consola, ridona speranza? E come Gesù ha distribuito lui stesso i pani e i pesci, non sarà proprio lui solo in persona a venire nel nostro mondo interiore profondo per guarirlo dalle ferite della storia? Questa domenica fermiamoci in silenzio, contemplando questa presenza misteriosa del Signore nella nostra vita: quale porta dobbiamo aprirgli perché venga nel nostro mondo personale a guarire per una vita nuova?

**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:**

Maria, Regina del mio cuore,  
contemplo la tua vita nel vangelo,  
ti vedo con me, mortale e sofferente: è dolce essere tua figlia.  
Voglio seguirti sempre, o Madre cara e,  
giorno dopo giorno, vivere con te.  
Vergine santa,  
quando ti contemplo m'immergo rapita nel tuo Cuore  
e scopro gli abissi dell'amore.  
Il tuo materno sguardo mi libera da tutti i miei timori,  
mi insegna a piangere e a gioire.  
Tu non disprezzi i giorni lieti,  
anzi li benedici e con noi li condividi.  
Tu mi sorridesti all'alba della mia vita,  
torna di nuovo a sorridermi,  
Madre, ora che le ombre della sera sono vicine.  
Con te ho sofferto, Vergine Santa;  
ora sul tuo Cuore voglio cantare e dirti in eterno:  
sono tua figlia, ti amo! Amen.  
(Santa Teresa di Lisieux)

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:**

*Dopo aver preso l'aceto, Gesù disse: "È compiuto!". E, chinato il capo, consegnò lo spirito (Gv 19,30).*

*E come per gli uomini è stabilito che muoiano una sola volta, dopo di che viene il giudizio, così Cristo, dopo essersi offerto una sola volta per togliere il peccato di molti, apparirà una seconda volta, senza alcuna relazione con il peccato, a coloro che l'aspettano per la loro salvezza (Eb 9,27-28).*

“Tutto è compiuto” (Gv 19,30). Il re ha inaugurato la pienezza del suo regno. Il peccato e la morte muoiono proprio perché Gesù si è lasciato divorare dal loro potere. Così li ha annientati dall'interno, li ha distrutti con la potenza della vita. Egli è la Vita. Non può morire chi è fonte della vita! Tornerà presto e prenderà con sé quanti credono in lui e a lui si affidano, per condividere con loro la gloria divina della risurrezione e la pienezza della vita. “Dov'è o morte la tua vittoria, dov'è o morte il tuo pungiglione?” (1Cor 15,55).

*(Cristo crocifisso Via Vivente, Via crucis con la lettera agli Ebrei, a cura di Silvana Manfredi e Pietro Sorci, Ed. il pozzo di giacobbe, p.39)*

### **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 sacramento 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.