

---

# CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

## XVIII DOMENICA T.O. - ANNO B – 4 AGOSTO 2024

---



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---



### **Lettura pregata**

#### **Salmo Responsoriale - Dal Sal 77 (78) -R. Donaci, Signore, il pane del cielo**

Ciò che abbiamo udito e conosciuto  
e i nostri padri ci hanno raccontato  
non lo terremo nascosto ai nostri figli,  
raccontando alla generazione futura  
le azioni gloriose e potenti del Signore  
e le meraviglie che egli ha compiuto. R.

Diede ordine alle nubi dall'alto  
e aprì le porte del cielo;  
fece piovere su di loro la manna per cibo  
e diede loro pane del cielo. R.

L'uomo mangiò il pane dei forti;  
diede loro cibo in abbondanza.  
Li fece entrare nei confini del suo santuario,  
questo monte che la sua destra si è acquistato. R.

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

## **Lettura meditata**

### **Dal libro dell'Esodo**

In quei giorni, nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò contro Mosè e contro Aronne.

Gli Israeliti dissero loro: «Fossimo morti per mano del Signore nella terra d'Egitto, quando eravamo seduti presso la pentola della carne, mangiando pane a sazietà! Invece ci avete fatto uscire in questo deserto per far morire di fame tutta questa moltitudine».

Allora il Signore disse a Mosè: «Ecco, io sto per far piovere pane dal cielo per voi: il popolo uscirà a raccoglierne ogni giorno la razione di un giorno, perché io lo metta alla prova, per vedere se cammina o no secondo la mia legge. Ho inteso la mormorazione degli Israeliti. Parla loro così: "Al tramonto mangerete carne e alla mattina vi sazierete di pane; saprete che io sono il Signore, vostro Dio"».

La sera le quaglie salirono e coprirono l'accampamento; al mattino c'era uno strato di rugiada intorno all'accampamento. Quando lo strato di rugiada svanì, ecco, sulla superficie del deserto c'era una cosa fine e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. Gli Israeliti la videro e si dissero l'un l'altro: «Che cos'è?», perché non sapevano che cosa fosse. Mosè disse loro: «È il pane che il Signore vi ha dato in cibo» (Es 16,2-4.12-15).

### **Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini**

Fratelli, vi dico dunque e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri.

Voi non così avete imparato a conoscere il Cristo, se davvero gli avete dato ascolto e se in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, ad abbandonare, con la sua condotta di prima, l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli, a rinnovarvi nello spirito della vostra mente e a rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità (Ef 4,17.20-24).

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

In quel tempo, quando la folla vide che Gesù non era più là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla volta di Cafarnao alla ricerca di Gesù. Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbì, quando sei venuto qua?».

Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo».

Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?». Gesù rispose loro: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato».

Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: "Diede loro da mangiare un pane dal cielo"». Rispose loro Gesù: «In verità, in verità io vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo».

Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù rispose loro: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!» (Gv 6,24-35).

### **Per meditare:**

Il brano che la liturgia offre alla nostra riflessione in questa XVIII domenica del tempo ordinario costituisce il preludio letterario del grande discorso sul pane di vita, pronunciato da Gesù nella sinagoga di Cafarnao. Per essere precisi, il versetto con cui termina la pericope di oggi è l'inizio del primo grande quadro, nel quale Gesù presenterà sé stesso come pane disceso da cielo, cioè colui nel quale credere per avere la vita eterna: «Io sono il pane della vita» (Gv 6,35). [E questo discorso sarà oggetto di lettura nelle prossime domeniche]. Al tempo stesso quanto precede il versetto citato è un grande raccordo con l'episodio dei pani benedetti e moltiplicati per essere distribuiti alla folla. Il Signore, aiutando la folla a considerare le motivazioni autentiche della loro ricerca di Gesù stesso, discorre in un modo che la teologia raccoglie dalla tradizione ebraica, definendola una «tipologia».

Capire questo modo di lettura della Scrittura è importante non solo per questo brano, ma per una possibile interpretazione di molti passi della Bibbia.

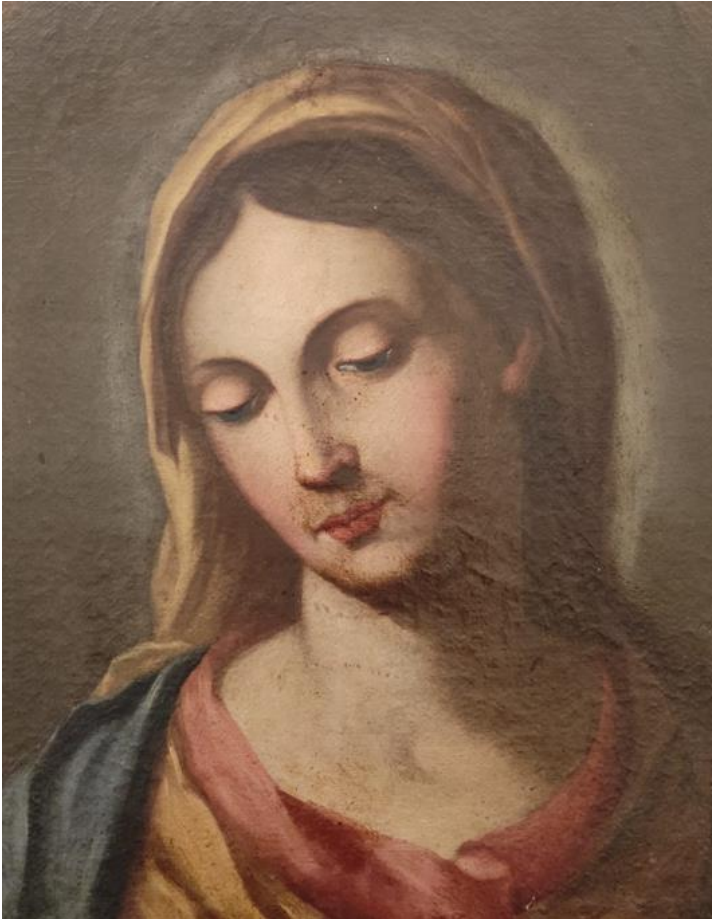
Appare chiaro che Gesù sposta l'attenzione in un rapporto tra i pani da lui distribuiti e la manna che Israele ha ricevuto come pane dal cielo durante il suo cammino nel deserto. Il valore di questo rapporto risiede nella consapevolezza di fede di una storia unica, guidata dalla misteriosa volontà di un Dio che continua a camminare accanto agli uomini. Quindi abbiamo un solo Dio, una sola storia di salvezza, scritta in una sola raccolta di testi, la Bibbia. Certamente in questa unità vi è un punto discriminante: l'incarnazione del Verbo, che determina il passaggio dalla Prima Alleanza a quella Nuova e definitiva.

Ora la lettura tipologica scopre eventi della Prima Alleanza che sono profezia di eventi della Nuova. Anche i primi sono eventi di salvezza, attraverso i quali Dio entra nella storia dell'umanità, ma lo sono in modo imperfetto, non completo, potremmo dire quale profezia che annuncia una realizzazione futura. Questi eventi profetici e parziali, che hanno già valore in sé stessi, sono detti in greco «tipos», parola che potremmo tradurre come figura, segno profetico, ma conviene semplicemente traslitterarla in «tipo». Nella Nuova Alleanza, nella storia dell'evento Cristo accade la realizzazione piena di quanto anticipato. Ecco che la manna, cibo di vita per il cammino di Israele nel deserto, annuncia un altro cibo, quello che dona la vita nuova. E come la manna terminò una volta che gli israeliti arrivarono nella terra promessa, così il pane di vita sacramentale, l'eucaristia, terminerà quando l'umanità entrerà tutta nel Regno escatologico di Dio.

Questa spiegazione un po' tecnica, potrebbe aiutare a farci leggere con fede singolare la storia narrata nelle Scritture. Quanto è raccontato può essere visto come una profezia, un anticipo della nostra vita personale. Vengono spontanee alcune domande: «conosciamo le motivazioni autentiche delle nostre azioni, soprattutto di quelle dettate dalla fede?»; «sappiamo riconoscere il pane quotidiano che ogni giorno ci viene donato dal Padre che è nei cieli?». Proviamo ogni giorno a dare risposta.

**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:**

O Madre di Dio  
salve, mistica mensa,  
che hai portato il Pane di Vita.  
Il tuo seno è divenuto la santa mensa  
che ha portato il pane celeste,  
Cristo Dio nostro.

(Fonte: Preghiere bizantine alla Madre di Dio, Morcelliana, Roma 1980)

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:**

*Il centurione, che si trovava di fronte a lui, avendolo visto spirare in quel modo, disse: "Davvero quest'uomo era Figlio di Dio!" (Mc 15,39).*

Quando tutto va a fondo e Gesù si sente abbandonato da Dio stesso, ha questa fede incredibilmente spoglia che gli permette di dire: "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito" (Lc 23,46).

Gesù, quando potrebbe pensare di aver sbagliato e fallito in tutto - venuto come il Salvatore del mondo, finisce in croce dove è schernito da tutti -, ha ancora il coraggio e la speranza di dire: "E' compiuto!" (Gv 19,30), cioè l'amore salvifico di Dio è andato sino al vertice dell'amore e ora può portare i suoi frutti. Tutto suona bene nel modo in cui Gesù si pone davanti alla sofferenza. Si limita a lasciar trasparire una profonda umanità. La morte di Gesù non è "bella", non ha nulla di glorioso. È una morte in cui si grida il proprio sgomento, in cui si tentano di esprimere la fede e la speranza. Quando Gesù urla: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?" (Mt 27,46), si potrebbe pensare: "Visto, non crede più". Ma proprio allora un centurione romano, un non credente, dice: "Davvero quest'uomo era Figlio di Dio" (Mc 15,39). Quando giungo al limite della mia verità umana, Dio allora si manifesta in me. Quando fuggono le ipocrisie e cerco dolorosamente di sostenere la lotta della speranza, dello spogliamento e della fede, allora Dio si manifesta. Sì, proprio quando si hanno tutti i motivi per non credere, il centurione romano fa un atto di fede. Straordinaria lezione dell'evangelo! (Xavier Thévenot, *Ha senso la sofferenza?*, Ed. Sympathetika, Qiqajon, p. 49-50).

### **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.