
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

XX DOMENICA T.O. - ANNO B – 18 AGOSTO 2024



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO



Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 33 (34)

R. Gustate e vedete com'è buono il Signore.

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
Io mi glorio nel Signore:
i poveri ascoltino e si rallegriano. R.

Temete il Signore, suoi santi:
nulla manca a coloro che lo temono.
I leoni sono miseri e affamati,
ma a chi cerca il Signore non manca alcun
bene. R.

Venite, figli, ascoltate mi:
vi insegnerò il timore del Signore.
Chi è l'uomo che desidera la vita
e ama i giorni in cui vedere il bene? R.

Custodisci la lingua dal male,
le labbra da parole di menzogna.
Sta' lontano dal male e fa' il bene,
cerca e persegui la pace. R.

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

Letture meditata

Dal libro dei Proverbi

La sapienza si è costruita la sua casa, ha intagliato le sue sette colonne. Ha ucciso il suo bestiame, ha preparato il suo vino e ha imbandito la sua tavola. Ha mandato le sue ancelle a proclamare sui punti più alti della città: «Chi è inesperto venga qui!». A chi è privo di senno ella dice: «Venite, mangiate il mio pane, bevete il vino che io ho preparato. Abbandonate l'inesperienza e vivrete, andate diritti per la via dell'intelligenza (Pr 9,1-6)

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, fate molta attenzione al vostro modo di vivere, comportandovi non da stolti ma da saggi, facendo buon uso del tempo, perché i giorni sono cattivi. Non siate perciò sconsiderati, ma sappiate comprendere qual è la volontà del Signore.

E non ubriicatevi di vino, che fa perdere il controllo di sé; siate invece ricolmi dello Spirito, intrattenendovi fra voi con salmi, inni, canti ispirati, cantando e inneggiando al Signore con il vostro cuore, rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo (Ef 5,15-20).

Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, Gesù disse alla folla: «Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».

Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?».

Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda.

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me.

Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno» (Gv 6,51-58).

Per meditare:

“In realtà leggendo con attenzione il testo, ci rendiamo conto che le parole di Gesù pronunciate “il giorno dopo” esattamente “nella sinagoga di Cafarnao” (6,59) non sono la semplice spiegazione del gesto compiuto “sul monte” (6,3) ma vanno ben oltre. Infatti, se il Signore si attarda a spiegare il senso mistico del pane che egli ha donato alla folla mettendolo in stretta relazione con la manna (cf. 6,31) e confrontandosi con Mosè, non fa altrettanto circa i pesci (cf. 6,31). Non può certo passare inosservato il fatto che Gesù ha distribuito i pesci – al pari del pane – personalmente e non per mezzo dei suoi discepoli e apostoli (cf. Mt 6,41). Eppure dei pesci, messi a disposizione dal ragazzo incontrato da Andrea, non solo non si dà alcuna spiegazione misterica, ma la loro evocazione cede il posto a un riferimento assolutamente nuovo e un po' inatteso: Gesù invece di parlare dei pesci sposta il discorso sul suo sangue (cf. Gv 6,53). Questo avviene quando i giudei “si misero a discutere aspramente” (6,52) reagendo a quella che potremmo definire un'impennata di realismo che non può che scandalizzare e turbare: “Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo” (6,51).

Nella mentalità ebraica le prescrizioni rituali che regolano strettamente le abitudini alimentari fanno sì che già il riferimento a un “pane” che è “la mia carne” non possa che essere fonte di sospetto e di turbamento. Con questo passaggio alquanto brusco, il Signore Gesù fa un salto assai significativo creando prima di tutto una rottura con il segno della manna di cui il popolo si era nutrito nel deserto. La manna fu accompagnata, ma non si identificava, con la carne delle quaglie (cf. Es 16,13) che fanno una comparsa unica e sporadica. Il discorso di Gesù, a questo punto, si spinge lontano e tocca uno dei tabù più inviolabili di tutta la tradizione e che risale a Noè (cf. Gen 9,4): l'interdetto di nutrirsi di sangue, che sembra essere stato come compensato dal patriarca con il fatto che proprio lui “cominciò a piantare una vigna” (Gen 9,20). Il Signore Gesù supera l'interdetto noachico senza, in realtà, contraddirlo perché offre se stesso non solo come cibo, ma pure come bevanda [Gv. 6,53-58]...

Ritroviamo il termine “sangue” in questi versetti che sono posti al cuore del discorso esplicativo del Signore Gesù, il quale non solo dichiara di essere “il pane”, ma dice di essere un pane-corpo che per essere assunto deve essere, oltretutto mangiato, anche bevuto. Perciò non basta mangiare l'agnello pasquale

usando il suo sangue per aspergere gli stipiti e l'architrave delle porte (cf. Es 12), ma bisogna anche bere il suo sangue per entrare in una pienezza di comunione. [...]

Il rimando al sacramento sembra innegabile, anche se non è facile da spiegare. In tutto il Vangelo di Giovanni si trova il termine "sangue" altre due volte. Nel Prologo, quando si dice: "I quali non da sangue né da volere di carne, né da volere di uomo, ma da Dio sono stati generati" (Gv 1,13), e poi come sigillo della passione quando dal corpo di Cristo sospeso sulla croce, dopo che lo spirito è stato rimesso nelle mani del Padre, si effonde "sangue ed acqua" (19,34). Il legame che i sinottici pongono nella cena pasquale tra pane-vino e corpo-sangue è così anticipato da Giovanni nel discorso di Gesù a Cafarnaò che, in realtà, non è solo la spiegazione del gesto compiuto sul monte, ma qualcosa di più profondo che apre nuovi orizzonti nella relazione con lui. Giovanni non si sente in dovere di rispettare la sequenza cronologica dei fatti e il suo vangelo più che un racconto si presenta come un processo iniziatico. A conferma di ciò possiamo sicuramente citare la memoria del gesto di unzione di Maria di Betania (cf. 12,11-19), posta prima della sua narrazione vera e propria: "Maria era quella che cospargesse di profumo il Signore e gli asciugò i piedi con i suoi capelli" (11,12).

Nella stessa logica misterica e mistagogica rimane in sospeso – anzi passa sotto assoluto silenzio – il significato dei pesci, che compariranno nuovamente e solennemente nell'epilogo dell'intero vangelo, ove la cena pasquale di Emmaus – tramandata da Luca con magnifici accenti emotivi – si trasforma in una colazione in riva al lago di Tiberiade.

Il capitolo sesto di Giovanni può essere considerato un vero e proprio "addio" alla Galilea e una preparazione alla fine di ogni parola; superamento di ogni discorso per passare, invece, al silenzioso consegnarsi di Gesù come fosse un pane; estremo sussulto di dono nell' "acqua e nel sangue" (19,38) del suo corpo dato non solo fino alla morte, ma persino dopo la morte. Il percorso verso la Pasqua non è certo ancora finito, ma nell'approccio di Giovanni esso non è una scoperta che Gesù compie cammin facendo, bensì l'orizzonte a cui tutta la sua vita – che nel quarto vangelo è come se non avesse infanzia -, in ogni gesto e parola, è direttamente ordinata. [...]

Questo perché la vita di Gesù è stata capace di creare – o di non creare – delle relazioni che la morte può solo intensificare, non certo impoverire e distruggere. Continuamente, dall'inizio alla fine e soprattutto nei discorsi nel cenacolo, il Signore Gesù si consegna ai suoi discepoli con un'intimità rara e magnifica, facendo di se stesso, in tutto il mistero della sua persona, un corpo da godere come si fa con un "vino buono" (2,10) e con un pane gustoso, donati in abbondanza e gratuitamente" (Fr. Michael Davide, *Il pane che dà vita*, Ed. Sympathetika Qiqajon, p. 56-62).

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:

Un lieve fruscio di vento
e i tuoi passi varcano la soglia del tempo.
Tu arrivi così, piena di Sole,
nelle mattine di primavera, con la Vita nuova in grembo,
pronta a lasciare tutto per compiere la volontà del Padre.
Guardaci, Madre, nella tua Bellezza che irradia il mondo,
e accogliaci ancora una volta tra le braccia.
Raccogli i frammenti di umanità
dispersi nelle falde di questa terra devastata;
rinsalda la nostra fede vacillante,
mostraci il Volto dell'Amato
e donaci di saper ascoltare la sua Parola
per poterla vivere ogni giorno.

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:

Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria madre di Cleopa e Maria di Magdala. Gesù allora, vedendo la madre e accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: "Donna, ecco tuo figlio!". Poi disse al discepolo: "Ecco tua madre!". E da quell'ora il discepolo l'accolse con sé (Gv 19,25-27).

“La consegna del discepolo a Maria e di Maria al discepolo, ci offre il fondamento biblico del nostro rapporto diretto con la madre di Gesù. Essere madre è la vocazione eterna di Maria.

Il testamento di Gesù è universale, non solo domestico: una madre è data a tutti i discepoli di tutti i tempi, dono fra i doni. Prendere Maria come madre è un principio stabilito da Gesù stesso, non già inventato dai cristiani devoti.

Giovanni non è solo il discepolo, è il prototipo dell'umanità nel suo divenire, nella sua ascesa. Maria è l'umanità sofferente che si compie nelle sue morti e nelle sue maternità. Il senso profondo della pericope è forse questo:

Gesù come figlio è sottratto alla madre.

Ma ecco che, come nuovo figlio, è dato Giovanni.

Giovanni è allora come Gesù.

Ogni discepolo, fratello di Giovanni, è figlio come il figlio unico.

Gesù è il figlio venuto come fratello, a far sì che tutti ci scopriremmo figli e vivessimo da fratelli. [...]

Non conosco altri segni che diano con tanta forza, come la croce, il senso della storia del mondo. È tutta la nostra vicenda che viene coinvolta, come credenti ma anche come abitanti della terra, credenti o no. Il brano parla perciò di cristologia e di antropologia inscindibilmente intrecciate, di fede e di vita” (Ermes Ronchi, *Le case di Maria*, Polifonia dell'esistenza e degli affetti, Ed. Paoline 2014, p. 113-115).

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.