

---

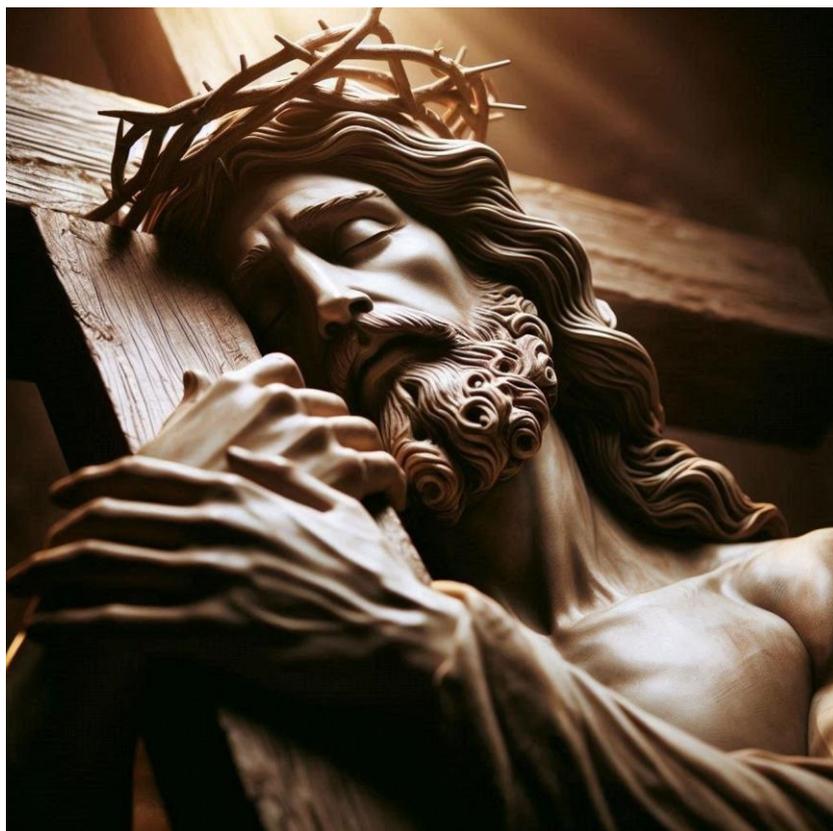
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA  
N.S. GESU'CRISTO RE DELL'UNIVERSO - ANNO B - 24 NOVEMBRE 2024

---



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---



**Lettura pregata**

**Salmo Responsoriale - Sal 92 (93)**

**R. Il Signore regna, si riveste di splendore.**

Il Signore regna, si riveste di maestà:  
si riveste il Signore, si cinge di forza. R.

È stabile il mondo, non potrà vacillare.  
Stabile è il tuo trono da sempre,  
dall'eternità tu sei. R.

Davvero degni di fede i tuoi insegnamenti!  
La santità si addice alla tua casa  
per la durata dei giorni, Signore. R.

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

## **Lettura meditata**

### **Dal libro del profeta Daniele**

Guardando nelle visioni notturne,  
ecco venire con le nubi del cielo  
uno simile a un figlio d'uomo;  
giunse fino al vegliardo e fu presentato a lui.  
Gli furono dati potere, gloria e regno;  
tutti i popoli, nazioni e lingue lo servivano:  
il suo potere è un potere eterno,  
che non finirà mai,  
e il suo regno non sarà mai distrutto (Dn 7,13-14).

### **Dal libro dell'Apocalisse di san Giovanni apostolo**

Gesù Cristo è il testimone fedele, il primogenito dei morti e il sovrano dei re della terra.  
A Colui che ci ama e ci ha liberati dai nostri peccati con il suo sangue, che ha fatto di noi un regno,  
sacerdoti per il suo Dio e Padre, a lui la gloria e la potenza nei secoli dei secoli. Amen.  
Ecco, viene con le nubi e ogni occhio lo vedrà,  
anche quelli che lo trafissero,  
e per lui tutte le tribù della terra  
si batteranno il petto.  
Sì, Amen! Dice il Signore Dio: Io sono l'Alfa e l'Omèga, Colui che è, che era e che viene, l'Onnipotente!  
(Ap 1,5-8).

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

In quel tempo, Pilato disse a Gesù: «Sei tu il re dei Giudei?». Gesù rispose: «Dici questo da te, oppure altri ti hanno parlato di me?». Pilato disse: «Sono forse io Giudeo? La tua gente e i capi dei sacerdoti ti hanno consegnato a me. Che cosa hai fatto?». Rispose Gesù: «Il mio regno non è di questo mondo; se il mio regno fosse di questo mondo, i miei servitori avrebbero combattuto perché non fossi consegnato ai Giudei; ma il mio regno non è di quaggiù». Allora Pilato gli disse: «Dunque tu sei re?». Rispose Gesù: «Tu lo dici: io sono re. Per questo io sono nato e per questo sono venuto nel mondo: per dare testimonianza alla verità. Chiunque è dalla verità, ascolta la mia voce» (Gv 18,33b-37).

### **Per meditare:**

Il Vangelo della Liturgia di oggi, ultima domenica dell'Anno Liturgico, culmina in un'affermazione di Gesù, che dice: «Io sono re» (Gv 18,37). Egli pronuncia queste parole davanti a Pilato, mentre la folla grida di condannarlo a morte. Lui dice: «Io sono re», e la folla grida di condannarlo a morte: bel contrasto! È giunta l'ora cruciale. In precedenza, sembra che Gesù non volesse che la gente lo acclamasse come re: ricordiamo quella volta dopo la moltiplicazione dei pani e dei pesci, quando si era ritirato da solo a pregare (cfr Gv 6,14-15).

Il fatto è che la regalità di Gesù è ben diversa da quella mondana. «Il mio regno – dice a Pilato – non è di questo mondo» (Gv 18,36). Egli non viene per dominare, ma per servire. Non arriva con i segni del potere, ma con il potere dei segni. Non è rivestito di insegne preziose, ma sta spoglio sulla croce. Ed è proprio nell'iscrizione posta sulla croce che Gesù viene definito «re» (cfr Gv 19,19). La sua regalità è davvero al di là dei parametri umani! Potremmo dire che non è *re come gli altri*, ma è *Re per gli altri*. Ripensiamo a questo: Cristo, davanti a Pilato, dice di essere re nel momento in cui la folla è contro di Lui, mentre quando lo seguiva e lo acclamava aveva preso le distanze da questa acclamazione. Gesù si dimostra, cioè, *sovranamente libero* dal desiderio della fama e della gloria terrena. E noi – chiediamoci – sappiamo imitarlo in questo? Sappiamo governare la nostra tendenza a essere continuamente cercati e approvati, oppure facciamo tutto per essere stimati da parte degli altri? In quello che facciamo, in particolare nel nostro impegno cristiano, mi domando: cosa conta? Contano gli applausi o conta il servizio?

Gesù non soltanto rifugge da ogni ricerca di grandezza terrena, ma rende anche libero e sovrano il cuore di chi lo segue. Egli, cari fratelli e sorelle, ci libera dalla sudditanza del male. Il suo Regno è *liberante*, non ha nulla di opprimente. Egli tratta ogni discepolo da amico, non da suddito. Cristo, pur essendo al di sopra di

tutti i sovrani, non traccia linee di separazione tra sé e gli altri; desidera invece fratelli con cui condividere la sua gioia (cfr Gv 15,11). Seguendolo non si perde, non si perde nulla, ma si acquista dignità. Perché Cristo non vuole attorno a sé servilismo, ma gente libera. E – chiediamoci ora – da dove nasce la libertà di Gesù? Lo scopriamo tornando alla sua affermazione di fronte a Pilato: «Io sono re. Per questo io sono nato e per questo sono venuto nel mondo: *per dare testimonianza alla verità*» (Gv 18,37).

La libertà di Gesù viene dalla verità. *È la sua verità che ci fa liberi* (cfr Gv 8,32). Ma la verità di Gesù non è un'idea, qualcosa di astratto: la verità di Gesù è una realtà, è Lui stesso che fa la verità dentro di noi, ci libera dalle finzioni, dalle falsità che abbiamo dentro, dal doppio linguaggio. Stando con Gesù, diventiamo veri. La vita del cristiano non è una recita dove si può indossare la maschera che più conviene. Perché quando Gesù regna nel cuore, lo libera dall'ipocrisia, lo libera dai sotterfugi, dalle doppiezze. La miglior prova che Cristo è il nostro re è il distacco da ciò che inquina la vita, rendendola ambigua, opaca, triste. Quando la vita è ambigua, un po' di qua, un po' di là, è triste, è molto triste. Certo, con i limiti e i difetti dobbiamo sempre fare i conti: tutti siamo peccatori. Ma, quando si vive sotto la signoria di Gesù, non si diventa corrotti, non si diventa falsi, inclini a coprire la verità. Non si fa doppia vita. Ricordate bene: peccatori sì, siamo tutti, corrotti, mai! Peccatori sì, corrotti mai. Ci aiuti la Madonna a cercare ogni giorno la verità di Gesù, Re dell'Universo, che ci libera dalle schiavitù terrene e ci insegna a governare i nostri vizi (Papa Francesco, *Angelus* del 21 Novembre 2021)

**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,  
tu così quieta e umile,  
ma anche coraggiosa e costante,  
che hai accolto l'incredibile piano di Dio  
e da Lui ti sei fatta conquistare e travolgere,  
sostieni me  
e ogni anima alla ricerca  
nelle faticose, e a volte dolorose,  
scelte di ogni giorno.  
Illumina il nostro cammino e i nostri cuori  
affinché anche noi realizziamo  
il progetto meraviglioso  
che Dio ha disegnato per ognuno. Amen.

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:**

#### **Dalla Lettera di s. Paolo apostolo ai Filippesi**

*«Abbiate in voi gli stessi sentimenti di Cristo Gesù: egli, pur essendo nella condizione di Dio, non ritenne un privilegio l'essere come Dio, ma svuotò se stesso assumendo una condizione di servo, diventando simile agli uomini. Dall'aspetto identificato come uomo, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e a una morte di croce» (Fil 2,5-8).*

Datemi gioia, o figli di Dio, rimanendo fedeli a questo Dio fedele. Commuovetevi profondamente di fronte a questa sua umile fedeltà: l'autore di ogni vita si umiliò fino a farsi straziare da cose materiali, fino a farsi destinare e circoscrivere in un luogo fisso – lui che è l'Immenso -, e tutto questo lo fece solo per te.

Diede anche a un velo il potere di velare lui che è la vera luce e dal quale ogni luce deriva e senza il quale tutto è tenebra; diede anche alla sferza il potere di flagellarlo; ai chiodi il potere di squarciare le sue mani e i suoi piedi divini, le mani e i piedi di colui che ogni cosa creò. Diede il potere a quella forza che si chiama Croce di sostenere il suo Creatore e Signore e aver dominio sopra di lui. E infine alla lancia diede il potere di vulnerare, trafiggere e trapassare il suo fianco divino.

Dovevano le creature, e potevano ubbidire al loro vero Signore e Creatore e non alla creatura che di esse abusava; ma la profonda e insondabile umiltà di questo Essere sommo abbassò e confondò la nostra superbia: egli che è l'autore della vita, egli che solo è, volle essere sottomesso ed annientato da creature e cose prive di vita, e questo affinché tu, che eri morto e ormai insensibile alle cose divine, per questo suo annientamento, potessi ricevere la vita.

Tu, uomo, che eri nulla, sei stato amato in modo puro e fedele da colui che solo è, che volle farsi nulla per amor tuo, per darti un essere perfettissimo.

Quella lancia doveva e poteva piegarsi e non obbedire alla creatura che di essa abusava, e non colpire e trapassare il fianco divino del suo proprio Creatore e Signore. Ugualmente le altre cose materiali dovevano e potevano non obbedire alla creatura che le muoveva contro il loro Signore e Creatore, ma avevano avuto il potere di agire contro di lui. Allo stesso demonio dette il potere di tentarlo e circuirlo; dette agli uomini pieno potere contro di lui; ai loro cuori la libertà di escogitare cose perverse e malefiche contro di lui, e ai loro sensi di bestemmiare, di far piani, di dare ordini, di percuotere, di ferire e poi di crocifiggerlo e ucciderlo con immenso dolore.

Perciò voi, che siete figli di Dio, non distogliete mai i vostri occhi da questa fedele umiltà che questo Dio-Uomo suppliziato ebbe per voi. Come fu perfetta la fedeltà dell'Essere increato per la sua creatura, di lui che volle farsi, per questa sua creatura, obbediente persino alle cose materiali! Per te solo, per te solo si piegò ad ogni tribolazione, a ogni ingiuria, a ogni infamia, a ogni pena, a ogni dolore, a ogni morte. O uomo!” (Angela da Foligno, *Il Libro, Parte seconda cap. 14*, Ed. Città Nuova, pag. 156-158)

## **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.