

Componi una “Custodia del Silenzio”

Componi da solo una “Custodia del Silenzio” attingendo dai sussidi proposti nelle singole Grotte del sito. Puoi farne una o più a seconda del tempo a tua disposizione:

Dopo un tempo congruo di silenzio per preparare il cuore all’incontro con Dio puoi procedere così:

Grotta del latte

- 1) Scegli una delle icone nella cartella immagini e leggi i sentimenti che la Vergine ti suscita. Ad esempio pace ... preghiera ... interiorità ... totale dedizione a Gesù ... e appuntali sul tuo quaderno. Lascia che entrino in te, bevi questi sentimenti direttamente da Maria che come buona Madre ti nutre di sé e delle sue virtù.
- 2) Puoi attingere da una delle preghiere Mariane offerte e pregarla lentamente. Se vuoi puoi arricchire questo momento leggendo una delle meditazioni mariane proposte nella cartella “Meditazioni”.
- 3) Continua pregando un Santo Rosario sentendoti dentro i misteri, nella vita di Gesù c’è la tua vita, nella sua esperienza umana, la tua. Lascia che Maria ti aiuti a scoprire i sentimenti di Cristo e a codificare i tuoi per poterli offrire nella preghiera.

Grotta di San Girolamo

Scegli un tema delle meditazioni proposte e, se ti aiuta nella meditazione, compila una “bussola” che trovi nella cartella della Grotta.

Grotta degli Innocenti

Questa grotta è composta da tre momenti:

- 1) Contemplare il dolore di Cristo: scegli una delle “via Crucis” o delle “Meditazioni” e leggila attentamente.
- 2) Compi il tuo lavoro interiore di riconoscimento, di accettazione e di offerta della parte di Croce che il Signore ti chiede di portare.
- 3) Intercedi per gli altri.

Grotta della Natività

Stai in silenzio davanti al Signore e spera in lui che agisce in te, ti riempie della sua presenza.
Scegli un luogo adatto per la contemplazione.