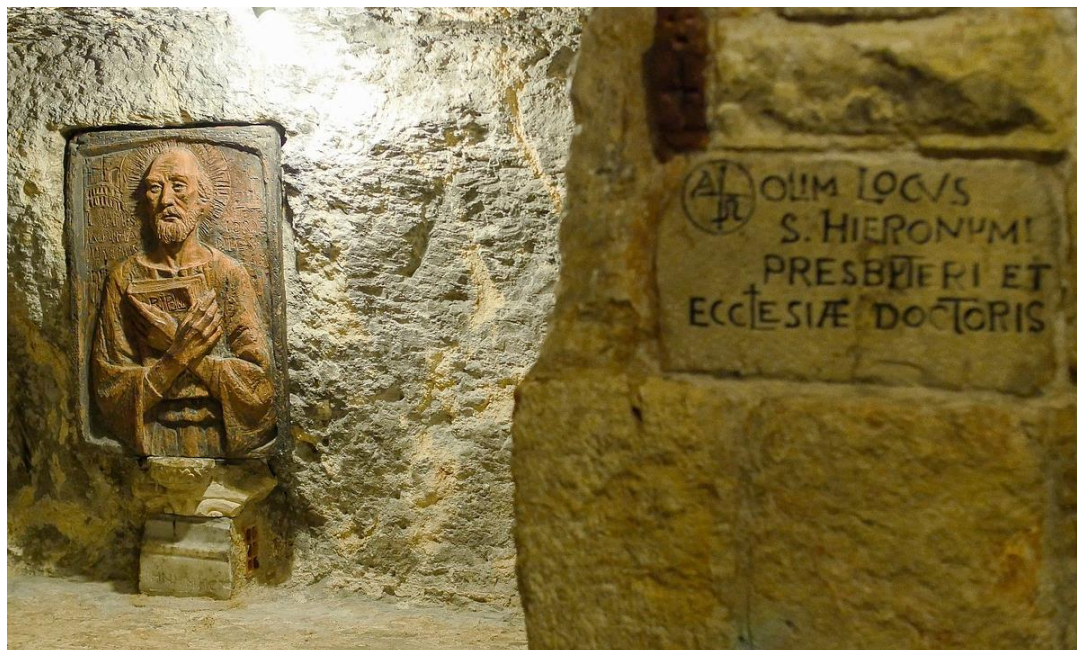




GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO



CENNI STORICI

San Girolamo è un Padre della Chiesa che ha posto al centro della propria vita la Bibbia: l'ha tradotta nella lingua latina, l'ha commentata nelle sue opere e soprattutto si è impegnato a viverla concretamente nella sua lunga esistenza terrena, nonostante il ben noto carattere difficile e focoso ricevuto dalla natura. Girolamo nacque a Stridone verso il 347 da una famiglia cristiana che gli assicurò un'accurata formazione, inviandolo anche a Roma a perfezionare i suoi studi. Da giovane sentì l'attrattiva della vita mondana, ma prevalse in lui il desiderio e l'interesse per la religione cristiana. Ricevuto il Battesimo verso il 366, si orientò alla vita ascetica e, recatosi ad Aquileia, si inserì in un gruppo di ferventi cristiani. Partì poi per l'Oriente e visse da eremita nel deserto di Calcide dedicandosi seriamente agli studi. Perfezionò la sua conoscenza del greco, iniziò lo studio dell'ebraico, trascrisse codici e opere patristiche. La meditazione, la solitudine, il contatto con la Parola di Dio fecero maturare la sua vocazione. In Betlemme è presente la **Grotta di San Girolamo**, dove il santo si ritirò in preghiera e in meditazione della Parola di Dio.

COSA SIGNIFICA PER GLI EREMITI INTERIORI DEL CAMMINO DI BETLEMME

Dalla Regola spirituale:

Lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino (Sal 119,105).

In questa grotta spirituale l'anima si rifugia per la lettura e la meditazione della Sacra Scrittura, prima di tutto, ma anche dei santi Padri o altri scritti canonicamente approvati. Secondo uno schema particolare, l'orante è condotto a individuare quella Parola che Dio pronuncia sulla sua vita ogni giorno. Inizia, così, a scrivere un diario spirituale che consente di monitorare i progressi del proprio cammino.

Non è necessario leggere molto, ma leggere bene e trarne profitto.

COME VIVERE QUESTA GROTTA

Attraverso la Liturgia la Chiesa, che è Madre, offre ogni giorno il nutrimento per la nostra fede; pertanto, si consiglia di servirsi delle letture della s. Messa domenicale (o del giorno feriale per la preghiera quotidiana).

Prima fase: **Lettura pregata**

Inizia la preghiera dal **Salmo**, recitato con calma, lasciando che ogni parola si imprima in profondità e rimani un po' in silenzio per fare spazio alla voce dello Spirito.

Seconda fase: **Lettura meditata**

Leggi uno o più brani della Sacra Scrittura proposti. Dopo un'attenta lettura, apri alla meditazione personale, sotto la guida dello Spirito Santo e con l'ausilio di commenti esegetici appropriati o catechesi.

Dopo la preghiera del Salmo e la lettura approfondita, sottolinea le **«Parole di fuoco»** (parole o frasi che più ti hanno colpito) e scrivi il **«Concetto di Dio»**, ossia ciò che hai compreso di Dio ("Tu sei..."), nello schema che troverai alla fine dell'Esercizio spirituale (Bussola) o in un quaderno che diventerà il tuo vero e proprio «diario spirituale».

Scrivi poi la **«Parola di Vita»**, ciò che il Signore ti ispira nella preghiera: è il passaggio dalla parola che tu rivolgi a Dio alla Parola che Dio rivolge a te.

Per esempio: il Salmo 22 (23): «Il Signore è il mio pastore non manco di nulla...» diventa «Figlio/a mio/a, io sono il tuo pastore, non manchi di nulla...» tuttavia l'ascolto può spingersi oltre e suscitare in te altre parole.

Si tratta di imparare gradualmente ad ascoltare la voce di Dio, come fece Samuele nella notte della sua chiamata (1Sam 3,1-20).

Sintesi di ciò che è scaturito dalla preghiera e dalla meditazione. Prendi consapevolezza dei sentimenti che i brani hanno suscitato in te, chiedi con fiducia una **grazia** al Signore e cerca di comprenderne il **frutto** per la tua vita.

«Desideriamo tradurre le parole in opere: non dire cose sante, ma farle» (S. Girolamo)

Dall'Esortazione Apostolica *Gaudete et Exsultate* di Papa Francesco

Anche tu hai bisogno di concepire la totalità della tua vita come una missione. Prova a farlo ascoltando Dio nella preghiera e riconoscendo i segni che Egli ti offre. Chiedi sempre allo Spirito che cosa Gesù si attende da te in ogni momento della tua esistenza e in ogni scelta che devi fare, per discernere il posto che ciò occupa nella tua missione. E permettilgli di plasmare in te quel mistero personale che possa riflettere Gesù Cristo nel mondo di oggi. (GE 23)

Voglia il Cielo che tu possa riconoscere qual è quella parola, quel messaggio di Gesù che Dio desidera dire al mondo con la tua vita. Lasciati trasformare, lasciati rinnovare dallo Spirito, affinché ciò sia possibile, e così la tua preziosa missione non andrà perduta. Il Signore la porterà a compimento anche in mezzo ai tuoi errori e ai tuoi momenti negativi, purché tu non abbandoni la via dell'amore e rimanga sempre aperto alla sua azione soprannaturale che purifica e illumina (GE 24).



Esercizio spirituale

*O tu che sei in casa
tua
in fondo al mio
cuore
Fa' che ti raggiunga
in fondo al mio
cuore.
(da un canto del
Talmud)*

Lettura pregata

Salmo 132

Ricordati, Signore, di Davide,
di tutte le sue fatiche,
quando giurò al Signore,
al Potente di Giacobbe fece voto:
Non entrerò nella tenda in cui abito,
non mi stenderò sul letto del mio riposo,
non concederò sonno ai miei occhi
né riposo alle mie palpebre,
finché non avrò trovato un luogo per il
Signore,
una dimora per il Potente di Giacobbe".
Ecco, abbiamo saputo che era in Èfrata,
l'abbiamo trovata nei campi di Iaar.
Entriamo nella sua dimora,
prostriamoci allo sgabello dei suoi piedi.
Sorgi, Signore, verso il luogo del tuo riposo,
tu e l'arca della tua potenza.

I tuoi sacerdoti si rivestano di giustizia
ed esultino i tuoi fedeli.
Per amore di Davide, tuo servo,
non respingere il volto del tuo consacrato.
Il Signore ha giurato a Davide,
promessa da cui non torna indietro:
"Il frutto delle tue viscere
io metterò sul tuo trono!
Se i tuoi figli osserveranno la mia alleanza
e i precetti che insegnerò loro,
anche i loro figli per sempre
siederanno sul tuo trono".
Sì, il Signore ha scelto Sion,
l'ha voluta per sua residenza:
"Questo sarà il luogo del mio riposo per
sempre:
qui risiederò, perché l'ho voluto.

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

Lettura meditata

Dal Vangelo secondo Marco

Il primo giorno degli Azzimi, quando si immolava la Pasqua, i suoi discepoli gli dissero: «Dove vuoi che andiamo a preparare, perché tu possa mangiare la Pasqua?».

Allora mandò due dei suoi discepoli, dicendo loro: «Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo. Là dove entrerà, dite al padrone di casa: "Il Maestro dice: Dov'è la mia stanza, in cui io possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli?". Egli vi mostrerà al piano

superiore una grande sala, arredata e già pronta; lì preparate la cena per noi». I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua (Mc 14,12-16).

Dal Libro della Genesi

Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse.

Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di animali selvatici e tutti gli uccelli del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome (Gen 2,15.19).

Per meditare:

Il brano del Vangelo ci offre lo spunto per comprendere l'importanza del luogo da scegliere per vivere la preghiera profonda.

I discepoli chiedono a Gesù dove possono preparare affinché lui possa mangiare la Pasqua. Gesù li coinvolge e li manda a scoprire il luogo che lui ha già preparato. Dovranno incontrare *un uomo che porta una brocca d'acqua*: in una cultura dove di solito sono gli schiavi o le donne a compiere questo umile servizio, quest'uomo spicca per la sua singolarità. Possiamo riconoscere in quest'uomo Gesù stesso, che nel segno della brocca d'acqua riconduce all'esperienza battesimale. D'ora in poi il servizio (diakonia) non sarà più riservato agli schiavi o alle donne ma ad ogni discepolo di Gesù, il *Servo di Dio* (cfr. Isaia). L'uomo con la brocca prefigura inoltre il segno che Gesù compirà nel contesto pasquale lavando i piedi ai suoi discepoli, affinché *abbiano parte* con Lui (Gv 12,8b); simboleggia quindi il desiderio di comunione intima che Dio vuole avere con ogni anima. Il Signore Gesù ha predisposto un luogo dove poterlo incontrare, è *una grande sala, arredata e già pronta*: lo spazio infinito del suo Amore in cui egli ci attende. È un luogo in cui dobbiamo entrare per vivere l'intensità della relazione con la vita di Dio che dal Battesimo il Padre ci invita a sperimentare attraverso la Pasqua del Figlio; è la memoria profonda che si risveglia nella quale è possibile percepire la voce dello Spirito che guida i nostri passi sulla via della santità. *Andate in città*: Gesù non chiede di uscire dal proprio spazio vitale e dal proprio stato di vita: invita a salire *al piano superiore* di ogni spazio esteriore, invita a *prepararci* per incontrarlo, a fare uscire da noi ogni voce, ogni rumore che possa disturbare la quiete dell'incontro con la sua Persona.

Questo luogo, posto al di sopra di ogni preoccupazione o impegno, **si trova dentro di noi** e ci riporta in quel desiderio originario di Dio - il luogo dell'Eden - come creature intensamente amate, poste in un meraviglioso giardino da *coltivare* e *custodire*. Siamo chiamati a custodire questo luogo interiore da ogni pericolo esterno e dal disordine per coltivare il germe di vita che vi troviamo; per poter riconoscere e dare il nome ai sentimenti che vi scopriamo e imparare a indirizzarli verso la carità. È la stessa natura divina che si nasconde dentro di noi e che va custodita attraverso il silenzio, l'ascolto della Parola, la preghiera quotidiana; è la Presenza di Dio che ci abita dalla quale non possiamo nasconderci, ma coltivare ogni giorno questa relazione con il Padre, fonte di ogni grazia.

San Francesco di Assisi invitava a mantenere continuamente questa relazione:

Pur essendo in cammino il vostro comportamento sia così dignitoso, come se foste in un romitorio o in una cella. Infatti dovunque siamo e andiamo, noi abbiamo la cella con noi: fratello corpo è la nostra cella, e l'anima è l'eremita che vi abita dentro per pregare il Signore e meditare su di lui. Perciò se l'anima non rimane in tranquillità e solitudine nella sua cella, di ben poco giovamento è per il religioso quella fabbricata con le mani (Compilazione di Assisi [Leggenda Perugina], 108 = Fonti Francescane 1659).

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	<p>OGGI HO COMPRESO CHE...</p> <p>PROVO QUESTO SENTIMENTO:</p>
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...

MOMENTO DI CONTEMPLAZIONE

Adesso rimani un po' in silenzio e cerca di immaginare il luogo descritto nel Vangelo. Se ti può aiutare, leggi questa breve traccia.

Ti trovi in una bella stanza, accogliente, con tappeti e divani morbidi, comodi, pronti per farti distendere. Nella stanza c'è un braciere col fuoco acceso: illumina la stanza e crea ombre ma è una luce rassicurante che ti invita al riposo, alla quiete. Vedi la luce di quel fuoco e ne senti il calore, ma è un calore particolare, non scalda il corpo, ti scalda il cuore che è sempre più avvolto da quella fiamma ... la Fiamma dello Spirito Santo... Rimani ancora lì e inizia a percepire quel calore come altro, come una forza che ti attira con dolcezza, una forza che non ti costringe ma ti fa sentire libero e amato, profondamente amato, così come sei. Non desidera altro che amarti e farti riposare nella sua pace, nella serenità, nel suo silenzioso Essere. Resta così tra le braccia di Dio, lasciati cullare, senza pensare a niente. Riposa in Lui, ne hai bisogno...

Come frutto di questa esperienza di contemplazione puoi trovare un luogo nella tua casa per realizzare un angolo di preghiera personale dove poter pregare liberamente appena hai tempo. Lasciati ispirare da questo brano tratto dal Secondo Libro dei Re:

Un giorno Eliseo passava per Sunem, ove c'era un'illustre donna, che lo trattenne a mangiare. In seguito, tutte le volte che passava, si fermava a mangiare da lei. Ella disse al marito: «Io so che è un uomo di Dio, un santo, colui che passa sempre da noi. Facciamo una piccola stanza superiore, in muratura, mettiamoci un letto, un tavolo, una sedia e un candeliere; così, venendo da noi, vi si potrà ritirare». Un giorno che passò di lì, si ritirò nella stanza superiore e si coricò. Egli disse a Giezi, suo servo: «Chiama questa Sunammita». La chiamò e lei si presentò a lui. Eliseo disse al suo servo: «Dille tu: "Ecco, hai avuto per noi tutta questa premura; che cosa possiamo fare per te? C'è forse bisogno di parlare in tuo favore al re o al comandante dell'esercito?"». Ella rispose: «Io vivo tranquilla con il mio popolo». Eliseo replicò: «Che cosa si può fare per lei?». Giezi disse: «Purtroppo lei non ha un figlio e suo marito è vecchio». Eliseo disse: «Chiamala!». La chiamò; ella si fermò sulla porta. Allora disse: «L'anno prossimo, in questa stessa stagione, tu stringerai un figlio fra le tue braccia». Ella rispose: «No, mio signore, uomo di Dio, non mentire con la tua serva». Ora la donna concepì e partorì un figlio, nel tempo stabilito, in quel periodo dell'anno, come le aveva detto Eliseo (2Re 4,8-17).