
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

SANTISSIMA TRINITA' - ANNO B – 26 MAGGIO 2024



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO



Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 32 (33)

R. Beato il popolo scelto dal Signore.

Retta è la parola del Signore
e fedele ogni sua opera.
Egli ama la giustizia e il diritto;
dell'amore del Signore è piena la terra. R.

Dalla parola del Signore furono fatti i cieli,
dal soffio della sua bocca ogni loro schiera.
Perché egli parlò e tutto fu creato,
comandò e tutto fu compiuto. R.

Ecco, l'occhio del Signore è su chi lo teme,
su chi spera nel suo amore,
per liberarlo dalla morte
e nutrirlo in tempo di fame. R.

L'anima nostra attende il Signore:
egli è nostro aiuto e nostro scudo.
Su di noi sia il tuo amore, Signore,
come da te noi speriamo. R.

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

Lettura meditata

Dal libro del Deuteronomio

Mosè parlò al popolo dicendo:

«Interroga pure i tempi antichi, che furono prima di te: dal giorno in cui Dio creò l'uomo sulla terra e da un'estremità all'altra dei cieli, vi fu mai cosa grande come questa e si udì mai cosa simile a questa? Che cioè un popolo abbia udito la voce di Dio parlare dal fuoco, come l'hai udita tu, e che rimanesse vivo?

O ha mai tentato un dio di andare a scegliersi una nazione in mezzo a un'altra con prove, segni, prodigi e battaglie, con mano potente e braccio teso e grandi terrori, come fece per voi il Signore, vostro Dio, in Egitto, sotto i tuoi occhi?

Sappi dunque oggi e medita bene nel tuo cuore che il Signore è Dio lassù nei cieli e quaggiù sulla terra: non ve n'è altro.

Osserva dunque le sue leggi e i suoi comandi che oggi ti do, perché sia felice tu e i tuoi figli dopo di te e perché tu resti a lungo nel paese che il Signore, tuo Dio, ti dà per sempre» (Dt 4,32-34.39-40).

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, questi sono figli di Dio. E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: «Abbà! Padre!».

Lo Spirito stesso, insieme al nostro spirito, attesta che siamo figli di Dio. E se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo, se davvero prendiamo parte alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria (Rm 8,14-17).

Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, gli undici discepoli andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro indicato.

Quando lo videro, si prostrarono. Essi però dubitarono.

Gesù si avvicinò e disse loro: «A me è stato dato ogni potere in cielo e sulla terra. Andate dunque e fate discepoli tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato. Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo» (Mt 28,16-20).

Per meditare:

“L’ascesi nella luce dell’inabitazione” della Beata Itala Mela.

“Gloria tibi Trinitas”. “Vivere l’inabitazione è vivere il proprio Battesimo. Sarebbe in grave errore credere che il richiamare le anime a nutrire di questo mistero adorabile la loro vita, sia al richiamarle ad una “devozione” speciale: è piuttosto un invitarle a vivere della grazia che il Battesimo ha loro donato, a penetrare la realtà divina promessaci da Gesù: “Venienus et apud eum mansionem faciemus” [“noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui”, Gv 14,23].

Noi dimentichiamo troppo che Gesù stesso ci ha lasciato questo insegnamento ed ha istruito i discepoli su questo mistero prima di lasciarli [cfr. Gv cc.14-17]: non dimentichiamo che la grande “istruzione” religiosa lasciata dagli Apostoli ai primi cristiani consisteva in un richiamo incessante a questo dono divino che col Battesimo avevano ricevuto [...]

“8. L’orazione”

È difficile dire quanta influenza può avere nello sviluppo dell’orazione il culto della Trinità inabitante. L’anima che sa (e ricorda) di portare in sé il Signore, è inclinata a cercare nel profondo la luce. Bisogna mettere i fedeli a contatto con le tre Persone, bisogna loro insegnare a fare dell’orazione un colloquio intimo con loro, un riposo cuore a cuore con Dio. Si può esigere che tutti possano “sentire” subito questo cuore a cuore e fare orazione senza aiuto di testi? No, certamente. S. Teresa usò libri di meditazione per diciassette anni. Ma bisogna insegnare ai fedeli a cercare più vicino a loro, in loro, il Maestro. Lo Spirito Santo con i suoi doni di sapienza, di intelletto, di scienza, segna d’un sigillo divino il nostro spirito. Quanto ricordiamo che tali doni sono nostri? Quanto attingiamo a questa ricchezza per penetrare le cose celesti e le cose terrene nell’orazione? Non è piuttosto una ricchezza abbandonata negli abissi dell’anima, mentre ci lamentiamo di non essere capaci di comprendere le cose divine? Quante volte l’amore di Dio per noi ci sembra inafferrabile solo perché non pensiamo mai a coglierne nel seno della Trinità il centro e la realtà ineffabile? Quante volte il Padre del cielo ci sembra troppo lontano per raccogliere le nostre aspirazioni, i

nostri propositi, il nostro dolore, e non comprendiamo che egli compenetra la nostra anima del suo amore e attende che noi gli parliamo come il Figlio al Padre! Quante volte elemosiniamo conforto, luce, aiuto da mille persone, senza che ci venga in mente di ricorrere prima di tutto a chi è in noi per essere l'Amico, il Sostegno, il Maestro, oltre che il Santificatore! A chi solo può dare agli altri la grazia di aiutarci e di illuminarci! Molte anime semplificherebbero di colpo la loro meditazione e soprattutto la vivificherebbero, se al termine della lettura cercassero in sé l'oggetto dei loro sospiri e della loro ascesa: l'unico, il vero Maestro. Molte anime vedrebbero presto cadere il velo e chiuderebbero per sempre i testi per ascoltare la lezione interiore, più efficace dei sublimi trattati" (Fonte: <https://artcurel.blogspot.com/2019/07/lasciesi-nella-luce-dellinabitazione-in.html>)

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:

A te, Madre Vergine,
a te Piena della Gioia del Padre,
a te, Fonte del puro Amore per il Figlio,
a te, segreta Dimora dello Spirito Santo,
a te affidiamo il nostro cuore:
ponilo nel dolce Riposo dei Tre. 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: Dal Vangelo secondo Luca: 23,39-43; 7,37-50; 15,11-32

“Lo accoglierò all’istante” di Simeone il Nuovo Teologo, Inni 17,679-738.

“Per fede fu salvato il ladrone,
autore di molti mali,
e a ragione: lui solo,
mentre tutti mi rinnegavano,
tutti si scandalizzavano
e io ero appeso al legno,
confessò che ero Dio,
che ero re,
e col cuore gridò
che ero immortale.
Per questo e prima di tutti
ha ricevuto il Regno.
E l’amore della peccatrice
quali parole lo potranno esprimere?
Quell’amore lo portava nel cuore
Quando si accostò a me come al Dio
e al Signore delle cose visibili e invisibili,
e me lo offriva abbondantemente,
come nessuno fino allora.
Lo vidi e l’accolsi.
Non le presi l’amore,
ma le diedi la perla
e le lasciai l’amore;
glielo accesi ancor di più,
lo levai in alto come grande fiaccola
e la lasciai andare divenuta ormai vergine,
la più degna d’onore.
Subito tutta la legge
come un muro oltrepassò,
ascese su tutte le virtù
come su una scala,
e giunse al confine della legge,
che è l’amore,
giunse fino alla fine
intatto serbando l’amore.
E ugualmente il prodigo
di cuore si convertì; sincero fu il pentimento;
lui che prima era figlio mio,

da me supplicava di essere tra i servi.

Non solo con la bocca,
ma con l'anima parlava,
e coi fatti mostrava
quanto diceva a parole.

La sua umiliazione
mi trascinò a pietà
e subito lo colmai di ricchezze,
subito lo onorai;
vedevo che veniva
a me con tutta l'anima,
e che mai

- come molti fanno -
volse indietro il suo cuore.

E così, dunque, chi si accosta
e si prostra sincero,
- ascoltate, creature tutte! -
lo accoglierò all'istante".

(Fonte: Simeone il Nuovo Teologo, *Il Vangelo è possibile!* Antologia di testi, Ed. Paoline, pag. 76-78)

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.