

---

# CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

## XII DOMENICA T.O. - ANNO B – 23 GIUGNO 2024

---



### GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

---



#### **Lettura pregata**

**Salmo Responsoriale - Sal 106 (107) - R. Rendete grazie al Signore, il suo amore è per sempre.**

Coloro che scendevano in mare sulle navi  
e commerciavano sulle grandi acque,  
videro le opere del Signore  
e le sue meraviglie nel mare profondo. R.

Egli parlò e scatenò un vento burrascoso,  
che fece alzare le onde:  
salivano fino al cielo, scendevano negli abissi;  
si sentivano venir meno nel pericolo. R.

Nell'angustia gridarono al Signore,  
ed egli li fece uscire dalle loro angosce.  
La tempesta fu ridotta al silenzio,  
tacquero le onde del mare. R.

Al vedere la bonaccia essi gioirono,  
ed egli li condusse al porto sospirato.  
Ringrazino il Signore per il suo amore,  
per le sue meraviglie a favore degli uomini. R.

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

#### **Lettura meditata**

##### **Dal libro di Giobbe**

Così dice il Signore Dio: Il Signore prese a dire a Giobbe in mezzo all'uragano: «Chi ha chiuso tra due porte il mare, quando usciva impetuoso dal seno materno, quando io lo vestivo di nubi e lo fasciavo di una nuvola oscura, quando gli ho fissato un limite, e gli ho messo chiavistello e due porte dicendo: "Fin qui giungerai e non oltre e qui s'infrangerà l'orgoglio delle tue onde"?» (Gb 38, 1.8-11).

### **Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi**

Fratelli, l'amore del Cristo ci possiede; e noi sappiamo bene che uno è morto per tutti, dunque tutti sono morti. Ed egli è morto per tutti, perché quelli che vivono non vivano più per se stessi, ma per colui che è morto e risorto per loro. Coticché non guardiamo più nessuno alla maniera umana; se anche abbiamo conosciuto Cristo alla maniera umana, ora non lo conosciamo più così. Tanto che, se uno è in Cristo, è una nuova creatura; le cose vecchie sono passate; ecco, ne sono nate di nuove (2Cor 5, 14-17).

### **Dal Vangelo secondo Marco**

In quel tempo, venuta la sera, Gesù disse ai suoi discepoli: «Passiamo all'altra riva». E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui.

Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?».

Si destò, minacciò il vento e disse al mare: «Taci, calmati!». Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. Poi disse loro: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?».

E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: «Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?» (Mc 4, 35-41).

### **Per meditare:**

“«Perché avete paura? Non avete ancora fede?». L'inizio della fede è saperci bisognosi di salvezza. Non siamo autosufficienti, da soli; da soli affondiamo: abbiamo bisogno del Signore come gli antichi naviganti delle stelle. Invitiamo Gesù nelle barche delle nostre vite. Consegniamogli le nostre paure, perché Lui le vinca. Come i discepoli sperimenteremo che, con Lui a bordo, non si fa naufragio. Perché questa è la forza di Dio: volgere al bene tutto quello che ci capita, anche le cose brutte. Egli porta il sereno nelle nostre tempeste, perché con Dio la vita non muore mai.

Il Signore ci interpella e, in mezzo alla nostra tempesta, ci invita a risvegliare e attivare la solidarietà e la speranza capaci di dare solidità, sostegno e significato a queste ore in cui tutto sembra naufragare. Il Signore si risveglia per risvegliare e ravvivare la nostra fede pasquale. Abbiamo un'ancora: nella sua croce siamo stati salvati. Abbiamo un timone: nella sua croce siamo stati riscattati. Abbiamo una speranza: nella sua croce siamo stati risanati e abbracciati affinché niente e nessuno ci separi dal suo amore redentore. In mezzo all'isolamento nel quale stiamo patendo la mancanza degli affetti e degli incontri, sperimentando la mancanza di tante cose, ascoltiamo ancora una volta l'annuncio che ci salva: è risorto e vive accanto a noi. Il Signore ci interpella dalla sua croce a ritrovare la vita che ci attende, a guardare verso coloro che ci reclamano, a rafforzare, riconoscere e incentivare la grazia che ci abita. Non spegniamo la fiammella smorta (cfr. Is 42,3), che mai si ammala, e lasciamo che riaccenda la speranza.

Abbracciare la sua croce significa trovare il coraggio di abbracciare tutte le contrarietà del tempo presente, abbandonando per un momento il nostro affanno di onnipotenza e di possesso per dare spazio alla creatività che solo lo Spirito è capace di suscitare. Significa trovare il coraggio di aprire spazi dove tutti possano sentirsi chiamati e permettere nuove forme di ospitalità, di fraternità, di solidarietà. Nella sua croce siamo stati salvati per accogliere la speranza e lasciare che sia essa a rafforzare e sostenere tutte le misure e le strade possibili che ci possono aiutare a custodirci e custodire. Abbracciare il Signore per abbracciare la speranza: ecco la forza della fede, che libera dalla paura e dà speranza.

«Perché avete paura? Non avete ancora fede?». Cari fratelli e sorelle, da questo luogo, che racconta la fede rocciosa di Pietro, stasera vorrei affidarvi tutti al Signore, per l'intercessione della Madonna, salute del suo popolo, stella del mare in tempesta. Da questo colonnato che abbraccia Roma e il mondo scenda su di voi, come un abbraccio consolante, la benedizione di Dio. Signore, benedici il mondo, dona salute ai corpi e conforto ai cuori. Ci chiedi di non avere paura. Ma la nostra fede è debole e siamo timorosi. Però Tu, Signore, non lasciarci in balia della tempesta. Ripeti ancora: «Voi non abbiate paura» (Mt 28,5). E noi, insieme a Pietro, “gettiamo in Te ogni preoccupazione, perché Tu hai cura di noi” (cfr. 1Pt 5,7)”.

(Momento straordinario di preghiera presieduto da Santo Padre Francesco il 27 marzo 2020 - Fonte: [https://www.vatican.va/content/francesco/it/homilies/2020/documents/papa-francesco\\_20200327\\_omelia-epidemia.html](https://www.vatican.va/content/francesco/it/homilies/2020/documents/papa-francesco_20200327_omelia-epidemia.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.**

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

Madre,  
che attraversi la tempesta  
lasciando al Figlio il suo sonno di Salvezza,  
raccoglici nella tua fede, tenace e sicura,  
e nelle tue braccia aperte di ancora aggrappata alla Roccia eterna.  
Donaci di vedere l'altra riva della vita,  
dove vento e mare abbandonano il loro orgoglio,  
dove il cuore raggiunge la sponda dell'Amore  
che non vedrà mai la fine. 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:**

*...chi non prende la propria croce e non mi segue, non è degno di me (Mt 10,38).*

Gesù dà alle nostre sofferenze il nome di croce perché croce significa strumento di salvezza, ed Egli vuole che il nostro soffrire non sia vano, ma diventi *croce*, ossia diventi per noi mezzo di elevazione, di santificazione. Di fatto qualsiasi sofferenza si trasforma in croce non appena noi l'accettiamo dalle mani del Signore, aderendo alla sua volontà che si vuol servire di essa per il nostro profitto spirituale. Se ciò è vero per le grandi sofferenze, è molto vero anche per le piccole; tutte rientrano nel piano divino, tutte – anche le più minute - sono state fin dall'eternità predisposte da Dio per la nostra santificazione. Accettiamole quindi con serenità, senza lasciarci immergere nelle cose che ci fanno dispiacere; manteniamole al posto che devono avere e che in realtà hanno nel piano divino, ossia posto di strumenti, mediante i quali potremo realizzare il nostro ideale di santità, di unione con Dio. Se queste contrarietà sono un male perché ci fanno soffrire, sono un bene perché ci danno occasione di esercitare la virtù, perché ci purificano e ci avvicinano al Signore. Ma per saper portare la croce non basta comprenderne il valore, occorre anche la forza. Se ci lasciamo guidare da Gesù, Egli certamente ce la darà e, proprio attraverso le lotte e le sofferenze quotidiane, Egli ci porterà, per la strada da lui scelta, a quel grado di santità che ha fissato per ognuno di noi. Ma bisogna avere un'immensa fiducia, andare avanti ad occhi chiusi, abbandonandosi totalmente; bisogna accettare la croce che il Signore ci porge e portarla con amore. Se, con l'aiuto della grazia, sapremo santificare così tutte le grandi e piccole sofferenze quotidiane, senza perdere la serenità e la fiducia, ci faremo santi.

Molte anime si scoraggiano di fronte alla sofferenza e s'industriano di evitarla perché non hanno abbastanza fiducia nel Signore, non credono abbastanza che *tutto*, fin nei minimi particolari, è disposto da Lui per il nostro vero bene. Ogni sofferenza, grande o piccola che sia, nasconde sempre una grazia di redenzione, di santificazione; questa grazia diventa nostra non appena accettiamo il patire con spirito di fede e per amor di Dio (p. Gabriele di S.M.Maddalena, *Intimità divina*, Ed. Vaticana 1955, p. 442-443).

### **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.