
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

EPIFANIA DEL SIGNORE – MESSA DEL GIORNO – 6 GENNAIO 2026



*Fermati ad ascoltare la Luce,
che non ha suono,
ma è Presenza,
sottile e silenziosa.
Il tuo viaggio richiede una sosta:
adora...
Così l'arcano segno nel cielo
tu potrai raggiungere,
quando il tempo
si sarà riempito
e l'attimo
diventerà Eterno.*



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 71 (72)

R. Ti adoreranno, Signore, tutti i popoli della terra.

O Dio, affida al re il tuo diritto,
al figlio di re la tua giustizia;
egli giudichi il tuo popolo secondo giustizia
e i tuoi poveri secondo il diritto. R.

Nei suoi giorni fiorisca il giusto
e abbondi la pace,
finché non si spenga la luna.
E domini da mare a mare,
dal fiume sino ai confini della terra. R.

I re di Tarsis e delle isole portino tributi,
i re di Saba e di Seba offrano doni.
Tutti i re si prostrino a lui,
lo servano tutte le genti. R.

Perché egli libererà il misero che invoca
e il povero che non trova aiuto.
Abbia pietà del debole e del misero
e salvi la vita dei miseri. R.

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

Lettura meditata

Dal Libro del Profeta Isaia

Alzati, rivestiti di luce, perché viene la tua luce, la gloria del Signore brilla sopra di te. Poiché, ecco, la tenebra ricopre la terra, nebbia fitta avvolge i popoli; ma su di te risplende il Signore, la sua gloria appare su di te. Cammineranno le genti alla tua luce, i re allo splendore del tuo sorgere. Alza gli occhi intorno e guarda: tutti costoro si sono radunati, vengono a te. I tuoi figli vengono da lontano, le tue figlie sono portate in braccio. Allora guarderai e sarai raggiante, palpiterà e si dilaterà il tuo cuore, perché l'abbondanza del mare si riverserà su di te, verrà a te la ricchezza delle genti. Uno stuolo di cammelli ti invaderà, dromedari di Madian e di Efa, tutti verranno da Saba, portando oro e incenso e proclamando le glorie del Signore (Is 60,1-6).

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, penso che abbiate sentito parlare del ministero della grazia di Dio, a me affidato a vostro favore: per rivelazione mi è stato fatto conoscere il mistero. Esso non è stato manifestato agli uomini delle precedenti generazioni come ora è stato rivelato ai suoi santi apostoli e profeti per mezzo dello Spirito: che le genti sono chiamate, in Cristo Gesù, a condividere la stessa eredità, a formare lo stesso corpo e ad essere partecipi della stessa promessa per mezzo del Vangelo (Ef 3,2-3a.5-6).

Dal Vangelo secondo Matteo

Nato Gesù a Betlemme di Giudea, al tempo del re Erode, ecco, alcuni Magi vennero da oriente a Gerusalemme e dicevano: «Dov'è colui che è nato, il re dei Giudei? Abbiamo visto spuntare la sua stella

e siamo venuti ad adorarlo». All'udire questo, il re Erode restò turbato e con lui tutta Gerusalemme. Riuniti tutti i capi dei sacerdoti e gli scribi del popolo, si informava da loro sul luogo in cui doveva nascere il Cristo. Gli risposero: «A Betlemme di Giudea, perché così è scritto per mezzo del profeta: "E tu, Betlemme, terra di Giuda, non sei davvero l'ultima delle città principali di Giuda: da te infatti uscirà un capo che sarà il pastore del mio popolo, Israele"». Allora Erode, chiamati segretamente i Magi, si fece dire da loro con esattezza il tempo in cui era apparsa la stella e li inviò a Betlemme dicendo: «Andate e informatevi accuratamente sul bambino e, quando l'avrete trovato, fatemelo sapere, perché anch'io venga ad adorarlo». Udito il re, essi partirono. Ed ecco, la stella, che avevano visto spuntare, li precedeva, finché giunse e si fermò sopra il luogo dove si trovava il bambino. Al vedere la stella, provarono una gioia grandissima. Entrati nella casa, videro il bambino con Maria sua madre, si prostrarono e lo adorarono. Poi aprirono i loro scrigni e gli offrono in dono oro, incenso e mirra. Avvertiti in sogno di non tornare da Erode, per un'altra strada fecero ritorno al loro paese (Mt 2,1-12).

Per meditare:

Quale necessità – voi mi chiederete – essi [i Magi] avevano della guida di questa stella, dato che ormai conoscevano il luogo della nascita di Gesù Cristo? Ma non si trattava soltanto di sapere il nome della città, era necessario riconoscere anche il bambino. Difatti non c'era niente che potesse indicarlo. La casa ove era nato non era affatto appariscente e sua madre non era illustre, né aveva qualche particolare distinzione. Era perciò necessario che la stella si arrestasse e li facesse fermare proprio nel luogo esatto. Perciò essi tornano a vederla uscendo da Gerusalemme; perciò essa non si arresta più finché non è giunta sulla stalla, fino a quando non ha aggiunto miracolo a miracolo: il miracolo dell'adorazione dei Magi al miracolo della stella che guida i Magi. ...

Quando la stella giunse sopra il bambino, si fermò: e ciò poteva farlo soltanto una potenza che gli astri non hanno: prima, cioè, nascondersi e apparire di nuovo e infine arrestarsi. A questa vista è certo che i Magi sentirono crescere la loro fede. Essi si rallegrarono di avere finalmente trovato colui che avevano tanto cercato, di essere stati, cioè, messaggeri di verità e di non aver intrapreso inutilmente un così lungo viaggio. Questa gioia nasceva dall'amore per Gesù Cristo, di cui ardevano. La stella si arrestò sulla testa del bambino, per fare intendere che egli era il Figlio di Dio. E, fermandosi, essa condusse ad adorarlo non dei semplici stranieri, ma quelli che erano i più sapienti tra loro. ... Che Dio si sia incarnato, lo dimostrano le fasce e la mangiatoia. D'altra parte i Magi manifestarono di non adorarlo come semplice uomo, offrendogli, mentre è ancora neonato, doni che è giusto offrire soltanto a Dio.

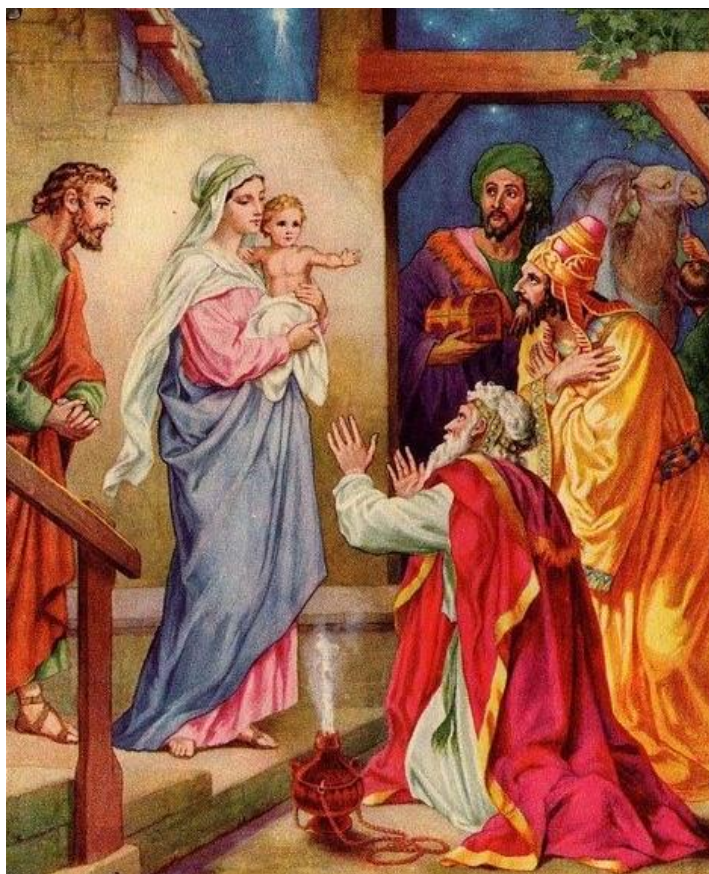
Arrossiscano i Giudei, vedendo che questi barbari astrologhi li precedono, mentre essi non vogliono seguirli. Ma, in realtà, tutto quanto accadeva allora era soltanto una prefigurazione dell'avvenire: infatti, stava a indicare, fin dall'inizio, che i gentili avrebbero sopravanzato i Giudei nella fede. Perché allora – mi chiederete – Gesù Cristo non ha detto subito ai suoi apostoli: Andate, dunque, ammaestrate tutte le genti (Mt 28, 19) ma dà questo comando solo alla fine della sua vita? È perché ciò che accadde ai Magi era, come ho appena detto, una figura e una predizione dell'avvenire. Era secondo un piano preordinato che i Giudei fossero i primi a ricevere e ad abbracciare la fede in Gesù Cristo; ma, avendo essi volontariamente respinto la grazia che era stata loro offerta, Dio mutò l'ordine delle cose. Senza dubbio non era logico che i Magi adorassero Gesù Cristo prima dei Giudei, che uomini che venivano tanto da lontano precedessero coloro che abitavano nei pressi della città dove era nato il bambino, e che degli stranieri, ignari dei misteri messianici, prevenissero coloro che erano stati nutriti da tante e tali profezie. Ma siccome i Giudei non ebbero riconosciuto i beni sovrabbondanti che avevano in casa, i Magi, che venivano dalla Persia, precedettero gli stessi abitanti di Gerusalemme nel ricevere quei beni. E Paolo rimprovera proprio questo ai Giudei, quando dice: A voi per primi era necessario che fosse annunziato il regno di Dio; ma poiché ve ne giudicate da voi stessi indegni, ecco che noi ci volgiamo ai gentili (At 13, 46). Anche se fino a quel momento erano stati increduli, essi dovevano, quanto meno, dopo aver ascoltato i Magi, accorrere presso Gesù Cristo. Ma non vollero: perciò mentre essi restano assopiti nel loro torpore, i Magi li precedono in grande fretta.

Seguiamo dunque i Magi. Allontanandoci dalle nostre barbare abitudini, faremo anche noi questo lungo viaggio per vedere Cristo. I Magi, se non si fossero alquanto allontanati dalla loro terra non avrebbero potuto vederlo. Distacciamoci, quindi, da tutte le preoccupazioni terrene. Finché i Magi se ne stavano in Persia non vedevano che una stella, ma quando ebbero lasciato la loro patria, videro il Sole stesso della giustizia. E si può dire che non avrebbero certo continuato a vedere per molto tempo quella stella, se non si fossero affrettati a uscire dal loro paese. Affrettiamoci pure noi e, anche se tutti si turbassero, noi accorriamo alla dimora di questo bambino. Quand'anche i re, i tiranni, i popoli, ci impedissero il cammino, non lasciamo spegnere il nostro ardente desiderio per colpa di questi ostacoli: è, infatti, con tale ardore

che potremo superare tutte le opposizioni che incontreremo. Se i Magi non fossero stati costanti nella fede sino all'ultimo e non fossero giunti a vedere il bambino, non avrebbero certo evitato le sciagure, di cui Erode li minacciava. Prima di giungere ad adorare il bambino, essi sono circondati da timori, da pericoli e turbamenti; ma dopo che l'hanno adorato, si ritrovano nella pace e nella tranquillità. Non è più la stella che li guida, ma è un angelo che li accoglie e parla con loro, poiché di fatto, adorando Gesù Cristo e offrendogli i loro doni, si sono trasformati in sacerdoti. Abbandonate anche voi il popolo giudeo, abbandonate questa città piena di torbidi, questo tiranno assetato di sangue, tutte queste vanità mondane, per accorrere a Betlemme, dove è la casa del pane spirituale. Anche se siete soltanto dei pastori, se vi affrettate a venire, vedrete il bambino. Ma se foste anche dei re, se non vi affrettate, la vostra porpora non vi servirà a nulla. Anche se siete stranieri e barbari come i Magi, niente potrà impedirvi di vedere il bambino, sempre che veniate qui per adorare il Figlio di Dio, non per calpestarlo come dice Paolo, ma per presentarvi dinanzi a lui con gioia e con timore (San Giovanni Crisostomo, Dalle *Omellerie sul vangelo di Matteo*, VII, 4-5).

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:

Maria, raccogli i nostri desideri
e donaci di saper custodire nel cuore
silenzi e parole,
di sentire il sussurro del vento
che profuma di vita nuova
e di scoprire gocce di santità
sparse nelle giornate umide di pioggia e di fatica.
Maria, tieni stretto al tuo cuore
chi non sa riconoscere il volto divino della pace,
rendici docili alla Parola da incarnare ogni giorno,
facci comprendere che le nostre giare mezze vuote
saranno riempite dal vino più buono:
quello delle nozze con lo Sposo.
E allora tutta la vita sarà una festa
perché i momenti oscuri
saranno avvolti da luci di speranza
e le tue materne braccia sosterranno ogni nostra opera.

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:

Gesù disse loro: "In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno" (Gv 6,53-58).

«E il Verbo si fece carne». Ciò è divenuto verità nella stalla di Betlemme. Ma si è adempiuto anche in un'altra forma. «Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna». Il Salvatore, ben sapendo che siamo uomini e rimaniamo uomini quotidianamente alle prese con le nostre debolezze, viene in aiuto della nostra umanità in maniera veramente divina. Come il corpo terreno ha bisogno del pane quotidiano, così anche la vita divina aspira in noi ad essere continuamente alimentata. «Questo è il pane vivo, che è disceso dal cielo». Chi lo fa veramente suo pane quotidiano, in lui si compie quotidianamente il mistero del Natale, l'incarnazione del Verbo. E questa è indubbiamente la via più sicura per conservare ininterrottamente l'unione con Dio e radicarsi sempre più saldamente nel corpo mistico di Cristo. So bene che ciò apparirà a molti un'esigenza troppo radicale. In pratica essa comporta per la maggior parte di coloro che cominciano a soddisfarla un rivoluzionamento di tutta la loro vita interiore ed esteriore. Ma appunto così dobbiamo fare! Nella nostra vita dobbiamo far spazio al Salvatore eucaristico, affinché possa trasformare la nostra vita nella sua: è questa una richiesta esagerata? Abbiamo tempo per tante cose inutili: per leggere ogni genere di libri, riviste e quotidiani futili, per bighellonare da un caffè all'altro e passare quarti d'ora e mezze ore a chiacchierare per la strada, tutte 'distrazioni' in cui sprechiamo e disperdiamo tempo e energie. Non ci è proprio possibile riservare ogni mattina un'ora, in cui non ci distraiamo, ma ci raccogliamo, in cui non ci logoriamo, ma accumuliamo energia per poi affrontare col suo aiuto i nostri compiti quotidiani?

Ma naturalmente ci vuole più di una semplice ora del genere. Essa deve animare tutte le altre, sì da rendersi impossibile «lasciarci andare», foss'anche solo momentaneamente. Non possiamo sottrarci al giudizio di colui che frequentiamo quotidianamente. Anche se non dice una parola, sentiamo qual è il suo atteggiamento nei nostri riguardi. Cerchiamo di adattarci al nostro ambiente, e se la cosa non ci riesce, diventa un tormento. Così succede anche nei rapporti quotidiani col Salvatore. Diventiamo sempre più sensibili nel discernere ciò che gli piace e gli dispiace. Se prima eravamo tutto sommato molto contenti di noi, ora le cose cambiano. Troveremo che le cose sono cattive e nei limiti del possibile le cambieremo. E scopriremo alcune cose che non possiamo ritenere belle e buone, e che pur risulta tanto difficile cambiare. Allora diventiamo a poco a poco molto piccoli e umili, pazienti e indulgenti verso le pagliuzze presenti negli occhi altrui, perché abbiamo da fare con la trave presente nei nostri; e, infine, impariamo anche a sopportarci nella luce inesorabile della presenza di Dio e ad affidarci alla sua misericordia, che può venire a capo di tutto ciò che si fa beffe delle nostre forze (Edith Stein, *Il mistero del Natale*, Ed. Queriniana, p. 39-41).

B) Offerta del proprio dolore

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.



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.