
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

II DOMENICA DI QUARESIMA – ANNO A – 1° MARZO 2026



*Alzo gli occhi e il volto appare,
solitudine con solitudine,
orizzonte illimitato,
splendore che si riversa
nel chiarore del mattino.
E la Voce accarezza
le strade deserte
mentre le risate dei bambini
escono dalle finestre
e si accordano col silenzio,
creando un'unica armonia.
Poiché tutto è trasfigurato
dal riversarsi della grazia
che si getta copiosa
come torrente in piena
sul mondo frantumato e ferito
per ricamare col filo sottile dell'amore
una trama di eternità nel tempo e nella storia.*



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

Lettura pregata - Salmo Responsoriale - Sal 32 (33)

R. Donaci, Signore, il tuo amore: in te speriamo.

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.

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 della Genesi

In quei giorni, il Signore disse ad Abram: «Vattene dalla tua terra, dalla tua parentela e dalla casa di tuo padre, verso la terra che io ti indicherò. Farò di te una grande nazione e ti benedirò, renderò grande il tuo nome e possa tu essere una benedizione. Benedirò coloro che ti benediranno e coloro che ti malediranno maledirò, e in te si diranno benedette tutte le famiglie della terra». Allora Abram partì, come gli aveva ordinato il Signore (Gen 12,1-4a).

Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo a Timoteo

Figlio mio, con la forza di Dio, soffri con me per il Vangelo. Egli infatti ci ha salvati e ci ha chiamati con una vocazione santa, non già in base alle nostre opere, ma secondo il suo progetto e la sua grazia. Questa ci è stata data in Cristo Gesù fin dall'eternità, ma è stata rivelata ora, con la manifestazione del salvatore nostro Cristo Gesù. Egli ha vinto la morte e ha fatto risplendere la vita e l'incorruttibilità per mezzo del Vangelo (2Tm 1,8b-10).

Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui.

Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo».

All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo.

Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti» (Mt 17,1-9).

Per meditare:

Quello che ascoltiamo può essere liberante e mettere in moto la nostra voglia di partire oppure può essere desolante, imponendoci di rinunciare al viaggio o costringendoci a scappare per cercare l'aria.

Ci sono voci dunque che vogliono trattenerci, apparentemente per amore, ma sono voci di Sirene che in realtà vogliono divorarci, vogliono toglierci la vita. È l'esperienza di Ulisse, che nella sua profonda ambizione di conoscere, decide di ascoltare il canto delle Sirene, ma facendosi legare all'albero della nave, mentre ordina ai compagni di turarsi le orecchie con la cera. Ecco a volte occorre otturarsi le orecchie o legarsi a qualcosa di solido per impedire di essere ammaliati dai canti delle tante sirene che attraversano il nostro viaggio: l'umiliazione, l'orgoglio, il desiderio di vendetta...

Nonostante la sua audacia, Ulisse sa anche riconoscere il suo limite: questa volta ha bisogno di essere legato, non può contare solo sulle sue forze e sulla sua capacità di autocontrollo. Capita però anche di non riuscire a intraprendere il nostro viaggio perché non abbiamo il coraggio di ascoltare la realtà. La realtà infatti ci parla continuamente, ma non sempre è gradevole quello che ci rimanda. Questa è l'esperienza della strega di Biancaneve, la quale non vuole accettare quello che lo specchio le dice: lei non è la più bella, anche se lo pensa. Possiamo anche essere convinti di una nostra idea su di noi o sugli altri, ma poi la realtà, proprio come uno specchio, ci rimanda l'immagine vera. E lì bisogna decidere: ascoltare lo specchio o romperlo!

Anche Abramo fa questa esperienza di ascolto della voce di Dio, di un Dio che conosce ancora solo vagamente. Del passato di Abramo non sappiamo quasi nulla. È come se la vita di Abramo iniziasse proprio nel momento in cui Dio gli rivolge un invito, un invito, a lasciare. «Vattene» (Gn 12,1) è un'espressione forte, che letteralmente suonerebbe «Va' verso te stesso», prendi in mano la tua vita, costruisci la tua storia, diventa protagonista della tua storia. Il viaggio di Abramo, prima ancora di essere un viaggio fisico, è un viaggio alla scoperta di se stesso, una scoperta che si realizza nella misura in cui si affida a Dio e comincia a conoscerlo.

Questo invito ad andarsene è chiaramente un invito a liberarsi da tutto ciò che lo trattiene, da tutto ciò che gli impedisce di cominciare questo viaggio verso se stesso. Ci sono cose che ci legano e ci impediscono di partire: relazioni che non sono sane, immagini di noi stessi che facciamo fatica ad abbandonare, contesti nei quali ci sentiamo imprigionati.

Il viaggio di Abramo non è semplice, Abramo ha davanti il deserto e non ha una meta precisa. In questo senso il cammino della nostra liberazione ha sempre all'inizio una dimensione di rischio. Il rischio indica un'apertura, una possibilità, una strada. Paura o sicurezza, sebbene in modi diversi, sbarrano invece la strada. Sono la fine del viaggio, la fine della libertà!

Ascoltare Dio dà vita: è l'immagine di Abramo che nel racconto biblico comincia ad esistere a partire dall'invito di Dio. Ma Dio ridà anche vita: i discepoli cadono e sono spaventati, ma Gesù li tocca, li rimette in piedi. Senza quella parola, i discepoli sarebbero rimasti schiacciati dalla paura.

Ascoltare è agire, ascoltare la parola di Dio è coltivare la relazione con lui. Non a caso questo invito all'ascolto si intreccia con un'immagine di conversazione: Gesù non è solo, ma parla con Mosè ed Elia. Certo, sono le due figure della Bibbia ebraica che sarebbero tornate per annunciare la presenza del Messia, ma è anche vero che sono due interlocutori significativi: Mosè, penso, avrà condiviso con Gesù il suo desiderio di condurre il popolo alla terra promessa, è il desiderio che anche Gesù condivide. Anche Gesù vive il suo esodo, proprio come Mosè: è uscito da Dio per portare l'uomo nella vita piena. E con Elia mi piace pensare che Gesù condivida il fuoco, la passione, l'amore ardente per la verità che non conosce barriere, ma che arriva a dare la propria vita.

Ci sono momenti in cui Gesù si trasfigura nella nostra vita, cioè si fa vedere per come è veramente, nella sua divinità. Sono momenti di grande e intima comunione con lui, momenti che vorremmo trattenere, proprio come vorrebbe fare Pietro. Vorremmo trattenere Dio, possederlo. Vorremmo rinchiuderlo nei nostri ricordi o nelle nostre scoperte. Vorremmo, appunto, costruirgli intorno una capanna, per assicurarci che non vada più via. Ma Dio non si lascia trattenere, non si lascia definire, soprattutto non si lascia manipolare dalle nostre paure e dalle nostre ansie.

La parola di Dio è come nube: ci protegge mentre siamo nel deserto, nell'aridità, ma non può essere trattenuta; è nube che ci guida, come per il popolo d'Israele nel deserto, ma è anche nube che ci avvolge perché non può essere mai *compresa* fino in fondo. Nella parola che Dio ci rivolge c'è sempre qualcosa in più da scoprire, non è mai totalmente esaurita.

E in quella parola, proprio come nell'immagine della trasfigurazione, c'è sia la gloria sia la sofferenza. Il nostro ascolto tende ad essere selettivo: sentiamo quello che vogliamo sentire. La parola di Dio ci chiede di essere presa tutta, così come la relazione con Gesù va presa nella sua interezza. Siamo invitati a prendere tutto Gesù, così com'è, sulla nostra barca (Gaetano Piccolo, *Leggersi dentro. Con il Vangelo di Matteo*, Ed. Paoline, p. 129-132)

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, tu che ti sei lasciata trasfigurare
dalla Luce divina
e hai custodito nel silenzio del cuore
il mistero di Gesù, solo,
nella semplicità della casa di Nazaret,
aiutaci ad alzare gli occhi verso il suo Volto
e a vivere ogni istante nell'ascolto
della sua Parola per crescere
nella fede, nella speranza e nella carità.
Donaci di saper accogliere con gioia
la volontà del Padre e di vivere la nostra
vocazione secondo il suo progetto
e la sua grazia. 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.

In questo periodo quaresimale viene proposta la Via Crucis “Ecco l’Uomo. La sua, la nostra *Via crucis*” di Valentino Salvoldi, autore delle preghiere, Edizioni Messaggero Padova.

Terza Stazione: La prima caduta

*Noi tutti eravamo sperduti come un gregge,
ognuno di noi seguiva la sua strada;
il Signore fece ricadere su di lui
l'iniquità di noi tutti (Is 53,6).*

«Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole» (Mt 26,41).

Preghiera

Dissipando la nebbia all’orizzonte
fa’ comparire colui che mi liberi
e mi dia speranza.
Fammi riudire parole di vita:
«Consòlati,
presto avrai la salvezza.
Perché ti struggi d’amarezza
per il dolore che ti penetra?
Io ti salverò, non temere;
sono infatti il tuo Signore,
il tuo Creatore,
l’ideale tuo,
il tuo Redentore».

Quarta Stazione: L’incontro con la Madre

Simeone li benedisse e a Maria, sua madre, disse: «Ecco, egli è qui per la caduta e la risurrezione di molti in Israele e come segno di contraddizione» (Lc 2,34)

«E beata colei che ha creduto nell’adempimento di ciò che il Signore le ha detto» (Lc 1,45)

Preghiera

Tu hai creduto, Maria,
quando sconvolgenti parole ti proponevano
di accettare il Mistero nella tua vita.
Hai creduto che era Dio
quell’essere che in te prendeva forma.
Hai creduto quando vedesti il tuo bambino
bisognoso delle tue cure e del tuo affetto
e quando, a causa sua,
sei stata, per tre anni, in esilio.
«Beata sei tu, che hai creduto».
Hai creduto, pure senza comprendere,
quando il tuo adolescente ti chiese
perché tu lo cercavi.
Hai creduto

quando i parenti lo dichiaravano pazzo
quando l'hai incontrato portando una croce
come un criminale condannato a morte,
quando l'hai visto morire,
quando, morto,
te l'hanno messo sulle ginocchia.
Un Dio morto!
«Beata sei tu, che hai creduto».
La tua umiltà t'ha resa grande
agli occhi di quel Dio
che abbatte i potenti
ed esalta gli umili.
Con te il mio spirito canta
le grandezze del Signore,
perché ha posto il suo sguardo su di te.
Con tutte le generazioni ti saluto:
«Beata sei tu, che hai creduto».

Quinta Stazione: Simone di Cirene

Portate i pesi gli uni degli altri: così adempirete la legge di Cristo (Gal 6,2).

Costrinsero a portare la sua croce un tale che passava, un certo Simone di Cirene, che veniva dalla campagna, padre di Alessandro e di Rufo (Mc 15,21).

Pregiera

Sono stanco, Signore,
di essere chiuso in me stesso.
Sono stanco di dirigere il mio mondo,
facendo, pianificando, dando forma.
L'abbandonarsi è un rischio
che l'uomo saggio non corre,
non sopportando il peso
di rompere un equilibrio.
Fammi pazzo, Dio,
di una follia che non distrugga
sapienza, responsabilità e amore.

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.