
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA
VI DOMENICA T.O. – ANNO A – 15 FEBBRAIO 2026



*Tendi la mano,
afferra la tua storia,
rimani in silenzio, ascolta,
lascia parlare il respiro,
fai scorrere in te il fragore delle acque
e il crepitio del fuoco.
Osserva il tuo cammino,
fatto di luci ed ombre,
raccogli tutto ciò che sei
e donalo come primizia di quest'oggi
Fondi la tua vita
per trovarne la vena d'oro prezioso
che Dio ha posto nel tuo cuore,
slega i tuoi calzari
e poni il piede nella sua terra,
senza fuggire.
Rimani, e scopri ciò che lo Spirito ti rivela,
non avere paura,
entra nelle profondità divine,
gioisci, perché vedrai il tuo vero volto,
quello di figlio amato.*



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 118 (119)

R. Beato chi cammina nella legge del Signore.

Beato chi è integro nella sua via
e cammina nella legge del Signore.
Beato chi custodisce i suoi insegnamenti
e lo cerca con tutto il cuore. R.

Tu hai promulgato i tuoi precetti
perché siano osservati interamente.
Siano stabili le mie vie
nel custodire i tuoi decreti. R.

Sii benevolo con il tuo servo e avrò vita,
osserverò la tua parola.
Aprimi gli occhi perché io consideri
le meraviglie della tua legge. R.

Insegnami, Signore, la via dei tuoi decreti
e la custodirò sino alla fine.
Dammi intelligenza, perché io custodisca la tua legge
e la osservi con tutto il cuore. R.

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

Lettura meditata

Dal libro del Siracide

Se vuoi osservare i suoi comandamenti, essi ti custodiranno;
se hai fiducia in lui, anche tu vivrai.
Egli ti ha posto davanti fuoco e acqua:
là dove vuoi tendi la tua mano.
Davanti agli uomini stanno la vita e la morte, il bene e il male:
a ognuno sarà dato ciò che a lui piacerà.
Grande infatti è la sapienza del Signore;
forte e potente, egli vede ogni cosa.
I suoi occhi sono su coloro che lo temono,
egli conosce ogni opera degli uomini.
A nessuno ha comandato di essere empio
e a nessuno ha dato il permesso di peccare (Sir 15,16-21 (NV) [gr.15, 5-20]).

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi

Fratelli, tra coloro che sono perfetti parliamo, sì, di sapienza, ma di una sapienza che non è di questo mondo, né dei dominatori di questo mondo, che vengono ridotti al nulla. Parliamo invece della sapienza di Dio, che è nel mistero, che è rimasta nascosta e che Dio ha stabilito prima dei secoli per la nostra gloria.

Nessuno dei dominatori di questo mondo l'ha conosciuta; se l'avessero conosciuta, non avrebbero crocifisso il Signore della gloria. Ma, come sta scritto: «Quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore di uomo, Dio le ha preparate per coloro che lo amano».

Ma a noi Dio le ha rivelate per mezzo dello Spirito; lo Spirito infatti conosce bene ogni cosa, anche le profondità di Dio (1Cor 2,6-10).

Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Non crediate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non sono venuto ad abolire, ma a dare pieno compimento. In verità io vi dico: finché non siano passati il cielo e la terra, non passerà un solo iota o un solo trattino della Legge, senza che tutto sia avvenuto. Chi dunque trasgredirà uno solo di questi minimi precetti e insegnerà agli altri a fare altrettanto, sarà considerato minimo nel regno dei cieli. Chi invece li osserverà e li insegnerà, sarà considerato grande nel regno dei cieli.

Io vi dico infatti: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

Avete inteso che fu detto agli antichi: “Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio”. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: “Stupido”, dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: “Pazzo”, sarà destinato al fuoco della Geenna.

Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono.

Mettiti presto d'accordo con il tuo avversario mentre sei in cammino con lui, perché l'avversario non ti consegna al giudice e il giudice alla guardia, e tu venga gettato in prigione. In verità io ti dico: non uscirai di là finché non avrai pagato fino all'ultimo spicciolo!

Avete inteso che fu detto: “Non commetterai adulterio”. Ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore.

Se il tuo occhio destro ti è motivo di scandalo, cavalo e gettalo via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo venga gettato nella Geenna. E se la tua mano destra ti è motivo di scandalo, tagliala e gettala via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella Geenna.

Fu pure detto: “Chi ripudia la propria moglie, le dia l'atto del ripudio”. Ma io vi dico: chiunque ripudia la propria moglie, eccetto il caso di unione illegittima, la espone all'adulterio, e chiunque sposa una ripudiata, commette adulterio.

Avete anche inteso che fu detto agli antichi: “Non giurerai il falso, ma adempirai verso il Signore i tuoi giuramenti”. Ma io vi dico: non giurate affatto, né per il cielo, perché è il trono di Dio, né per la terra, perché è lo sgabello dei suoi piedi, né per Gerusalemme, perché è la città del grande Re. Non giurare neppure per la tua testa, perché non hai il potere di rendere bianco o nero un solo capello. Sia invece il vostro parlare: “sì, sì”, “no, no”; il di più viene dal Maligno» (Mt 5,17-37).

Per meditare:

«Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra».

Questa preghiera viene adempiuta nelle sei antitesi in cui Gesù descrive dettagliatamente la nuova giustizia che richiede dai suoi discepoli. All'interpretazione dei comandamenti dell'Antico Testamento fatta dai rabbini ebrei, Matteo oppone per sei volte l'interpretazione di Gesù che egli porta avanti con autorità divina. Nel nuovo comportamento che Gesù si aspetta dai suoi discepoli, si manifesta la loro giustizia che deve essere di molto più grande di quella degli scribi e dei farisei (5,20). Nelle antitesi Matteo contrappone la parola di Gesù alle parole dette agli antichi, cioè, alla generazione del Sinai. Egli non sostituisce la legge dell'Antico Testamento, ma la porta a compimento. Le parole di Gesù sono la porta attraverso cui dobbiamo entrare per comprendere il senso del comandamento di Dio nell'Antico Testamento. Il centro del comandamento è l'amore. [...]

Un tempo, le antitesi del discorso della montagna venivano spesso interpretate in un senso antigiusudaico; questo, però, è un pregiudizio. Molte antitesi presentate da Gesù si possono comprendere solo nel quadro della discussione ebraica sul modo di intendere la legge. Gesù si distingue per la radicalità con cui, da un lato, pone l'amore al centro di tutti i comandamenti e, dall'altro, fornisce di questi un'interpretazione che

va a colpire l'intera persona umana, soprattutto il suo cuore. Quella annunciata qui da Gesù non è una semplice etica di principi, ma un'etica che esige un comportamento nuovo che proviene da un cuore aperto in tutto e per tutto a Dio. Gesù comincia dai sentimenti e dai pensieri. Chi si attiene al comandamento solo esteriormente, ma nel suo intimo è ricolmo d'ira e amarezza, non è giusto, non è abitato dall'amore di Dio. Perciò è importante prima di tutto purificare il cuore dall'ira e dal rancore e questo riesce però solo se l'uomo fa la pace con gli avversari interni (5,21-26).

Nell'interpretazione delle antitesi è utile interpretare le parole di Gesù non solo a livello oggettivo, ma anche soggettivo. Se Gesù ci invita a fare pace con il nostro avversario, fin quando siamo ancora in cammino, ciò certamente significa anche che dobbiamo entrare in dialogo con l'avversario interiore e riconciliarci con lui. Altrimenti può capitare che il nostro giudice interno (il super-io) ci faccia piombare nella prigione dei rimproveri che facciamo a noi stessi, nel carcere dei nostri dubbi e delle nostre paure. Una volta che c'infiliamo in questa prigione, non ne veniamo più fuori tanto facilmente. Lo si vede in molte persone scrupolose che girano continuamente attorno alla loro colpa e non trovano alcuna via per fuggire dalla loro prigione (5,25-26). Se Gesù dice che dobbiamo strappare l'occhio destro, se ne veniamo tentati, o che dobbiamo tagliare la mano destra, non ci incita di certo all'autolesionismo, tanto più che esso era vietato agli Ebrei - e qui Gesù ha pensato certamente con categorie ebraiche. L'occhio destro è quello che valuta e giudica tutto, che vuole avere e passare in esame tutto, che compromette e rende pubblica ogni cosa. La mano destra è quella che prende tutto in mano, che vorrebbe fare 'tutto', che crede di poter costruire anche interiormente tutto ciò che vuole. Questo lato consapevole deve essere potato affinché il lato sinistro, quello inconscio, ritrovi quanto gli è dovuto. L'occhio sinistro è l'occhio capace ancora di meravigliarsi, che guarda senza valutare, che si fa tutt'uno con ciò che guarda. La mano sinistra è la mano che riceve, che crea relazioni. Colui che vive unilateralmente solo del suo lato consapevole, piomba già ora nell'inferno dei suoi bisogni e delle sue forze inconsce che lo dilanano. Tutte le parole di Gesù sono parole che ci invitano alla vita e desiderano preservarci dal vivere in modo unilaterale o autodistruttivo (Anselm Grün, *Gesù Maestro di Salvezza – Il Vangelo di Matteo*, Ed. Queriniana, pp.42-45).

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:

Aiuta, o Madre, la nostra fede!
Apri il nostro ascolto alla Parola,
perché riconosciamo la voce di Dio e la sua chiamata.
Sveglia in noi il desiderio di seguire i suoi passi,
uscendo dalla nostra terra e accogliendo la sua promessa.
Aiutaci a lasciarci toccare dal suo amore,
perché possiamo toccarlo con la fede.
Aiutaci ad affidarci pienamente a Lui,
a credere nel suo amore, soprattutto nei momenti di tribolazione e di croce,
quando la nostra fede è chiamata a maturare.
Semina nella nostra fede la gioia del Risorto.
Ricordaci che chi crede non è mai solo.
Insegnaci a guardare con gli occhi di Gesù,
affinché Egli sia luce sul nostro cammino.
E che questa luce della fede cresca sempre in noi,
finché arrivi quel giorno senza tramonto,
che è lo stesso Cristo, il Figlio tuo, nostro Signore!
(Papa Francesco)

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:

Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Disse loro: "La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate". Poi, andato un po' innanzi, cadde a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse via da lui quell'ora. E diceva: "Abbà! Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu". Poi venne, li trovò addormentati e disse a Pietro: "Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare una sola ora? Vegliate e pregate per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole". Si allontanò di nuovo e pregò dicendo le stesse parole. Poi venne di nuovo e li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano fatti pesanti, e non sapevano che cosa rispondergli.

Il traditore aveva dato loro un segno convenuto, dicendo: "Quello che bacerò, è lui; arrestatelo e conducetelo via sotto buona scorta". Appena giunto, gli si avvicinò e disse: "Rabbi" e lo baciò.

Allora tutti lo abbandonarono e fuggirono. Lo seguiva però un ragazzo, che aveva addosso soltanto un lenzuolo, e lo afferrarono. Ma egli, lasciato cadere il lenzuolo, fuggì via nudo (Mc 14,33-40.44-45.50-52).

Il Getsemani rappresenta l'ultima ora che Gesù trascorre in libertà. Gesù si dimostra Figlio di Dio e vero pastore dei suoi discepoli, mentre questi si comportano in maniera completamente diversa. Ora che, attraverso l'afflizione, si manifesta il destino di Gesù, i discepoli si abbandonano alla loro natura umana, fuggono e cadono nel sonno. In questi versetti l'evangelista Marco ci apre una finestra sul cuore di Gesù, e ce lo mostra stanco e sofferente, mentre prova tristezza e angoscia. Il sonno che pervade i tre discepoli è l'apice della durezza del cuore che accompagna la posizione dell'uomo di fronte a Gesù. Il bacio di Giuda è come una spada che si conficca nel cuore provato del Signore! In quest'ultima parte del cammino, Marco ci invita ad un ascolto se possibile ancor più silenzioso, attento ad ascoltare la parola della Passione e a rivivere con gli occhi dell'anima gli istanti più dolorosi della vita di Gesù. Eppure l'evangelista annota un particolare: c'era un giovane, rivestito soltanto di un lenzuolo, il quale fugge via nudo. Nell'indicazione di questo giovane, che secondo alcuni potrebbe essere un riferimento storico che l'evangelista fa di se stesso (forse quel giovane era Marco!), bisogna cogliere soprattutto un significato teologico. Il giovane infatti, in parallelo con quello che apparirà nel sepolcro (cf. 16,5), è figura di Gesù stesso: fatto prigioniero, lascia nelle mani dei nemici la sua vita mortale simboleggiata dal lenzuolo, ma rimane vivo e libero. Marco, allora, all'inizio della Passione ne segnala già l'epilogo di risurrezione! (Gianni Passarella, *In cammino con Marco*, Ed. Mimep-Docete, p. 128)

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.