
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA
XIX DOMENICA T.O. – ANNO A – 9 AGOSTO 2026



*Con preghiera intendo non quella che è solo sulla bocca, ma quella che sgorga dal
profondo del cuore.
Come gli alberi dalle radici profonde non sono spezzati né sradicati dalle tempeste...allo
stesso modo le preghiere che vengono dal profondo del cuore salgono al cielo.
(S. Giovanni Crisostomo)*



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 84 (85)

R. Mostraci, Signore, la tua misericordia.

Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore:
egli annuncia la pace
per il suo popolo, per i suoi fedeli.
Sì, la sua salvezza è vicina a chi lo teme,
perché la sua gloria abita la nostra terra. R.

Amore e verità s'incontreranno,
giustizia e pace si baceranno.
Verità germoglierà dalla terra
e giustizia si affaccerà dal cielo. R.

Certo, il Signore donerà il suo bene
e la nostra terra darà il suo frutto;
giustizia camminerà davanti a lui:
i suoi passi tracceranno il cammino. R.

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

Lettura meditata

Dal primo libro dei Re

In quei giorni, Elia, [essendo giunto al monte di Dio, l'Oreb], entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: «Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore». Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna (1Re 19,9.11-13).

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, dico la verità in Cristo, non mento, e la mia coscienza me ne dà testimonianza nello Spirito Santo: ho nel cuore un grande dolore e una sofferenza continua.

Vorrei infatti essere io stesso anàtema, separato da Cristo a vantaggio dei miei fratelli, miei consanguinei secondo la carne.

Essi sono Israeliti e hanno l'adozione a figli, la gloria, le alleanze, la legislazione, il culto, le promesse; a loro appartengono i patriarchi e da loro proviene Cristo secondo la carne, egli che è sopra ogni cosa, Dio benedetto nei secoli. Amen (Rm 9,1-5).

Dal Vangelo secondo Matteo

[Dopo che la folla ebbe mangiato], subito Gesù costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla. Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo.

La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario. Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare. Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: «È un fantasma!» e gridarono dalla paura. Ma subito Gesù parlò loro dicendo: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!».

Pietro allora gli rispose: «Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque». Ed egli disse: «Vieni!». Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!». E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?».

Appena saliti sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!» (Mt 14,22-33).

Per meditare:

Il mare è grande. Se vuoi scandagliarlo, verrai travolto dall'impeto delle sue onde. Un'onda sola può strapparti via e sbatterti contro uno scoglio. Ti basti, o debole uomo, poter dedicarti ai tuoi commerci su una piccola nave. Ma la fede è meglio, per te, che una nave sul mare. Questa infatti è retta dai remi, tuttavia i flutti la possono far affondare; ma la tua fede non affonda mai, se la tua volontà non lo vuole. Come sarebbe desiderabile per il marinaio regolar il mare a proprio volere! Ma in un modo egli la pensa, e in altro modo agisce l'onda. Solo nostro Signore dominò il mare, tanto che quello tacque e si placò. Ma egli ha dato anche a te il potere di dominare, come lui, un mare, e di rabbonirlo. L'investigare è più amaro del mare, e il questionare è più tempestoso delle onde. Se si abbatte sul tuo spirito il vento della cavillosità, dominala, e appiana le sue onde! Come la burrasca mette sossopra il mare, così i cavilli conturbano il tuo spirito. Nostro Signore domina, il vento cessa e la nave scivola in pace sulle onde. Domina lo spirito capzioso, raffrenalo, e la tua fede sarà in pace. A ciò dovrebbero indurti anche le creature di cui conosci l'uso. Per esempio, tu non sei in grado di chiarire le sorgenti, pur tuttavia non smetti di bere da loro. E per il fatto poi di aver da loro bevuto, tu non pensi certo di averle comprese. Anche di comprendere il sole tu non sei in grado, pur tuttavia non ti sottrai alla sua luce. E per il fatto che questa scende a te (con i suoi raggi) tu non ti cimenti certo di salire verso la sua altezza. L'aria è per te un pegno, ma quanto essa sia estesa, tu non lo sai.

Dalle creature tu ricevi un aiuto e un'utilità limitati, e tuttavia lasci che il loro tesoro sconosciuto giaccia nel forziere. Non ti vergogni di ciò che è da meno, e non desideri ciò che è da più. Queste opere del Creatore, dunque, ti insegnano come comportarti col Creatore stesso: che devi, cioè, cercare il suo aiuto, ma devi anche tenerti lontano dal sofisticare sopra di lui. Accogli la vita dalla Maestà, ma non questionare su questa Maestà. Ama la bontà del Padre, ma non indagare la sua essenza. Ama e apprezza la mitezza del Figlio, ma non investigare sulla sua generazione. Ama il soffio dello Spirito Santo, ma non tentare di scandagliarlo. Il Padre, il Figlio, e lo Spirito Santo si sono manifestati col loro nome. Il loro nome pondera, dunque, ma non indagarne le personalità. Se tu vuoi perscrutarne l'essenza, sei perduto; se credi nei nomi, vivrai. Il nome del Padre sia per te una barriera: non oltrepassarla, cercando di scandagliare la sua natura. Il nome del Figlio sia per te una muraglia: non superarla, cercando di scandagliare la sua generazione. Il nome dello Spirito Santo sia per te una siepe: non scervellarti per comprenderlo. Questi nomi siano dunque per te la barriera e con questi nomi allontana ogni investigazione. Hai udito i nomi e la loro realtà: volgiti ai comandamenti. Hai udito la legge e i comandamenti; rivolgiti allora ai tuoi costumi. E quando i tuoi costumi sono perfetti, rivolgiti alle promesse. Non trascurare i comandamenti per applicarti a ciò che non è prescritto. Hai avuto esperienza della verità con realtà manifeste, non perderti per realtà che son nascoste. La verità è descritta in poche parole, non instaurare su di essa lunghe ricerche. Tu, rifugiati nel silenzio! (S. Efrem Siro, *La fede*, 2, 3-6).

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:

Vieni, Maria,
a vivere con noi questo nuovo giorno,
a riempire di luce le nostre ferite,
a darci la tua materna consolazione
Aiutaci a raccogliere
i frutti di divina dolcezza
che crescono sull'albero della fede,
donaci occhi limpidi
che sappiano riconoscere l'impronta
dello Spirito sulle vicende umane
Vieni a cantarci armonie di pace
in questo mondo tenebroso
e a mostrarci il tuo sorriso
che oltrepassa le nostre lacrime
e accende il desiderio di ritornare
alla bellezza di un mondo
creato solo per l'amore

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:

Mentre Gesù si trovava a Betania, in casa di Simone il lebbroso, gli si avvicinò una donna che aveva un vaso di alabastro, pieno di profumo molto prezioso, e glielo versò sul capo mentre egli stava a tavola. I discepoli, vedendo ciò, si sdegnarono e dissero: "Perché questo spreco? Si poteva venderlo per molto denaro e darlo ai poveri!". Ma Gesù se ne accorse e disse loro: "Perché infastidite questa donna? Ella ha compiuto un'azione buona verso di me. I poveri infatti li avete sempre con voi, ma non sempre avete me. Versando questo profumo sul mio corpo, lei lo ha fatto in vista della mia sepoltura (Mt 26,6-11).

Di abba Sisoès raccontavano che, quando stava per morire e i padri erano seduti accanto a lui, il suo volto risplendette come il sole. E disse loro: «Ecco che viene abba Antonio». Poco dopo disse: «Ecco che viene il coro dei profeti». E di nuovo il suo volto risplendette ed egli disse: «Ecco che viene il coro degli apostoli». Gli anziani gli chiesero: «Con chi parli, padre?». Disse: «Ecco che gli angeli vengono a prendermi e io li supplico di lasciarmi fare un po' di penitenza».

Gli anziani gli dissero: «Non hai bisogno di far penitenza, padre!». Ma l'Anziano disse loro: «In verità non sapevo neppure di aver cominciato». E tutti sapevano che aveva raggiunto la perfezione.

Di nuovo il suo volto divenne improvvisamente luminoso come il sole e tutti furono presi da paura. Disse loro: «Guardate! Viene il Signore e dice: "Portatemi il vaso eletto del deserto"».

Vi fu come un lampo e tutta la casa si riempì di profumo (*Detti dei padri del deserto*, Sisoès 14, PG 65, 394).

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, 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.