
CUSTODIA DEL SILENZIO ORDINARIA

XXIII DOMENICA T.O. – ANNO A – 6 SETTEMBRE 2026



*Tu sei speciale per Dio...
Egli aspetta di incontrarti nella preghiera.
Egli vuole onorarti riempiendoti della sua presenza.*

*(S. Teresa di Calcutta, in Madre Teresa,
“Gesù è il mio tutto in tutto”, ed. Rizzoli, p. 26)*



GROTTA DI SAN GIROLAMO: PAROLA DI DIO

Lettura pregata

Salmo Responsoriale - Sal 94 (95)

R. Ascoltate oggi la voce del Signore.

Venite, cantiamo al Signore,
acclamiamo la roccia della nostra salvezza.
Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia. R.

Entrate: prostrati, adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.
È lui il nostro Dio

e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce. R.

Se ascoltaste oggi la sua voce!
«Non indurite il cuore come a Meriba,
come nel giorno di Massa nel deserto,
dove mi tentarono i vostri padri:
mi misero alla prova
pur avendo visto le mie opere». R.

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

Lettura meditata

Dal libro del profeta Ezechiele

Mi fu rivolta questa parola del Signore: «O figlio dell'uomo, io ti ho posto come sentinella per la casa d'Israele. Quando sentirai dalla mia bocca una parola, tu dovrai avvertirli da parte mia.

Se io dico al malvagio: "Malvagio, tu morirai", e tu non parli perché il malvagio desista dalla sua condotta, egli, il malvagio, morirà per la sua iniquità, ma della sua morte io domanderò conto a te.

Ma se tu avverti il malvagio della sua condotta perché si converta ed egli non si converte dalla sua condotta, egli morirà per la sua iniquità, ma tu ti sarai salvato» (Ez 33,1.7-9).

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, non siate debitori di nulla a nessuno, se non dell'amore vicendevole; perché chi ama l'altro ha adempiuto la Legge.

Infatti: «Non commetterai adulterio, non ucciderai, non ruberai, non desidererai», e qualsiasi altro comandamento, si ricapitola in questa parola: «Amerai il tuo prossimo come te stesso».

La carità non fa alcun male al prossimo: pienezza della Legge infatti è la carità (Rm 13,8-10).

Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Se il tuo fratello commetterà una colpa contro di te, va' e ammoniscilo fra te e lui solo; se ti ascolterà, avrai guadagnato il tuo fratello; se non ascolterà, prendi ancora con te una o due persone, perché ogni cosa sia risolta sulla parola di due o tre testimoni. Se poi

non ascolterà costoro, dillo alla comunità; e se non ascolterà neanche la comunità, sia per te come il pagano e il pubblicano.

In verità io vi dico: tutto quello che legherete sulla terra sarà legato in cielo, e tutto quello che scioglierete sulla terra sarà sciolto in cielo.

In verità io vi dico ancora: se due di voi sulla terra si metteranno d'accordo per chiedere qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli gliela concederà. Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro» (Mt 18,15-20).

Per meditare:

Per essere capaci di pregare per la pace dobbiamo prima di tutto ascoltare, perché Dio parla nel silenzio del cuore, e questo è l'inizio della preghiera, l'inizio della pace. Egli parla, e noi dobbiamo avere il coraggio di ascoltare, dobbiamo avere tempo per ascoltare la Parola di Dio. E solo allora, nella pienezza dei nostri cuori, possiamo parlare, possiamo pronunciare una preghiera di pace. Il frutto della preghiera è l'approfondimento dell'amore, l'approfondimento della fede. Se crediamo saremo in grado di pregare, e il frutto della fede è fatto d'amore, e il frutto dell'amore è il servizio. Perciò le opere d'amore sono sempre opere di pace, e per essere capaci di mettere i nostri cuori e le nostre mani al servizio dell'amore dobbiamo sapere, dobbiamo conoscere Dio, dobbiamo sapere che Dio è amore, che ci ama e ci ha creato - ognuno di noi - per grandi cose. Ci ha creato per amare ed essere amati, e questo è l'inizio della preghiera - sapere che Dio mi ama, che sono stata creata per grandi cose. Perciò chi è mio fratello, chi è mia sorella, dov'è il volto di Dio che posso vedere, a cui posso rivolgermi per pregare? I miei fratelli e le mie sorelle sono l'affamato, l'ignudo, il senza casa, l'indesiderato... ecco chi sono i miei fratelli e le mie sorelle, Cristo stesso ce lo ha detto.

Ma per poter vedere il volto di Dio occorre un cuore puro, un cuore pieno d'amore, e potete avere il cuore pieno d'amore solo se è completamente puro, limpido e libero; finché non riusciremo a udire nei nostri cuori quella voce, la voce di Dio che parla nel silenzio dei nostri cuori, non saremo in grado di pregare. Non saremo capaci di esprimere il nostro amore in azione, perché ogni atto d'amore è la nostra preghiera che porta la pace. Tutte le opere d'amore sono opere di pace. Perciò se oggi non abbiamo pace è perché abbiamo dimenticato che apparteniamo gli uni agli altri, che quell'uomo, quella donna, quel bambino sono mio fratello e mia sorella [...]

Un giorno ho raccolto una donna da una pattumiera. Bruciava di febbre. Sono sicura stesse per morire, ma continuava a ripetere: «Soffro, è stato mio figlio a farmi questo». L'ho tirata fuori e l'ho condotta nella nostra casa. Ho dovuto pregare a lungo con lei, pregare e pregare, perché perdonasse suo figlio. Mi ci è voluto molto tempo. Era affamata di pane, avrei potuto darle da mangiare e basta. Ma mi ci è voluto molto tempo per aiutarla a dire: «Perdono mio figlio». Grazie a Dio appena prima di morire l'ha detto: «Perdono mio figlio». Che sofferenza terribile! È qualcosa di inimmaginabile, eppure l'ho vista spessissimo anche nei Paesi ricchi: la solitudine è tremenda. Magari oggi noi siamo qui riuniti per pregare per i malati e forse nella nostra stessa famiglia abbiamo persone in queste condizioni! L'amore comincia nella nostra casa. Comincia nella nostra comunità. L'amore comincia nella nostra casa. Come? Pregando insieme. Perché la famiglia e la comunità che pregano insieme restano unite. E se restiamo uniti, naturalmente ci ameremo l'un l'altro come Dio ci ha amati. E le opere d'amore sono opere di pace. In una famiglia così vivremo sicuramente in pace (Madre Teresa, *Dove c'è amore, c'è Dio, La via per la felicità spirituale*, Ed. Bur Saggi – Rizzoli, 2010 p. 358-359-121).

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, Madre mia,
dammi il tuo cuore,
così bello,
così puro,
così immacolato,
così pieno di amore e di umiltà
in modo che sia capace di ricevere Gesù nel Pane di Vita
e di servirlo sotto il volto sfigurato del povero. Amen.
(S. Teresa di Calcutta)

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:

Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna (Gv 3,16).

Per meditare:

Dio ha amato il mondo al punto di donargli Suo Figlio. L'amore è una strada a senso unico: esce sempre fuori da sé per muoversi in direzione dell'altro. L'amore è il dono supremo di noi stessi agli altri. Quando smettiamo di donare, smettiamo di amare; quando smettiamo di amare smettiamo di crescere e se non cresciamo non raggiungeremo mai la nostra personale realizzazione; non ci apriremo mai per ricevere la vita di Dio. È attraverso l'amore che incontriamo Dio.

La carità è amore, è un donare: come Dio ha amato il mondo e ha dato Suo Figlio, come Gesù ha amato il mondo e ha dato la propria vita dicendo «amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi», perciò se noi non ci amiamo veramente l'un l'altro, dobbiamo dare fino a soffrire. È un donare. È un amore comprensivo, che capisce la debolezza umana, la miseria umana, la gioia e la felicità umane e le accetta [...]. È molto difficile da spiegare, più facile da vivere e condividere [...]. Ecco perché abbiamo bisogno di un cuore puro per capirlo [...]. Dovete essere capaci di amare per essere capaci di farlo e con Dio non importa quanto avete dato, ma quanto amore avete messo nel dare. Questo amore per Dio in concreto è il servizio per il povero o per la famiglia [...]. Anche questo vi può rendere santi, se fatto con amore (Madre Teresa, *Dove c'è amore, c'è Dio, La via per la felicità spirituale*, Ed. Bur Saggi – Rizzoli, 2010 p. 41-42).

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.