

cere e la ragione di esistere. «L'uomo non può vivere senza amore. Egli rimane per se stesso un essere incomprendibile». <sup>11</sup> Sul piano della vita relazionale e quotidiana l'amore si esprime attraverso l'amicizia. Una certa vita religiosa dice che *basta avere per amico Dio*», ma anche per godere Dio bisogna aver affinato l'amicizia amando gli amici. Santa Teresa afferma che l'amicizia non è semplicemente un fatto sentimentale, ma molto di più: è un fatto rivelativo, un luogo teologico. Infatti «Amico» è un nome di Dio e l'amicizia rivela qualcosa di Gesù di Nazareth il quale ha avuto amicizie bellissime, profonde, da strappargli lacrime tenerissime, come nel caso di Lazzaro. Altre volte a rinfrancare il cuore e le forze di Gesù è l'amicizia di Maria e Marta di Betania. È la storia di s. Francesco, che nel momento del congedo dalla vita, convoca l'amicizia dicendo a Jacopa: portami quei biscotti con i quali ti prendevi cura di me. Non dei biscotti ha desiderio Francesco, ma della mano che li porge. Neppure della mano ha bisogno, ma del cuore che guida la mano. <sup>12</sup> Il religioso/a dev'essere trasparenza esemplare di una persona che vale quanto vale il suo cuore, senza pretese infantili o narcisistiche, ma capace di quell'amore e di quell'amicizia che rende colma e bella la vita degli altri e sua. Il dire di Gesù: *da ciò riconosceranno ...* «invita a un amore plurale perché la ricchezza dell'esistenza è data dalla polifonia degli affetti» (Bonhoeffer). Senza polifonia rimane la monotonia, la noia del vivere.

Rino Cozza csj

1. K. RAHNER, *Società umane e Chiesa di domani*, 340.
2. CLIFFORD H., *Il monachesimo medievale*, san Paolo 1993.
3. E. RONCHI.
4. Card. MARTINI, in *Tu sei bellezza* di E. Ronchi, pag. 24
5. E. RONCHI.
6. *Id.*
7. Documenti conciliari: *Gaudium et spes*, 17; *Dichiarazione sulla libertà religiosa*: proemio.
8. Giuseppe ALBERIGO, *Verso la chiesa del terzo millennio*, pag. 35.
9. E. BIANCHI, in *Testimoni* n.9-2009-05-27.
10. *Spe salvi*.
11. *Redemptor hominis* 10.
12. E. RONCHI, 53.



Educarsi alla vita interiore

## SILENZIO PER DARE A DIO IL PRIMO POSTO

Se davvero diamo a Dio il primo posto, allora certamente cercheremo di far tacere tutti gli altri rumori, per poter percepire il “mormorio leggero” della sua presenza e far risuonare in noi solo la sua Parola, che è lui stesso.

In una civiltà come la nostra, spesso chiamata “civiltà della comunicazione”, ma che di fatto rischia di diventare una “babele”, una società della confusione, non è facile creare spazi di silenzio. Si vive immersi nell'inflazione della parola, e quando le parole si moltiplicano, diventano facilmente superficiali; e rendono pure incapaci di ascolto. Il silenzio può fare paura, eppure è un compagno discreto a cui attingere per trovare le risposte che spesso cerchiamo negli avvenimenti della vita. È necessario il silenzio perché il lavoro diventi missione, le preoccupazioni e le difficoltà diventino pazienza attesa, la fatica diventi passione. Ogni costruzione umana significativa ha bisogno di tempo e di silenzio. Il silenzio permette di recuperare noi stessi e di crescere in umanità. È bello il silenzio quando lo si vive come spazio abitato. Il silenzio infatti porta alla scoperta della presenza di Dio in noi, mette le basi della preghiera: «Può pregare con sincerità – insegnava Gandhi – solo colui che è

convinto di avere Dio dentro di sé». Il silenzio educa e rafforza nella vigilanza, che è attenzione al vissuto fin nei dettagli, capaci di rivelare la novità che si nasconde persino nella monotonia, nel quotidiano mai banale anche se spesso è banalizzato dalla poca attenzione e da una diffusa superficialità.

«Nel silenzio è insito un meraviglioso potere di osservazione, di chiarificazione, di concentrazione sulle cose essenziali» (D. Bonhoeffer).

### Silenzio, ascolto, preghiera

In una sua preghiera, Etty Hillesum scrive: «Tutto avviene secondo un ritmo più profondo ... che si dovrebbe insegnare ad ascoltare: è la cosa più importante che si può imparare in questa vita. Il silenzio può così essere strada che conduce alla profondità. Ecco perché le grandi donne e i grandi uomini dello spirito hanno amato e vissuto il silenzio». <sup>1</sup> Una donna del nostro tempo, che

ama e vive il silenzio, è madre Anna Maria Canopi, abbadessa e fondatrice dell'abbazia *Mater Ecclesiae* sull'isola San Giulio (Orta, Novara). Il suo ottantesimo compleanno è stato un'occasione per la sua comunità per raccogliere in un libro,<sup>2</sup> parte delle sue tante riflessioni donate alle numerose persone approdate al monastero, col desiderio di ascoltare "una parola", di ritrovare il silenzio, e con il silenzio se stessi. «Ogni persona che giunge all'abbazia, si trova accolta, tenuta per mano, ascoltata nella sua unicità da un cuore capace di quell'amore gratuito e personale che può nascere soltanto da lunghe ore di silenzio, di adorazione e di preghiera. Solo chi sa essere discepolo del Signore può infatti diventare evangelicamente maestro, nel suo divenire trasparenza dell'unico Maestro». È un cammino graduale e paziente di educazione della mente e del cuore, è espressione della bontà del cuore, è dono. Il silenzio è anche frutto di quell'esercizio ascetico che permette di dominare la propria istintività e rende capaci di tacere e parlare al momento opportuno e in modo giusto.

«Per educarci al silenzio – scrive la Canopi – è necessario cominciare a tacere, a disciplinare la lingua, ma non basta, perché fare silenzio non è soltanto non parlare. Dobbiamo riempirci del silenzio che coincide con il Verbo di Dio, Verbo silente, e poi parlare attingendo da quella sorgente; allora le parole sono calme, sono essenziali, sono buone, sono vere, sono belle, sono creatrici. Le parole che scaturiscono dal silenzio, cioè da Dio, partecipano della stessa creatività di Dio, sono feconde di vita».<sup>3</sup>

La vita interiore richiede l'uso della ragione e della volontà, ha bisogno di discernimento e di azione, tuttavia al centro dello spirito sta qualcosa di semplice e radicale da cui dipende l'educabilità vera ed efficace del cuore: silenzio, ascolto, preghiera. Non sono solo atti tipici della vita religiosa e monastica, ma primi e fondamentali passi dell'esperienza umana come tale. Per parlare con libertà e coscienza, bisogna sapersi educare al silenzio, inteso come una predisposizione all'ascolto profondo di se stessi, del prossimo e di Dio.

Dietrich Bonhoeffer così esprimeva

le motivazioni del silenzio raccomandato a ogni cristiano che voglia crescere nella vita spirituale: «facciamo silenzio prima di ascoltare la Parola, perché i nostri pensieri sono già rivolti verso la Parola. Facciamo silenzio dopo l'ascolto della Parola, perché questa ci parla ancora, vive e dimora in noi. Facciamo silenzio la mattina presto, perché Dio deve avere la prima parola, e facciamo silenzio prima di coricarci perché l'ultima parola appartiene a Dio. Facciamo silenzio solo per amore della Parola».<sup>4</sup> E Ildegarda di Bingen diceva: «Dio ci dà volentieri appuntamento nella casa del silenzio».<sup>5</sup>

## Espressione del primato di Dio

Il silenzio non è soltanto assenza di parola – anche se esige una limitazione nell'uso della parola – ma spazio interiore per accogliere il Verbo della Vita.

«In sostanza, – scrive ancora la Canopi – il silenzio è un'espressione concreta del primato accordato a Dio. Se davvero diamo a Dio il primo posto, se a lui consacriamo le pri-

## Riempire la vita di preghiera

La preghiera è la prima e più importante espressione della fede in Dio. È per così dire il "caso serio" della fede, da cui come da una sorgente scaturisce tutto il resto, la sua forza, il suo ordine e il suo slancio.<sup>1</sup> Pregare vuol dire: parlare con questo Dio come con un buon amico. Così afferma Teresa d'Ávila. Pregare vuol dire anche parlare con Dio stesso anche se non lo vediamo, non lo sentiamo e non lo possiamo toccare. Tuttavia egli è qui. È più reale di quanto noi definiamo reale. Nessuno può vivere come cristiano senza pregare. Chi non prega, perde il proprio intimo, perde il proprio centro, smarrisce il suo orientamento. Se noi in quanto cristiani siamo convinti della nostra fede, allora sappiamo che nessuno di noi ha fatto se stesso, il mondo non si è fatto da solo. C'è uno, Dio, che ha voluto me e te, che ha creato noi e il mondo e che in ogni momento ci mantiene in vita. Perché? Perché ci ama. Egli ci vuole e ci desidera, dice sì a noi e ci dona la vita. Non ci resta che dire: "Caro Signore, grazie". Ti ringrazio perché sei qui, mi vuoi anche quando forse altri ci abbandonano. Ti ringrazio perché tu sei qui e a te posso dire tutto quello che mi rallegra e quello che a volte mi affligge.

Dio ci ama a tal punto che ha voluto essere in mezzo

a noi. In Gesù Cristo è diventato lui stesso uomo, come lo siamo noi, ad esclusione del peccato. Ha voluto essere nostro amico e fratello, condividere tutto con noi. Ha dato persino la sua vita per noi, per redimerci e donarci la vita.

La vita di Gesù è una continua preghiera. Come Gesù parla di Dio, come egli risana gli uomini, come egli va agli uomini e li provoca – tutto parla di Dio come amico degli uomini.

Per pregare dobbiamo prepararci, fare silenzio, non tenere semplicemente chiusa la bocca, ma raccoglierci e avere Dio davanti allo sguardo. Egli è il Padre e l'amico della nostra vita. Abbiamo bisogno di silenzio nella messa e nella meditazione personale. Bisogna prendersi del tempo per la preghiera e farlo regolarmente. Bisogna crearsi un ordine per la preghiera, che sia come un corrimano per la giornata e per la settimana. Il mattino e la sera, la preghiera per la mensa, la messa domenicale, le giornate di ritiro gli esercizi spirituali sono i luoghi dell'amicizia con Dio. Pregare rende liberi e gioiosi.

1. Testo tratto dal libro *Wer glaubt, zittert nicht* del card. Karl Kasper, Herder 2009.

mizie del nostro cuore, a lui rivolgiamo i nostri desideri e lo mettiamo al di sopra di tutte le nostre attese, allora certamente cercheremo di far tacere tutti gli altri rumori, per poter percepire il “mormorio leggero” della sua presenza, per lasciar risuonare in noi solo la sua Parola, che è lui stesso.

Il silenzio sta alla base dell'educazione dell'uomo. Dal silenzio, come da terra fertile, fioriscono tutte le virtù; senza il silenzio anche le virtù già acquisite diventano scadenti, perdono la loro specifica bellezza, la loro lucentezza e profondità. Non è facile quando si è sempre immersi in ambienti rumorosi e superficiali custodire il raccoglimento ed essere testimoni della Parola che non passa, della purezza del cuore, della vera bellezza della vita. Eppure tale testimonianza è oggi quanto mai urgente”.

Tutti, soprattutto oggi, abbiamo bisogno del silenzio! È dal silenzio che può nascere una parola acuta, penetrante, comunicativa, sensata. Dio preferisce il silenzio, parla all'uomo se sa mettersi in ascolto. Il silenzio è indispensabile! È nel silenzio che s'impara a stare con la gente in modo diverso, a parlare alla gente in modo diverso, a gioire con la gente in modo diverso. Si diventa più lieti e più profondi nello stesso tempo.

«Più passa il tempo – diceva Gandhi – e più mi accorgo che non riesco a essere felice senza silenzio, senza preghiera... La preghiera mi ha salvato la vita. Senza di essa sarei pazzo da molto tempo».

## Rivestirsi di silenzio

Ancora madre Canopi sottolinea quanto sia importante «per la vita spirituale, all'inizio della giornata, attingere da Cristo forza, amore, pace, nutrirsi di lui, ricolmarsi di lui. Un cristiano – tanto più se consacrato – dovrebbe sempre essere riconoscibile per una “qualità” diversa di essere: qualunque cosa faccia, dovrebbe lasciar trasparire la sua relazione profonda con il Signore. Qualcosa di divino dovrebbe irradiarsi dal suo modo di essere, di agire, di pensare, al punto da costituire nel mondo un segno del trascendente e un docile

strumento nelle mani del Signore per educare gli altri alla purezza, alla finezza spirituale, alla delicatezza dei sentimenti». Siamo in un'epoca dove si parla facilmente in modo volgare, ma tale modo di esprimersi dimostra che non c'è cuore puro, che manca il gusto della vera bellezza. Un cuore non educato al vero, al buono, al bello, vale a dire alla santità, è un cuore non ancora evangelizzato e perciò incapace di evangelizzare.

«La Vergine Maria può esserci anche in questo di modello e di aiuto. In lei, concepita senza peccato, tutto è sempre stato compostezza, silenzio e pace. È la bellezza pura e santa che, come terra umile e tutta aperta alla fecondazione della grazia, genera il Verbo. Ella è insieme la Vergine del silenzio e dell'ascolto, la Madre del Verbo e la Madre del bell'Amore, la Regina della Pace.

Guardando a lei, ognuno può chiedersi come, nella propria situazione, possa fare qualcosa di più per coltivare il silenzio e per aiutare gli altri a scoprirne la bellezza».

## Silenzio e Parola

Per stare alla presenza di Dio, in ascolto della sua Parola, bisogna innanzitutto mettersi in stato di silenzio. «Taccia, davanti a lui, tutta la terra» esclama il profeta Abacuc (2,20). Taccia tutta la terra, tacciano tutti gli uomini, tacciano tutte le creature, tacciano i nostri cuori, i nostri pensieri... per ascoltare il Signore che è Parola di amore e suscita sempre “cose nuove”.

Un analogo invito al silenzio si trova nei Salmi: «Sta' in silenzio davanti al Signore e spera in lui» (Sal 37,7). Il silenzio è fonte di speranza, espressione di abbandono fiducioso.

Il profeta Osea ci mostra come il silenzio sia fondamentale perché sia



vera la relazione con Dio. Israele ha violato l'alleanza nuziale con il suo Signore, e il Signore, vuole portarlo a conversione, vuole risvegliare l'amore genuino degli inizi.

“Perciò, ecco, io la sedurrò, la condurrò nel deserto e parlerò al suo cuore» (Os 2,16). La condurrò lontano dalla vita tumultuosa, la condurrò in un luogo di silenzio e là, quando il suo cuore sarà in silenzio, le parlerò ed essa saprà ascoltarmi. Allora le toglierò gli idoli che aveva sulla bocca e nel cuore e farò con lei un'alleanza nuova: ti farò mia sposa per sempre, ti farò mia sposa nella giustizia e nel diritto, nell'amore e nella benevolenza, ti farò mia sposa nella fedeltà e tu conoscerai il Signore” (Os 2,21-22).

C'è una relazione profonda fra silenzio e purezza di cuore, come pure tra silenzio e carità, tra silenzio e preghiera. Soltanto dove regna il silenzio possono fiorire la Parola, la preghiera e la carità. Solo nel silenzio è possibile far crescere uno spazio interiore per accogliere il Verbo della Vita e trasmetterlo come Parola che dà vita.

**Anna Maria Gellini**

1. *Diario di ETTY HILLESUM*, Adelphi Edizioni, Milano 1985.
2. ANNA MARIA CANOPI, *Tu mi hai preso per mano. Educare alla vita in Cristo*, EDB, Bologna 2011.
3. ANNA MARIA CANOPI, *Silenzio. Esperienza mistica della presenza di Dio*, EDB, Bologna 2008, 17.
4. D. BONHOEFFER, *Vita comune*, Queriniana, Brescia 1991, 61.
5. P. CHARLAND, Y. POITRAS, F. VINCENT, *Maestri spirituali per il nostro tempo*, Elledici, Torino 2010, 19.