

## Catechesi del Silenzio

Questa riflessione sul Silenzio e sul suo valore biblico psicologico è nata per coloro che affrontano una vocazione religiosa ed in modo particolare monastico.

Tuttavia la maggioranza delle indicazioni, pur nella differenza vocazionale, come insegnerebbe S. Francesco di Sales, è ottima anche per lo stato di vita laicale e coniugale.

Il Silenzio, infatti, ha un enorme valore nella vita del credente.

Aprire alla verità di Sè, alla conversione, all'adorazione e aiuta a zittire tutte quelle voci e quelle dissonanze che impediscono un serio cammino di santificazione.

Mai come in questi tempi c'è bisogno di silenzio.

Silenzio dalle immagini, dalle distrazioni, dal gossip, dal chiacchiericcio esteriore ed interiore.

Silenzio dei fantasmi e delle paure.

spazio dunque all'unica voce che è degna di essere ascoltata. quella di Cristo, sposo di ciascuno e della Chiesa.

### **Introduzione**

***L'anima che cerca Dio è chiamata a fare il salto vero di uscire fuori da se stessa, solo così si ritroverà.***

L'esitazione è una grande nemica, perché spesso non è frutto di prudenza ma di poco amore e di poca fiducia.

Dio ci attende con slancio generoso; Egli ha dato tutto e chiede tutto, quel tutto che noi possiamo.

**Se ti tenta l'abisso, domanda al Signore di circondarti di solitudine, di immergerti nel silenzio da Lui abitato, colmato, dove Egli si manifesta.** Da parte tua, cerca di vivere così.

Per quanto possibile, nella puntuale obbedienza e nella carità perfetta, cercherai di evitare quattro cose, che sono il maggior ostacolo al silenzio interiore e che impediscono l'abituale contemplazione:

**il mormorare interiore; le critiche interne; le ossessioni/fantasmi; la preoccupazione di te sé.**

Superati questi ostacoli, la Cristificazione è più radicale.

### **1 - Soffocare il mormorio interiore**

L'anima creata e ricreata con il Battesimo è stata avvolta da un silenzio che è pudore e creazione.

Il Silenzio è musica, è danza estetica in cui Dio colma l'anima vergine della Sua presenza.

Man mano il mondo vi irrompe con il suo "rumore" e con il suo mormorio.. cercando di soffocare la voce di Dio. Ecco perché urge un ritorno al Silenzio Battesimale.

La disciplina del Silenzio compie, congiuntamente alla Grazia, quello che i sedimenti del tempo hanno accumulato sulla nostra anima confusa, obnubilata, disturbata dal rumore esterno ed interno.

Porre le condizioni esterne del Silenzio sono le prime condizioni per un silenzio interno che spegne la fuga da sé e fa ritornare alla consapevolezza battesimale con un cuore da adulti e da bambini

allo stesso tempo. Ecco perché Gesù ci dice "se non ritornerete come bambini.." non parla di ritornare infantili, ma bambini.

### **a. Il Mormorio dei ricordi.**

Il peccato originale ci ha ferito al punto tale da cristallizzarci sul ricordo del male. Non solo ciò è controproducente ai fini di una crescita ma ci fa perdere una quantità smisurata di tempo ed energia.

**Il male è un "nulla":** perché ricordarsene? Occorre pensare solo alla grazia che ci ha salvato, alla Sua eterna giovinezza e fioritura. Dio ha distrutto tutto: Lui non fa collezione di "nulla"!

Serbare per Lui un cuore finalmente contrito, pacifico e tenero: questa è la compunzione.

Altro aspetto significativo è la desatellizzazione dai ricordi. Siamo ancorati come amebe ai ricordi, mentre essi vanno totalmente ridimensionati in Dio. Quel tale ci ha fatto così... mio padre era inesistente.. mia madre mi ha abbandonato.. quel compagno/a mi ha tradito... quei compagni di scuola mi hanno preso in giro... lo stato mi ha tolto tutto...

I ricordi pian piano diventano idolatria, un culto costante delle nostre paure e ansie.. però così facendo dimentichiamo che tutto può essere cambiato dalla Grazia e che, solo se noi viviamo nella Grazia, possiamo cambiare il passato in un futuro fecondo. C'è una forma sottile di lussuria nel coltivare i ricordi, una sensualità disordinata che ci impedisce di aderire al reale e ci incatena per il futuro. Fa silenzio, Taci, dobbiamo dire a questi ricordi, taci nel nome di Cristo. Come Egli, il maestro diceva a satana. Questo è lavoro e fatica, ma è prima ancora scelta, scelta di essere liberi e di fissarci solo in Dio. **Come S. Paolo, non guardare a quanto ti sta dietro, ma a ciò che hai davanti: Gesù Cristo.**

Fuggi - nei limiti del possibile - i contatti vivi con quanto ti fa presente ciò che hai lasciato: visite, conversazioni, lettere che ti ravvivano l'immagine di un mondo che si fa tanta fatica a dimenticare! Per quanto l'obbedienza e la carità vere lo permettono riduci i rapporti orali ed epistolari con l'esterno. La memoria è un accumulatore terribile; conserva tesori per future distrazioni. Quanto più il tuo spirito sarà libero da immagini mondane, tanto più risplenderà in te la luce del volto di Dio.

Consegnare nella tenerezza ogni relazione terrena nel cuore di Dio, anche quella significativa, è l'unico modo di amare con passione e rispetto. Amare tutti e ciascuno in Lui. E' un amore infinitamente più profondo e più efficace. **Augura ai tuoi amici l'amore di Dio: è l'unico vero bene.** Glielo otterrà la fedeltà alla tua sequela Christi; il compromesso invece impedirà a Dio di donarsi a coloro che ami. Gesù per salvarci ha abbandonato sua madre. Di fatto, separandosene se l'è unita più strettamente. Si stava bene presso il focolare di Nazaret, e l'andarsene ha spezzato i cuori e fatto scorrere le lacrime. La morte del cuore di Cristo che lascia la propria famiglia per servire il Regno è il continuum scelto e necessario che il Verbo del Padre ha cominciato con l'incarnazione (Fil. 2).. non c'è incarnazione senza desatellizzazione, non c'è desatellizzazione senza silenzio, non c'è peso esatto dei ricordi senza amore.

### **b. Disciplina la curiosità**

La Curiosità, il sapere e la conoscenza sono cosa buona ma bisogna stare attenti al morbo della concupiscenza che le può inquinare. Dietro il sapere si può nascondere una sottile lussuria "originale" che non pilota la ricerca verso la vita contemplativa, che è il fine e il principio di ogni

battezzato. Conoscere, adorare e amare e lodare Dio è il l'alfa e l'omega di ogni Cristiano prostrandosi dinanzi al trono di Dio cantando, con la voce o con il silenzio: "Lode, gloria, sapienza, azione di grazie, onore, potenza e forza sono il nostro Dio per i secoli dei secoli".

Sono da tener lontane soprattutto tre curiosità:

- **quella delle "novità"**
- **del comportamento altrui**
- **infine, forse la più temibile, la curiosità intellettuale, che si ammanta di apparenti pretesti e indurisce nell'orgoglio.**

Conosci il mondo ma per pregare per esso, "senza voltarti indietro". L'amore di Dio (che abbraccia quello del prossimo) è la sola realtà che ti può trascinare alla sequela di Gesù, e con te il mondo. A questa azione efficace nulla aggiunge quanto sai di esso. Pochi però sono capaci di capirlo. Tra i mali peggiori dell'uomo vi è la mormorazione che nasce da una "lussuriosa" curiosità, dal gossip salottiero; dinamica deviante delle relazioni su cui, purtroppo, si imposta buona parte della televisione e dei mass-media. Quello che ascolti circa una persona, le sue entrate o uscite, risveglia in te immagini, riflessioni, critiche, valutazioni interiori: **è questo che Dio non ama.**

**Fissare lo sguardo sull'eterno**, o su quanto ti riflette automaticamente la sua bellezza: la natura e le anime nelle quali si riflette. Ti basta sapere che Dio ama tanto gli uomini, che tiene nelle sue mani il loro cuore e ha effuso su di loro il frutto dei meriti dei santi. I contemplativi "salvano" il mondo proprio perché lo portano costantemente a Dio e lasciano a Lui il potere della storia. Potere che è sempre attivo ma che desidera l'assenso del contemplativo e del non-mormoratore per operare efficacemente in tante micro e macro situazioni.

Prega per chi ne ha incarico. Servi chi serve; prima di criticare o di aver coscienza critica abbi coscienza orante e adorante verso colui che tutto può e tutto sa. Se Dio è la tua unica preoccupazione (Mt. 6,24-34) tu ti occupi del mondo e servi fratelli e le sorelle.

Avere la brama delle confidenze con la scusa di servire nasconde la lussuria di porsi al posto di Dio. Servi con il silenzio e quando Dio vuole con l'ascolto, impara da Maria che è l'immagine della perfetta silente adoratrice di Cristo.

Chi ha servito Cristo meglio di Maria? Chi ha cambiato la storia meglio di Maria discepola silente di Cristo? Chi ha lodato e restituito il potere al Padre meglio di Maria silente alla Passione?

Se vuoi conservare limpido lo specchio della tua anima, non permettere che lo turbi il pensiero inutile del prossimo. **Se non sei incaricato del comportamento altrui, non cercare di sapere come fanno; non formulare giudizi interiori nei loro confronti, soprattutto circa i loro difetti o le loro colpe.** Prega perché Dio sia amato e servito da tutti. **Stai in pace quando gli altri non fossero quel che devono essere: fa' in modo di esserlo tu.** Sii specchio di Dio e null'altro. Solo Dio basta (S. Teresa).

Il tuo libro preferito sarà la sacra Scrittura. Lì sarai illuminato dal Verbo. E' cibo prelibato. Leggila con cuore umile - come ti comunichi -, con lo stesso scopo: trovare Dio. Assaggiala, assaporala, versetto per versetto, come avviene in clima di preghiera. Ogni lettera dettata da Dio è colma di Lui. Adoralo nella lettera. Gusterai l'ebbrezza della comunione alla Luce, al Verbo che Dio ha

pronunciato nel tempo con parole dalle risonanze eterne. Lì troverai la scienza dei santi; l'altra scienza vale solo se sorretta da questa. Lo scientismo svanirà e rimarrà solo la scienza che è adorazione di colui che tutto può e sa e che tutto governa con le Sue mani di Padre amoroso.

### ***c. Non dare spazio alle Preoccupazioni***

Gesù che conosce bene il nostro cuore ci invita a non caricarci della preoccupazione (Mt. 6,24-34).

Egli sa bene come la preoccupazione ci avvolge come una morsa e inquina tutta la nostra esistenza. Essa non dipende solo da una predisposizione psicologica e da ferite del nostro passato affettivo-genitoriale ma anche da una poca fiducia in Dio. La preoccupazione è legata strettamente allo scrupolo e al bisogno di perfezione e tranquillità che ci portiamo dentro e pertanto spesso essa è una reale mancanza di fede e di abbandono in Dio. I santi, cultori dell'infanzia spirituale, hanno ben compreso che la chiave della crescita è legata al silenzio delle preoccupazioni, all'abbandono confidente nelle mani di Dio. Tutto accade perché Dio o lo vuole o lo permette.. solo nel silenzio possiamo comprendere quando Dio ci chiama ad accogliere e quando invece ci chiama ad agire per trasformare la realtà che ci ha consegnato. Se non c'è il silenzio ci sono mostri deformi nati dalla preoccupazione che alimentano la preoccupazione.

Dal silenzio c'è l'ascolto della voce di Dio: "Dum medium silentium tenerent omnia, et nox in suo cursu medium iter haberet, omnipotens sermo tuus, Domine, de coelis a regalibus sedibus venit: Mentre un profondo silenzio avvolgeva ogni cosa e la notte era a metà del suo percorso, la tua onnipotente parola venne dai cieli, dal trono regale".

**Dio viene quando dorme ciò che appartiene alla terra.**

## ***2 - Evita le critiche e i giudizi interni***

Osserva, anche per un solo giorno, il corso dei tuoi pensieri: ti sorprenderà la frequenza e la vivacità delle tue critiche interne con immaginari interlocutori, se non altro con quelli che ti stanno vicino. Qual è di solito la loro origine?

Questo: lo scontento a causa dei vicini più stretti che non ci vogliono bene, non ci stimano, non ci capiscono; sono severi, ingiusti o troppo gretti con noi o con altri "oppressi". Siamo scontenti dei nostri fratelli soprattutto dei più vicini: la Famiglia, gli amici, i conoscenti, i colleghi di lavoro, ecc.

**Allora nel nostro spirito si crea un tribunale, nel quale siamo procuratore, presidente, giudice e giuria; raramente avvocato, se non a nostro favore. Si espongono i torti; si pesano le ragioni; ci si difende; ci si giustifica; si condanna l'assente.** Da qui nasce la vendetta, il rancore, la rabbia, con un enorme spreco di forze e, cosa peggiore, il declino totale della nostra maturazione.

Solo chi si radica in Dio nel silenzio capisce il vantaggio dell'essere disprezzati e derisi non per passività civile o morale ma per forza interiore. Dal tuo tribunale interiore purtroppo non esce mai nulla di buono; si falsifica la capacità di giudizio di te stesso e degli altri e, cosa disdicevole, non camminerai nella verità con i tuoi fratelli.

L'atteggiamento di Gesù in questo è esemplare, Egli, nel pretorio, taceva. Quando il turbine della tua indignazione irrompe, ripeti con tranquilla dolcezza: "Gloria al Padre, al Figlio, allo Spirito santo". Sprofondati nell'amore, nella gloria e nella gioia delle Persone divine; non pensare a te

stesso. Nulla turba la radiosa e impassibile felicità della santissima Trinità. Non ha valore né importanza quello che pensano gli uomini: sei quello che Dio vede, nulla più.

Il dovere contemplativo è un dovere che nasce dallo Spirito. Dalla tua contemplazione nascono le tue ragioni e la tua capacità di convincere; la Verità compie la Sua strada sia attraverso te che oltre te stesso. Sarà lo Spirito che ti dirà di tacere o di parlare ma solo se dai priorità al Silenzio. Lo zelo per la casa del Signore è cosa seria ma nasce dall'adorazione e dal silenzio prima che dall'orgoglio ferito.

Magari fosse così anche la vita politica; magari il sociale nascesse dal silenzio e non da una gara di parole ci sarebbe un vero progresso etico e collettivo invece di una babele delle passioni.

### ***3 - Combatti le ossessioni e i fantasmi del cuore***

Le idee e le immagini che affiorano alla mente sono spesso fantasmi che prendono corpo da un guazzabuglio interiore. Per questo esse vanno filtrate alla luce di Dio. Ridimensionate , evangelizzate, purificate, collocate nella Sua Luce. Altrimenti esse ti divorano portandoti alla dissociazione del sé.

Fissarsi nel "credere" poco amato, detestato, perseguitato, incompreso; essere geloso, invidioso o ribelle nei confronti di qualcuno reale o immaginario che ci fa ombra spiritualmente, dal punto di vista estetico, del tatto o della virtù; preoccuparsi dei propri parenti, del loro avvenire o del nostro; turbarsi, indignarsi dell'imperfezione altrui; lasciarsi prendere dalla preoccupazione d'intervenire presso persone che non sono soggette alla nostra giurisdizione e alla nostra autorità. Tutto questo propone sclerosi del cuore: la Sclerocardia.

Un Certosino propone questa terapia, che mi sembra buona.

**Primo:** *l'ossessione non ha generalmente un reale fondamento.* L'ossessione è una chimera generata dall'esuberanza della nostra immaginazione, della nostra ipersensibilità, della mancanza dell'oblio di sé, o del poco disprezzo per noi stessi. Questo monaco pensa che sia fondamentale rettificare la stessa facoltà di giudizio (ritenendola falsa), perché non vede le cose come sono realmente. E' possibile una rettifica? Almeno - egli scrive - prendi un tempo per riflettere. Prima di ragionare, aspetta che i tuoi nervi e l'effervescenza della tua immaginazione si calmino. Prendi le distanze: qualche giorno di pazienza. Con il distacco e la pace le cose riprenderanno le loro esatte proporzioni. Quando sei agitato, non discutere, non decidere, non agire. L'emozione turba la ragione; la passione sconvolge il giudizio; l'amor proprio rende ingiusti.

**Sii umile, almeno per sottoporre il tuo giudizio a un'altra persona che non è toccata da quanto ti preoccupa, magari a un sacerdote, che ha la grazia di stato per discernere.**

E così conclude il nostro certosino: "Un'anima che non abbia lumi naturali, ma lo riconosca e si sottometta al giudizio di un direttore (anche se questi non avesse che un giudizio medio), per questo solo fatto sarebbe liberata da scrupoli e pensieri vani da cui sarebbe colpita un'altra anima. Rimanere mite, aperto, docile: ecco i grandi rimedi contro le idee sbagliate, la cui insistenza rischia di rendere infelice la vita del solitario e di togliergli la sua dignità".

**Secondo:** *l'ossessione ha un fondamento reale. Può accadere. Chi non è ammalato qualche volta, affaticato, incompreso, perseguitato? E oggettivamente. La vita dei santi è ricca di simili esempi. La Provvidenza pota, scalpella, leviga, martella le anime servendosi di chi sta vicino. La persecuzione da parte delle persone buone è anche una prova. L'idea lancinante, tirannica può essere giusta e fondata; ma eccessiva diventa l'importanza che riveste nella nostra vita. Non è vero che non si*

possa vivere felici, amare Dio nella pace, santificarci nella gioia. Difetti, passioni, errori, ingiustizie degli altri ti purificano e ti liberano dall'amor proprio. **Nella fede e nell'umiltà, esponiti ai colpi di Dio e ama i suoi strumenti.** Piegarsi e battere in ritirata quando si ha torto è di tutti. Con Gesù Cristo, accetta pacificamente e nel silenzio di essere molestato ingiustamente. Tutto il tuo essere si rivolta; la tua fierezza si irrigidisce; la tua sensibilità fremente. Ma al di sopra della tempesta brilla la luce di Gesù: **il servo non è di più del Maestro.** Sugli elementi sconvolti imponi ciò che ti dettano la fede e l'amore: lì è la croce, e nella croce c'è la salvezza. Offriti come vittima, tenendo lo sguardo fisso su Cristo che sanguina, umiliato dai carnefici, dal sudore, dagli sputi... Nella preghiera fa tuo lo spirito delle Beatitudini. Ti troverai a giudicare tutto come il tuo Maestro, e ogni pena diverrà diletto.

"Chi vuole venire dietro a Me, rinneghi sé stesso: prenda la sua croce e mi segua". Questa è l'unica strada sicura dove Cammina Cristo.. e tu?

#### **4 - Non preoccuparti di te stesso**

Non parlare di te con te stesso in maniera morbosa e insistente. I momenti di esame di coscienza vanno fatti alla Luce di Dio, la quale non giudica mai ma ti accoglie e ti dà l'esatta dimensione della realtà che sei e in cui vivi.

Tre cose ne inquinano la trasparenza, ed è bene evitarle.

##### **a. Non trarre conclusioni sulle difficoltà della tua vita**

Non sai che la vita è una lotta?

Se bisogna rinnegare sé stessi, prendere la propria croce, seguire Gesù al Calvario, perché stupirsi che occorra lottare, soffrire, sanguinare, piangere? Le tue difficoltà nascono da che ti sta intorno, dal tuo lavoro, dalle tue miserie fisiche e morali; forse dalle tre cose contemporaneamente. Tu tuffati nel Signore e nella Sua Grazia: ".. senza di Te non ho alcun bene... per i santi uomini nobili è tutto il mio amore"(Sl. 16); "tu sei il mio pastore, in Te non manco di nulla" (Sl 26).

Non è questione di auto-convinzione ma di presa di coscienza del reale. Dio è con te e veglia la tua vita e il tuo sonno. Abbi fiducia.

##### **b. Non sopravvalutare le tue pene e i tuoi sacrifici**

Al momento del tuo battesimo o della tua Confermazione non hai acconsentito a tutto? "Accogliami, Signore...". Ogni giorno, nell'Eucarestia, la Chiesa ti offre come vittima pura, santa, immacolata con Gesù e tu vi acconsenti. Se capisci il mistero della croce e il senso della vita cristiana, non ti impietosirai di te stesso. Dio ama chi dona con gioia.

Lascia che Cristo soffra in te; offrighi il tuo corpo e il tuo cuore, perché possa "portare a compimento nel Suo corpo mistico quanto ha iniziato sul Calvario". Sia che tu sia laico o religioso, questa è la vita, **vivere i misteri di Cristo nella tua carne!**

##### **c. Non avere un "amore ambizioso" della tua anima**

Impara a cogliere la Grazia dell'istante. Solo chi cerca e vive il silenzio la coglie; solo così si può aderire a ciò che Dio ti dice, momento per momento. Cerca di piacere a Dio, ora, e nulla più.

Non affliggerti per quello che non puoi fare, e neppure, in un certo senso, per le tue miserie morali. Ti vorresti bello, irreprensibile. E' una chimera, forse orgoglio. Fino alla fine rimarremo

peccatori, oggetto dell'infinita misericordia, prediletta da Dio. Non venire a patti con il male; ma nello stesso tempo prendi le distanze dalla tua perfezione morale. Lo scrupolo che alimenta il perfezionismo è figlio della perdizione. La santità è innanzitutto teologale, ed è lo Spirito che la effonde nei nostri cuori; non siamo noi a crearla.

Non confrontare il tuo cammino con altri. Vi sono santi di ogni tipo. La tua santità è un segreto di Dio, e non te lo rivelerà. Fa' quanto puoi. Tu sei membro del corpo mistico di Cristo, forse il meno nobile, ma non inutile. Di' dal profondo ma sereno: "Santa Maria, Madre di Dio, prega per me, povero peccatore". E vivi in pace, sotto la protettrice ala di Dio che ti ama.

### **Conclusione**

Cerca il silenzio in Dio  
cerca il silenzio per Dio  
vivi il silenzio in Dio  
Egli scenderà presso di te  
e troverà dimora come nel seno di Maria  
e dal quel silenzio gravido e fecondo  
Dio rinnoverà ogni cosa  
dentro di te e fuori di te..  
Sotto la Tua protezione cerchiamo rifugio  
Santa Madre di Dio  
non disprezzare le suppliche di noi  
che siamo nella prova  
ma liberaci da ogni male  
o Vergine gloriosa e benedetta.

GLORIA AL PADRE,  
AL FIGLIO,  
ALLO SPIRITO SANTO.  
AMEN!

Dice il Signore: "**Facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza**" (Gn 1, 26).

Vi sono diverse cause che alterano la pace interiore

Per un verso, queste cause sono *esteriori* o *interiori* alla realtà dell'anima; per l'altro *dipendenti* o *indipendenti* dalla sua volontà.

# Esteriori

dipendenti

lussuria del sapere, lussuria degli occhi,  
lussuria della gola, Lussuria dell'udito,  
mormorazioni, critiche, giudizi,  
gusto della novità, narcisismo, vanità,  
cura esagerata di sé, rumori voluti,  
opinionismo, buonismo, pettegolezzo

indipendenti

Dramma degli eventi, lutti, separazioni,  
aggressività, cambiamenti climatici,  
circostanze inattese piccole e grandi

dipendenti

Poca preghiera, falsa preghiera, Lode inautentica  
ruminazione del passato,  
ruminazione del proprio peccato,  
senso di colpa, lasciare spazio ai fantasmi,  
Lussuria dell'anima

indipendenti

affiorire dei ricordi, affiorire delle angosce,  
affiorire delle passioni, affiorire dei fantasmi,  
affiorire dei confronti, affiorire del buio della fede

# Interiori