

non come parola di uomini, ma come è veramente:  
Parola del Figlio Tuo  
che opera in coloro che credono nella tua misericordia”.

PREGHIERA DEL CUORE: *SPAZIO ALLA GIOIA*

QUINTO INCONTRO:

## **IL SILENZIO DI FRONTE A DIO**

*Il silenzio di Pasqua.* Il silenzio più espressivo nell'esistenza di Gesù è quello degli eventi di Pasqua: quello della Passione («Jesus autem tacebat») e quello che seguì al «grido» del Crocifisso e che si protrae per tutto il Sabato santo. «Questo silenzio, in cui solo apparentemente sembra che Dio non parli più attraverso la Parola del Figlio, è invece il silenzio che diventa linguaggio di liberazione tra i più alti e qualificanti l'evento stesso. Il silenzio della morte e della sepoltura parla e rivela la profondità dell'amore trinitario. La condivisione della condizione umana da parte del Figlio giunge fino all'estremo momento nel silenzio dello She'ôl». (Michele Giulio Masciarelli)

Dopo che abbiamo detto a Dio tutto ciò che affiora in noi, non dobbiamo sforzarci per cercare altre parole. Possiamo semplicemente sedere di fronte a Dio e tacere al suo cospetto. La preghiera si completa nel silenzio, come dice la dottrina della preghiera del monachesimo. Tacere ha in questo caso un doppio significato: da una parte ascoltare e dall'altra diventare uno con Dio.

### ***Silenzio come ascolto***

Dopo che abbiamo raccontato a Dio tutto ciò che ci preoccupa, bisogna arrestarsi. Dobbiamo avere fiducia nel fatto che Dio ha ascoltato tutto e che se ne occuperà nel migliore dei modi. Non dobbiamo rivolgerci continuamente a noi stessi e usare Dio solo come un ascoltatore che non ha nulla da dire. La stessa cosa succede anche quando si dialoga tra persone. Alcuni usano i loro interlocutori come se fossero dei bidoni dell'immondizia. Parlano di loro stessi, ma non vogliono sentire consigli... Non possiamo e non dobbiamo mai usare Dio come un bidone dell'immondizia: dobbiamo dargli la possibilità di dire qualcosa.

Qui nasce tuttavia subito un dubbio: Dio come si rivolge a me? Come posso ascoltarlo? In effetti non sento alcuna voce provenire dal cielo. No, non sento delle parole. Però quando prego mi vengono dei pensieri e allora posso domandarmi da dove provengono questi pensieri. Secondo la psicologia tali pen-

sieri nascerebbero dall'inconscio. Ma non riesco a spiegare con certezza perché questo pensiero affiori proprio ora. E quindi legittimo affermare che Dio si rivolge a me attraverso i miei pensieri...

Certamente non posso sostenere neppure questo con assoluta sicurezza. Infatti potrei rispondermi da solo. Da che cosa riesco a riconoscere che Dio mi parla nei miei pensieri? I monaci distinguono tre tipi di pensieri: pensieri che provengono da Dio, quelli che vengono dai demoni e quelli che provengono da me stesso. **In base al loro effetto si possono riconoscere in tre categorie.** I pensieri che **nascono da Dio** provocano sempre la pace interna e una tranquilla rilassatezza. I pensieri che **provengono dai demoni** suscitano invece agitazione e paura, causando anche la tensione dei muscoli. E i **pensieri che originano da me** mi distraggono e mi rendono superficiale. Mi allontanano da me stesso, cosicché mi sento poi dissolto e svuotato.

Talvolta i pensieri sembrano pii, ma in realtà provengono dai demoni... Se per esempio, mentre sto pregando, **mi viene in mente cosa ho fatto di male**, tutti i rimproveri che mi faccio e le intenzioni di punirmi provengono dai demoni e non da Dio. Quando considero la mia colpa di fronte a Dio, il mio sguardo si dirige verso il Dio misericordioso piuttosto che sulla mia colpa. E pur essendo pienamente colpevole, mi sento accettato e amato da Dio. Nonostante la mia colpa e la spinta a tornare sui miei passi, lo sguardo rivolto a Dio provoca la pace interiore. Ma se mi tormento perché non riesco a perdonare a me stesso la mia colpa, ciò dipende dal mio super-io, che non riesce ad accettare il fatto di non essere così perfetto come vorrebbe essere. Crediamo di essere devoti perché proviamo un tale dispiacere per la nostra colpa, ma in realtà non ne siamo affranti perché offende Dio, bensì perché distrugge l'immagine ideale che abbiamo di noi stessi...

Il problema dell'origine dei pensieri è anche **importante per prendere delle decisioni nella preghiera.** Voler fare sempre la cosa migliore sembra certo un fatto devoto, ma di solito nasce invece dal nostro super-io. Siamo noi stessi a metterci sotto pressione e quindi a esigere troppo. Quando ad esempio un giovane si trova di fronte all'alternativa se entrare in convento oppure no, spesso pensa che dovrebbe entrare in convento perché così potrebbe servire meglio Dio. Se poi subentrano delle paure si cerca di scacciarle pregando di avere la forza necessaria alla vita in convento. Spesso però si sviluppa una pressione eccessiva, la paura di non essere all'altezza della vocazione. Dio non ci chiede mai troppo, siamo noi stessi a farlo.

A questo punto sarebbe decisamente utile analizzare le due alternative e immaginarne le conseguenze. E se tra dieci o venti anni fossi sposato, facessi questo o quel lavoro, avessi dei bambini, e così via? Quali sensazioni avrei? Poi devo prendere in considerazione l'altra alternativa: come mi sentirei tra dieci o venti anni se fossi un monaco o una suora? Devo quindi pre-

## Oratio

### Pacificazione:

Chiama per nome tutto ciò che abita la tua mente e il tuo cuore in questo momento: attese, preoccupazioni, gioie e sofferenze, affetti, rancori, progetti e delusioni, timori, desideri, verità ed errori, amore, egoismi, fedeltà e peccato... Parla serenamente di tutto questo con il Padre tuo, non tanto per informarlo, quanto per interrogarti davanti a Lui, interrogarlo e lasciarti da Lui interrogare. Così, scoprirai che lo Spirito Santo e la Parola di Dio attraversano proprio ciò che è più vivo in te e troverai Pace.

(Pausa di silenzio)

"Manda, ora, Padre misericordioso, il Tuo Santo Spirito su di noi affinché la Parola del Figlio Tuo porti a compimento ciò che Tu hai iniziato in noi". Amen

Spirito del Dio vivente, accresci in noi l'amore,  
pace, gioia, forza nella tua dolce presenza.  
... fonte d'acqua viva purifica i cuori,  
sole della vita, ravviva la tua fiamma.

Spirito del Dio eterno, illumina il cammino,  
Tu sapienza della vita, veglia sui miei passi  
... Guida della storia, forza di chi spera,  
dono della Croce, raduna la tua Chiesa.

Spirito di chi si ama, colma le distanze,  
segno vero della pace, sciogli i nostri dubbi.  
... Volto dell'immenso, perdono senza fine,  
voce di chi è muto, insegna la Parola.

"Apri, Padre - con la potenza del Tuo Santo Spirito -  
la nostra mente e il nostro cuore  
affinché possiamo accogliere la Tua Parola,

Ma, per ascoltare, deve crescere in profondità e vastità il silenzio interiore: «E necessario tanto silenzio dentro di noi per sapere ascoltare gli altri. E necessario, per esempio, prima di tutto, **far tacere la fretta** che ci spinge a non interessarci del prossimo col pretesto del nostro molto da fare. [...] **Non è questione di tempo, si tratta di disposizione interiore**».

L'esperienza degli uomini spirituali testimonia che il silenzio ascoltante crea fraternità, mutua accoglienza, tolleranza, spirito conviviale. *Saper* ascoltare è competenza nella comunicazione; ma *saper* ascoltare è anche alta sapienza spirituale. «Saper ascoltare gli altri, essere attenti silenziosamente, esser loro presenti con lo sguardo attraverso un silenzio pieno di interesse e di attesa. Saper ascoltare: vi assicuro che questo trasforma l'atmosfera rendendola fraterna. Saper ascoltare è anche imparare a porre delle domande, poiché questo è un modo per tradurre la nostra attenzione e il desiderio che è in noi di ascoltare» (R. Voillaume).

(Da *Abitare il silenzio* di Michele Giulio Masciarelli)

## Riflessione

Silenzio come cassa di risonanza per parlare con Dio e ascoltarlo.

Ognuno di noi deve aiutare se stesso a pregare: in primo luogo, ricorrendo al silenzio; non possiamo infatti metterci in presenza di Dio se non pratichiamo il silenzio, sia interiore che esteriore.

Fare silenzio dentro di sé non è facile, eppure è uno sforzo indispensabile; solo nel silenzio troveremo una nuova potenza e una vera unità.

Nel silenzio del cuore, Dio parla; se starai davanti a Dio nel silenzio e nella preghiera, Dio ti parlerà. E saprai allora che non sei nulla. Soltanto quando riconoscerai il tuo non essere, la tua vacuità, Dio potrà riempirti con se stesso.

Il silenzio ci fa vedere ogni cosa diversamente. L'essenziale non è quello che diciamo, bensì quello che Dio dice - quello che dice a noi, quello che dice attraverso di noi.

In un tale silenzio, egli ci ascolterà; in un tale silenzio, parlerà alla nostra anima, e udremo la sua voce. (Mattutino)

stare attenzione alle mie impressioni e confrontarle. Dio vuole che io scelga la vita dove la mia pace interiore sia maggiore. Una pace maggiore non significa naturalmente optare per la via più semplice: significa al contrario scegliere il cammino dove io scopro maggiore coincidenza con il mio interiore sentire. Infatti Dio si rivolge a noi attraverso il nostro senso interno e non con argomentazioni convincenti.

A questo punto dobbiamo distinguere **due livelli dentro di noi**: un **primo livello** in superficie, che vorrebbe che tutti i desideri fossero soddisfatti, e un **secondo livello**, che raggiungiamo se ascoltiamo dentro di noi in silenzio e penetriamo nel nostro sentire più intimo di fronte a Dio. Dio ci parla a questo livello. E anche tutte le parole di Gesù, che talvolta potrebbero risultare troppo difficili, sono dirette a questo livello, **per sfidarci a vivere una vita che corrisponda al nostro essere più profondo**. Talvolta Dio non mi dà alcun segnale in una preghiera. Allora questo indica che il momento della decisione non è ancora giunto: devo quindi saper pazientare umilmente, finché Dio mi indichi più chiaramente quale è per me la via giusta.

... Troppo spesso vorremmo far dire a Dio ciò che pensiamo. Quando egli tace, ci costringe a chiederci più insistentemente chi sia veramente questo Dio. Ci insegna a non scambiare le nostre fantasie con Dio e con le sue parole. Il silenzio di Dio ci rende sensibili e fa sì che ci domandiamo se in realtà non udiamo qualcosa da parte sua nella nostra attesa silenziosa. Agostino scrive: «Servo tuo più fedele è quello che non mira a udire da te ciò che vuole, ma a volere piuttosto ciò che da te ode».

... Esistono delle fasi della preghiera in cui soffriamo dell'**assenza di Dio**. Infatti abbiamo l'impressione di parlare a una parete vuota e di non ricevere alcuna risposta. Sì, abbiamo paura di essere abbandonati a noi stessi nella preghiera. Non dobbiamo superare l'assenza di Dio con eccessiva fretta, dobbiamo invece sopportarla. Dio è certamente presente, ma noi lo crediamo assente perché noi stessi non siamo coscienti di noi, perché non siamo nella verità.

Sopportare l'assenza di Dio significa quindi **ritornare nella verità di fronte a Dio**, rinunciare alle proprie immagini e scoprire il Dio totalmente altro nascosto dietro a tutte le raffigurazioni. E significa anche che **non possiamo creare la preghiera da soli: dipendiamo invece dalla venuta di Dio**. Egli ci incontra perché l'ha deciso liberamente. Forse posticipa l'incontro perché non siamo ancora capaci di stare veramente di fronte a lui o aspetta finché siamo pronti ad andargli incontro.

E la Bibbia chiama questa disponibilità conversione, *metanoein*, cambiar modo di pensare, sottrarre i propri pensieri alla distrazione e volgerli a Dio. Dio non è un pensiero fra molti pensieri. E non possiamo incontrarlo se andiamo

a passeggio con i nostri pensieri al di fuori di noi. Dobbiamo legare i nostri pensieri al nostro cuore, perché è solo nel nostro cuore che incontriamo Dio. **Sopportare l'assenza di Dio vuol dire ritornare pazientemente nel proprio cuore per ascoltarvi Dio.**

(Da *Pregiera come incontro* di Anselm Grün)

### ***Tacere per ascoltare, ascoltare per dialogare.***

**Il silenzio sta all'ascolto come l'ascolto sta al dialogo.** Anzi, più semplicemente, si scorge un legame diretto e costante tra silenzio e dialogo: «Il silenzio è qualche volta tacere, ma il silenzio è sempre ascolto». E vasto il campo del *silenzio ascoltante*; esso, prima di aprirsi al servizio dell'ascolto d'altri, vuole porsi come ascolto interiore di chi si dispone al dialogo: «**La bocca custodisce il silenzio per ascoltare il cuore che parla**» (M. Delbrél).

L'essenzialità del **legame silenzio-ascolto viene confermato dal loro rovescio**; si constata che **il venir meno del silenzio ha posto gravemente in crisi anche la capacità di ascolto**. «In una civiltà del rumore e dell'urlo qual è la nostra, lo spazio per un ascolto autentico si riduce inevitabilmente a livelli minimali. La capacità di ascoltare il vicino, ma anche se stessi, si è dunque affievolita, intorpidita, depotenziata. I mezzi di comunicazione di massa così come hanno contribuito a determinare la morte del silenzio, hanno anche reso gli uomini del ventesimo secolo incapaci di un ascolto pieno, di un ascolto radicale».

Il rifiuto dell'ascolto è da attribuire in tanta parte proprio alla distruzione del silenzio, al diluviare di parole e di messaggi banali e banalizzanti, senza peso e inespressivi che hanno prodotto insieme «la morte del silenzio», «la narcosi intellettuale» e «il disamore dell'ascolto».

L'ascolto rende possibile e nutre il dialogo, che si manifesta come una delle esperienze umane più delicate e arricchenti; non è dunque un teorema né basta sapere che esso è il miglior linguaggio (il più civile, il più umano, il più educativo) perché si possa sperare in una sua pratica sicura. Per dialogare si ha bisogno di uomini e donne di dialogo, che siano aperti agli altri, non affetti perciò né da «peterpanismo» (è la scelta di quei soggetti che non vogliono crescere) né da «narcisismo» (distingue i soggetti che sono forniti di poco senso di realismo storico).

Ancora una volta il problema si fa antropologico: il dialogo è un'astrazione se non s'incarna in stili comportamentali e, alla fine, se non s'intraprende la strada pedagogica. Si avranno dialoganti non per incanto o per semplice inclinazione

naturale, ma solo se si attiva una credibile ed efficace educazione al dialogo che renda capaci di evitare il rischio del «monologo», del «monologo a due», del «monologo collettivo» e di crescere fino ai vertici del dialogo più intenso e capace di sostenere la fatica della reciprocità e della comune ricerca della verità.

### ***Insegnare ad ascoltare.***

Una delle incongruenze pedagogiche consiste nel fatto che non si attribuisce all'educazione al silenzio la stessa attenzione che si dedica all'educazione alla parola. Eppure, senza quell'educazione cade l'educazione al dialogo. Allora il problema non è quello di tacere per il tacere, ma quello di tacere per ascoltare e quindi per dialogare. Si tratta di **educare ad ascoltare**; ma esistono le regole per quest'educazione? C'è chi rivela che le regole per imparare ad ascoltare siano le stesse che si richiedono per imparare a leggere.

«A mio parere, **le regole sono fundamentalmente le stesse che consentono di leggere in modo efficace**. Tutti e due i processi, infatti, sono simili **per il ruolo affidato alla mente**. In tutti e due, la mente di chi riceve (cioè chi legge o ascolta) deve **saper cogliere in qualche modo, attraverso le parole usate, il pensiero che c'è dentro**. Si debbono superare gli ostacoli che possono derivare alla comprensione da difficoltà di ordine linguistico. Raramente il vocabolario di chi parla o di chi scrive corrisponde a quello di chi ascolta o di chi legge, che deve sempre sforzarsi di tradurre il significato delle parole ascoltate o lette in altre diverse. Chi ascolta deve venire a patti con chi parla, come chi legge deve venire a patti con chi scrive. Ciò, in pratica, significa **scoprire cosa significhi l'idea al di là delle parole nelle quali è espressa**. Nell'ascoltare, come nel leggere, è necessario individuare i punti che nell'intenzione di chi parla o scrive sono più importanti. Non ogni cosa che si dice o si scrive è di uguale importanza» (Cf M. BALDINI *Come parlare, come ascoltare*)

Di là delle *regole* occorrenti per imparare ad ascoltare (elemento istruttivo e tecnico), preme l'urgenza di una seria **formazione all'ascolto**; questa investe il complesso mondo motivazionale e richiede un severo e prolungato esercizio ascetico per superare la fissazione egocentrica, per allenarsi a superare la fatica dell'ascolto, per maturare il convincimento e lo stile sapienziale che portano a concepire l'ascoltare come un'opportunità per l'arricchimento culturale e spirituale.