

P. Adriano Ciminelli, CR
Parrocchia Gesù Risorto
Pescara

IL SILENZIO

I. IL SILENZIO INTERIORE È OSTACOLATO DAL CHIACCHIERICCIO NELL'INTIMO: I RICORDI, LE CURIOSITÀ LE PREOCCUPAZIONI.

1. I ricordi

Le tue esperienze di vita ti hanno segnato con dei ricordi che ti fanno ancora male. Quando ti si offre l'occasione, nell'ambito di una comunità che fa un cammino di fede, approfitta per chiedere una preghiera di guarigione interiore. Per il resto orientati verso un futuro conforme alla fede in Gesù che professi, ricordandoti quanto dice Paolo: *“Se uno è in Cristo, è una creatura nuova; le cose vecchie sono passate, ecco ne sono nate di nuove”* (2 Cor 5:17). Impegnati a non alimentare alcun ricordo del passato: quello che hai fatto o quello che ti hanno fatto. Affidati tutto a Dio, egli è sapiente, potente e soprattutto pieno d'amore per te. Egli dice anche a te: *“Al momento favorevole ti ho esaudito e nel giorno della salvezza ti ho soccorso. Ecco ora il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza!”* (2 Cor 6:2). Aspetta sereno il giorno della sua visita.

Impara a tenere sotto controllo i pensieri e le immagini che affollano la tua mente e non permettere che ti dominino, soprattutto se sono negativi. Non lasciare mai sbizzarrire la tua immaginazione. Lascia che si attenuino e svaniscano i pensieri vani, che ti legano a ciò che perisce e sono contrari al tuo desiderio di eterno. Non guardare a quello che ti sta dietro, ma a Gesù che hai davanti, come Paolo: *“Questo soltanto so: dimentico del passato (sono) proteso verso il futuro”* (Fil 3:13).

Sbarazzati anche di oggetti, di scritti o quant'altro che ti fanno tornare al passato e ti tengono in catene: sono contrari al silenzio del cuore e alla libertà interiore. Se ci sono stati motivi sufficienti per interrompere un rapporto non riprenderlo. Se cerchi il volto di Dio, lascia andare altre immagini che tendono piuttosto ad offuscarlo.

I ricordi penosi fanno molto chiasso, non lasciarti sopraffare così da sentire solo questi. Hai davanti a te nuove possibilità per costruire qualcosa di nuovo e di bello, non lasciartele sfuggire, soprattutto se sei giovane.

2. Le curiosità

Non ficcare il naso nelle faccende degli altri; evita di voler sapere sugli altri. Impara a discernere quello che è necessario che tu sappia, da quello che è vano e di nessun conto; soprattutto se non aiuta il cuore a crescere. Lascia andare tante cose che affollerebbero la tua mente come al mercato, appesantendo soprattutto la tua

preghiera. Se ti inserisci in cose particolari sia per il bene degli altri e non per soddisfare te stesso. Quel che sai o ascolti di una persona, muoia in te, non spargere piume al vento. Soprattutto in famiglia si parli sempre bene degli altri e quando questo sembra impossibile, taci o evita. Che i piccoli non imparino dagli adulti a fare pettegolezzi e ad emettere giudizi a buon mercato. La curiosità causa il giudizio, per questo vale la pena ricordare quanto dice Gesù: *“Col giudizio con cui giudicate sarete giudicati, e con la misura con la quale misurate sarete misurati”* (Mt 7:2). Anche se ci riteniamo irreprensibili non è venuto ancora il momento in cui ci siamo visti con gli occhi di Dio. Nel tuo amore per Dio e nella tua tensione verso la vita eterna riempi la tua zattera del necessario per l’approdo. La sapienza di questo mondo non ti farà mai distinguere ciò che è curiosità vana e inutile da ciò che è saggezza e visione della verità.

Custodisci liberi e nel silenzio lo spirito e il cuore, e la tua anima sarà nella quiete. Ricordati sempre che Dio ama la persona che tu osservi con occhio curioso e sulla quale, dopo aver saputo, tessi pettegolezzi o valutazioni gratuite. Questo è un modo pericoloso di indisporre chi ama. Non guardare Dio attraverso quel che fanno gli uomini, ma secondo la parola detta dal Figlio e su questa base dovrai rendere conto.

Chi è cultore del silenzio evita tutto ciò che riempie il cuore di parole non conformi alla Parola per non sciupare la preghiera e l’amore verso i fratelli. Perché vuoi sapere di questo o di quello? Se non serve per la sua crescita o per la tua, fermati; cerca di riempire i tuoi spazi vuoti di cose belle, di verità, di tanto amore per chi è stato posto sulla tua strada. Non varcare mai le mura domestiche, dietro le quali si consuma l’amore e si porta la croce, si gioisce e si muore.

Sta in pace quando pensi che gli altri non siano proprio come dovrebbero essere, cerca di esserlo tu. Quello che giova di più ai tuoi fratelli e alle tue sorelle è la tua fedeltà silenziosa, che sa elevarsi al di sopra delle meschinità della vita; agitarsi, fare commenti, riprendere, giova poco. L’esempio della tua serenità, della tua trasparenza, fanno di te un modello, molto più efficace delle “prediche” gratuite. Quando ti muovi va’ in compagnia della parola; quando ti fermi, diletta con la parola. Ogni parola di Dio è pregnante di lui. Adoralo anche nella lettera, resa viva dallo Spirito, per gustare l’ebbrezza della luce, lo scintillio della verità, l’appagamento della certezza, lo Spirito che ti solleva verso l’eterno, che è pienezze di verità e di vita.

3. Rimuovi le preoccupazioni

La preoccupazione è un peso per lo spirito, per il cuore, ti trasporta sempre altrove. Non importa quali siano le cose che sei chiamato a fare, falle meglio che puoi e poi fermati e rilassati. Ricordati sempre che il successo dipende da lui e tu devi operare per la sua gloria. Il pericolo che ti porta alla preoccupazione e l’operato alla scontentezza vengono, e sono difficilmente superabili, quando operi per te stesso, per la tua soddisfazione, per la tua gloria. Quel che devi temere è il peccato, ma non aver conseguito l’esito che speravi non è così importante, se vi hai posto tutto l’impegno. Le vie di Dio non sono le nostre (Is 55:8-9) e molto spesso “Dio trionfa nel fallimento”. Se vuoi sperimentare davvero la libertà interiore devi

accettare anche l'insuccesso, senza preoccuparti o agitarti, altrimenti il silenzio viene turbato fino a non vederci più troppo chiaramente. L'importante è fare quello che Dio ti chiede, perché tu vuoi operare per realizzare il piano suo, anziché il tuo. Se invece pensi che le tue cose siano quelle importanti, allora troverai tante difficoltà e prima o poi ti si bloccherà tutto. E questo potrebbe essere fonte di grandi crisi. Per conservare la quiete interiore che ti porta al silenzio e te lo fa conservare, devi occuparti delle cose di questa vita imparando a non preoccuparti. Nelle cose di questo mondo e nella mentalità che vi sta dietro, si pensa che nel fare e muoversi molto c'è il successo e l'accumulo di beni. Per chi invece cura la vita interiore ed è orientato verso i beni eterni, sa di ottenere il successo e la realizzazione nella quiete e nel lasciarsi portare dallo Spirito.

II. EVITA LE CRITICHE INTERNE.

Se osservi attentamente il tuo comportamento interiore ti accorgi di essere in un continuo movimento, confrontandoti con le persone che ti stanno più vicine o con quelle che hai incontrato e hanno lasciato in te un segno, spesso negativo, del loro passaggio. Spesso ti sorprendi ad interrogare queste persone e a rispondere loro. Questo è causato dallo scontento che altri ti causano sia per le attese frustrate o per l'impedimento che essi oppongono alla tua pace e al benessere del cuore. Così, nel nostro intimo c'è un tribunale sempre in funzione, naturalmente a nostro favore. Si espongono le nostre ragioni, le nostre motivazioni, le nostre rivendicazioni e quasi sempre emettiamo la sentenza di condanna contro l'altro. Naturalmente tutto questo ci fa perdere la pace e ci impedisce di capire quello che il Signore ci sta dicendo riguardo a queste circostanze. Anche se innocenti e trattati ingiustamente, questo tribunale interiore, con le varie sentenze emesse, non ci risolve il problema. Meglio sarebbe aggirare il problema e rimettersi alla provvidenza di Dio, che tutto dispone per il bene dei suoi figli. Se ti senti non capito, e magari calunniato, impara ad entrare nella pace di Dio e lascia stare, perché tu sei quel che Dio vede in te. Dovrebbe causare un grande entusiasmo e gioia sapere che Dio si compiace di te, anche per come hai reagito, imitando Gesù. Se ti sei stancato di disquisire con gli uomini è ora che, in possesso della pace del cuore, ti ritiri tra i flutti dell'oceano infinito di Dio e ti lasci portare. Penso che debba essere veramente entusiasmante avere la mente libera dalle cose insignificanti che mutano e svaniscono ed essere invece ripieni della presenza di Dio, che nutre il nostro essere.

Un'altra cosa bella dev'essere quella di imparare a vedere e valutare le cose così come le vede e le valuta Dio. Per questo ci vuole tanta sapienza, ma lo Spirito di Dio che ci è stato dato vuole fare questo in noi:

“Tra i perfetti parliamo, sì, di sapienza, ma di una sapienza che non è di questo mondo, né dei dominatori di questo mondo che vengono ridotti al nulla; parliamo di una sapienza divina, misteriosa, che è rimasta nascosta, e che Dio ha preordinato prima dei secoli per la nostra gloria. Nessuno dei dominatori di questo mondo ha potuto conoscerla; se l'avessero conosciuta, non avrebbero crocifisso il Signore della gloria. Sta scritto infatti: Quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore di uomo, queste ha preparato Dio per coloro che lo amano. Ma a noi Dio le ha rivelate per mezzo dello Spirito; lo Spirito

infatti scruta ogni cosa, anche le profondità di Dio. Chi conosce i segreti dell'uomo se non lo spirito dell'uomo che è in lui? Così anche i segreti di Dio nessuno li ha mai potuti conoscere se non lo Spirito di Dio. Ora, noi non abbiamo ricevuto lo spirito del mondo, ma lo Spirito di Dio per conoscere tutto ciò che Dio ci ha donato. Di queste cose noi parliamo, non con un linguaggio suggerito dalla sapienza umana, ma insegnato dallo Spirito, esprimendo cose spirituali in termini spirituali. L'uomo naturale però non comprende le cose dello Spirito di Dio; esse sono follia per lui, e non è capace di intenderle, perché se ne può giudicare solo per mezzo dello Spirito. L'uomo spirituale invece giudica ogni cosa, senza poter essere giudicato da nessuno. Chi infatti ha conosciuto il pensiero del Signore in modo da poterlo dirigere? Ora, noi abbiamo il pensiero di Cristo" (1 Cor 2:6-16).

Le nostre critiche interne spesso non sono altro che la continuazione dei nostri diverbi e la voglia di voler avere ragione, di non darla per vinta, non fare la figura dei fessi; soprattutto quando pensiamo di essere al cento per cento nella ragione. Se adotti il silenzio di Gesù pian piano acquisterai un modo nuovo di relazionarti: fare silenzio anche quando vorresti parlare, soprattutto per difendere la tua posizione. E' vero, spesso convinti del proprio diritto, più che voler far luce sull'accaduto, si vuole imporre la propria ragione. Non è facile mollare la propria posizione, ma voler prevalere a tutti i costi non è leale. Se l'altro non è disposto a riconoscere la verità della tua posizione è inutile insistere, perché questo scuoterebbe profondamente la tua anima così da diventare estremamente difficile poi ritrovare la pace e il silenzio che è frutto della pace. Dopo le prime battute fermati, non cercare di convincere. Quel che è in te, che possiedi, ha molto più valore della ragione che vuoi conquistare sferrando un grande attacco per prevalere. La verità si può imbrattarla, ma non la si può cancellare, è luce che non si spegne. Rimani con la tua luce e continua il tuo cammino. Dinanzi alla verità si può solo proporre, mai imporre. Del resto non faceva così Gesù?

Gesù non prendeva le difese di se stesso, reagiva solo quando era chiamata in causa la gloria del Padre. Se vogliamo che Gesù viva ancora in noi dobbiamo sostenere e vivere questo modello. Per conseguire questo dobbiamo sviluppare il distacco, non concentrarci sul nostro prestigio e che la verità, che è luce, illumini se stessa. Non tentare di convincere chi non vuole ascoltarti, chi ha la sua verità, pur se direttamente coinvolto. Anche rispetto alla verità rivelata, non volere che l'altro la ingoi senza averla prima accettata. Il tuo intimo non sia come la piazza del mercato, dove continuamente si alterca, ma sia un santuario, dove si contempla la verità eterna, si adora e si ringrazia perché ciò che era nascosto si è reso palese, si è reso visibile l'invisibile, comprensibile quello che era nascosto. Il testimone di questo evento deve assumere i modi di Gesù, il testimone per eccellenza. Ricordiamoci anche che la nostra testimonianza se non è nello Spirito non giunge a destinazione. Una cosa è la tua ragione e un'altra essere testimoni della verità, anche quando ti tocca da vicino. Se avrai imparato a riposare nella verità essa sarà parte di te e si mescolerà con la tua parola, portatrice di luce e di consenso.

Accettare di avere torto per un momento non significa avere torto per l'eternità. Il silenzio interiore che emana dalla pace sarà custodito dalla quiete e dal riposo che ti viene dal Signore, che vive al di fuori di ogni conflitto, perché lui stesso è quella pace (Ef 2:14), che si assapora nel silenzio.

III. COMBATTI LE OSSESSIONI INTERIORI.

I mostri del tuo subconscio non spariranno facilmente e ti daranno filo da torcere per il resto dei tuoi giorni. Tu però credi che in Gesù hai la vittoria, quindi puoi lottare fiducioso, perché alla fine sarà lui a ripulire il suo santuario, che saresti tu, da ogni mercante che cerca di vendere vento. La nostra disgrazia è dovuta spesso al fatto che diamo troppa importanza ai nostri fantasmi, mentre non prendiamo in sufficiente considerazione la verità che ci è stata rivelata. Ciò che ci turba più di frequente e ripetutamente è di:

- sentirsi poco amati, come se tutti si dimenticassero di noi, magari senza apprezzare a sufficienza quello che abbiamo ricevuto o abbiamo al presente tra le mani. Non ci sentiamo abbastanza al centro dell'attenzione. Questo scatena turbamenti profondi;
- sentirsi incompresi, per cui conviene chiudersi nel silenzio, snobbando ogni tentativo esterno di farci tornare ad una oggettiva e giusta valutazione. E' una lotta per stare al centro dell'attenzione;
- essere gelosi, come volere dei meriti o dei riconoscimenti ad ogni costo, anche se non ci spettano. E' la paura che qualcun altro attiri su di sé quel prestigio che vorremmo per noi. Si teme sempre di essere sommersi dal bene che è negli altri, fino ad essere velati e risultare così insignificanti. La gelosia si manifesta anche quando si ha una povera stima di sé, per cui si pensa che da un momento all'altro potrebbe esserci sottratto quel che ci appartiene o che amiamo. Da qui si passa a prendere tutte le precauzioni del caso, scatenando il putiferio;
- essere ribelli ad ogni forma, benché minima, di autorità. Dire "sì" e piegare la testa non riesce sempre facile e spontaneo. Lo vediamo facilmente nei bambini, anche in tenera età. Il peccato originale è stato un "no" a Dio, ed esso si è annidato nella natura. Non accettiamo che qualcuno sia al di sopra di noi, così da vivere mordendo il freno. Forse perché ci sentiamo dei piccoli dèi. In questo modo si mantiene in vita il disordine e la confusione della natura contaminata;
- essere preoccupati per tutto, come se si fosse in un pericolo imminente. Non si può impedire alla natura il suo decorso né alla vita di muoversi in avanti. Per il cristiano non esiste un termine annichilitore, ma ogni termine fa spazio a nuovi inizi; è in questa elasticità che bisogna entrare per non schierarsi contro la logica delle cose che passano, mentre ci proiettiamo verso quelle eterne;
- tendere ad alterarsi, anche per cose di poca importanza. Perdere il controllo e dare in escandescenza, sono manifestazioni che creano alterazione, anche in chi ci sta vicino. Peggio ancora quando si accusano gli altri della propria alterazione, della propria incapacità di controllarsi. In questi casi esprimere con forza le proprie ragioni non è forza, ma debolezza grande. Napoleone ammetteva di essere riuscito a sconfiggere potenti eserciti nemici, ma non era riuscito a tenere a bada se stesso.

Tutte queste cose creano una specie di ossessione, turbano e difficilmente si entra nel silenzio interiore. Così non si ha la pace e viene minacciata anche quella di chi ci è vicino.

IV. NON PREOCCUPARTI PER TE STESSO.

Prova a pensare come ti vedi.

- Forse come chi ha sofferto molto e non ha risolto ancora il suo problema. Sai qual è la misura del rinnegarsi, di seguire Gesù sulla via della croce? Non saprai mai quanto devi ancora lottare, soffrire, piangere, sanguinare. Pensare, valutare, cercare di capire serve poco, devi solo fare del tuo meglio, lasciando il resto alla sapienza e bontà del Padre (Eb 12:2-13). Fidati e persevera.
- Forse a volte sopravvaluti i tuoi sacrifici. “Rinnegarsi” è pensarti come se tu non ci fossi, come se non fossi tu. Pensi proprio che non c’è dolore più grande del tuo? Gesù vuole ancora soffrire in te, non vuoi proprio entrare completamente in questo progetto? Pensa come S. Paolo aveva compreso bene questo mistero: “Sono lieto delle sofferenze che sopporto per voi e completo nella mia carne quello che manca ai patimenti di Cristo, a favore del suo corpo che è la Chiesa” (Col 1:24). Non manca perché insufficiente l’espiazione di Gesù, ma manca perché tutto il corpo deve essere coinvolto nel mistero della sua morte e risurrezione. Come puoi essere Gesù senza che egli sia totalmente in te con la sua passione, morte e risurrezione? Se sei destinato a morire come lui e con lui non è possibile che un condannato a morte scelga come vuole morire. Ci sarà tutto quello che non vorrai.
- Forse non ti accetti proprio come sei. Devi accettare di muoverti entro limiti di ogni genere. Non cercare di capire, perché non capirai. Però se ti fiderai comincerai a intravedere qualcosa. Non rifiutare niente a Dio deliberatamente. Lasciati condurre, lui conosce la strada, lui è la strada. Lui è anche la fine della strada. Non affliggerti per quello che non puoi fare, lo farà lui. “*Sono persuaso che colui che ha iniziato in voi quest’opera buona, la porterà a compimento fino al giorno di Cristo Gesù*” (Fil 1:6). Vorresti forse apparire ai tuoi occhi e a quelli degli altri irreprensibile e pieno di successo? Sì, l’orgoglio pure deve morire insieme a te. Per questo sperimenteremo sino alla fine la nostra miseria e corruzione, perché sino alla fine avremo bisogno di Gesù che ci salvi nella pienezza. “La tua santità è un segreto di Dio e non te lo rivelerà”.

Per entrare nella pace e nel silenzio tutto in te deve tacere. Le virtù si muovono nel silenzio, sono le ancelle dello Spirito, che opera in te. I vizi e le cattive abitudini faranno ancora molto chiasso e non ti obbediranno quando vorrai zittirli. Dovrai lottare ancora sino alla fine. Il silenzio crescerà in te man mano che ti avvicinerai alla meta. Solo al porto troverai la quiete nello sbarco.

V. LA PREGHIERA E IL SILENZIO INTERIORE.

Per giungere ad una preghiera dove domini il silenzio interiore è necessario che sia nello Spirito. Se nella preghiera non si è permeati dallo Spirito ci si ritroverà in mezzo al mercato, dove c’è tutto tranne il silenzio. Se nella preghiera non si cerca soprattutto Dio (e chi può dire di essere giunto a farlo veramente?), si dovrà lottare contro il chiasso dei sensi, le rivendicazioni della natura, il cuore inappagato, ci si

piangerà addosso e il proprio io difficilmente si convincerà ad abdicare e lasciare il centro nella preghiera. Procediamo con un certo ordine:

- Ciò che domina una preghiera non fatta nello Spirito è la distrazione. Questa più che una colpa esprime il disordine interiore. La voglia di pregare non sempre è suffragata dalla capacità di farlo bene. Con questo tipo di preghiera si vuole ottenere da Dio il soddisfacimento dei propri desideri, anziché poter soddisfare le esigenze della santità di Dio. Chi centra la preghiera su se stesso non può evitare le distrazioni. Di solito questa preghiera si basa sulle formule ed è ripetitiva. Come diceva Gesù, si pensa che nelle molte parole si è esauditi. Questa preghiera scaturisce dal bisogno di aver soddisfatto un dovere, più che dall'esigenza di un rapporto amoroso col Padre.
- La distrazione va di pari passo con l'alienazione. Questo significa stare lì senza avere l'idea di che cosa significhi essere alla presenza di Dio e intrattenersi con lui. Di solito si pensa a Dio come a colui che potendo tutto prima o poi deve decidersi a darmi quel che gli chiedo e poi ci risentiremo la prossima volta. Non si cerca l'intimità con Dio, ma il soddisfacimento dei propri bisogni. Nell'alienazione c'è superficialità e ritardo a capire chi è lui e chi siamo noi.
- Cos'è che fa maggiormente chiasso mentre si prega? A parte i sensi, che col tempo e con l'impegno possono essere orientati, è principalmente il cuore che non rimane facilmente appagato. Il cuore non dà sempre segnali chiari per cui non sempre si è capaci di dare risposte risolutive. E' l'inquietudine che anche Agostino sperimentava. Però lui, da convertito qual era, riconobbe che nello stato di viatori non si trova appagamento totale da altre creature. Bisogna attendere l'approdo per avere altri effetti, inabissandosi in un altro mare. Il grido del cuore può essere così forte fino ad impedire la preghiera o a limitarla molto.
- Poi c'è chi riesce a scoprire la preghiera nello Spirito. Questa preghiera è riservata a coloro che hanno messo Gesù al centro della propria vita e non desiderano altro che lui e il suo Regno, in cui ci si sente coinvolti totalmente, come a casa propria. Questa preghiera è un dono, le distrazioni sono ridotte e l'orientamento verso il vero Bene è costante.

Se credi che Dio ha un piano per te, mentre tendi al silenzio interiore e alla pace del cuore, devi permettergli di operare in te con gli strumenti che ha usato col Figlio e con tutti i santi che sono passati per questa valle di lacrime. Devi permettere a Dio di provarti per la via della Croce fino a che il tuo egoismo non sia spento. Devi incamminarti per la via delle Beatitudini fino a che non sarai il più possibile somigliante al Figlio. Per essere figlio nel Figlio *“dovete deporre l'uomo vecchio con la condotta di prima, l'uomo che si corrompe dietro le passioni ingannatrici e dovete rinnovarvi nello spirito della vostra mente e rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella santità vera” (Ef 4:22-24).*

PREZIOSITÀ DEL SILENZIO

*Poni, Signore una custodia alla mia bocca
sorveglia le porte delle mie labbra (Sal 140).*

Ma Gesù taceva (Mt 26: 63)

Il silenzio è mitezza!
Quando non rispondi alle offese,
quando non reclami i tuoi diritti,
quando lasci a Dio la difesa del tuo onore,
il silenzio è mitezza.

Il silenzio è misericordia!
Quando non riveli le colpe dei fratelli,
quando perdoni senza indagare nel passato,
quando non condanni, ma intercedi nell'intimo,
il silenzio è misericordia.

Il silenzio è pazienza!
Quando soffri senza lamentarti,
quando non cerchi consolazione dagli uomini,
quando non intervieni, ma attendi che il seme germogli lentamente;
il silenzio è pazienza.

Il silenzio è umiltà!
Quando taci per lasciare emergere i fratelli,
quando celi nel riserbo i doni di Dio,
quando lasci che il tuo agire sia interpretato male,
quando lasci ad altri la gloria dell'impresa.
il silenzio è umiltà.

Il silenzio è fede!
Quando perché è Lui che agisce,
quando rinunci ai suoni, alle voci del mondo
per stare alla sua presenza
quando non cerchi comprensione,
perché ti basta essere conosciuto da Lui,
il silenzio è fede.

Il silenzio è adorazione!
Quando abbracci la Croce senza chiedere: "Perché?".
Il silenzio è adorazione.

"MA GESÙ TACEVA!".