

Prima meditazione

Il silenzio come ascolto di Dio

Momento 1 – Entrare nel silenzio

Tema: Dal rumore all'ascolto

La nostra vita quotidiana è immersa nel rumore: ogni ambiente, ogni relazione rischia di essere travolta dal frastuono. Ci sono momenti in cui desideriamo ardentemente il silenzio, uno spazio di solitudine, ma quando anche lo cerchiamo, paradossalmente lo temiamo, sentiamo il vuoto e la paura prende il posto della pace che tanto abbiamo desiderato. Cosa succede nel silenzio? Scopriamo il frastuono dentro di noi: pensieri, sentimenti, impressioni, immagini, riempiono quello spazio interiore che pensavamo vuoto, allora il primo istinto è quello della fuga, perché guardarci dentro significa avere coraggio, coraggio di dare un nome ai tanti rumori che ci agitano. Quando poi si entra nel silenzio, oltre alla scoperta della tanta confusione che ci portiamo dentro, ci rendiamo conto di tante occasioni di verità che ci siamo lasciati sfuggire, di tante relazioni che abbiamo vissuto o viviamo con superficialità: ci abitano tanti dubbi, rancori, paure, tutto si mescola dando vita a una indistinta, grande confusione. È come entrare in un bosco, da soli, senza conoscerne i sentieri: il rischio è perdersi. Non basta un silenzio superficiale dove si cerca un proprio benessere psicologico, ci sono tante tecniche per questo, ma non sono sufficienti. Occorre trovare la strada della riconciliazione e quella strada, la strada del cristiano ce la indica l'ascolto della Parola di Dio. Occorre stare davanti al Signore lasciandosi setacciare il cuore dalla sua Parola. Lì, in quello spazio troveremo il nome da dare a ciò che ci abita profondamente. Occorre avere il coraggio di mettere ordine e ci vuole tempo, non basta un giorno solo, la vita ha sedimentato e sedimenta continue sensazioni, pensieri, sentimenti, idee e spesso, sempre di corsa ce ne lasciamo travolgere, neanche ci accorgiamo e il tempo vola, gli anni passano ed è come rincorrere un miraggio...ma c'è nelle profondità della nostra vita un sogno, il sogno di Dio per ciascuno di noi: lui ci ha intessuto nelle profondità della terra, ci ha fatto come un prodigio nel grembo di nostra madre, ci ha generato perché dessimo gloria a Lui che è il Signore del cielo e della terra. Nel silenzio, oltre il primo impatto che ci può sgomentare, ritroviamo la sinfonia dell'amore primo e unico, dell'amore che ci ha voluto e ci sostiene per magnificare il suo nome, per dargli gloria. Nel silenzio profondo, credente, troviamo la voce che ci canta quell'amore che "muove il sol e le altre stelle", quella melodia che ci porta verso la luce e il senso del nostro cammino sulla terra. La nostra vita è dunque un intreccio d'amore, un meraviglioso intreccio che Dio opera in ciascuno creando un capolavoro unico e irripetibile. Entrare nel silenzio significa scoprire questa meraviglia, goderne, ringraziare. Prova a pensare, davanti a Dio Creatore, quali e quante sono state le meraviglie che ha compiuto nella tua vita. Quali gli incontri, gli eventi, le fatiche, i percorsi che ti hanno portato a riconciliarti con le tue ferite. Prova a scrivere qualcosa, se vuoi e dedica un tempo al rendimento di grazie.

Ascolta queste parole di Papa Francesco nella *Patris corde* numero 4: «Torna ancora una volta il realismo cristiano, che non butta via nulla di ciò che esiste. La realtà nella sua misteriosa irriducibilità e complessità, è portatrice di un senso dell'esistenza con le sue luci e le sue ombre. È quello che fa dire all'apostolo Paolo: "Noi sappiamo che tutto concorre al bene, per quelli che amano Dio" (Rm 8,28). E Sant'Agostino aggiunge: "anche quello che viene chiamato male (*etiam illud quod malum dicitur*)". In questa prospettiva totale, la fede dà significato a ogni evento lieto e triste».

Momento 2 – Il silenzio di Dio

Tema: Il silenzio di Dio

Non solo l'uomo cerca il silenzio per incontrare Dio, questo è un movimento, ma ve ne è anche un altro: Dio entra nel silenzio, fa silenzio, è silenzio. Soffermati su questa profonda riflessione di Bruno Forte: «Il silenzio costruisce una ricca metafora della trascendenza e del mistero di Dio. Il Dio vivo si rivela quale mistero di amore e di vita attraverso la parola che lo rende manifesto e il silenzio che paradossalmente l'oculta. La rivelazione biblica infatti è l'evento della Parola, che procede dal Silenzio e che porta in sé il Silenzio. Dio si rivela ritraendosi; si rende presente rimandandoci all'assenza; si rende assente, dando spessore e profondità eterna alla sua presenza».

Da qui scaturisce la profonda esperienza che il profeta Elia vive sul monte Oreb, ascolta una voce di sottile silenzio. Leggi e rifletti sul brano di **1 Re 19,9-18**.

Qualche spunto per meditare tratto dal testo “Quando tutto tace. Il silenzio nella Bibbia” di Silvio José Báez.

«Quando Elia esce dalla caverna e si mette alla presenza del Signore, il Signore passa. Il mistero divino non viene descritto come qualcosa di estatico, che l'uomo possa osservare e contemplare, ma quale realtà dinamica di cui si comincia a percepire la presenza proprio quando ormai non c'è più. Il passaggio del Signore viene descritto inizialmente con tre frasi negative: «il Signore *non era* nel vento...; il Signore *non era* nel terremoto...; il Signore *non era* nel fuoco». Viene descritto il passaggio, oppure la presenza di Dio, nel «non esserci» di Dio, ovvero egli si rende presente nell'assenza.

Quando percepisce la «voce di silenzio sottile», Elia si copre il volto (1 Re 19,13). Il profeta, abituato a incontrare Dio nella sua parola, riconosce ora la presenza del Signore nel silenzio. Elia è consapevole di trovarsi di fronte al mistero del radicalmente Altro, e perciò si copre il volto, compie un gesto simile a quello di Mosè. Elia è consapevole di trovarsi di fronte a un mistero che lo sovrasta. Elia si protegge da quel mistero trascendente che si rende presente nel silenzio e, nello stesso tempo, rimane al suo cospetto, silenzioso, aperto, disponibile, pronto ad ascoltare. È riuscito a cogliere il senso profondo di quel passaggio misterioso di Dio. Il Dio biblico si rivela sia parlando, sia ritirando la sua parola. Il Dio onnipotente si rende presente attraverso una manifestazione che dice debolezza, assenza di potere e di aggressività».

Quando Dio si avvolge di silenzio, non è facile sostenere la sua assenza, la fede può anche vacillare e tanti interrogativi possono emergere. Questi sono momenti di grazia, il grande mistico san Giovanni della Croce li chiamava “Notte oscura”, ma questa oscurità è un passaggio pasquale, un percorso che porta alla vita e verso un nuovo e rinnovato slancio d'amore. Non c'è tenebra oscura che non verrà rischiarata dall'alba della Risurrezione che arriverà con la dolcezza di una voce di silenzio sottile.

Momento 3 – Custodire il silenzio

Tema: Custodire nel cuore

Nell'omelia della messa nella solennità di Maria SS.ma Madre di Dio del 01.01.2008, Papa Benedetto XVI ci offre uno splendido spaccato di quella che potremmo definire la "capacità simbolica". Maria ne è il modello, ella serbava queste cose – ciò che riguardava il Cristo bambino e non solo – meditandole nel suo cuore. In realtà queste cose, non sono cose vaghe, ma parole, eventi.

Leggiamo il testo di Papa Benedetto:

«L'evangelista Luca ripete più volte che la Madonna meditava silenziosa su questi eventi straordinari nei quali Iddio l'aveva coinvolta. Lo abbiamo ascoltato anche nel breve brano evangelico che quest'oggi la liturgia ci ripropone. "Maria serbava queste cose meditandole nel suo cuore" (Lc 2,19). Il verbo greco usato "*sumballousa*" letteralmente significa "mettere insieme" e fa pensare a un mistero grande da scoprire poco a poco. Il Bambino che vagisce nella mangiatoia, pur apparentemente simile a tutti i bimbi del mondo, è al tempo stesso del tutto differente: è il Figlio di Dio, è Dio, vero Dio e vero uomo. Questo mistero – l'incarnazione del Verbo e la divina maternità di Maria – è grande e certamente non facile da comprendere con la sola umana intelligenza. Alla scuola di Maria però possiamo cogliere con il cuore quello che gli occhi e la mente non riescono da soli a percepire, né possono contenere. Si tratta, infatti, di un dono così grande che solo nella fede ci è dato accogliere pur senza tutto comprendere. Ed è proprio in questo cammino di fede che Maria ci viene incontro, ci è sostegno e guida. Lei è madre perché ha generato nella carne Gesù; lo è perché ha aderito totalmente alla volontà del Padre. Scrive sant'Agostino: "Di nessun valore sarebbe stata per lei la stessa divina maternità, se lei il Cristo non l'avesse portato nel cuore, con una sorte più fortunata di quando lo concepì nella carne" (*De sancta Virginitate*, 3,3). E nel suo cuore Maria continuò a conservare, a "mettere insieme" gli eventi successivi di cui sarà testimone e protagonista, sino alla morte in croce e alla risurrezione del suo Figlio Gesù».

Il nostro cammino di ogni giorno, è costellato di "cose", che, in realtà sono parole, eventi che ci indicano quanto il nostro percorso non sia casuale. Il silenzio ci aiuta in questo lavoro simbolico, nel mettere insieme ciò che viviamo e scorgervi, sia pur imprecisamente, la presenza di un disegno d'amore di Dio che si dispiega per ciascuno di noi. Qualche volta può essere un viaggio panoramico, soprattutto nei periodi più misteriosi della nostra vita, ma ogni giorno potremmo riservare uno spazio per cercare di intravedere questo passaggio di Dio nella nostra vita. L'esercizio della custodia nel cuore può essere una fonte di grande ricchezza spirituale che ci permette, custodendo il silenzio, di intravedere le tracce dell'amore di Dio nella nostra vita.

Seconda meditazione

Il silenzio che trasforma e genera comunione

Momento 4 – Il silenzio come verità

Tema: Incontrare se stessi davanti a Dio

Il silenzio crea le condizioni per vivere la lotta spirituale: porta alla luce ciò che abita il cuore. Ma proprio lì Dio ci attende, non per giudicare, ma per guarire. Il silenzio diventa uno spazio di verità, dove ci presentiamo a Dio così come siamo.

La lotta spirituale è una dimensione fondamentale della vita cristiana, perché nasce dalla consapevolezza che il cuore dell'uomo è un campo di battaglia tra il bene e il male. Il cristiano, attraverso il Battesimo, è chiamato a seguire Cristo, ma questa scelta non elimina automaticamente le tentazioni e le fragilità umane. La lotta spirituale consiste proprio nell'impegno quotidiano a rimanere fedeli al Vangelo. Essa non è un segno di debolezza, ma di vitalità interiore. Dove c'è desiderio di bene, lì nasce anche il confronto con ciò che lo ostacola. Questa lotta aiuta il credente a crescere nella consapevolezza di sé e nella fiducia in Dio. Attraverso la preghiera, i sacramenti e l'ascolto della Parola, il cristiano trova la forza per perseverare. Le difficoltà diventano così occasioni di maturazione spirituale. La lotta spirituale educa alla pazienza e all'umiltà. Insegna che non si vince da soli, ma con la grazia divina. Inoltre rende più attenti alle necessità degli altri, perché chi combatte interiormente comprende meglio le fragilità altrui. È un cammino che purifica il cuore e orienta le scelte quotidiane. Senza questa tensione verso il bene, la fede rischierebbe di diventare superficiale. La lotta spirituale rafforza la volontà e illumina la coscienza. Permette di distinguere ciò che conduce alla vita da ciò che allontana da Dio. Anche le cadute, vissute con pentimento, diventano occasione di rinnovamento. In questo senso, la lotta spirituale non è solo difesa dal male, ma ricerca attiva del bene. È un percorso di libertà autentica. Attraverso di essa, il cristiano impara ad amare in modo più vero e profondo.

Il silenzio, come dicevamo, occupa un posto centrale nella lotta spirituale, perché crea lo spazio interiore in cui l'anima può ascoltare Dio. In un mondo pieno di rumori e distrazioni, il silenzio diventa una forma concreta di resistenza spirituale. È nel silenzio che emergono le vere intenzioni del cuore e si riconoscono le tentazioni più sottili. Senza silenzio, la lotta rischia di diventare confusa e superficiale. Il raccoglimento aiuta a discernere ciò che viene da Dio e ciò che invece allontana da Lui. Inoltre, il silenzio non è fuga, ma presenza consapevole davanti al Signore. Nella quiete, lo Spirito Santo illumina le zone d'ombra e dona pace anche nel combattimento. I grandi maestri spirituali insegnano che il silenzio custodisce il cuore e rafforza la vigilanza. Così, la lotta spirituale trova nel silenzio la sua forza più profonda. È proprio nel silenzio abitato da Dio che il cristiano impara a vincere interiormente.

Prova a riflettere su **Matteo 4,1-11**. Gesù nel deserto: quaranta giorni di digiuno e solitudine. Il silenzio del deserto è spazio di combattimento contro la tentazione.

Momento 5 – Il silenzio come comunione

Tema: Il silenzio che unisce

Contrariamente a quanto si pensa, il silenzio, in particolare quello monastico non isola. Nei monasteri, il silenzio educa al rispetto dell'altro, all'ascolto profondo, alla parola necessaria. Quando il silenzio è condiviso, nasce una comunione più forte delle conversazioni superficiali. Anche Gesù vive il silenzio: prima delle scelte, nella preghiera, davanti ai suoi accusatori. Il suo silenzio è amore che si consegna, fiducia totale nel Padre.

Il silenzio nelle relazioni non è chiusura né distanza emotiva, ma uno spazio prezioso che rende possibile un incontro più vero. Spesso temiamo il silenzio perché lo associamo all'imbarazzo o all'assenza di contenuti; in realtà, quando è scelto e condiviso, diventa un linguaggio sottile e potente.

Tacere non significa sottrarsi, ma creare uno spazio in cui l'altro possa emergere senza essere subito interpretato o interrotto. Nel silenzio impariamo ad ascoltare davvero: non solo le parole, ma il tono, le esitazioni, gli sguardi, ciò che viene detto tra le righe. È un ascolto che accoglie e non giudica, che sospende la fretta di rispondere per dare priorità alla comprensione.

Un silenzio abitato dalla presenza è diverso dall'isolamento. Nell'isolamento ci si chiude per difendersi; nel silenzio relazionale, invece, si resta disponibili, attenti, vulnerabili. È una forma di rispetto profondo, perché riconosce che l'altro non è un problema da risolvere né un discorso da completare, ma un mistero da incontrare.

In questo senso, il silenzio può diventare una via nuova per conoscere l'altro. Quando non riempiamo ogni spazio di parole, lasciamo che affiorino emozioni più autentiche e che la relazione respiri. Si crea una sintonia che va oltre il linguaggio verbale, una comunione fatta di presenza reciproca.

Così il silenzio diventa un ponte: non separa, ma unisce. Aiuta a costruire relazioni più profonde e sincere, perché fondate non solo su ciò che si dice, ma su ciò che si è, insieme, nello spazio condiviso dell'ascolto.

Prova a pregare col **Salmo 62**, in particolare il versetto 2: *“Solo in Dio riposa l'anima mia”*. Il riposo e il silenzio sono la condizione per una fiducia profonda. Da questa esperienza nasce anche la capacità di relazioni più vere, perché chi ha imparato ad abitare il silenzio non teme la profondità dell'incontro.

Momento 6 – Portare il silenzio nella vita quotidiana

Tema: Il silenzio come scelta spirituale

Il silenzio non è riservato alla vita monastica. È una chiamata per ogni cristiano. Piccoli spazi di silenzio possono trasformare le nostre giornate: prima di parlare, prima di reagire, all'inizio e alla fine del giorno. Il silenzio ci insegna che non tutto dipende da noi. Tacere, a volte, è un atto di fiducia: lasciare a Dio l'ultima parola.

Scegliere spazi di silenzio nella vita quotidiana è un atto controcorrente, ma profondamente liberante. In un tempo dominato da notifiche, rumori e parole continue, il silenzio diventa un luogo interiore in cui ritrovare sé stessi. Non è semplice assenza di suono, ma uno spazio abitato, un terreno fertile dove i pensieri si chiariscono e il cuore si fa più attento.

Il silenzio permette di ascoltare ciò che normalmente resta soffocato dalla fretta: desideri autentici, paure, domande di senso. È una forma di rispetto verso la propria interiorità e verso gli altri, perché insegna a parlare meno e ad ascoltare di più.

Dal punto di vista spirituale, scegliere il silenzio è anche un atto di fiducia in Dio. Significa credere che non tutto dipende dalla nostra continua azione o dal nostro controllo. Nel silenzio riconosciamo che c'è un Altro che opera, anche quando noi non vediamo risultati immediati. È un modo per dire: "Mi fermo, mi affido, lascio spazio".

In questo spazio può maturare una presenza più profonda, una pace che non nasce dall'efficienza ma dall'abbandono fiducioso. Il silenzio diventa così un luogo di incontro, dove Dio può dare un significato nuovo agli eventi, illuminare le fatiche e orientare le scelte.

Coltivare momenti di silenzio ogni giorno, anche brevi, significa scegliere una vita più consapevole, più radicata e più aperta a un senso che ci supera e ci sostiene.

Prova a riflettere su questo brano: **Marco 1,35** – Gesù si ritira in un luogo deserto.

Gesù stesso cerca il silenzio all'alba per pregare. Anche nel pieno della missione, sente il bisogno di ritirarsi. Il silenzio diventa così fonte di discernimento e rinnovamento.