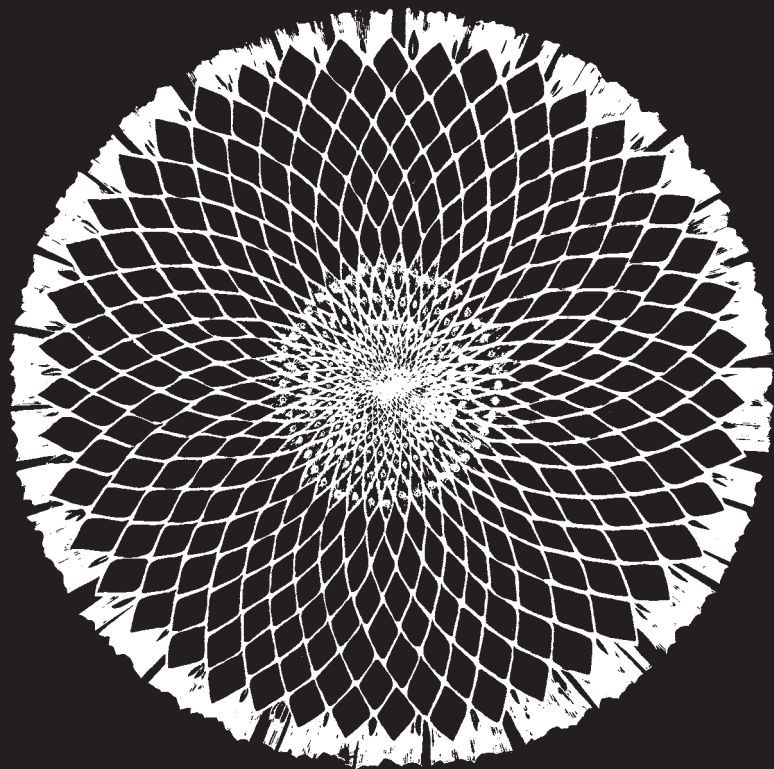


Ritrovare se stessi





## **Raccoglimento**

## Silenzio

Da alcuni anni trascorro le mie vacanze in una casetta in riva al mare. Il clima è costante: nelle prime ore del mattino, quasi ogni giorno, soffia un vento leggero, quasi impercettibile, dalla terraferma verso il mare e l'acqua è calmissima. È l'ora adatta per prendere la barca e partire. Ci allontaniamo di sei o sette chilometri, per trascorrere un'ora in mezzo al mare.

In queste ore del mattino non si sente altro che il leggero fruscio di piccole onde che si infrangono sulle sponde della barca. Di tanto in tanto un uccello o il guizzo di un pesce. In lontananza il motore di un peschereccio. Altrimenti, silenzio. Non si vede che un pallido cielo azzurro con qualche striscia di nuvole bianche e grigie, la linea oscura, ondulata della costa, e il mare.

Ascoltare questo silenzio anche solo per mezz'ora può aver più significato e giovare più di un'intera settimana di vacanza. Non fare altro che scoprire lo spazio, seguire il volo degli uccelli, scrutare i pesci e sentirsi un essere come loro.

Poi, quando si ripiomba nel lavoro e nella fretta, si ricordano quei momenti. Durante la giornata si chiudono gli occhi e ritorna quel leggero gorgoglio sulle sponde della barca. Ritorna alla memoria che solo ascoltando si può tacere. Dove finisce l'ascolto, inizia il rumore, esterno ed interiore. Solo chi sa ascoltare può vivere in armonia con le persone ed il creato.

Voglio stare in silenzio, Signore,  
e attenderti.

Voglio stare in silenzio  
e comprendere  
la tua realtà.

Voglio stare in silenzio  
per essere vicino alle cose  
da te create  
e ascoltare la loro voce.

Voglio stare in silenzio  
per riconoscere, fra tante,  
la tua voce.

«Quando ogni cosa  
era immersa nel silenzio –  
dice la Bibbia –  
la tua parola di potenza  
venne a noi dal cielo».

Voglio stare in silenzio  
e scoprire, stupito,  
che tu hai una parola per me.

Non sono degno  
di accoglierti, Signore,  
eppure: pronuncia una sola parola  
e l'anima mia vivrà.

## Ascoltare

Parliamo in continuazione. Riteniamo antiquato trascorrere un'intera giornata o anche soltanto qualche ora senza parlare. Ma chi sa dare importanza alle parole ed al loro significato, cercherà momenti di silenzio. Cerca il silenzio chi desidera che la sua parola sia incisiva, chiara, efficace. Tacere non significa necessariamente restare muti, ma rinunciare ad ampi discorsi ed esprimere solo quello che è stato «ascoltato».

Chi si ritira nella solitudine non trova silenzio, ma rumore: il rumore presente in noi stessi. Può succedere che il tentativo di far tacere le voci interiori di ricordi, preoccupazioni, autodifese, sprigioni in noi un tumulto difficile a domare. Un'antica immagine cinese paragona i pensieri a scimmie che saltano di qua e di là sull'albero del cervello. Bisogna afferrarle una per una e gettarle a terra, finché l'albero sia libero. Io però ho dei dubbi che la cosa riesca, perché le scimmie possono risalire sull'albero dalla parte opposta e il tumulto potrebbe addirittura aumentare.

Forse noi non abbiamo più la capacità di raggiungere quel «vuoto interiore» di cui parlano i maestri occidentali della meditazione. La liberazione dai nostri pensieri inizia per noi dal resistere con pazienza a quanto si agita in noi, la mancanza del pensiero in mezzo a mille pensieri, del ricordo in mezzo a mille ricordi, e non dare spazio al frastuono infernale presente nel tumulto della nostra mente, per ascoltare una parola che ci viene incontro provenendo da una realtà diversa dalla nostra. Se sapremo accogliere questa parola estranea e le daremo spazio, fino a permetterle di dominare su tutti i nostri pensieri, alla fine non saremo «vuoti», ma colmi di questa parola nuova, che non ci appartiene.

★

Per la parola il tacere è come la rete che si stende sotto ai funamboli.

(Max Picard)

Il mio orgoglio produce molti discorsi.  
Dico parole e parole  
perché mi valuto troppo  
e mi sento importante.

Invece vorrei  
avere giudizi ispirati all'amore,  
decisioni prudenti,  
risposte ponderate.  
Raggiungerò tutto questo  
soltanto se la mia parola  
proverrà dal silenzio.

Non vorrei che le mie parole  
fossero ingiuste nei confronti degli altri.  
Non vorrei ferire,  
scoraggiare, umiliare  
con la mia parola.

Vorrei sanare con le parole.  
Vorrei purificare,  
produrre pace e dare forza.  
È possibile solo se non dico  
tutto quello che potrei.

La parola che ha importanza  
non è vicina, ma lontana.  
Vorrei tacere: mi serve tempo  
per aspettare  
finché la mia parola  
mi giunga da lontano.  
Dovrò ascoltare la parola  
e poi ripeterla.

★

Signore,  
la mia parola è insufficiente.  
Voglio tacere  
per imparare a distinguere  
la tua parola dalla mia.  
Vorrei diventare la tua bocca,  
non soltanto la mia.  
Donami tu la mia parola.

## Vivere in presenza di Dio

Il silenzio non può essere provocato ma preparato. Si può fissare nella memoria una piccola parte di una preghiera e ripeterla due o tre volte, liberandola poi, per così dire, nello «spazio». Silenzio non significa assenza di parole. Ma il silenzio non regge se nello spazio c'è qualcosa di più forte che la nostra parola e se lo «spazio» non contiene ancora le nostre parole e i nostri pensieri.

Stavamo visitando una vecchia chiesa e volevamo scendere nella cripta. Curvi, siamo scesi per la lunga scala contorta, come verso un pozzo. Dall'oscurità che andava facendosi sempre più profonda, proveniva dell'aria fresca. Infine si aperse davanti a noi uno spazio rotondo, che aveva qualcosa di magico. Sotto una volta grezza si profilava una doppia serie di colonne dall'altezza umana e dava l'impressione di un cerchio di persone mute, disposte intorno a un centro quasi oscuro. Ci avvicinammo a esse e, senza rendercene conto, anche noi venivamo compresi in questo spazio che tace inascoltato, ascolta e attende. Poiché aspettare non significa fare o dire qualcosa. Significa essere. L'incanto si rompe dopo pochi secondi. Ma quello spazio continua la sua attesa in contrasto con una cristianità affannosamente occupata. «Siate perfetti – dice Gesù – così come è perfetto il Padre vostro che è nel cielo»<sup>1</sup>. Ciò non significa somigliare a Dio nel senso di essere privi di errori e manchevolezze, ma vivere in presenza di Dio una vita nella sua pienezza e nella sua integrità, in un'attesa già ricca di doni.



Ecco, esiste un solo problema, uno solo su tutta la terra. Come ridare all'umanità un significato spirituale, suscitare un'inquietudine dello spirito. È necessario che l'umanità venga irrorata dall'alto e scenda su di lei qualcosa che assomigli a un canto gregoriano. Vedete, non si può continuare a vivere occupandosi soltanto di frigoriferi, politica, bilanci e parole crociate. Non è possibile andare avanti così.

(Antoine de Saint-Exupéry. Da *Lettera a un generale*)

<sup>1</sup> Mt. 5,48.



Essere in te, Signore, questo è tutto.

Tutto: la perfezione, la salvezza.

Chiudere gli occhi,  
guardare nel mondo interiore  
e immergersi nella tua presenza.

Mi raccolgo da ogni distrazione  
per affidarmi a te.

Mi rifugio in te  
come in una grossa mano.

Non occorre che parli per essere ascoltato.  
Non occorre che enumeri quanto mi manca,  
non occorre che ti racconti o ti ricordi  
ciò che accade in questa terra  
e perché ti chiediamo aiuto.

Non voglio sfuggire alle persone, evitarne il contatto,  
né odiare l'agitarsi rumoroso della gente  
ma accoglierlo nel mio silenzio  
ed essere pronto per te.

Vorrei stare in silenzio anche per gli altri:  
i frettolosi, rumorosi, distratti,  
e tutti quelli che non hanno tempo.

Attendo la tua presenza  
con tutto l'animo e la mente.

Essere in te, Signore,  
è tutto quello che ti chiedo.  
La sola mia richiesta  
che valga per il tempo e per l'eternità.

Mentre la mia preghiera si faceva più raccolta e interiore, sempre più venivano meno parole da esprimere. Infine tacqui.

In me si verificò ciò che vi è di più opposto al parlare: diventai uno che ascolta.

Dapprima pensavo che pregare fosse parlare. Ho imparato che pregare non è solo tacere, ma ascoltare.

Pregare non significa ascoltare le proprie parole, ma stare in silenzio e aspettare, finché diventi possibile ascoltare la voce di Dio.

(Søren Kierkegaard)