

Il silenzio è il clima necessario per qualsiasi processo formativo, è indispensabile per scendere nelle profondità più nascoste di sé, degli altri, delle cose, degli avvenimenti

di Ugo Ughi

La cella interiore

Dopo aver indicato, nei numeri precedenti di *SegnoPer*, alcuni mezzi per l'autoformazione, è opportuno, a conclusione, fermarsi un momento a considerare il silenzio come clima necessario per qualsiasi processo formativo, allo scopo di riappropriarsi costantemente di se stessi e della propria interiorità e di riuscire a prendere le distanze adeguate da ciò che ci circonda, per compiere una autentica ed efficace opera di discernimento.

Il silenzio è un modo di essere e uno stile di vita, che mira alla ricerca e punta all'acquisizione dell'essenziale, di ciò che veramente conta e dà bellezza e consistenza alla vita. In mezzo al frastuono si perdono i contorni delle cose e le sfumature delle parole, dei sentimenti, dei fatti, e non si è in condizione di scendere nelle profondità più nascoste di sé, degli altri, delle cose, degli avvenimenti.

Senza silenzio non si riesce a fare sintesi e a compiere quella mirabile opera di mosaico, che l'evangelista Luca attribuisce a Maria, la Madre di Gesù: «Maria, da parte sua, custodiva tutte

queste cose, meditandole nel suo cuore» (Lc2,19).

Per raccogliere i frammenti della propria esistenza e delle esperienze che si fanno, dalle più profonde alle più superficiali, occorre sostare, tacere, raccogliersi, per dare con calma uno sguardo attento su ciò che si ha nel cuore e nella mente, sui sentimenti e sulle emozioni, sulle sollecitazioni che vengono dal fuori, e sulle relazioni che si intrattengono; altrimenti ci si disperde e si rischia di lasciarsi travolgere.

Soltanto nel silenzio è possibile trovare e ritrovare noi stessi e, nello stesso tempo, scoprire e incontrare, dentro di noi, i nostri fratelli.

Il silenzio è indispensabile per l'ascolto di chiunque: di Dio, degli altri, delle cose, della storia, di se stessi. Chi non sa tacere, non sa ascoltare e non sa e neppure può ascoltarsi; perciò non è in condizione di comprendere veramente e di fare scelte e prendere decisioni ponderate.

È «nella solitudine la sana e giusta maniera di stare tra gli uomini. Il silenzio ci insegna a parlare» (Romano Guardini).



Per fare silenzio e per custodire il silenzio, diventano necessarie alcune operazioni di per sé semplici, ma che possono diventare anche molto difficili e che, soprattutto, si può aver paura di compiere. Proviamo a semplificare: è fuori luogo proporre di usare il telefonino e gli altri mezzi di comunicazione con discrezione e con rispetto degli altri? Per qualcuno, forse per molti, il solo pensiero di limitare l'uso del cellulare può creare dei traumi, eppure...

È necessario ogni giorno procurarsi uno spazio di raccoglimento per pensare, per pregare, per "creare". Anche la fantasia ha bisogno di silenzio per esprimersi. È questione di vivacità intellettuale e di... igiene mentale! Ogni tanto ci fa bene andare alla ricerca di luoghi, dove sia

possibile essere soli con se stessi e con Dio, per tornare poi nel trambusto quotidiano ricaricati interiormente, più capaci di percepire ciò che capita attorno, pronti a discernere i messaggi e a orientarsi con libertà; l'Azione cattolica ha rilanciato con molto impegno la pratica dei ritiri e degli esercizi spirituali: senza silenzio perdono molto del loro più autentico significato e della loro efficacia; possiamo provare a creare dentro di noi quella che i mistici chiamano la "cella interiore", dove si riesce a incontrare se stessi, a riconoscere il Signore che abita in noi, ad aprirci con libertà e con amore al prossimo. Si tratta solo di un elenco non esaurivo; sta alla nostra fantasia e alla nostra responsabilità fare le scelte più confacenti. ■