

Pregare nel Silenzio

Un cammino di preghiera sulle orme di Annalena Tonelli

Introduzione

Abbiamo pensato questo laboratorio lasciandoci ispirare e provocare dalla preghiera vissuta da Annalena Tonelli: lei è stata donna del Silenzio, donna della Scrittura. Lei che, quando pregava, aveva un bisogno struggente di scrivere, lei che ha saputo adorare il Dio Altissimo e vivere una profonda spiritualità eucaristica e della riconciliazione nonostante potesse celebrare solo raramente. In lei, la preghiera si è fatta carne...

Necessità del Silenzio

Iniziamo dunque il nostro percorso dalla porta d'accesso. Il Silenzio. Annalena scrive:

«Carissimo Bruno... BUTTA VIA il televisore e i giornali banali, se ne leggi. Prova! Ne parleremo quando verrai. E non sforzarti di convincermi dell'importanza di rimanere aggiornato... sono già convinta! Ma ci sono troppi libri da studiare, troppi libri da meditare e di cui nutrirsi l'essere, troppe preghiere da elevare a Dio, troppi tempi di silenzio NECESSARI più del cibo che mangi e dell'acqua che bevi e dell'aria che respiri, TROPPO BISOGNO DI ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO PRIMA CHE LASCIAMO QUESTA VITA, TROPPIA GENTE E NEMICI DA AMARE perché ti possa rimanere tempo per il televisore e le letture che non contano» (A. Tonelli, Lettere dal Kenya, 421).

Infatti:

«È l'uomo che non fa silenzio, non lo cerca il silenzio, non va in cerca di luoghi solitari... al contrario si stordisce di rumori e di luci e di corse e di scontri e di incontri... e non sente neppure più il desiderio di DIO, di un incontro faccia a faccia con LUI; oppure lo sente anche, ma non è capace di riconoscere questo desiderio e di dargli un nome. E pensare che BASTA non stordirsi di rumori e di luci e di corse folli, assurde, SENZA SENSO, basta raccogliersi nel silenzio della propria camera, nel silenzio del proprio cuore, nella solitudine del proprio essere creatura, per accedere alla visione che è DIO» (A. Tonelli, Lettere dalla Somalia, 244-245).

Annalena sa che solo attraverso la porta del Silenzio si entra in sé, nel luogo della propria interiorità. Leggeva spesso Etty Hillesum la quale, nel suo diario aveva annotato:

«“Mi guarderò dentro” per una mezz'oretta ogni mattina, prima di cominciare a lavorare: ascolterò la mia voce interiore. *Sichversenken*, “sprofondare in se stessi”. Si può anche chiamare meditazione; ma questa parola mi dà ancora i brividi. E del

resto, perché no? Una quieta mezz'ora dentro me stessa. [...] Sia questo, dunque, lo scopo della meditazione: trasformare il tuo spazio interiore in un'ampia pianura vuota, senza tutta quell'erbaccia che impedisce la vista. Così che qualcosa di "Dio" possa entrare in te, come c'è già qualcosa di "Dio" nella Nona di Beethoven...» (Etty Hillesum, Diario)

Non è facile fare silenzio. Le raccomandazioni di queste due donne, che hanno fatto della compassione la loro ragione di vita ispirata alla fede, sono provocatorie perché se sappiamo quanto sia importante il silenzio, dall'altra ne sperimentiamo la fatica.

Anche Thomas Merton, uno degli autori spirituali più significativi di fine '900 non ha avuto paura di raccontare la sua difficoltà a viverlo: era entrato nella Trappa per immergersi nel silenzio ed invece si era trovato dentro un vortice di voci interiori!

Anche Gesù ci è passato. In quei 40 giorni nel deserto ha dovuto esercitarsi a riconoscere quale tra le tante fosse la voce dello Spirito che aveva udito al battesimo e le voci di colui che da quella voce vuol separarlo (cf Lc 4,1-13).

Adamo dove sei?

Entrare nel silenzio non è dunque entrare in quello spazio vuoto di noi stessi, ma in uno spazio abitato, dove ci siamo noi, le nostre proiezioni, le nostre voci, le nostre ferite e tra le tante cose anche la silenziosa voce di Dio, una voce umile, sottile che non è facile da cogliere perché non è forte come un tuono, un fuoco, un terremoto, ma è come il mormorio di brezza leggera (cf. 1Re 19,9-16).

La preghiera ha bisogno che dentro il mio vorticoso vociò possa incontrare la parte più vera di me... il mio io.

La preghiera è un incontro tra me e Dio.

Io ci sono? Sono il vero io o una maschera di me?

Mi incontro con lui con i miei dover essere o come sono oggi.

Prima sosta

Ci prendiamo ora 30' per stare in silenzio e rispondere alla domanda: Dove sei?

- Dove sei ora, nella tua vita, nel tuo andare calmo o affannato... dove sei?
- Come stai? Sei contento di te? Cosa ti sta preoccupando?
- Cosa c'è che non va? Quali paure hai? Quali sogni soffocati?
- Di cosa vuoi ringraziare?

Alcuni suggerimenti

- Non fuggiamo da noi stessi ma accogliamo...

- Cerchiamo di scendere più possibile dentro di noi chiudendo gli occhi e concentrandoci sul respiro
- Non rispondiamo alle domande con la testa... ma con il cuore... sentendo...
- Se scendono le lacrime... non abbiamo paura: è l'anima che esce dagli occhi...
- Se avvertiamo un dolore, un disagio andiamo più giù... noi non siamo quella cosa ma

“Ho udito la tua voce nel giardino: ho avuto paura perché sono nudo”

Per pregare è necessario che ci sia io e che ci sia Lui.

Non il mio dio, il dio delle mie proiezioni, ma il Dio di Gesù.

Adamo ha avuto paura e si è nascosto.

Dio invece vuole incontrare la verità di me, di ciò che sono senza vergogna della mia nudità.

La preghiera dunque è lo spazio casa dove posso stare con un Dio che vedendomi lontano, senza più nulla mi corre incontro, mi bacia e abbraccia.

Perché averne paura? Perché nascondergli le nostre paure, difficoltà?

Lasciamoci incontrare da Lui!

La preghiera è accettare questo Dio che ci corre incontro e che non ha bisogno di dire tante cose...

Come si fa? Ci aiuta Annalena quando ricorda che «la preghiera non conosce necessariamente parole, espressioni complete ben articolate. La preghiera è più spesso silenzio, gemito, mormorio» (A. Tonelli, Lettere dal Somaliland, 44-45), e nel suo incontro a Forlì afferma:

«La preghiera, ne abbiamo parlato in questi giorni nei pochissimi incontri che io ho avuto, è fondamentale, è la sorgente di ogni forza, di ogni coraggio, ma quale preghiera? Il problema è questo, perché la mia preghiera non è uguale a quella degli altri, la mia preghiera è la mia ed ognuno di noi ha la sua preghiera, e può essere tante parole, può essere silenzio, può essere gemito, può essere spasimo, può essere tante cose... ognuno di noi ha la sua preghiera, ma è da quella preghiera che scaturisce ogni forza e da nessuna altra cosa» (A. Tonelli, Incontro di Annalena Tonelli con la città di Forlì, 19-20).

Seconda sosta

Fermati un pò con il brano del Padre Misericordioso.

Solo la parte del Ritorno a casa...

Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. ☞☞ Il figlio gli disse: "Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio". ☞☞ Ma il padre disse ai servi: "Presto, portate qui il vestito più bello e fateglielo indossare, mettetegli l'anello al dito e i sandali ai piedi. ☞☞ Prendete il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, ☞☞ perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato". E cominciarono a far festa (Lc 15,20-24).

Stai in quell'abbraccio. Non dire nulla.

Parla con il cuore.

Non abbiamo paura del silenzio. Dentro, in fondo al silenzio non c'è un oscuro me... ma c'è Dio... e la sua è una sorgente piena di vita e feconda:

Dentro di me c'è una sorgente molto profonda. E in quella sorgente c'è Dio. A volte riesco a raggiungerla, più sovente essa è coperta da pietre e sabbia: allora Dio è sepolto. Allora bisogna dissotterrarlo di nuovo (Etty Hillesum).

Luca Vitali

Alcune indicazioni per casa o per il gruppo

Rileggere lo schema e ripetere la pratica

Piccole pratiche per il mese

- Passeggiare in ascolto di sé
- Prendersi tempo per conoscersi meglio
- Scegliere di fare una cosa “lenta” al giorno per gustarla
- Sostare in silenzio davanti all'alba o al tramonto
- Svegliarsi prima una volta per prendersi tempo per meditare
- Iniziare un incontro di gruppo o in parrocchia facendo un momento di raccoglimento prima della preghiera

Suggerimenti per la lettura

Etty Hillesum, *Diario. 1941-1943*, Aephi.

Teresa d'Avila, *Il castello interiore*, Ed. OCD.

Thomas Merton, *La montagna dalle sette balze*, Garzanti.

Pablo d'Ors, *Biografia del Silenzio*, Vita e pensiero.

Luciano Manicardi, *La vita interiore*, EDB.

Per approfondire

Video di meditazioni guidate: <https://youtu.be/whA0DLuReVo?si=Q0qfr5E04RBvbvXO>

Audio: Luciano Manicardi, *Il Silenzio*, Qiqajon (mp3)