

Invocazione dello Spirito Santo (dal messale)

O Dio, che hai promesso di stabilire la tua dimora
in quanti ascoltano la tua parola e la mettono in pratica,
manda il tuo Santo Spirito,
perché richiami al nostro cuore
tutto quello che Cristo ha fatto e insegnato,
e ci renda capaci di amarci gli uni gli altri
come lui ci ha amati. Amen.

LA VIA DEL SILENZIO

(dalle intuizioni di p. A. Gentili, barnabita)

Il silenzio si presenta come via maestra dell'**incontro** con Dio e con gli altri, per un'**unificazione** interiore. Consacrati ad esso.

Perché entrare frettolosamente alla presenza del Signore?

Siediti tranquillo ed indisturbato. **Deposita** tutto quello che si agita in te. Prendi garbatamente le distanze da ogni rumore che ti giunge dall'esterno. Non reagire indispettito, ma sentiti all'opposto sollecitato a un più intenso raccoglimento. Poniti in silenzio davanti a Dio. Egli merita **tutto di te**: il tuo corpo, la tua mente, la tua libertà, il tuo cuore.

All'inizio il silenzio ti sembrerà più assordante dei rumori, poiché l'incessante accavallarsi dei pensieri e il tumultuare dei sentimenti ti agiteranno come un vento turbinoso, un implacabile terremoto, un fuoco devastatore. Ti sentirai come una **barca agitata** dalla tempesta.

Come Cristo in piena bufera, di: "**Taci!**" (Mc 4,39). O meglio ascoltalò dalla sua viva voce, forte e potente, a cui tutto obbedisce:

"**TACI**", ad ogni sintomo che ti disturba sul piano fisico: la posizione, la stanchezza, la tensione, l'agitazione, la sofferenza.

"**TACI**", alle inquietudini del tuo mondo emotivo: ansia, paura, tristezza, rancore, disappunto, rimorso.

"**TACI**", ai pensieri scomposti che ti rituffano nel passato o ti proiettano illusoriamente nel futuro: attese, problemi, incertezze.

"**TACI**" agli aneliti interiori che non ti conducono a Dio.

"**Taci, taci, taci**".

Persevera per alcuni minuti, a dispetto delle difficoltà, finché non torni la **calma** sul tuo mare. Senti che il silenzio si impadronisce di te, ti **avvolge**, lentamente, secondo dopo secondo, con delicatezza e forza.

Ora finalmente IL SILENZIO COMINCIA A PARLARTI.

Registra i suoi primi messaggi e fissali nel fondo del cuore. **Rivelano** te a te stesso. Ti rendono familiare Dio. Ti immergono nel mistero delle cose. Ti riconciliano con la vita. Ti mostrano la profondità del fratello.

Ora Dio ti può parlare. Ogni persona, ogni cosa, te stesso diventano parola, messaggio. Ora **ogni realtà** del tuo mondo può rientrare nella preghiera, per essere oggetto di **colloquio** col tuo Signore.

Non temere di ripetere l'esercizio **ogni giorno**. L'abitudine lo rende familiare, ma non lo priva d'efficacia, se nasce da un'esigenza **radicata** nel tuo essere, com'è per il cibo e per il sonno. Se a questo punto vuoi dedicarti all'orazione personale o liturgica, alla lettura della Parola, alla riflessione sulla realtà, troverai risonanze inattese e profondità sinora irraggiungibili. Si sono dilatati gli **spazi del cuore** e la tua vita cambia ritmo e si fa sempre più rispettosa del "sacro silenzio".