



Come il sussurro di una brezza leggera

**Silenzio e solitudine sono vie maestre
per avvicinarsi al mistero di Dio. In un
mondo dove siamo riempiti di stimoli
c'è bisogno di riscoprirne il senso**

di **Nicola Baroni**
a cura di **Vincenzo Vitale**





A pag. 29: Sant'Anna invita al silenzio, affresco del IX secolo dalla cattedrale di Faras (Sudan). Qui accanto: un'esperienza di meditazione durante un ritiro della Comunità mondiale per la meditazione cristiana.

Il silenzio è un elemento centrale dell'esperienza mistica e della tradizione contemplativa: secondo alcuni è il punto di partenza imprescindibile per avvicinarsi a Dio. In un mondo fatto di comunicazione velocissima e ansia di riempire ogni attimo con nuovi stimoli, anche la religione cattolica ha finito per anteporre l'operatività alla contemplazione, la Parola al Silenzio, il pieno al vuoto. In questo Zoom, con l'aiuto di due "esperti" di silenzio, ci avviciniamo al suo mistero.

«Se ho fatto una scoperta, è quella del Silenzio, dove Dio è Dio senza che niente vi si mescoli», scriveva il monaco certosino Jean Baptiste Porion, autore dello scritto spirituale *Amore e silenzio*. «Ho scoperto il silenzio nel 1980, da allora è divenuto il centro della mia vita», scrive l'eremita Antonella Lumini nel suo nuovo libro *Dentro il silenzio*, che raccoglie le meditazioni stese tra il 1986 e il 1987, all'indomani della sua conversione.

Il silenzio è un elemento centrale dell'esperienza mistica e della tradizione contemplativa, secondo

alcuni il punto di partenza imprescindibile per avvicinarsi a Dio. In un mondo fatto di comunicazione velocissima e ansia di riempire ogni attimo con nuovi stimoli - magari accendendo lo smartphone o la televisione non appena ci si trova soli con se stessi - anche la religione cattolica ha finito per anteporre l'operatività alla contemplazione, la Parola al Silenzio, il pieno al vuoto.

Eppure se l'incontro con Dio può manifestarsi anche nell'amore e nell'aiuto per il prossimo, **la strada maestra per tentare di avvicinarsi al mistero divino sembra risiedere nel silenzio e nella solitudine.** «Buono è per l'uomo



Il silenzio

Zoom



Qui sopra:
Antonella Lumini,
"eremita di città" a
Firenze e autrice di
testi di spiritualità
e meditazione.

aspettare in silenzio la salvezza del Signore», afferma Geremia nel libro delle Lamentazioni. Mentre Dio si rivelò a Elia in una «voce di sottile silenzio» (1Re 19,12).

Il mistero del silenzio

Se qualcuno prendesse alla lettera la testimonianza di Scritture, eremiti, mistici e religiosi dediti alla vita contemplativa, potrebbe volersi mettere alla ricerca del luogo più silenzioso al mondo. Scoprirebbe che esistono delle stanze completamente insonorizzate, progettate appositamente per annullare qualsiasi eco: si chiamano camere anecoiche

e si trovano di solito in centri universitari e di ricerca. Le pareti sono rivestite da coni e piramidi di spugna. Dopo alcuni secondi trascorsi all'interno di una di queste stanze, il cervello comincia a "creare" dei suoni propri e percepire quelli prodotti all'interno del corpo. Presto arrivano il disorientamento, la nausea, perfino il delirio e le allucinazioni. Nessuno è mai riuscito a resistere più di tre quarti d'ora in una camera anecoica. È ovvio che **il silenzio di cui parlano i mistici non può coincidere con la totale assenza di suoni**, che risulta anzi insopportabile. E Dio non si incontra certo in una camera anecoica. Ma allora, cos'è il silenzio?

Percepire l'armonia

«Più che assenza di suoni, il silenzio è assenza di rumore. **Tutto ciò che appartiene a un ordine armonioso e non ha stonature produce silenzio**», racconta Lumini. «Quando, ascoltando un'orchestra,

una stonatura diventa preponderante, ci fa perdere il senso dell'armonia originaria universale, di cui il silenzio è custode. **Silenzio significa percepire questa armonia originaria**». Lumini, che ha raccontato la sua esperienza nell'autobiografia *La custode del silenzio*, ha studiato filosofia negli anni della contestazione e si considerava non credente. A 28 anni una grave malattia cambia la sua vita e la successiva guarigione contribuisce a farle rimettere in discussione tutto. «Nel 1985 sono rientrata nella Chiesa, ma anche lì ero smarrita. La vita nei monasteri non faceva per me, quindi ho fatto per conto mio: mettevo un lume acceso e una croce in casa e sentivo che quella era l'esperienza fondativa, che volevo portare nel mondo».

In seguito Lumini scopre la via della Pustinia, che in lingua russa significa *deserto*: «Si tratta di una vocazione al silenzio nata nell'ambito della tradizione cristiana ortodossa ma vissuta nella totale libertà dello spirito, al di fuori delle istituzioni». In antichità i pustini viaggiavano tra i villaggi da soli e diventavano un punto di riferimento nelle comunità. «Io mi sono ispirata a loro, ho capito che ciò che sentivo non era così anomalo perché c'era già questo precedente in ambito cristiano».

Nel suo caso il silenzio non è stato uno dei tanti elementi di incontro con lo Spirito, ma la via ineludibile e necessaria: «Quando stavo da sola, in silenzio, nella natura, sentivo che esso portava dentro di sé altro». **Ma per fare esperienza del silenzio bisogna anzitutto riconoscerlo**: «Io lo sento, è qualcosa di misterioso,



A destra: un monaco dell'eremo di Camaldoli (Arezzo), luogo per eccellenza di silenzio e preghiera nelle foreste del Casentino. Sotto: padre Alessandro Barban, priore generale dei Camaldolesi.



come una dimensione in cui tutto tace. Ci sono il canto degli uccelli e il soffio del vento ma sento che tace il rumore», spiega Lumini. Quando questo accade, però, spesso si comincia a sentire il rumore interiore, che può rendere l'esperienza del silenzio insopportabile: **«Più entriamo nel silenzio, più questo fa da cassa di risonanza di tutto il disturbo**, la confusione interna. Però è anche una via di purificazione, perché ci rende consapevoli di questo. L'angoscia viene da tutto quel sovrappiù che ci portiamo dentro e di cui non abbiamo consapevolezza».

Strumento per lo Spirito

Lumini è convinta che non possano esistere un metodo o una pratica validi per tutti e ognuno

debba sperimentare e cercare la sua via al silenzio: **«Io ho sempre seguito solo due regole. La prima è l'equilibrio tra dentro e fuori in ogni giorno, mese, anno.** Poi la via dell'abbandono: accettare di stare lì e lasciarsi attraversare da questo silenzio, da questa armonia universale, questa dimensione pura. Il silenzio in questo modo diventa lo strumento attraverso il quale lo Spirito può agire».

Un approccio vicino all'esperienza mistica, che infatti Lumini crede debba tornare centrale nel cristianesimo di oggi: «Il cristianesimo ci chiede di credere a realtà assolutamente incomprensibili per la nostra mente, che possiamo solo

contemplare. **Stare dentro ai misteri di fede è come stare dentro al silenzio:** le verità di fede si incidono in noi, lasciano qualche traccia. Non si possono capire ma solo incarnare attraverso piccoli frammenti, piccole tracce che si sperimentano in quell'intimità». Il silenzio è l'elemento che accomuna la via mistica di tutte le tradizioni religiose: «La religione è una via dello spirito ma non è detto che le vie dello spirito passino solo da quel tracciato. C'è l'autostrada ma poi ci sono anche tante vie nei boschi che uno può trovare».

Oggi Lumini è un'eremita urbana a Firenze, fa conferenze e attività di ascolto e ha fondato



Il silenzio **Zoom**

GRUPPI DI MEDITAZIONE CRISTIANA

Tra i gruppi che praticano la meditazione in ambito cristiano c'è la Comunità di meditazione cristiana fondata dal monaco benedettino John Main. Il primo centro aprì a Londra nel 1975, oggi è presente in 126 Paesi. Anche in Italia la Comunità è presente con 33 gruppi di meditazione settimanale in dieci regioni. Tra i gruppi italiani di meditazione cristiana ci sono anche i centri Darsi Pace, fondati nel 1999 dal poeta e filosofo Marco Guzzi, l'associazione Pustinia di Antonella Lumini, la Scuola del silenzio di padre Antenucci ad Avezzano e l'Eremo del silenzio di Juri Nervo a Torino. Tutte queste realtà dal 2018 sono collegate nella "Rete sulla via del Silenzio", un'iniziativa ecclesiale spontanea creata per aggregare persone e gruppi che già praticano, con modalità diverse, la preghiera e la meditazione silenziosa.

l'associazione Pustinia. Nel 2018 è nata anche la **Rete sulla via del Silenzio**, che aggrega le persone e i gruppi che praticano esperienze simili di preghiera e meditazione silenziosa: «Siamo una voce della Chiesa che si sta espandendo. C'è tanta sete di questo ma non ci sono molti riferimenti, soprattutto in ambito cristiano».

Una crescente domanda

Ad aver visto con i propri occhi l'aumento delle richieste di esperienze di silenzio sono stati i monasteri che offrono accoglienza e ritiri spirituali, come quello di Camaldoli. «Da alcuni anni, già prima del

Covid, abbiamo registrato un forte aumento e cambiamento della domanda», spiega padre Alessandro Barban. «Oggi le persone vengono dopo aver già fatto esperienze individuali di silenzio, meditazione, lettura silenziosa del Vangelo. La domanda si è allargata e **le persone cercano esperienze specifiche, di qualità. Vengono per fare esperienze più profonde di silenzio**».

Padre Barban ha incontrato per la prima volta il silenzio a 18 anni nella sua città, Ferrara: «Andavo a passeggiare da solo lungo il Po e lì per la prima volta sentii il silenzio della natura, che mi fece bene e mi piacque molto. Esso rimandava al mio silenzio

interiore, ma ero troppo giovane per capirlo a pieno». A 25 anni si è trasferito a Camaldoli, dove oggi è priore generale della congregazione dei monaci camaldolesi, e qui ha fatto esperienza di un silenzio ancora diverso, sia nel monastero che nell'eremo. «D'estate ci sono molti turisti, ma lo spazio non manca, sia all'interno sia nella foresta. I nostri padri hanno saputo creare luoghi di silenzio



Qui al centro: il corso del silenzio, ideato da Fra Emiliano Antenucci (foto a sinistra, con in mano l'icona della Madonna del silenzio).

LA MADONNA DEL SILENZIO

Il museo nazionale di Varsavia conserva un antichissimo affresco di Sant'Anna trovato a Faras, nell'Alto Egitto, in cui la madre di Maria si porta un dito alle labbra, come a voler indicare di fare silenzio. L'unico altro soggetto iconografico con quel gesto è san Giovanni evangelista, che la tradizione bizantina chiama Giovanni il Teologo per aver scrutato nel suo Vangelo le insondabili profondità del Verbo di Dio incarnato. Anche in questo caso il Silenzio è indicato come via di accesso al Mistero, all'ascolto del Verbo della Vita. Da queste fonti è partito l'iconografo contemporaneo Gianmario Carozzi per ideare l'icona di Santa Maria del Silenzio, in cui a portarsi il dito alle labbra è la Madonna stessa. Una versione di questa icona realizzata da una monaca iconografa del monastero dell'isola di San Giulio d'Orta oggi è conservata nel Santuario Madonna del Silenzio, ad Avezzano (L'Aquila). Qui il frate cappuccino Emiliano Antenucci (nella foto in alto) ha creato la Scuola del Silenzio.



che esistono tutt'oggi. Il silenzio però, oltre a essere un dono di Dio, è qualcosa che bisogna imparare e praticare».

Non basta, insomma, fare silenzio, per farne esperienza. «Il silenzio deve essere anche uno svuotamento dalle preoccupazioni e dai pensieri, altrimenti rimaniamo, anche in silenzio, attaccati al nostro ego. Si può cominciare a fare un'esperienza di silenzio come vuoto, allontanamento dai pensieri, ma dopo questa fase c'è anche una domanda di contenuto. E in quel contenuto si può in qualche modo intercettare la presenza di Dio».

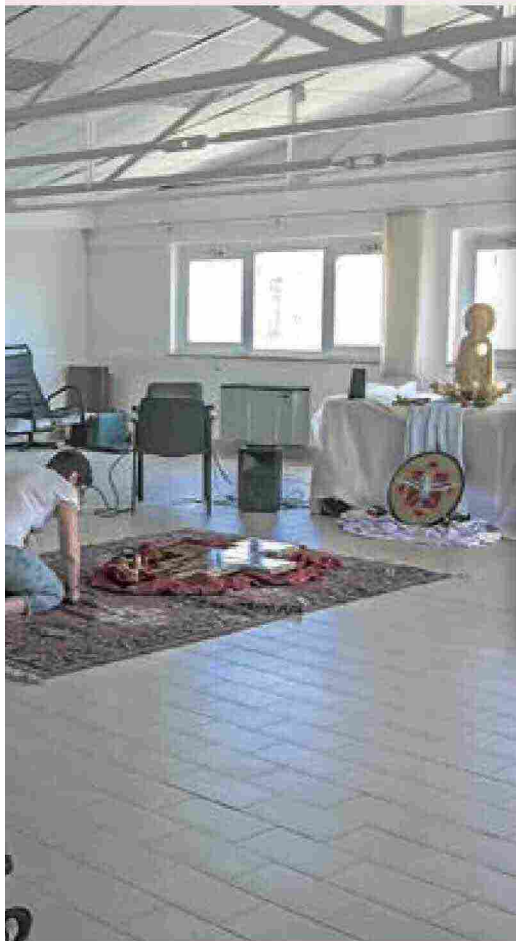
Vie che aiutano il silenzio

Riuscire a creare il vuoto preliminare, la radura libera da preoccupazioni in cui fare questa esperienza, non è facile. Servono esercizio e meditazione. In questo può aiutare la preghiera: «La lettura del Vangelo fatta in un certo modo, la ripetizione di certe frasi, la preghiera, possono essere una via. Molti anche in ambito cattolico praticano lo yoga, e non ci vedo nulla di male», afferma padre Barban.

Non bisogna però confondere

A destra: pasto dei monaci, nel refettorio dell'abbazia di Monte Oliveto Maggiore. Il pranzo si svolge in silenzio, ascoltando una lettura spirituale.

Il silenzio Zoom



CENE DEL SILENZIO

la meditazione con lo yoga: due realtà che spesso vanno insieme ma non sono inscindibili. «Se la pratica dello yoga viene dall'induismo, **stare seduti, acquisire una postura, imparare a respirare, fare il vuoto mentale sono pratiche di meditazione che in passato si facevano anche nei monasteri**». Nel tempo queste pratiche di meditazione negli ordini religiosi si sono perdute, rimpiazzate da pratiche devozionali come il Rosario, la Via Crucis, l'adorazione del Santissimo Sacramento. «Il concilio Vaticano II ha riscoperto le pratiche di meditazione, a cui

Da alcuni anni in Italia si organizzano cene del silenzio in cui sperimentare pasti totalmente silenziosi, nonostante il gran numero di partecipanti. A Imperia l'evento è organizzato dal fotografo e artista Settimio Benedusi. I partecipanti sono un centinaio e siedono su un unico lato della tavola guardando il mare. Mentre Fabio Castello e l'Associazione teatrale Le Sillabe quest'anno hanno portato alla Reggia di Venaria la Cena in silenzio. Si può fare questa esperienza anche nel refettorio de l'Eremito, una struttura di accoglienza di lusso nata da un ex eremo abbandonato immerso nella natura a Parrano, in provincia di Terni. Ma è possibile sperimentare cene silenziose anche in molti eremi e conventi

italiani che offrono ospitalità. Alcune opinioni di partecipanti alle cene del silenzio organizzate dalle clarisse eremite di Fara in Sabina sono state raccolte dal sociologo Lucio Meglio nel libro *Il pasto silenzioso. Un sociologo alla mensa dei monaci* (Carocci, 2021). Meglio ricostruisce anche la storia sociologica dell'alimentazione monastica e presenta i risultati di una ricerca compiuta nel monastero certosino di Serra San Bruno (Vibo Valentia) assieme ad alcune interviste ai priori di vari ordini monastici. Nella regola benedettina si legge: «Nel refettorio regni un profondo silenzio, in modo che non si senta alcun bisbiglio o voce, all'infuori di quella del lettore. I fratelli si porgano a vicenda il necessario per mangiare e per bere, senza che ci sia bisogno di chiedere nulla».

**Il silenzio****Zoom**

Ingresso del monastero di Le Reposoir, in Alta Savoia, con il cartello che ricorda che si è tenuti al silenzio.

si fa sempre più attenzione oggi perché **nelle persone c'è una ricerca spirituale nuova**.

Negli ultimi anni da una parte c'è stato un aumento della dimensione devozionale, evidente nell'affollamento dei santuari mariani e nei fenomeni delle presunte apparizioni. Ma dall'altra parte **c'è stata anche un'esplosione della dimensione spirituale e mistica**. «È una spiritualità spesso lontana dai cardini della religione tradizionalmente intesa, ma a cui dovremmo prestare molta attenzione», avverte padre Barban. «I credenti non sono più solo quelli che vanno in chiesa e partecipano

PER SAPERNE DI PIÙ

Antonella Lumini, *Dentro il silenzio* (Lindau, 2023) e *La custode del silenzio* (Einaudi, 2016)

Alla Scuola del Silenzio. Un itinerario di contemplazione. Antologia di autori certosini, Rubbettino 2021

Lidia Curcio, *Ho conosciuto il silenzio. Piste per una comunicazione autentica*, Luciano editore, 2022

alle attività della parrocchia. **Molti oggi cercano altro, hanno forti domande di fondo sulla vita, su Dio, su come orientare la propria esistenza**. Sono domande molto importanti, che non si possono liquidare con il catechismo». Una possibile risposta, rivoluzionaria per i tempi chiassosi in cui viviamo, ma antica come la scelta dei Padri del deserto, può essere la via del silenzio. Per il mistico tedesco Meister Eckhart era quasi una legge di natura: come il vuoto trova subito ciò che lo riempie, così Dio non può fare a meno di scendere nell'anima silenziosa, che ha fatto il vuoto dentro di sé.

La prossima settimana - I Padri del deserto